



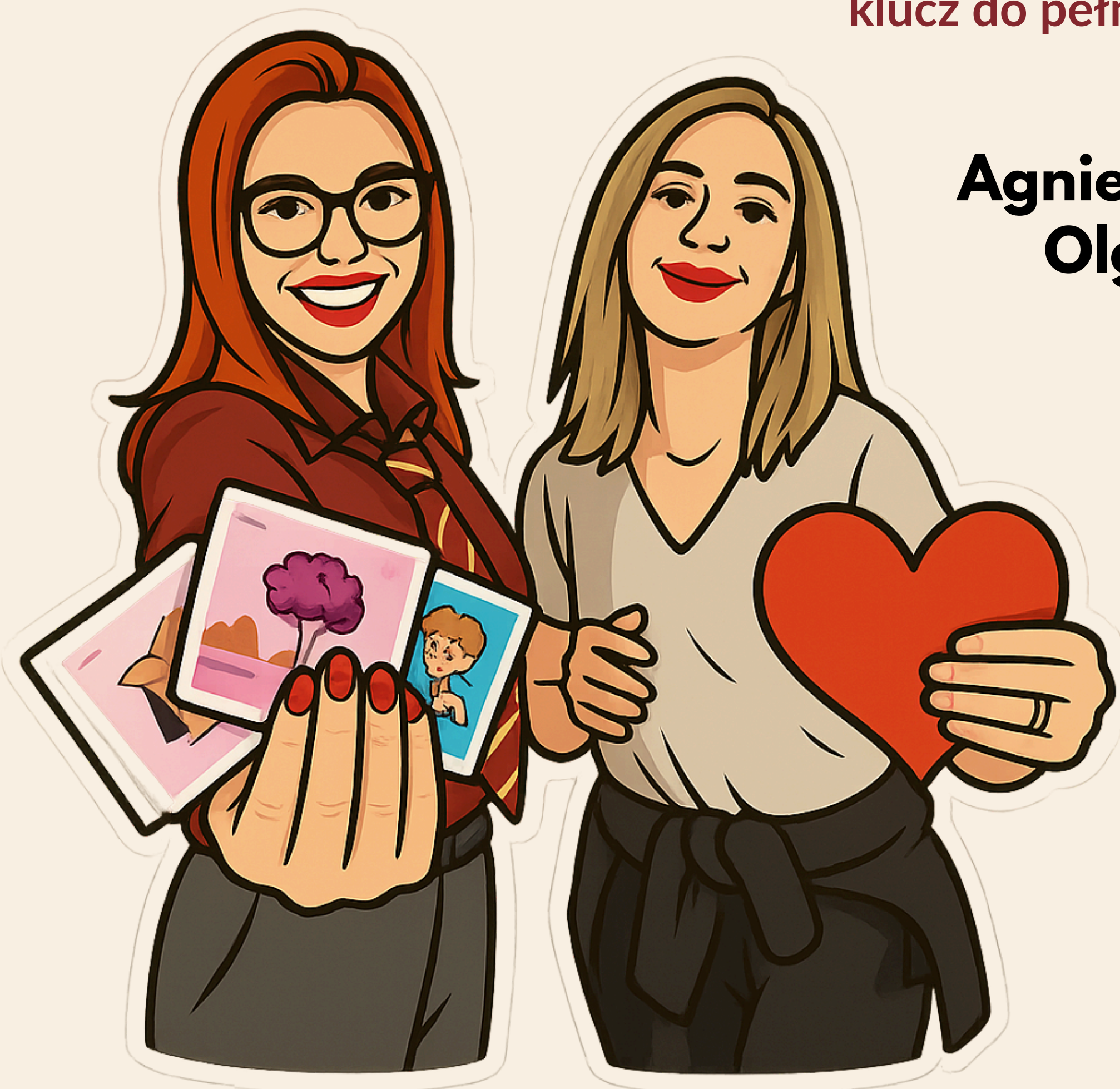
**5 sposobów, aby ją
zrozumieć**

Samoregulacja

Zapraszamy Cię do wyjątkowej podróży w głąb siebie – do odkrywania własnych, czasem nieuświadomionych zasobów i do budowania dobrostanu opartego na świadomej samoregulacji, kompetencji XXI wieku. Ten e-book jest esencją naszych wieloletnich doświadczeń z pracy z autorskim narzędziem „Abecadło Inteligencji Emocjonalnej”. To właśnie poczucie społecznej odpowiedzialności i troska o ludzki dobrostan skłoniły nas, jego współautorki, do opisania tych sprawdzonych metod w przystępnej formie. Oddajemy go w Twoje ręce z nadzieją, że pomoże Ci realizować marzenia, lepiej przekraczać ograniczenia i wzmacniać osobiste zasoby.

**Wyrusz z nami do najwspanialszych
zakątków swojego wnętrza – to tam czeka
klucz do pełni życia.**

**Agnieszka Zalewska
Olga Orłowska**





Spis treści

1. Czym jest samokontrola i samoregulacja (i czym się różnią?)
– s. 3
2. Wymiary samoregulacji
 - 2.1. Komponent biologiczny – s. 4–6
 - 2.2. Komponent emocjonalny – s. 7–9
 - 2.2.1. Sfery życia – jak działają w nich emocje? Co zyskujemy, gdy dodamy samoregulację? – s. 10–16
 - 2.2.2. Podsumowanie – s. 17–19
 - 2.2.3. Samoregulacja a dostęp do emocji – s. 20–23
 - 2.3. Komponent somatyczny – s. 24–25
 - 2.4. Komponent myślowy – s. 26–27
 - 2.5. Komponent poznawczy – s. 28–29
 - 2.6. Komponent społeczno-kulturowy – s. 30
3. Podsumowanie – s. 31–32

1. Czym jest samokontrola i samoregulacja?

Samokontrola- to zdolność do powstrzymania impulsów i podjęcia decyzji zgodnych z naszym celem.

Samoregulacja- to szerszy proces zarządzania emocjami, myślami i zachowaniem w odpowiedzi na wyzwania.

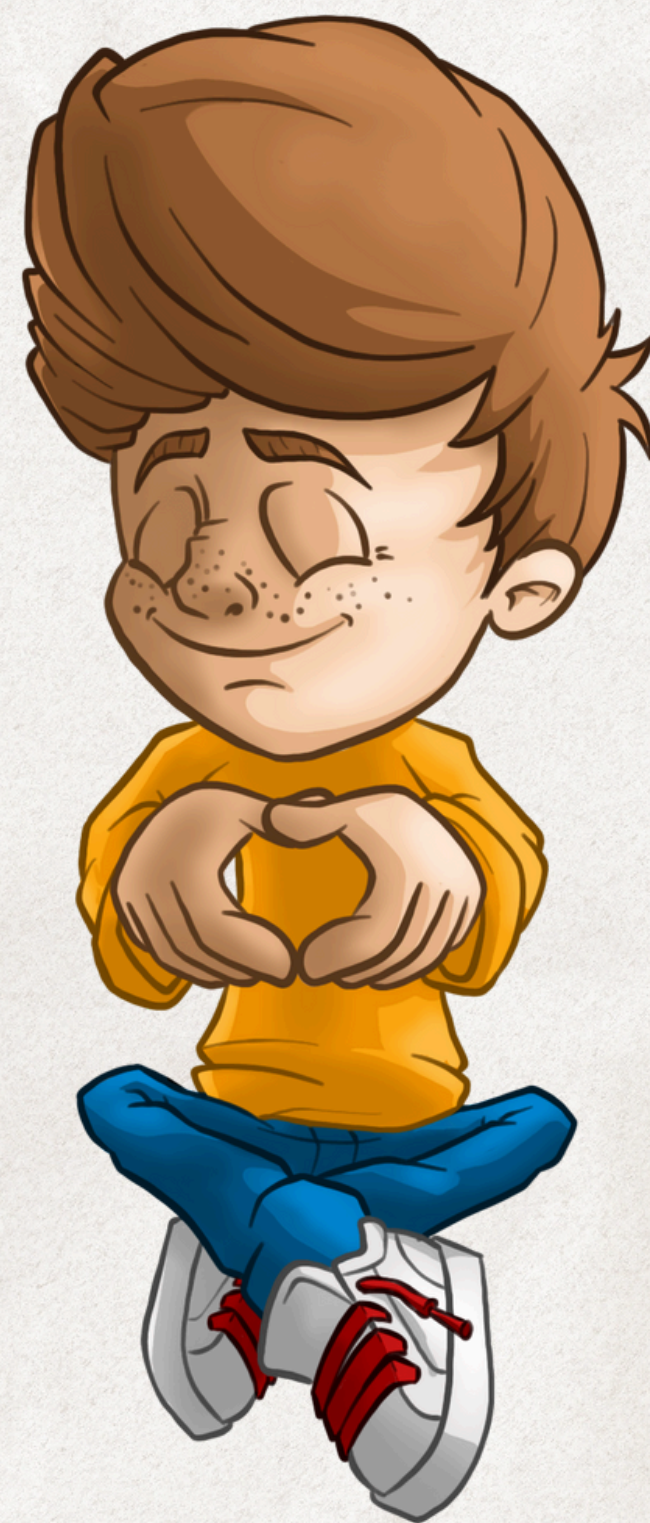
Jest to kluczowa kompetencja XXI w. Samokontrola, w ujęciu rozwojowym, to zestaw umiejętności regulacyjnych, które pozwalają nam- **świadomie i elastycznie- zarządzać własnymi stanami wewnętrznymi** (emocjami, energią biologiczną, procesami poznawczymi) tak, aby skutecznie odpowiadać na wymagania współczesnego świata i kultury.

Przykład:

Samokontrola, to nie sięgnąć po ciastko. Samoregulacja, to zrozumieć, że sięgasz po nie z powodu stresu – i znaleźć inne sposoby na ukojenie.

Dlaczego samoregulacja, to klucz do sukcesu i spokoju?

Wyobraź sobie, że nie reagujesz impulsywnie, nie przerywasz diety dla jednej czekoladki, nie wybuchasz złością w korku. Samokontrola to nie tylko siła woli- to zdolność kierowania swoim zachowaniem w zgodzie z wartościami i długoterminowymi celami.



Z nami możesz się tego nauczyć!

2. Wymiary samoregulacji



2.1. Komponent biologiczny

Biologiczny fundament samoregulacji odnosi się do procesów neurobiologicznych i fizjologicznych, które umożliwiają jednostce utrzymywanie równowagi wewnętrznej (homeostazy), reagowanie adekwatnie na stresory oraz dostosowywanie się do zmieniającego się otoczenia. Samoregulacja obejmuje kontrolę emocji, impulsów, uwagi, zachowania i fizjologii.

Co składa się na biologiczny fundament?

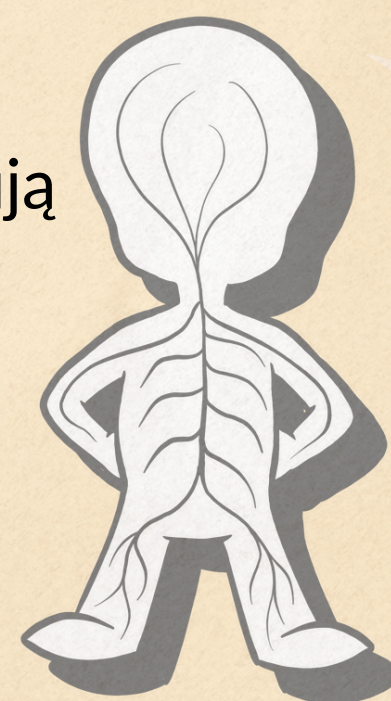
➡ Układ nerwowy (centralny i autonomiczny)

- **Mózg** (szczególnie kora przedczołowa) – odpowiada za planowanie, przewidywanie konsekwencji, hamowanie impulsów i podejmowanie decyzji. Pełni kluczową rolę w kontroli emocjonalnej i behawioralnej.
- **Ciało migdałowe** (amygdala) – przetwarza bodźce emocjonalne, zwłaszcza związane ze strachem i zagrożeniem. Odgrywa rolę w inicjowaniu reakcji stresowych.
- **Pień mózgu** – reguluje podstawowe funkcje życiowe (oddech, tętno), będące częścią automatycznej reakcji organizmu.
- **Układ autonomiczny** (sympatyczny i parasympatyczny) – reguluje reakcje „walcz lub uciekaj” oraz powrót do stanu spoczynkowego. Odpowiedni balans tych systemów jest niezbędny dla skutecznej samoregulacji.

➡ Neuroprzekaźniki i hormony

- **Kortyzol i adrenalina** – wydzielane w odpowiedzi na stres, mobilizują organizm do działania.
- **Dopamina** – związana z motywacją, nagrodą i regulacją zachowań ukierunkowanych na cel.
- **Serotonina** – wpływa na nastrój, sen i kontrolę impulsów.
- **Oksytocyna** – związana z więziami społecznymi i poczuciem bezpieczeństwa, które sprzyjają regulacji emocji.

BIOCHEMIA





Układ limbiczny i integracja emocjonalno-cielesna

Układ limbiczny przetwarza emocje i pomaga integrować je z reakcjami cielesnymi. Efektywna samoregulacja wymaga, by mózg "rozumiał" sygnały z ciała (interocepcja), takie jak napięcie mięśniowe, bicie serca, czy oddech.

Układ limbiczny i to, jak uczymy się nim sterować.

Układ limbiczny, zwłaszcza ciało migdałowate (alarm zagrożenia), hipokamp (pamięć kontekstu), podwzgórze (autonomiczny „panel sterowania” stresem) i brzuszne prążkowie (układ nagrody) – odpowiada za błyskawiczną, emocjonalno-fizjologiczną reakcję na bodziec. Sam w sobie nie jest „złym graczem”; problem zaczyna się, gdy ten obwód wyprzedza korę przedczołową i decyduje za nas.

Układ limbiczny to biologiczny silnik emocji; uważność i nawyki poznawcze uczą korę przedczołową, jak regulować jego obroty. Regularny trening – samoregulacji, przekłada się na trwałą, mierzalną przebudowę mózgu. Dzięki temu samoregulacja staje się mniej aktem heroicznej woli, a bardziej efektem dobrze skalibrowanego układu nerwowego.



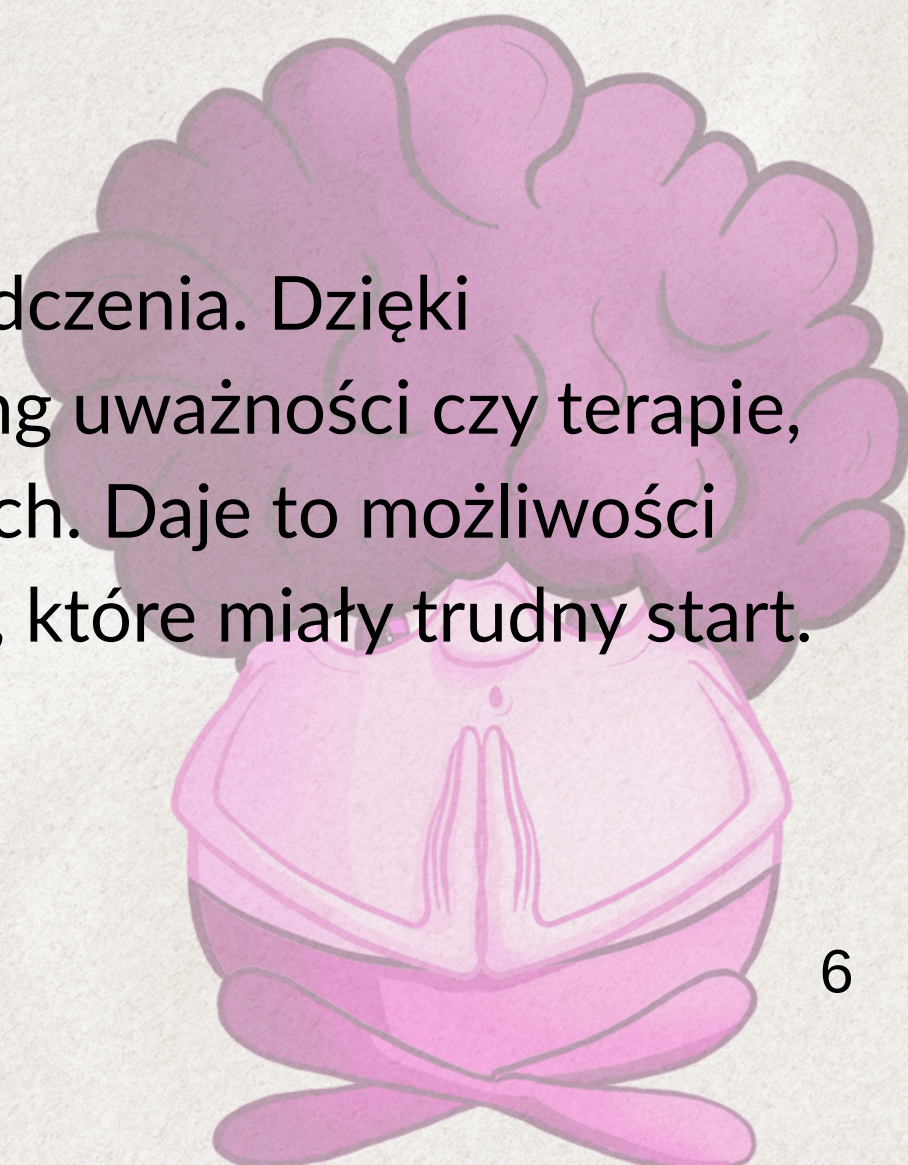
Interocepcja

Zdolność odczytywania i interpretowania sygnałów wewnętrznych ciała (np. głód, pragnienie, ból, napięcie). Dobrze rozwinięta interocepcja wspiera zdolność do zauważenia momentu, w którym trzeba zareagować – odpocząć, uspokoić się, zjeść itp.



Plastyczność mózgu

Zdolność mózgu do zmiany w odpowiedzi na doświadczenia. Dzięki doskonaleniu plastyczności mózgu poprzez np. trening uważności czy terapie, możemy wspierać rozwój zdolności samoregulacyjnych. Daje to możliwości na poprawę funkcjonowania jednostkom, nawet tym, które miały trudny start.



➡ Podsumowanie

Biologiczne fundamenty samoregulacji to złożona sieć interakcji między mózgiem, układem nerwowym, hormonalnym oraz sygnałami cielesnymi. Ich harmonijne współdziałanie pozwala człowiekowi adekwatnie reagować na bodźce, kontrolować emocje i zachowania oraz dbać o zdrowie psychiczne i fizyczne.

Każda reakcja emocjonalna zaczyna się w ciele. Ton układu współczulnego*, zmienność rytmu serca (HRV), gospodarka snu i poziom mikro-odżywienia determinują, to jak szybko powracamy do równowagi po wystąpieniu stresora*.

Samoregulacja nie polega więc na „zaciskaniu zębów”, lecz na dbaniu o fizjologiczne warunki, w których kora przedczołowa (nasz „dyrektor wykonawczy”) może działać bez zakłóceń. Samoregulacja, to umiejętność nadzoru swojej wewnętrznej biochemii.

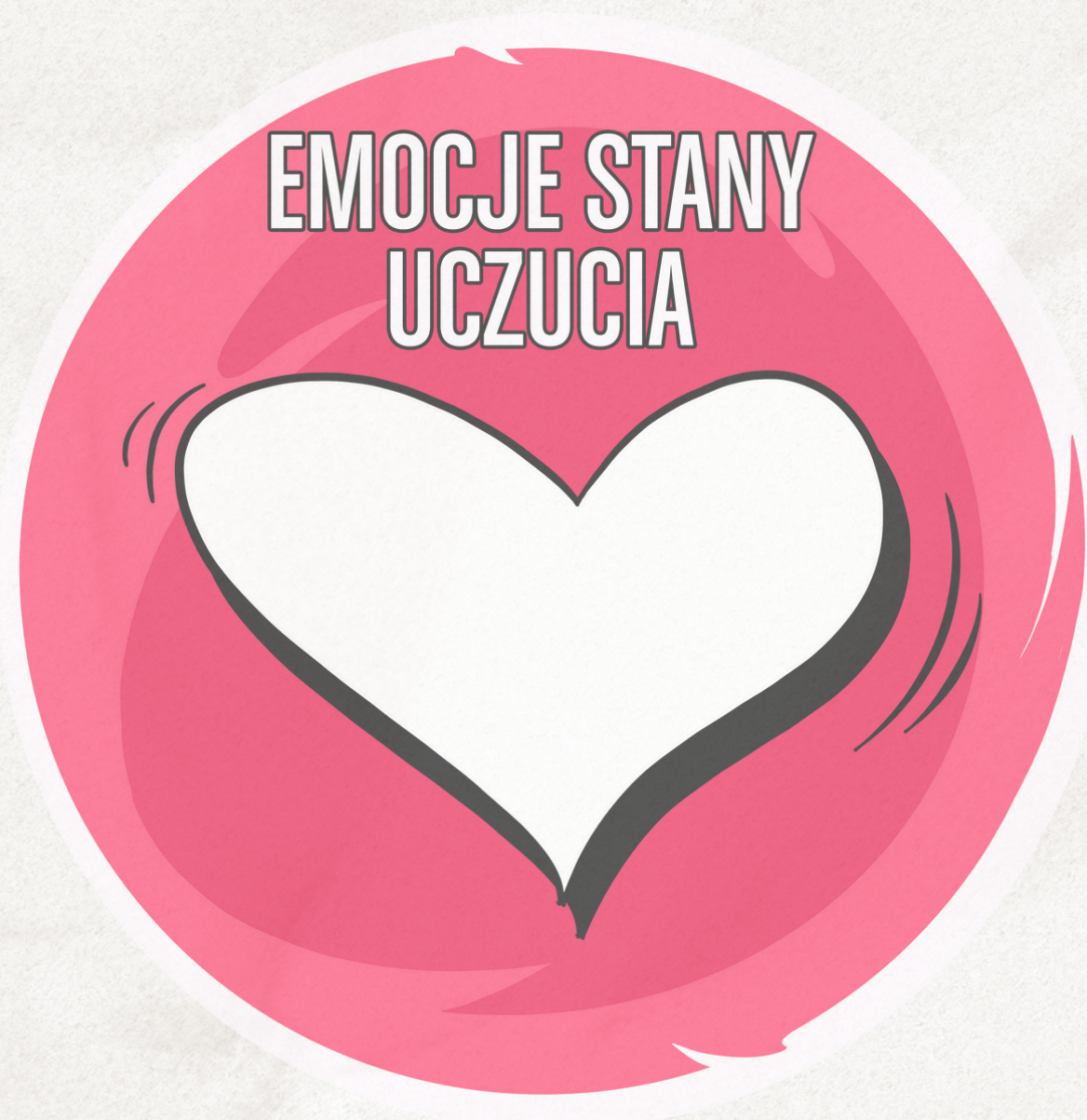


*Układ współczulny (sympatyczny) ma za zadanie przygotować organizm do działania w sytuacjach stresowych lub wymagających zwiększonego wysiłku. Aktywuje się, gdy potrzebujemy więcej energii i gotowości do walki lub ucieczki.

*Stresor to czynnik wewnętrzny lub zewnętrzny, który wywołuje stres organizmu.

2.2 Komponent emocjonalny

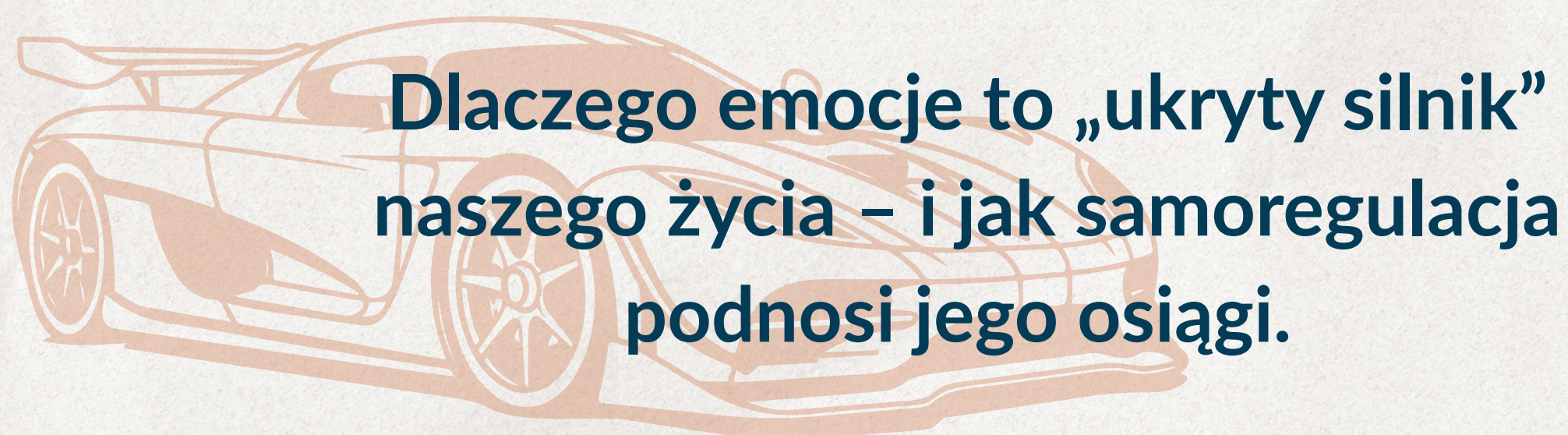
Komponent emocjonalny w samoregulacji odnosi się do zdolności rozpoznawania, rozumienia i zarządzania własnymi emocjami w sposób, który sprzyja dobrostanowi psychicznemu i skutecznemu funkcjonowaniu w codziennym życiu. To właśnie emocje – jako wewnętrzne sygnały – informują nas o tym, co dla nas ważne, co nas motywuje, a co zagraża naszym potrzebom.



W kontekście samoregulacji, emocje pełnią funkcję informacyjną i mobilizującą. Z jednej strony pomagają zidentyfikować, kiedy potrzebna jest zmiana zachowania, z drugiej – mogą działać destabilizująco, jeśli nie zostaną rozpoznane i uregulowane. Dlatego tak istotne jest rozwijanie umiejętności emocjonalnej świadomości, czyli zdolności do zauważania i nazywania emocji w czasie rzeczywistym.

Kluczowe elementy emocjonalnej samoregulacji to:

- ➡ **Rozpoznawanie emocji** – zauważanie, że coś w nas się poruszyło, zanim emocja przejmie nad nami kontrolę.
- ➡ **Akceptacja emocji** – przyjmowanie emocji bez oceniania ich jako „złych” lub „niewłaściwych”. Każda emocja niesie ważną informację.
- ➡ **Ekspresja emocji** – wyrażanie emocji w sposób adekwatny i konstruktywny, bez ranienia siebie lub innych.
- ➡ **Regulacja emocji** – stosowanie strategii, które pomagają wrócić do równowagi, takich jak oddech, zmiana perspektywy, kontakt z drugą osobą lub techniki relaksacyjne.



Dlaczego emocje to „ukryty silnik” naszego życia – i jak samoregulacja podnosi jego osiągi.

Rozwój samoregulacji, to poszerzanie „słownika” emocji i budowanie samoświadomości. Dzięki temu sygnały, które kiedyś wyzwały automatyczną obronę (atak, ucieczkę, zamrożenie), stają się danymi do podjęcia decyzji. Akceptacja oraz nieoceniająca obserwacja własnych uczuć zwiększają elastyczność psychiczną – umiejętność wyboru reakcji, zamiast bycia „wciągniętym” w impuls.

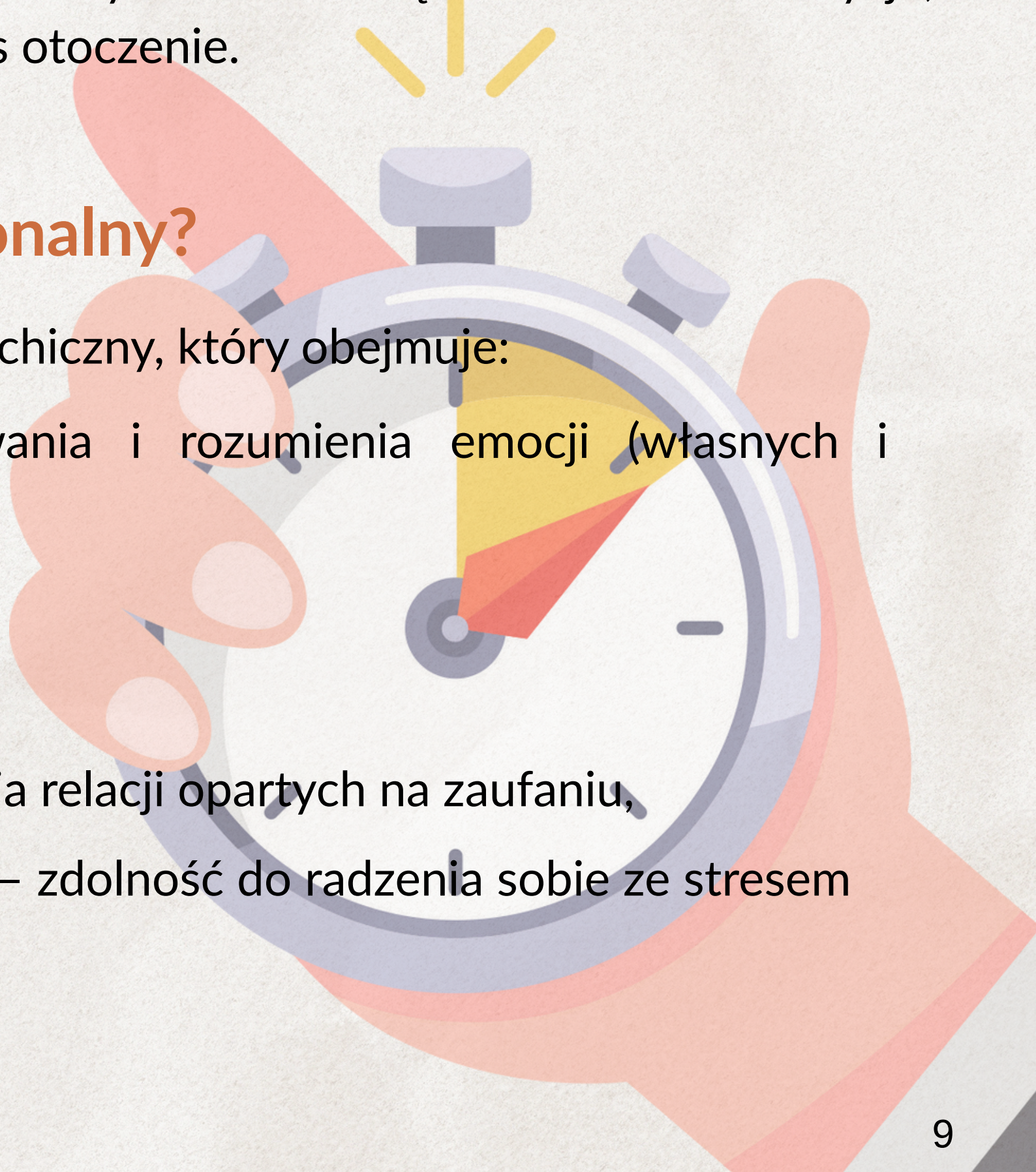
Emocje są niczym wielofunkcyjny system operacyjny: ostrzegają przed zagrożeniem, informują o spełnionych lub zaniedbanych potrzebach, napędzają adaptację do zmieniających się warunków i ułatwiają komunikację z ludźmi szybciej, niż zdążymy dobrać słowa.

Zaledwie ułamek sekundy wystarcza, by sygnał z układu limbicznego wpłynął na tętno, napięcie mięśni, ton głosu czy mikro-mimikę – a za nimi na decyzje, relacje i sposób, w jaki odbiera nas otoczenie.

Czym jest kapitał emocjonalny?

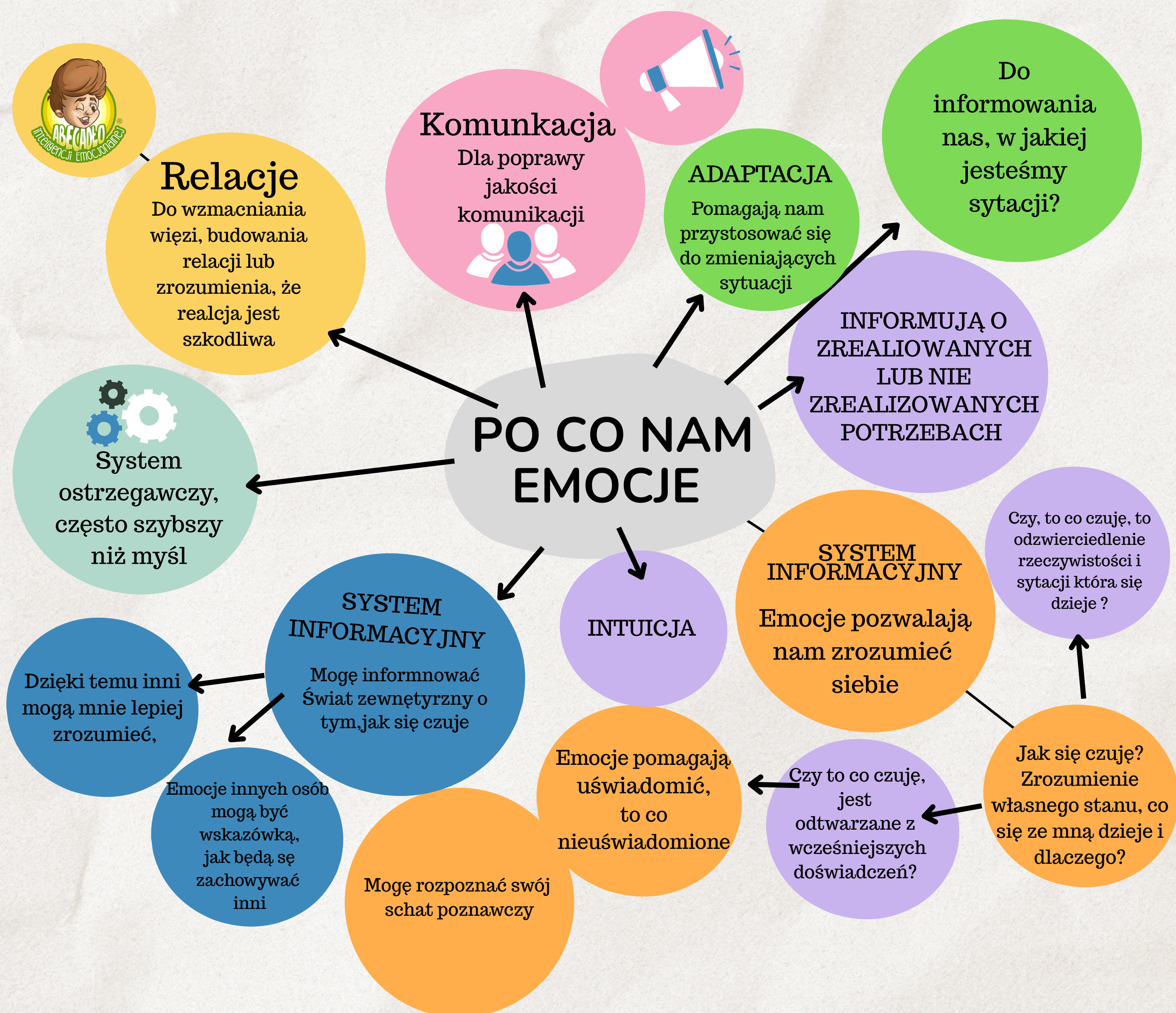
Kapitał emocjonalny to zasób psychiczny, który obejmuje:

- ➡ Umiejętność rozpoznawania i rozumienia emocji (własnych i cudzych),
- ➡ Empatię i współczucie,
- ➡ Pozytywne nastawienie
- ➡ Zdolność do utrzymywania relacji opartych na zaufaniu,
- ➡ Odporność emocjonalną – zdolność do radzenia sobie ze stresem i porażkami.



Czy zastanawiałeś się, jak bardzo emocje splatają się z każdym zakątkiem Twojej codzienności?

To właśnie one – niewidzialne, a jednocześnie wszechobecne – nadają barwę porannemu wstawaniu, decydują o tym, jak odpowiesz partnerowi, kiedy podejmiesz ryzyko w pracy i czy wieczorem naprawdę odpoczniesz.



2.2.1 Sfery życia-

Jak działają w nich emocje?

Co zyskujemy, gdy dodamy samoregulację?



Relacje

Emocje są najczulszym językiem więzi – radość, ciekawość czy empatia zbliżają, budując zaufanie i poczucie wspólnoty, natomiast złość, wstyd czy smutek pełnią funkcję sygnału alarmowego, który chroni nasze granice. Dzięki świadomemu wsłuchiowaniu się w te sygnały potrafimy nie tylko rozpoznać chwile bliskości, lecz także zauważyć, że przy kimś stale czujemy napięcie, lęk lub poczucie winy – a to znak, że relacja może być krzywdząca i wymaga wyraźnych granic albo zmiany.

Gdy umiemy nazwać to, co się w nas dzieje, pojawia się przestrzeń na konstruktywną rozmowę zamiast konfliktu; z pozornego spięcia może narodzić się głębsze zrozumienie, a z krótkiej chwili radości – trwałe poczucie bliskości. Świadomość emocji to więc nie tylko „gaszenie pożarów”, lecz także codzienne pielęgnowanie jakości, bezpieczeństwa i autentyczności naszych relacji.

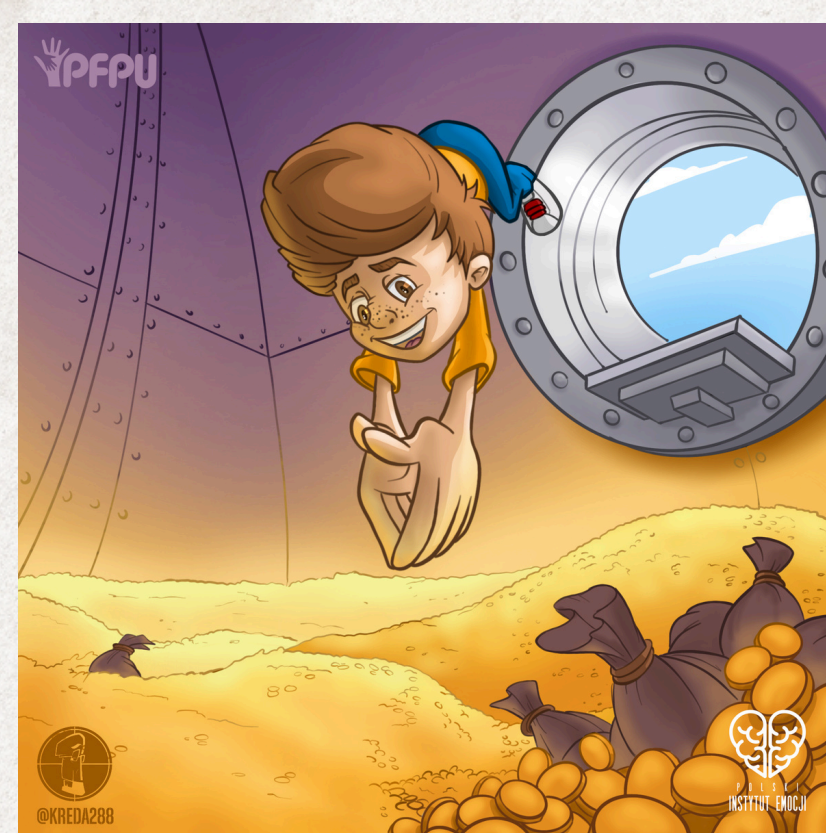


Komunikacja

Emocje są niewidzialnym atramentem, którym piszemy i odczytujemy każdy przekaz. Uśmiech w głosie, lekko uniesione brwi czy zacisk dłoni potrafią powiedzieć więcej niż najstaranniej dobrane słowa. Gdy świadomie regulujesz ton, tempo mowy i mowę ciała – zamiast pozwalać, by robiły to impulsy – Twój komunikat staje się przejrzysty, a odbiorcy czują się bezpieczni i wysłuchani.

Jednocześnie uważne czytanie cudzych sygnałów emocjonalnych odsłania prawdziwe intencje rozmówcy, dzięki czemu łatwiej uniknąć nieporozumień i wzmocnić wzajemne zaufanie.

Świadome zarządzanie tą „emocjonalną warstwą” przekazu zamienia zwykłą wymianę informacji w autentyczny, budujący dialog.



Decyzje

Emocje działają jak błyskawiczny kompas – zanim zdążymy przeliczyć zyski i straty, ekscytacja sygnalizuje potencjalną nagrodę, a niepokój ostrzega przed ryzykiem. Ten „gorący” impuls bywa bezcenny, ale dopiero reinterpretacja – krótka pauza na sprawdzenie, dlaczego czuję właśnie to i czy sygnał dotyczy obecnej sytuacji – zamienia intuicję w trafny wybór. Chłodząc impuls o kilka sekund refleksji, zmniejszamy pochopność decyzji i korzystamy z emocji jak z precyzyjnego narzędzia, a nie dyktatora.

Praca i nauka

Emocje są napędem, który może przenosić w tryb eustresu – twórczej mobilizacji i pełnego zaangażowania – albo zaciągać hamulec, gdy nadmiar bodźców zmienia się w dystres.

Kluczem jest utrzymanie pobudzenia w „strefie złotego środka”. Samokontrola, samoregulacja, kompetencja XXI wieku potrafi równoważyć układ nerwowy: obniżając napięcie sympatyczne, stabilizując rytm serca i przywracając klarowność myślenia.



Dzięki temu motywacja pozostaje wysoka, zmęczenie narasta wolniej, a produktywność rośnie bez kosztu wypalenia.

Świadome zarządzanie emocjami zamienia więc codzienną pracę czy naukę w proces, który dodaje energii, zamiast ją pochłaniać.



Zdrowie i dobrostan

Kiedy umiemy rozpoznać i regulować emocje, układ nerwowy przełącza się z trybu „przetrwanie” w tryb regeneracji: maleje poziom kortyzolu, rośnie zmienność rytmu serca (HRV), poprawia się sen i gospodarka energetyczna organizmu.

Regularna praktyka samoregulacji w połączeniu z praktyką uważności zmniejsza objętość reaktywnego ciała migdałowatego, wzmacnia połączenia kory przedczołowej i podnosi odporność psychiczną- co przekłada się na wyższy ogólny dobrostan i poczucie vitalności.



Kiedy nie posiadasz umiejętności samoregulacji, a twoje emocje przejmują kontrolę:

Kortyzol – gdy hormon stresu staje się toksyną dla całego organizmu.

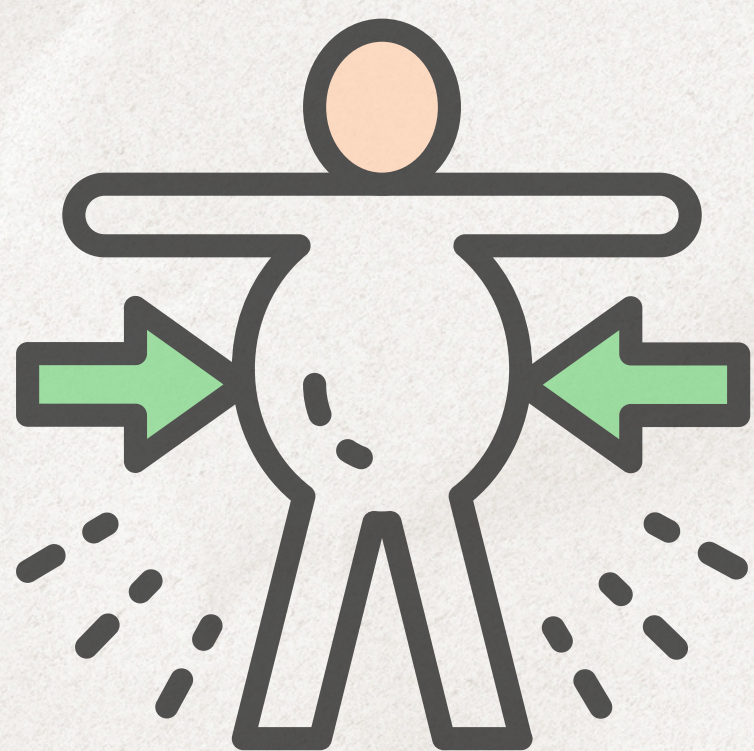
Krótkotrwały wyrzut kortyzolu pomaga nam uciec przed zagrożeniem, ale przewlekłe przeciążenie osi HPA (podwzgórze – przysadka – nadnercza) zmienia przyjaciela w cichego niszczyciela.

Oto, jak długotrwały nadmiar tego hormonu deformuje najważniejsze układy ciała:

Mózg – kurczący się hipokamp i „mgła” w głowie. Gdy poziom kortyzolu (hormonu stresu) jest długo podwyższony, uszkadza on hipokamp – część mózgu odpowiedzialną za pamięć i dobry nastrój. Skutek? Trudniej się uczysz, szybciej tracisz koncentrację, a ryzyko depresji i lęku rośnie.



Zobacz jak działa na ciebie stres kiedy wchodzisz w tryb walcz albo uciekaj:
<https://www.youtube.com/watch?v=QmQ2G3yL7ws&t=17s>

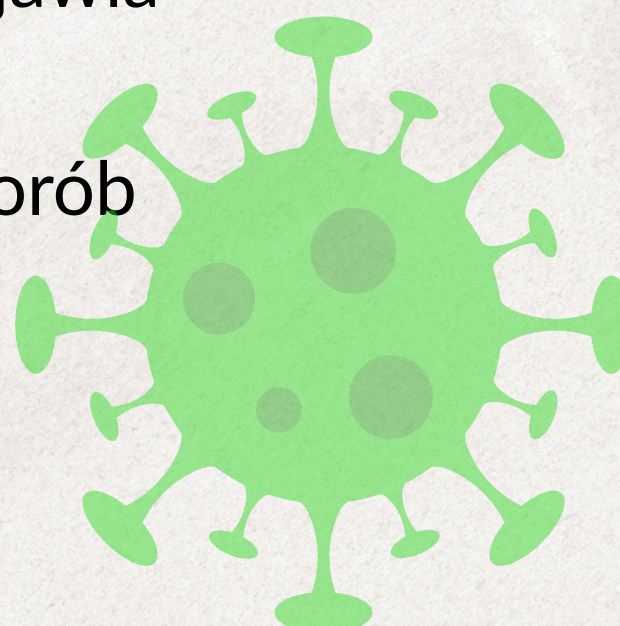
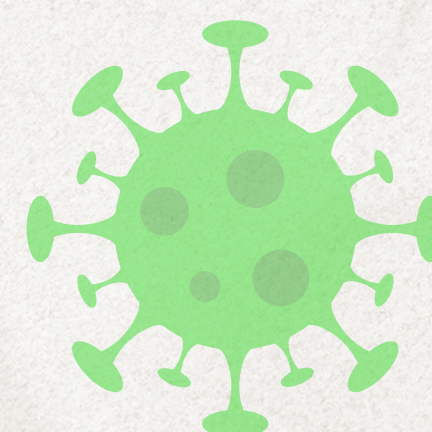
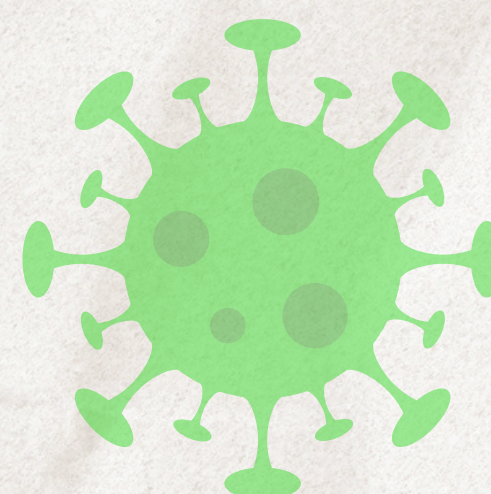


Energia i waga – życie „na kredyt”

Długotrwały stres podnosi poziom kortyzolu. Ten hormon wyciąga cukier z zapasów, spalając przy okazji mięśnie. Cukier szybko rośnie, potem spada – stąd nagłe spadki energii i ochota na słodyczne. W efekcie czujemy się coraz bardziej zmęczeni, a tłuszcz odkłada się głównie na brzuchu.

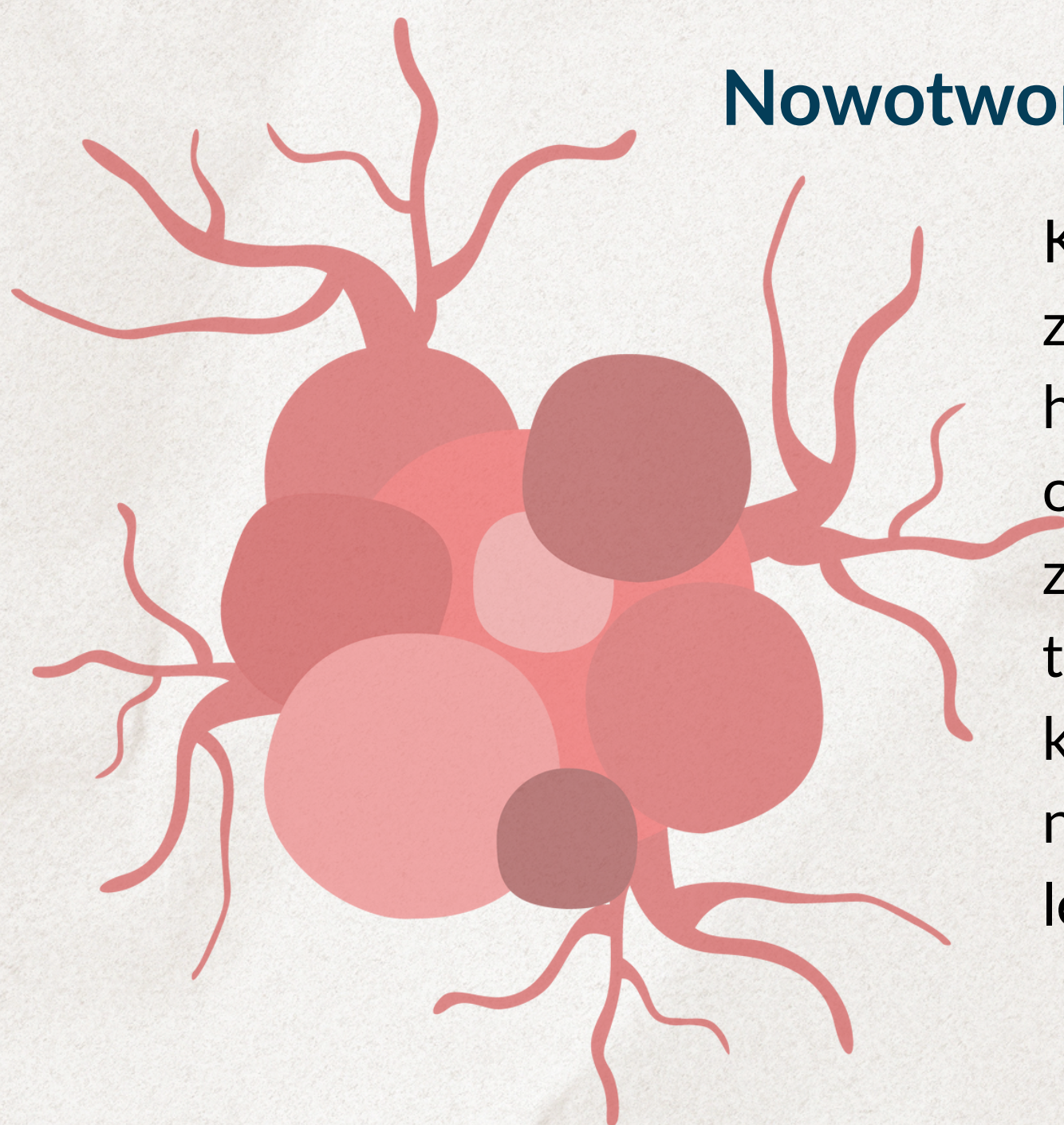
Odporność – cichy sabotaż

Na początku stresowy hormon kortyzol gasi stany zapalne, ale gdy stres trwa długo, układ odpornościowy przestaje go słuchać. Obrona przed wirusami słabnie, a w organizmie pojawia się przewlekły, „niski” stan zapalny. To przyspiesza starzenie i zwiększa ryzyko chorób autoimmunologicznych.



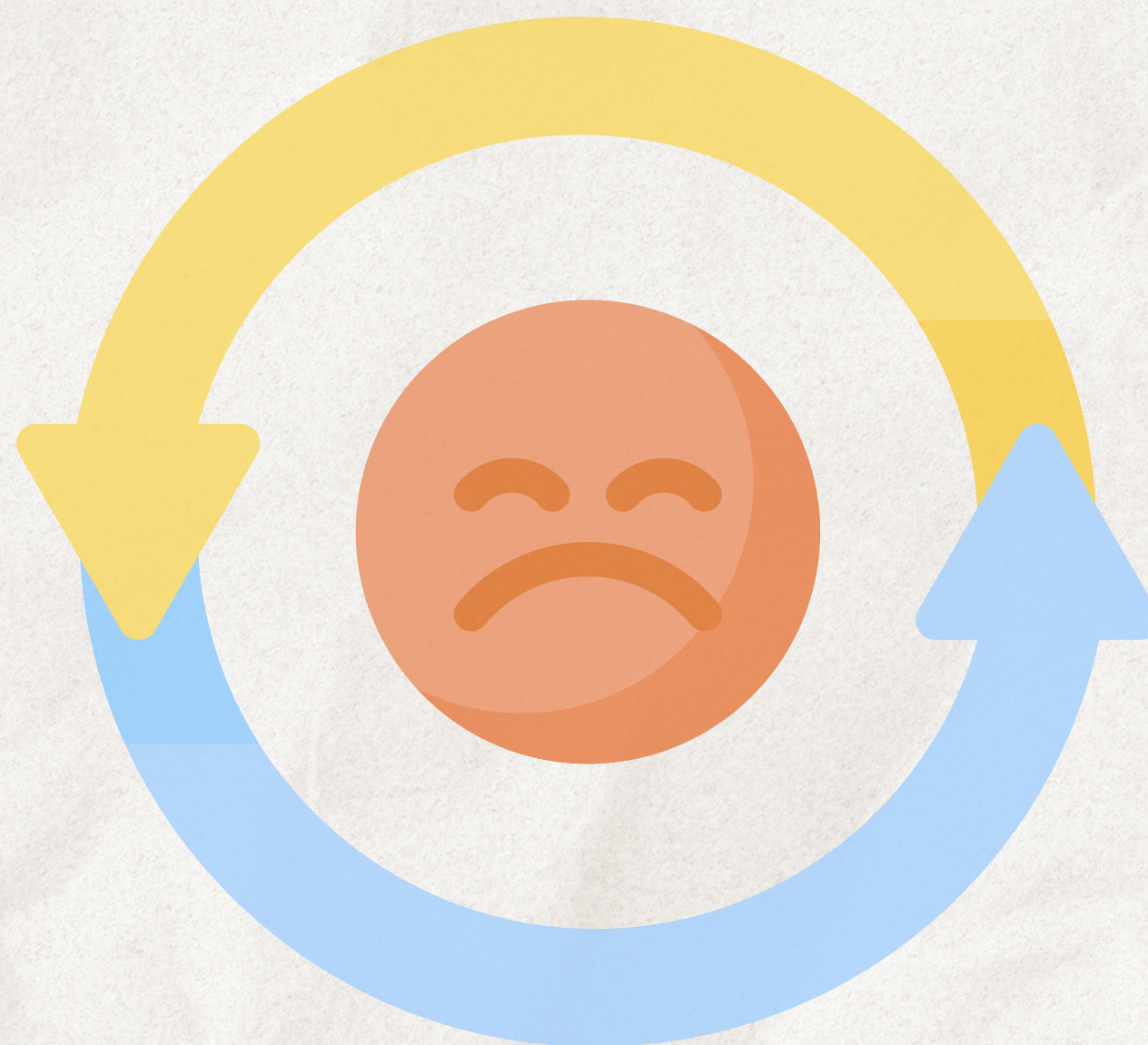
Nowotwory – stres pomaga guzom rosnąć

Kiedy żyjemy w ciągłym stresie, organizm zalewa się kortyzolem i adrenaliną. Te hormony osłabiają naszą „policję” odpornościową, która zwykle wyłapuje zmutowane komórki. Ułatwiają też tworzenie się naczyń krwionośnych, które odżywiają guzy. W efekcie ryzyko niektórych nowotworów rośnie, a leczenie może być trudniejsze.



Cukier, stres i błędne koło **

Długi stres podnosi kortyzol, a ten hamuje działanie insuliny. Mięśnie trudniej „łapią” glukozę, wątroba dorzuca jeszcze więcej cukru do krwi, a nadmiar energii odkłada się w postaci tłuszczu na brzuchu. Taki stan to prosta droga do insulinooporności – wstępu do cukrzycy typu 2.



Gorzej: im wyższy kortyzol, tym słabsza odporność, gorsza pamięć i większe wahania cukru. Czujemy się wyczerpani, łatwiej łapiemy infekcje, a to znów podnosi poziom stresu. Tak powstaje błędne koło, z którego trudno wyjść bez świadomego ograniczenia stresu i zadbania o ruch, sen oraz regularne posiłki

Zaburzenia emocjonalne, a „hormon stresu”

Gdy stres i silne emocje trwają tygodniami, organizm pompuje coraz więcej kortyzolu. Na początku ten hormon pomaga, ale przy dłuższej ekspozycji zaczyna wszystko rozregulowywać – zwłaszcza wtedy, gdy nie mamy wyćwiczonej samoregulacji (czyli umiejętności zauważenia i uspokojenia własnych emocji).



**Niski „poziom rozwoju emocjonalnego”
+ wysoki kortyzol = gotowy przepis na
problemy.**

Depresja – kortyzol przez większość dnia jest zbyt wysoki, a rano wybija rekordy. Pamięć słabnie, brakuje energii, nastrój spada.



Lęk – poziom hormonu zachowuje się jak kolejka górską: raz góra, raz dół, zwłaszcza wieczorem. Nawet drobny bodziec może wywołać panikę, bo układ nerwowy stoi „na baczność”.

Powstaje błędne koło: brak umiejętności wyciszenia emocji podbija kortyzol, a rozchwiany kortyzol jeszcze bardziej wzmacnia lęk, smutek czy nadpobudliwość.

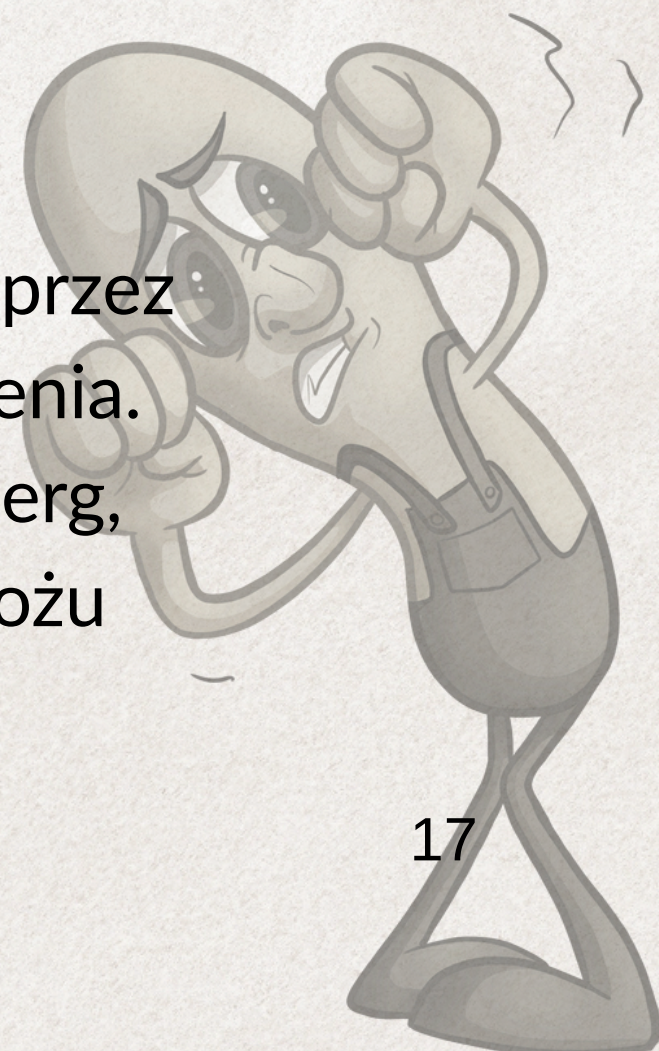
Przerwanie tej spirali wymaga nauczania się prostych technik samokontroli – ćwiczeń oddechowych czy krótkich treningów uważności, które uspokajają organizm i stopniowo przywracają równowagę hormonalną. Czasami konieczna staje się praca z terapeutą.

Wachlarz zaburzeń emocjonalnych spowodowanych brakiem umiejętności w zakresie samoregulacji jest zdecydowanie szerszy, opisany chociażby w psychologii akademickiej. Są, to min.:

Fobia
Panika
Mania

Lęk uogólniony dziś często mylony ze stresem
Aleksytymia
Depresja

Cyt. “Wiele zaburzeń emocjonalnych ma związek z odczuwaniem przez człowieka silnego lęku, nieadekwatnego do rzeczywistego zagrożenia. Najczęściej spotykanymi zaburzeniami lękowymi są fobie (Veggeberg, 1996). Szczególnym rodzajem fobii jest zaburzenie lękowe o podłożu społecznym, nazywane fobią społeczną.



2.2.2 Podsumowanie

Jak kapitał emocjonalny wspiera samoregulację?

Świadomość emocjonalna ułatwia kontrolę impulsów.

Osoby z rozwiniętym kapitałem emocjonalnym szybciej rozpoznają swoje emocje, co pozwala im lepiej nimi zarządzać, zamiast działać impulsywnie.

Pozytywne emocje zwiększają motywację

Optymizm i poczucie sensu pomagają utrzymać motywację w trudnych momentach.

Empatia i relacje społeczne chronią przed stresem

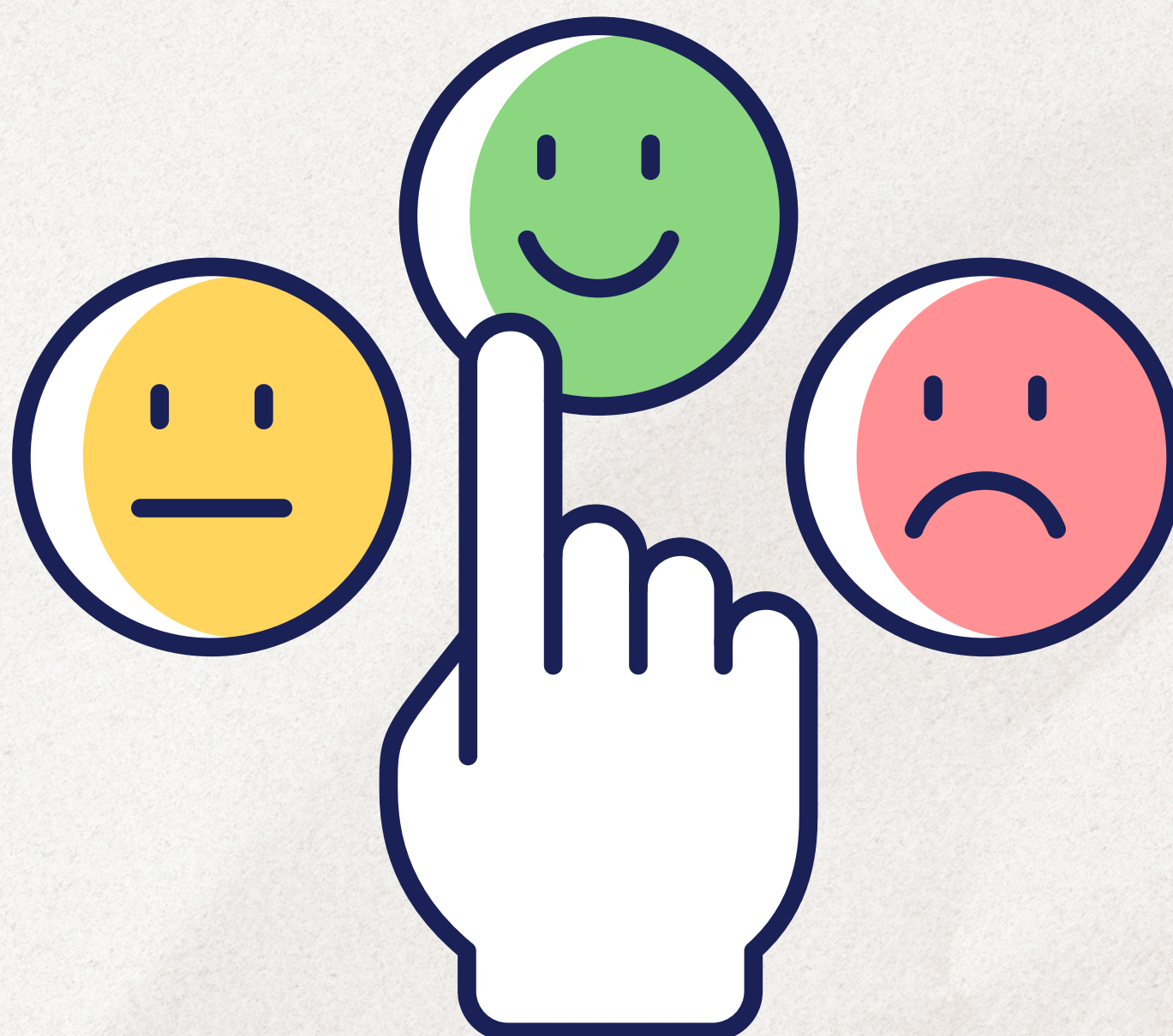
Wspierające relacje sprzyjają lepszej regulacji emocjonalnej w sytuacjach kryzysowych.

Odporność emocjonalna wspiera wytrwałość

Pomaga radzić sobie z niepowodzeniami bez utraty celu z oczu.

Kapitał emocjonalny jest fundamentem skutecznej samoregulacji.

Bez zdolności rozpoznania i zrozumienia emocji trudno mówić o świadomym kierowaniu swoim zachowaniem i osiągnięciu długoterminowych celów.



Samoregulacja nie oznacza tłumienia uczuć.

Jest, to zdolność świadomego odczytania somatycznego sygnału („napięte barki- frustracja”), nazwania emocji i wybrania reakcji zgodnej z wartościami.

Samokontrola i samoregulacja sprawia, że:

- ➔ reakcje stają się celowe, nie odruchowe,
- ➔ relacje zyskują na autentyczności, bo mówimy o uczuciach zanim eskalują,
- ➔ umysł pozostaje klarowny, a ciało szybciej wraca do równowagi.



Krótko mówiąc: emocje nadają życiu kierunek i barwy, a samoregulacja to ręka pewnie trzymająca ster. Razem tworzą duet, który przekuwa codzienny chaos bodźców w świadome, satysfakcjonujące działanie, którego Ty jesteś zarządcą. Pomyśl o życiu w którym, kontrolujesz odruchy związane z emocjami, a nie one zarządzają Tobą, często poza twoją świadomością.

Ciekawostka:

Daniel Goleman w swojej książce “Inteligencja Emocjonalna w praktyce” napisał cyt.: “Dyrektorów generalnych zatrudnia się ze względu na ich inteligencję i wiedzę fachową z zakresu biznesu a zwalnia z powodu braku inteligencji emocjonalnej”

Ten cytat wskazywałby, jak potrzebną kompetencją jest samoświadomość, samoregulacja, świadomość społeczna i zdolność kształtowania związków z innymi - przekładająca się na sukces w pracy.



*Inteligencja emocjonalna- zdolność rozpoznawania przez nas własnych uczuć i uczuć innych, zdolność motywowania się i kierowania emocjami zarówno własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzi.

2.2.3 Samoregulacja, a dostęp do emocji

Czym jest dostęp do emocji?

(na podstawie infografik z Instytutu Emocji - s. 23 i 24)

Dostęp do emocji to świadome, pełne przyzwolenia spotkanie z tym, co w nas się dzieje – od pierwszego sygnału w ciele, przez myśli i oceny, aż po potrzeby i działania. Grafiki pokazują je, jako wieloetapowy proces, w którym emocja staje się cenną informacją, a nie „przeszkodą do opanowania”.

1. Pozwalam sobie poczuć

W centrum znajduje się pozwolenie: „przyjmuję to uczucie takim, jakie jest”. To otwiera drzwi do mądrości doświadczenia – zamiast uciekać, pytam: Czego ono chce mnie nauczyć, co zmienić?

2. Odczytuję kontekst

Strzałki na stronie 24. prowadzą do sześciu komponentów.:
Co sprawdzam? Sprawdź legendę!



Sytuacja

„Jaka sytuacja towarzyszy tej emocji? Jakie osoby biorą w niej udział?”



Myśli

„Jakie myśli się pojawiają? Czy pozwalam im płynąć, czy się w nie zapętlam?”



Potrzeby

„Która potrzeba jest (nie)zrealizowana w tym doświadczeniu?”



Zachowanie

Jakie działanie towarzyszy temu uczuciu – i czy mi służy?”



Reakcja ciała

„Co dzieje się z oddechem, napięciem mięśni, pulsem?”



Emocje, stany, uczucia

„Co teraz czuję?”

3. Wybieram kierunek

Gdy emocja zostanie rozkodowana, mam trzy możliwe ścieżki (zielone, żółte, czerwone kręgi):

Zmiana sytuacji – przestaję w niej uczestniczyć lub wpływam na nastawienie uczestników.

Realizacja potrzeby – działam, by zaspokoić to, czego brak wywołał emocję.

Zmiana przekonania / nastawienia – aktualizuję wewnętrzną mapę, jeśli bodziec okazał się niewinny lub nieaktualny.

Dlaczego, to ważne?

Autoregulacja zamiast tłumienia

Emocja zostaje zauważona, nazwana i „zużyta” w konstruktywny sposób; nie kumuluje się w ciele ani w zachowaniu.

Podjęmowanie lepszych decyzji

Rozróżniasz, czy impuls dotyczy tu-i-teraz, czy odgrzewa starą historię – dzięki czemu reagujesz adekwatnie.

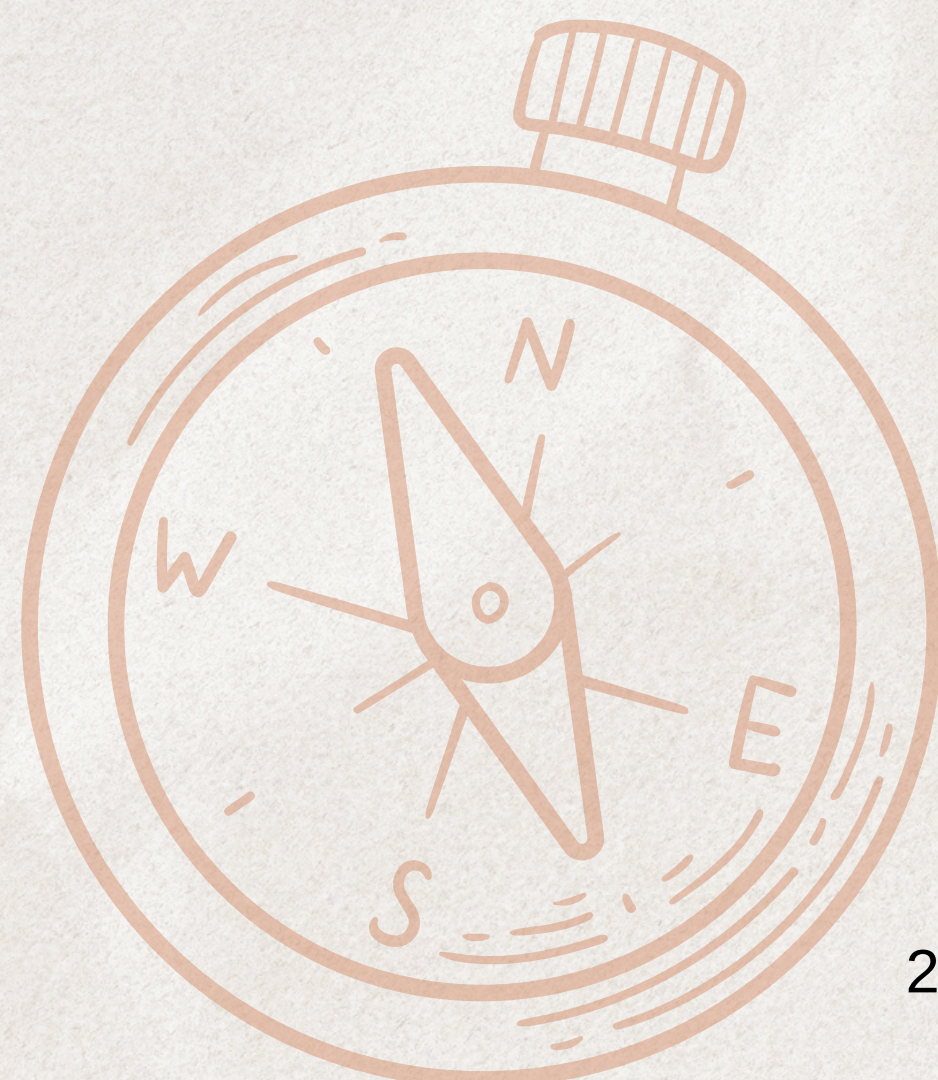
Spójność z wartościami

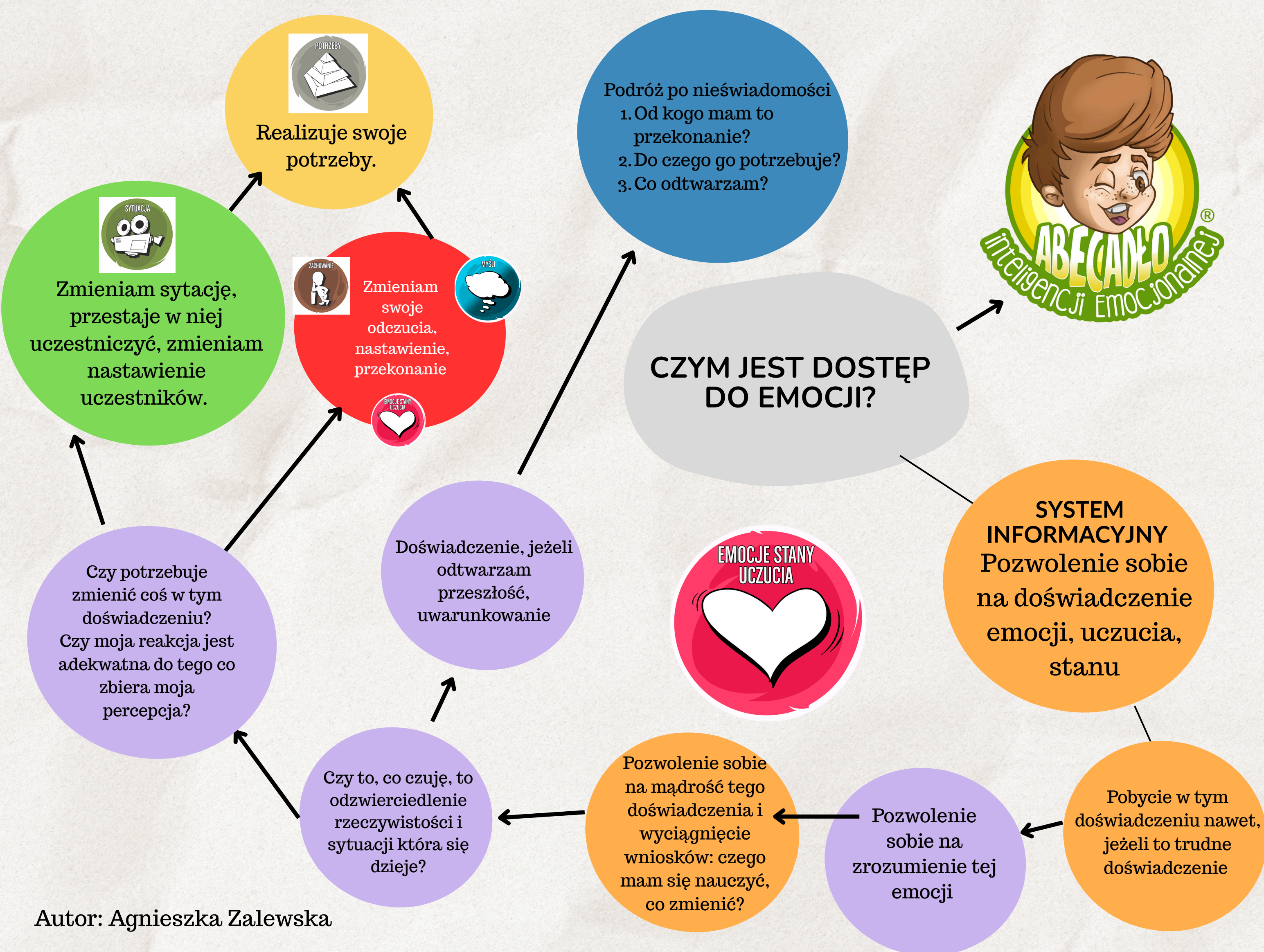
Wybierasz reakcję, która wspiera Twoje cele i relacje, zamiast uruchamiać odruchowe mechanizmy obronne.

➡ Podsumowanie

Krótko mówiąc, dostęp do emocji to umiejętność zaprzyjaźnienia się z własnym systemem alarmowym i nawigacyjnym.

Gdy go rozwijasz, emocje nie sterują Tobą – to Ty korzystasz z nich jako kompasu, by lepiej żyć, pracować i budować relacje.





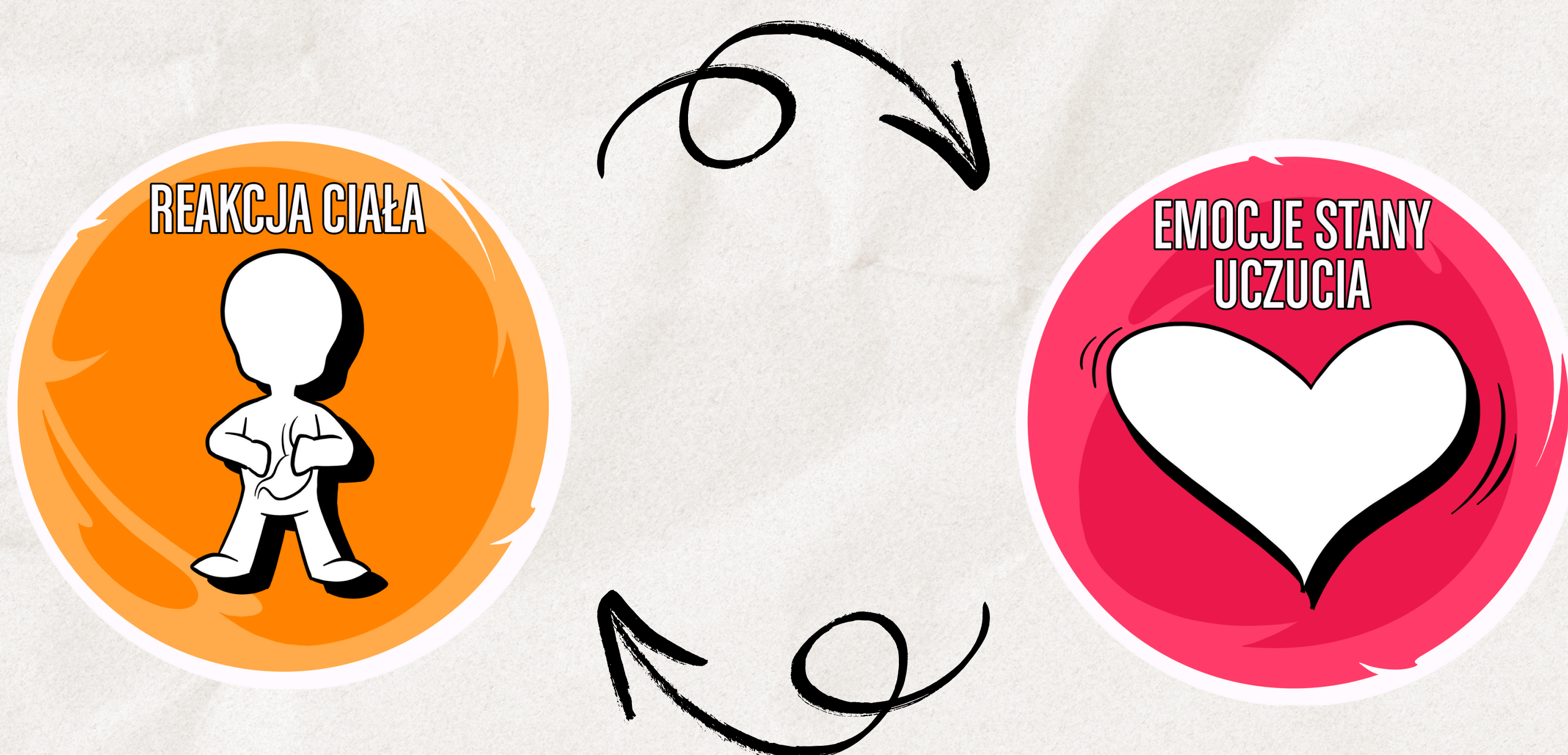
Autor: Agnieszka Zalewska



Autor Agnieszka Zalewska

2.3 Komponent somatyczny

Komponent somatyczny odnosi się do fizjologicznych i cielesnych aspektów samoregulacji, które odgrywają kluczową rolę w tym, jak radzimy sobie z emocjami, stresem i napięciem. Nasze ciało jest pierwszym i najważniejszym „radarem”, który rejestruje zmiany w otoczeniu i wysyła sygnały ostrzegawcze o zagrożeniu, przeciążeniu lub potrzebie odpoczynku. Umiejętność rozpoznawania i reagowania na te sygnały to fundament skutecznej samoregulacji.



Nawyk świadomego obserwowania reakcji ciała – subtelnych napięć, zmian oddechu, czy przyspieszonego pulsu – powinien zawsze iść w parze z równoległym nazywaniem emocji, które za nimi stoją. Ta podwójna uważność tworzy most między somatycznym „alarmem”, a psychiczną interpretacją i daje nam cenny ułamek sekundy na świadomy wybór.

Odczytując sygnały ciała i nadając im nazwę („to nie tylko ucisk w klatce, to niepokój”), łapiemy emocje, zanim przejmą ster, dzięki czemu reagujemy adekwatnie zamiast automatycznie. Kilka takich kilkusekundowych „check-inów” dziennie stopniowo poszerza nasze okno tolerancji na stres, obniża fizjologiczny koszt napięcia i wzmacnia poczucie sprawczości.

Główne elementy komponentu somatycznego, to:

➔ Świadomość sygnałów z ciała:

Zdolność zauważania napięcia mięśni, przyspieszonego oddechu, kołatania serca, suchości w ustach, dreszczy czy ucisku w żołądku. To pierwsze oznaki aktywacji układu nerwowego.

➔ Regulacja oddechu:

Świadome spowalnianie i pogłębianie oddechu wpływa bezpośrednio na układ przywspółczulny, co obniża poziom pobudzenia i pomaga wrócić do równowagi.

➔ Ugruntowanie (ang. grounding):

Praktyki kontaktu z ciałem i otoczeniem (np. poczucie stóp na ziemi, dotyk, napięcie i rozluźnianie mięśni), które pomagają osadzić się w „tu i teraz” i przerwać spiralę stresu.

➔ Ruch i ekspresja:

Spontaniczny lub celowy ruch ciała (taniec, marsz, rozciąganie, drżenie) wspiera proces uwalniania nagromadzonej energii emocjonalnej i napięcie.

➔ Podsumowanie

Regulacja somatyczna nie tylko wspiera powrót do równowagi w chwilach przeciążenia emocjonalnego, ale także wzmacnia poczucie bezpieczeństwa w ciele – kluczowe dla dobrostanu psychicznego. Bez zdolności rozpoznawania sygnałów z ciała łatwo przeoczyć moment, w którym napięcie przechodzi w kryzys. Z drugiej strony, dobrze rozwinięta samoświadomość somatyczna pozwala działać prewencyjnie – zanim emocje wymkną się spod kontroli.

2.4 Komponent myślowy

Komponent myślowy samoregulacji odnosi się do sposobu, w jaki myślimy o sobie, sytuacjach i otaczającym świecie, szczególnie w momentach wyzwań, stresu czy silnych emocji. To nasz wewnętrzny dialog, przekonania, interpretacje i schematy poznawcze, które wpływają na to, jak reagujemy emocjonalnie i behawioralnie

To, co i jak myślimy, ma ogromne znaczenie – myśli poprzedzają emocje i działania. Dlatego rozwijanie tego komponentu oznacza budowanie zdolności do:

- ➔ rozpoznawania automatycznych myśli, zwłaszcza tych zniekształconych czy katastroficznych,
- ➔ zatrzymywania się i przeformułowywania przekonań, które nie służą naszemu dobrostanowi,
- ➔ świadomego kierowania uwagą, np. na rozwiązania, zasoby lub perspektywę długofalową,
- ➔ angażowania się w myślenie refleksyjne zamiast reaktywnego.

W praktyce komponent myślowy wspiera zdolność do zatrzymania się w trudnym momencie i zadania sobie pytań:

„Co tak naprawdę się dzieje?”

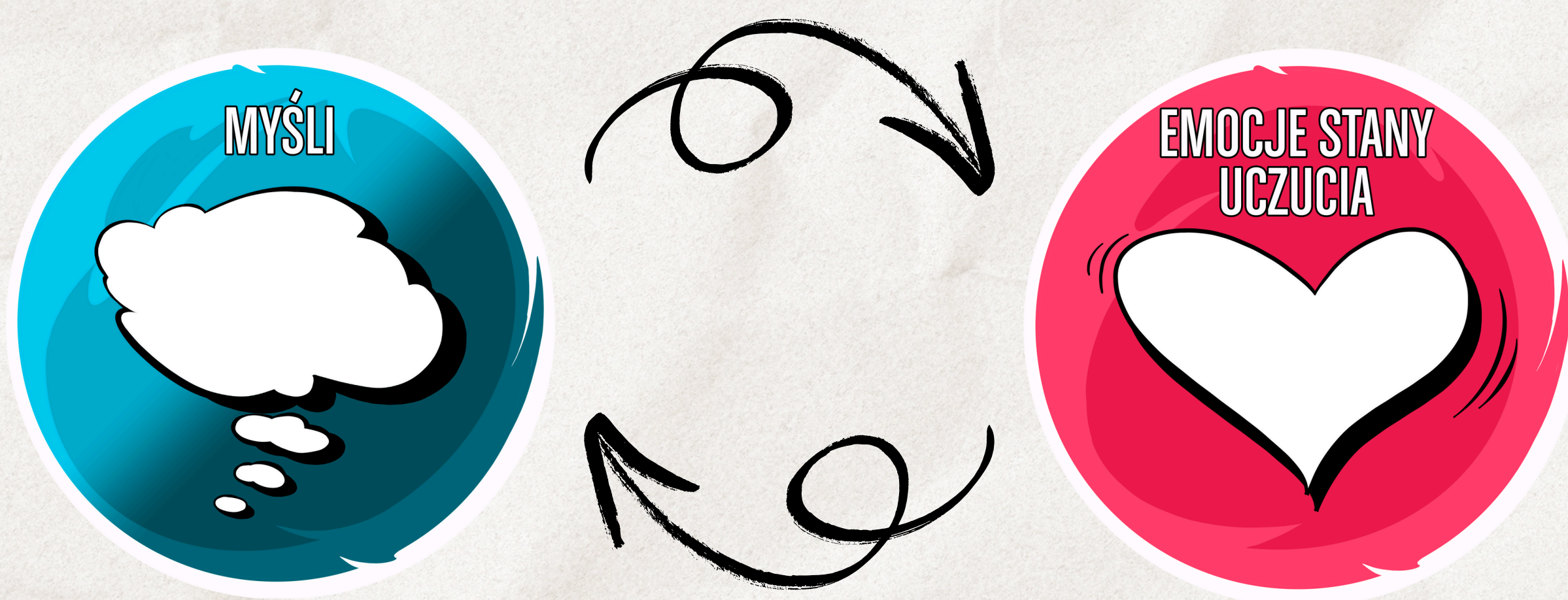


„Czy moje myśli są faktem czy interpretacją?”

„Jak mogę spojrzeć na to inaczej?”

Nawyki myślowe – mentalna dźwignia samokontroli

Myśli są jednym z filtrów obok reakcji ciała, przez który przechodzi emocjonalny impuls. Jeśli filtr jest pełen automatycznych, katastroficznych narracji, nawet drobne bodźce uruchamiają lawinę napięcia; gdy wypełniają go nawyki konstruktywnego myślenia, ten sam impuls staje się sygnałem do świadomego działania. Warto też nadmienić, że myśli można kontrolować i je transformować poprzez uważność, która nie jest nabyta, ale możesz się jej nauczyć.



Rodzaje nawyków myślowych inaczej nazywane schematami poznawczymi, atrybucjami lub heurystykami zazwyczaj determinują nasze zachowania. Wtedy najczęściej realizujemy perspektywę życiową kogoś, kto nas uwarunkował, czyli na czyimś wzorcu się wychowaliśmy. Podsumowując, odtwarzamy czyjeś życie, a nie realizujemy własne.

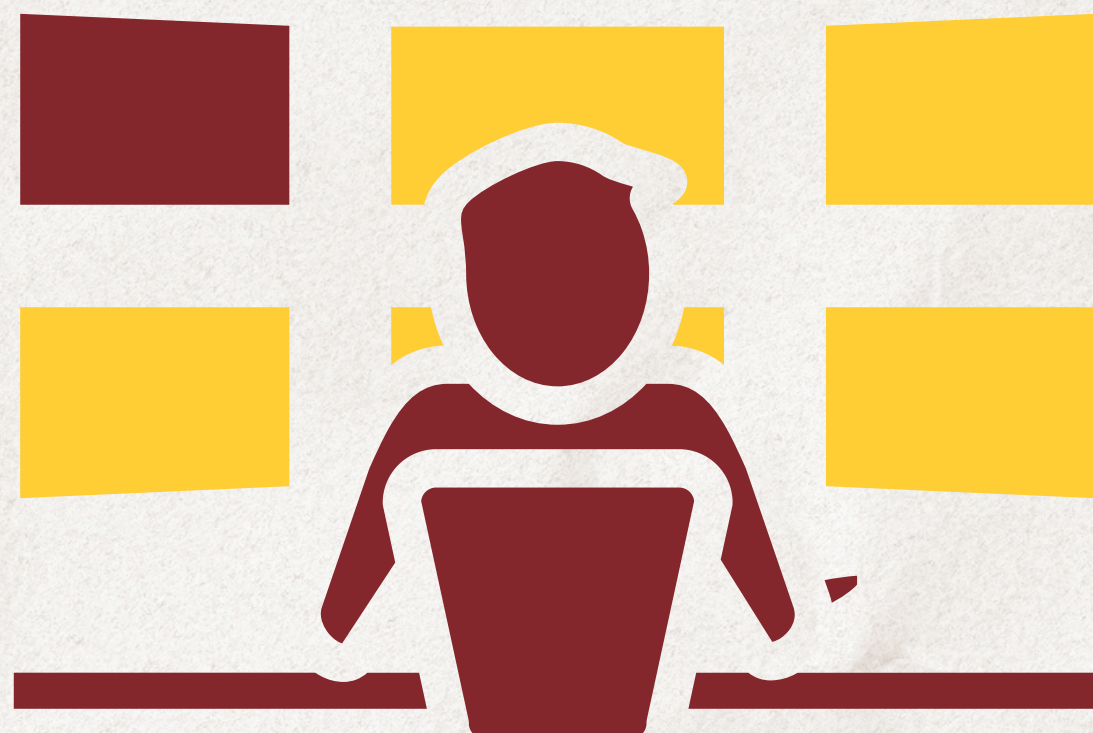
➡ Podsumowanie

Nawyki myślowe i emocje tworzą pętlę zwrotną. Świadomie kształtowane wzorce myślenia łagodzą fizjologiczne fale uczuć, a wyregulowane emocje z kolei wspierają klarowność myśli. Budując tę synergię, przestajesz tłumić emocje, a zaczynasz nimi kierować – z mniejszym stresem, większą skutecznością i poczuciem sprawczości.

Dzieje się tak, ponieważ nasz sposób myślenia wpływa na nasze emocje i decyzje. Jeśli uczymy się zauważać myśli i wybierać te, które są wspierające, budujemy większą odporność psychiczną, samoświadomość i elastyczność emocjonalną.

2.5 Komponent poznawczy

Komponent poznawczy samoregulacji odnosi się do naszych myśli, przekonań i sposobu, w jaki interpretujemy sytuacje, w których pojawiają się emocje i potrzeba działania. To ten obszar, który odpowiada za świadome rozpoznawanie i ocenianie własnych stanów emocjonalnych oraz planowanie strategii radzenia sobie z nimi.



Komponent poznawczy, to nasze kognitywne „centrum dowodzenia”. Gdy fizjologia jest ustabilizowana, a emocje nazwane, w grę wchodzi procesy poznawcze: reinterpretacja (re-appraisal), wyznaczanie jasnych celów i realizacja intencji („jeśli X, to Y”). To one pozwalają przekształcić pierwotny alarm w plan działania, zasilając wolę konkretami zamiast mglistym „powinieniem”.

Rozwój emocjonalny zawsze idzie w parze z rozwojem poznawczym dlatego rozwijając swoją świadomość emocji budujesz również kompetencję poznawczą chociażby umiejętność skupienia uwagi i głębszej analizy. Spokojny umysł widzi, słyszy i rozumie więcej.

To właśnie dzięki funkcjom poznawczym potrafimy:

- ➔ rozpoznać, co nas uruchomiło i dlaczego tak zareagowaliśmy,
- ➔ nazwać emocję, której doświadczamy,
- ➔ ocenić konsekwencje potencjalnych działań,
- ➔ zatrzymać się, zanim zareagujemy impulsywnie,
- ➔ wybrać bardziej adaptacyjną reakcję, zgodną z naszymi wartościami lub celami.

W skład komponentu poznawczego wchodzi m.in.

- ➔ **pamięć robocza** – dzięki niej potrafimy przywołać wcześniejsze doświadczenia i zastosować sprawdzone strategie,
- ➔ **monitorowanie i refleksja** – czyli umiejętność analizowania własnych reakcji i uczenie się na błędach,
- ➔ **przekonania na temat siebie i świata** – np. wiara w to, że „poradzę sobie” wpływa na większą elastyczność w trudnych sytuacjach.
- ➔ **uwaga i jej kierowanie** – np. celowe odwracanie uwagi od wyzwalaczy emocjonalnych lub skupienie się na zasobach.

Komponent poznawczy stanowi swoisty wewnętrzny system nawigacyjny, który pozwala świadomie zarządzać swoimi emocjami i zachowaniami – nie tylko w chwili obecnej, ale też z myślą o długofalowych skutkach. Właśnie dlatego jego rozwój odgrywa kluczową rolę w edukacji emocjonalnej i budowaniu odporności psychicznej.



Zachowania - widzialna twarz samoregulacji. Emocje i myśli pracują w tle niczym niewidoczne prądy, ale to właśnie nasze zachowania są tym, co widać na powierzchni. Jeśli chcemy realnie podnieść poziom samoregulacji, musimy zrozumieć i świadomie kształtować właśnie tę warstwę.

2.6 Komponent społeczno-kulturowy

Samoregulacja nie dzieje się w próżni.

Kształtuje się również w kontekście kulturowym. To właśnie kultura nadaje znaczenie emocjom, wyznacza normy dotyczące ich wyrażania, a także wpływa na to, jakie strategie regulacyjne są uznawane za właściwe, skuteczne czy społecznie akceptowalne.

Role rodzinne, oczekiwania zawodowe, tempo informacji — to wszystko generuje presję, która testuje nasze zasoby. Ustalanie granic, higiena cyfrowa i jakościowe relacje pełnią funkcję „psychologicznego amortyzatora”, ułatwiając trzymanie kursu mimo kulturowych przeciążeń.



W kulturach kolektywistycznych (np. w krajach azjatyckich) większy nacisk kładzie się na samokontrolę, harmonię społeczną i dostosowanie się do grupy. Samoregulacja często przybiera tam formę tłumienia emocji czy unikania konfliktów, aby zachować spójność relacji międzyludzkich.

Natomiast w kulturach indywidualistycznych (np. w USA czy krajach Europy Zachodniej) promuje się autentyczność, ekspresję emocji i realizację własnych celów – co często prowadzi do innych strategii regulacyjnych, jak asertywność czy refleksyjna ekspresja emocji.

Również przekazy międzypokoleniowe, wartości rodzinne oraz sposoby wychowywania dzieci są silnie osadzone w kontekście kulturowym i mają wpływ na rozwój mechanizmów samoregulacji. Dziecko uczone od najmłodszych lat, że „nie wypada się złościć” albo „chłopaki nie płaczą”, nie tylko wewnątrz przyswaja te normy, ale z czasem buduje wokół nich swój system regulowania emocji – często kosztem ich przeżywania i rozumienia.

Zasady przekazywane w rodzinie często są nieuświadomionym dziedzictwem kulturowym, które wpływa na sposób, w jaki uczymy się rozpoznawać, wyrażać i regulować emocje. Często powielamy schematy naszych rodziców – zarówno te wspierające, jak i te ograniczające. Jeśli w domu nie było przestrzeni na rozmowy o uczuciach, a trudne emocje były ignorowane lub karane, dziecko uczy się je tłumić, zamiast je rozumieć.

Z kolei w rodzinach, gdzie emocje były nazwane i akceptowane, samoregulacja rozwija się w oparciu o poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia. Refleksja nad tym, co niesiemy z domu rodzinnego, daje szansę na świadome kształtowanie własnych strategii radzenia sobie i – co równie istotne – budowanie zdrowszych relacji z kolejnym pokoleniem.



Zrozumienie kulturowych uwarunkowań samoregulacji pozwala spojrzeć na nasze mechanizmy z szerszej perspektywy – z większą łagodnością, ciekawością i otwartością. To także ważny krok w rozwoju inteligencji emocjonalnej – świadomość, że to, co „normalne” dla nas, może być zupełnie inne dla kogoś wychowanego w odmiennym systemie wartości.

3. Podsumowanie

Wszystkie elementy samoregulacji o których pisaliśmy – świadome odczytywanie sygnałów z ciała, nazywanie emocji, pauza przed reakcją, zamiana nawyków i higiena myśli – bezpośrednio kształtują Twoją codzienność. Gdy potrafisz zatrzymać się na ułamek sekundy i wybrać działanie zamiast odruchu, częściej trafiasz w sytuacje, które Ci służą: rozmowa zamienia się w porozumienie, a konflikt w konstruktywną wymianę. Otoczenie, to widzi. Bliscy czują się przy Tobie bezpieczniej, bo reagujesz spokojniej, współpracownicy postrzegają Cię jako osobę opanowaną i godną zaufania, z którą można skutecznie rozwiązywać problemy.

Innymi słowy, Twoja wewnętrzna samoregulacja staje się zewnętrzną marką: decyduje o relacjach, szansach i tym, w jakim świecie widzi Cię świat.



To Ty – swoimi wyborami, nastawieniem i sposobem patrzenia na zdarzenia – nieustannie kształtujesz świat, w którym żyjesz. Od Twojej interpretacji i reakcji zależy, jakie sytuacje przyciągasz, jak się w nich odnajdujesz i w jakim kierunku potoczy się Twoja historia. W praktyce to właśnie Twoja świadomość i decyzje nadają formę każdemu doświadczeniu, tworząc z nich unikalną, osobistą opowieść.

Ten e-book miał na celu...

Pokazać Ci, jak ważna jest samokontrola i samoregulacja w życiu.

Chcesz poznać wszystkie tajniki samoregulacji i zacząć doświadczać mocy płynących z tych zasobów? Już teraz zapisz się na warsztat z samokontroli, samoregulacji z wykorzystaniem innowacyjnego narzędzia, jakim jest Abecadło Inteligencji Emocjonalnej.

W praktyce, dzięki wysokiej samokontroli i samoregulacji jesteście w stanie żyć w sposób świadomy i autentyczny, dzięki czemu:

- ➔ umiemy wybrać, kiedy i jak reagować,
- ➔ odzyskujemy energię szybciej niż ją tracimy,
- ➔ zachowujemy spójność z własnymi wartościami, nawet pod presją otoczenia.

Jeżeli nauczysz się wszystkich powyższych elementów samoregulacji, zintegrujesz je w sobie i stworzysz najlepszą holistyczną wersję siebie, w sposób oczywisty zaczniesz spełniać swoje potrzeby, a dzięki temu poczujesz głęboką satysfakcję.



O NAS

Mamy 10 lat doświadczenia we wspieraniu rozwoju zasobów inteligencji emocjonalnej i samoregulacji. Dzięki pracy z nami wiele osób zmieniło swoje życie na szczęśliwsze, spełnione, wypełnione odczuwalnym dobrostanem.

Zrobisz to z nami krok po kroku – zaczynając od prostych praktyk oddechowych, przez mapowanie emocji, aż po strategię zarządzania uwagą i relacjami. Dzięki temu nie będziesz „walczyć z emocjami”, lecz korzystać z nich jako napędu docelowego satysfakcjonującego życia.



Dołącz do społeczności inteligentnych emocjonalnie i ciesz się każdą chwilą tego nowego doświadczenia. Naucz się korzystać z kompetencji XXI wieku, jakim jest zasób emocjonalny i płynący z niego dobrostan.

Autorki: Agnieszka Zalewska i Olga Orłowska – twórczynie Abecadła Inteligencji Emocjonalnej



Bibliografia

Appelt, K., Brzezińska, A. I., Ziółkowska, B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Doliński, D., Strelau, J. (red.). *Psychologia akademicka. Tom 1*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Ekman, P. (2012). *Emocje ujawnione. Odkryj, co ludzie chcą przed tobą zataić, i dowiedz się czegoś więcej o sobie*. Wydawnictwo Helion.

Goleman, D. (1999). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Media Rodzina.

Kabat-Zinn, J. (2021). *Życie, piękna katastrofa*. Wydawnictwo Czarna Owca.

Kalat, J. W. (2020). *Biologiczne podstawy psychologii*. Wydawnictwo Naukowe PWN.