

# L'Intelligenza Emotiva di tratto

Prospettive e applicazioni  
per le professioni socioeducative  
e psicologiche

Giacomo Mancini

**GUIDE**  
**PSICOLOGIA**



Erickson

## IL LIBRO

### L'INTELLIGENZA EMOTIVA DI TRATTO

L'Intelligenza Emotiva è oggi un concetto ampiamente studiato e riconosciuto, presente in numerosi ambiti di ricerca e di applicazione. Meno nota, ma altrettanto rilevante, è la dimensione dell'Intelligenza Emotiva di tratto, un costrutto fondamentale per i professionisti che operano nelle relazioni di aiuto e nei contesti socioeducativi.

Con un approccio multidisciplinare, l'autore spiega cos'è l'IE di tratto, come si misura e come applicarla nelle professioni educative e psicologiche.

Uno strumento essenziale e indispensabile per insegnanti, pedagogisti, assistenti sociali, nonché psicologi scolastici, clinici e dello sviluppo, psicoterapeuti e neuropsichiatri, impegnati quotidianamente nella comprensione e nella promozione del benessere emotivo in età adulta ed evolutiva. Un invito a coltivare la consapevolezza emotiva come risorsa per sé e per gli altri, applicabile in ogni ambito della vita.

Un'analisi dell'Intelligenza Emotiva di tratto che, partendo dai modelli teorici di riferimento, ne esplora la misurazione, la ricerca empirica e le applicazioni nei contesti socioeducativi e psicologici.

## L'AUTORE



### GIACOMO MANCINI

Professore associato di Psicologia clinica presso il Dipartimento di Scienze dell'Educazione dell'Università di Bologna, psicologo clinico e psicoterapeuta a orientamento psicoanalitico. La sua attività di ricerca si concentra sulle emozioni e sullo sviluppo affettivo, sui metodi e le tecniche per la valutazione e il trattamento della sofferenza psicologica, nonché sulla teoria e tecnica della psicoterapia con attenzione specifica all'età evolutiva.

€ 24,00



9 788859 044642

[www.erickson.it](http://www.erickson.it)

## Indice

<i>Saggio introduttivo</i> (Mario Rizzardi)	9
<i>Introduzione</i>	15
CAPITOLO 1	
Intelligenza Emotiva: fondamenti concettuali e principali quesiti aperti	27
CAPITOLO 2	
Intelligenza Emotiva di tratto: teoria e strumenti di misura	51
CAPITOLO 3	
L'Intelligenza Emotiva di tratto in età adulta e adolescenziale: evidenze empiriche e ricadute applicative	71
CAPITOLO 4	
Lo studio dell'Intelligenza Emotiva di tratto nell'infanzia: ricerche e implicazioni evolutive	99
CAPITOLO 5	
L'Intelligenza Emotiva di tratto nella prospettiva psicoanalitica e psicodinamica	123
CAPITOLO 6	
L'Intelligenza Emotiva di tratto nella pratica socioeducativa	157
CAPITOLO 7	
Intelligenza Emotiva di tratto e Mente Emozionale: l'intervento psicologico a orientamento psicodinamico	183
<i>Riflessioni conclusive</i>	
Quali prospettive per l'Intelligenza Emotiva di tratto?	213
<i>Bibliografia</i>	221

# 1

## Intelligenza Emotiva: fondamenti concettuali e principali quesiti aperti

### Origini e sviluppo del concetto di Intelligenza Emotiva

La nozione di Intelligenza Emotiva (IE), introdotta oltre trent'anni fa, è unica nel suo genere poiché nel corso del tempo si è prima diffusa e sviluppata come nuovo costrutto scientifico all'interno della comunità accademica, per poi divenire un modello impiegato dai professionisti nei diversi contesti (educativi, formativi e aziendali), fino ad espandersi attualmente come vera e propria moda popolare e come concetto ampiamente adottato (anche se non sempre a proposito) dall'opinione pubblica.

A onore del vero, sembra che il primo a utilizzare il termine sia stato un certo Wayne Leon Payne a metà degli anni Ottanta: appena diplomato in un college degli Stati Uniti, scrisse una dissertazione intitolata *A study of emotion* (Payne, 1985) in cui compare la parola «Intelligenza Emotiva». C'è chi sostiene che Payne avesse riflettuto molto e in modo originale sia sulle emozioni, sia sul concetto di Intelligenza Emotiva almeno cinque anni prima che i più noti Peter Salovey e John D. Mayer — considerati i pionieri della ricerca in quest'area — pubblicassero il loro celebre articolo, *Emotional Intelligence*, uscito nel 1990 (Salovey & Mayer, 1990).

Nonostante l'origine dubbia del termine, si attribuisce a Salovey e Mayer la paternità del concetto in ambito psicologico, poiché furono i primi a definirlo in modo sistematico e a gettare le basi teoriche della relativa disciplina. Ad avvalorare questa attribuzione alcuni aneddoti non verificati raccontano che l'idea del termine nacque durante una conversazione informale tra i due studiosi, concentrati all'epoca nel cercare una sintesi concettuale tra intelligenza ed emozioni, due polarità da sempre conside-

rate dalla cultura occidentale come distanti e spesso contrapposte tra loro. In uno di questi racconti, John stava aiutando Peter a dipingere una stanza della sua abitazione: immaginate i due amici, in un caldo pomeriggio estivo, intenti a tinteggiare le pareti del nuovo appartamento. Mentre dipingono, riflettono su come i colori possano evocare emozioni diverse: il blu scuro, ad esempio, suscita malinconia, mentre il giallo evoca la gioia. Ad un tratto, uno di loro coglie l'occasione per parlare di Intelligenza Emotiva, evidenziando l'importanza di comprendere e gestire le emozioni proprio come si fa con i colori. L'altro, divertito, scherza sull'idea di aver bisogno di un «*master in emozioni*» per dipingere. Tra sorrisi e schizzi di pittura, i due hanno l'illuminazione di coniare il termine «Intelligenza Emotiva» per descrivere quel processo di comprensione degli stati emotivi. Alla fine della giornata, con il pavimento coperto di vernice e le pareti dipinte con colori vivaci, si rendono conto che, pur non avendo creato un'opera d'arte nel senso tradizionale, hanno dato vita a un concetto rivoluzionario nel campo della psicologia.

Malgrado le diverse teorie sull'origine del termine, quel che è certo è che Salovey e Mayer abbiano definito un costrutto di sintesi in riferimento alla capacità di percepire le emozioni, di generarle per sostenere il pensiero, di comprenderle e di regolarle in modo riflessivo al fine di promuovere la crescita emotiva e intellettuale. Come scrive il loro collega David Caruso: «È molto importante comprendere che l'Intelligenza Emotiva non è l'opposto dell'intelligenza, non è il trionfo del cuore sulla testa: è la speciale convergenza dei due» (Hasson, 2019). Risulta pertanto suggestivo pensare come l'idea di coniugare sfera intellettuale ed emotiva possa scaturire proprio all'interno di una relazione significativa (amicale e professionale insieme) e in un contesto interattivo di riflessione, creatività e coinvolgimento corporeo (elementi implicati nel pitturare). Molto probabilmente i due «non immaginavano che quell'idea fosse destinata a definire negli anni successivi una teoria e una prospettiva culturale di grande portata trasformativa capace di essere coinvolta nei processi educativi, nel benessere relazionale in famiglia e nelle istituzioni, nella comunicazione all'interno delle organizzazioni e nella prevenzione» (Foti, 2011, p. 238).

Qualche tempo dopo, a metà degli anni Novanta, la comunità internazionale accolse con grande favore il libro di Daniel Goleman,<sup>1</sup> *Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ*, celebrato sulla copertina di «Time» e tradotto in italiano con il titolo *Intelligenza Emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici* (Goleman, 1997). In questo lavoro, Goleman esponeva una tesi secondo la quale fattori come la consapevolezza, la gestione di sé e l'empatia (una delle componenti più importanti) determinerebbero il successo personale e professionale. In particolare, secondo Goleman l'IE sarebbe un'abilità appresa che implica il riconoscimento dei propri sentimenti e di quelli altrui e la gestione efficace della componente emotiva in sé e negli altri.

<sup>1</sup> Psicologo, scrittore e giornalista scientifico, è stato per molti anni collaboratore del «New York Times» su temi di neurologia e scienze comportamentali. Ha ricevuto dall'American Psychological Association un premio alla carriera e due nomination per il Pulitzer, ed è stato eletto membro dell'American Association for the Advancement of Science.

## Lo studio dell'Intelligenza Emotiva di tratto nell'infanzia: ricerche e implicazioni evolutive

### La ricerca sull'Intelligenza Emotiva di tratto in età infantile

Come sottolineato nel capitolo precedente, l'Intelligenza Emotiva di tratto presenta connotazioni e significati specifici a seconda delle diverse fasi del ciclo di vita. Considerando la diversità nella percezione e nell'espressione delle emozioni che caratterizza le diverse fasi dell'esistenza, è evidente che lo studio dell'IE di tratto nell'infanzia richieda un approccio distinto rispetto a quello adottato per adolescenti e adulti. Infatti, durante la fase di latenza (6-11 anni)<sup>1</sup> e la preadolescenza (11-13 anni), bambini e ragazzi attraversano significativi cambiamenti nella loro autostima, diventano consapevoli di emozioni complesse come il senso di colpa, l'invidia e l'orgoglio, e sviluppano capacità di comprensione e autoregolazione emozionale, fondamentali per l'autoefficacia emotiva. Pertanto, il presente capitolo focalizzato sull'infanzia (e in parte sulla preadolescenza) assume un'identità autonoma e peculiare, e si pone l'obiettivo di evidenziare l'importanza fondamentale dello sviluppo delle competenze emotive nei primi anni di vita e il loro impatto determinante sulle traiettorie psicologiche successive.

Sebbene l'Intelligenza Emotiva di tratto sia stata meno studiata — e quindi meno compresa — durante lo sviluppo infantile, negli ultimi quindici anni sono co-

<sup>1</sup> La fase di latenza, nell'ambito delle fasi di sviluppo psicosessuale di Freud, è il quarto stadio (dai 6 anni fino alla pubertà) in cui la libido è dormiente e l'attenzione del bambino si rivolge principalmente alle attività scolastiche e alle relazioni con i coetanei.

munque emersi numerosi contributi scientifici anche in questo ambito, soprattutto grazie al rilevante impegno di Stella Mavroveli che, insieme ad alcuni collaboratori (Mavroveli et al., 2008, 2009), ha condotto un'analisi sistematica della letteratura sullo sviluppo emotivo e sociale in età evolutiva al fine di definire il dominio concettuale del costrutto nei bambini e sviluppare una misura specifica per valutarlo (si vedano le diverse forme del TEIQue per l'età evolutiva nel Capitolo 2). La ricerca condotta con il TEIQue-CF su vari campioni di bambini evidenzia che le basi del ruolo multidimensionale dell'IE di tratto si formano durante l'infanzia.

Per quanto riguarda i possibili fattori antecedenti, il temperamento<sup>2</sup> sembra essere un predittore significativo dei punteggi di autoefficacia emotiva (Gardner et al., 2011). I bambini manifestano precocemente differenze individuali di temperamento, che si esprimono nella coerenza e nella modalità dei comportamenti di natura emotiva. Questi tratti temperamentalmente specifici, presumibilmente a base biologica, suggeriscono che ogni individuo venga al mondo con un peculiare corredo o profilo emotivo. Tuttavia, nel corso della crescita e nell'interazione con il contesto, tutti gli individui affrontano dei compiti di sviluppo che richiedono un adattamento e una risposta integrata di tipo cognitivo ed emotivo alle nuove esperienze. La reiterazione di tali risposte nel tempo concorre alla formazione di tratti caratteristici. Questo processo rappresenta un potenziale elemento di organizzazione e trasformazione della personalità. In età evolutiva, punteggi elevati di IE di tratto favoriscono i comportamenti adattivi, come una maggiore competenza socioemotiva, e riducono quelli disadattivi, come il bullismo, la vittimizzazione e varie forme di psicopatologia.

Gli studi presentati in questa sezione fanno riferimento a una recente revisione della letteratura (Özal et al., 2024) che si è focalizzata esclusivamente sulle due versioni, completa e abbreviata, del test TEIQue-CF dedicato ai bambini di età compresa tra gli 8 e i 12 anni. La rassegna, che ho personalmente curato, ha analizzato quaranta studi che hanno impiegato entrambi gli adattamenti del questionario in diverse lingue e contesti di ricerca. Seguendo la classificazione proposta da Blos (1962), già applicata nello studio sull'IE di tratto negli adolescenti, il lavoro si è concentrato sulle fasi di latenza e preadolescenza, evidenziando come l'autoefficacia emotiva sia associata, direttamente o indirettamente, a molteplici aspetti dello sviluppo e agli indicatori di adattamento all'ambito educativo e scolastico. Gli studi esaminati hanno esplorato in particolare le relazioni tra l'IE di tratto e fattori di personalità, cognizione, esperienze socioemotive e comportamentali, relazioni tra pari, rendimento scolastico, creatività e disturbi psicologici. Inoltre, sono stati esaminati i programmi e gli interventi mirati a rafforzare le competenze emotive nei bambini.

<sup>2</sup> Il termine «temperamento» deriva dal latino *temperare*, che significa mescolare, e fa riferimento alla combinazione di diverse caratteristiche individuali. Il temperamento si configura come l'insieme di tratti congeniti, non influenzati dalla cultura, e rappresenta l'espressione diretta delle predisposizioni innate dell'individuo.

### *Fattori di personalità*

Petrides ha ritenuto fondamentale attribuire all'IE di tratto una solida base teorica, definendone con precisione la posizione all'interno dello spazio della personalità. A tal fine, ha collocato il costrutto all'interno dello spazio fattoriale delineato dai modelli di personalità di Eysenck (i cosiddetti Giant Three) e dei Big Five, con l'obiettivo di integrarlo e metterlo in relazione con la letteratura scientifica preesistente.<sup>3</sup> Quest'ultima ha chiarito che l'IE di tratto non è un tratto di personalità indipendente di primo livello,<sup>4</sup> bensì una combinazione di diverse dimensioni già esistenti, situandosi in una posizione subordinata all'interno delle strutture gerarchiche della personalità. L'autoefficacia emotiva è un tratto di personalità di ordine inferiore in quanto dimensione più specifica e legata al funzionamento emotivo quotidiano, ma è correlato a tratti di personalità di ordine superiore, come quelli descritti nel modello dei Big Five, che rappresentano le dimensioni fondamentali della personalità.<sup>5</sup>

Gli studi che hanno osservato la relazione tra l'IE di tratto e le dimensioni dei Big Five nei bambini, utilizzando il TEIQue-CF, hanno evidenziato una correlazione positiva (anche se moderata) tra l'autoefficacia emotiva e tutti i principali fattori di personalità<sup>6</sup> indicativi di un buon funzionamento emotivo e sociale. In particolare, le correlazioni positive più consistenti sono state osservate con le seguenti dimensioni.

- Disposizione affettiva: predisposizione a provare emozioni positive, come felicità e ottimismo. I bambini con una IE di tratto più elevata tendono a essere più ottimisti e a gestire meglio le proprie emozioni.
- Automotivazione: capacità di spingersi a raggiungere obiettivi, motivandosi autonomamente. Bambini con punteggi più alti al TEIQue-CF sono facilitati nella gestione delle emozioni e questo consente loro di restare concentrati sugli obiettivi, anche di fronte a difficoltà emotive interne o ambientali.

<sup>3</sup> I due modelli sono detti «modelli psicologici della personalità» e il loro obiettivo è descrivere le principali differenze individuali tra le persone, utilizzando tre (Giant Three) o cinque (Big Five) fattori principali.

<sup>4</sup> Con «tratto di personalità di primo livello» si intende un tratto di ordine superiore o di maggiore generalità, collocato ai vertici della gerarchia dei tratti (ad esempio, i domini del modello dei Big Five).

<sup>5</sup> In riferimento ai modelli gerarchicamente ordinati, l'autoefficacia emotiva si trova ai piani inferiori delle gerarchie della personalità poiché i tratti non sono completamente separati, ma condividono alcune caratteristiche. Il costrutto dell'IE di tratto è per sua natura distinto (perché può essere isolato nello spazio della personalità) e composto (perché è parzialmente determinato da diverse dimensioni di personalità di ordine superiore).

<sup>6</sup> Nel modello dei Big Five, ogni fattore principale descritto da Costa e McCrae (1992) è posizionato in ordine gerarchico e articolato in sei sottodimensioni più specifiche (facet). All'interno di questa struttura, l'Intelligenza Emotiva di tratto, secondo Petrides (2001, 2009, 2011), si colloca soprattutto nel livello inferiore della stabilità emotiva, mostrando legami particolarmente stretti con facet come autocoscienza, impulsività e vulnerabilità, e in parte anche con alcune sottodimensioni dell'amicalità (ad esempio, altruismo e sensibilità) e della coscienziosità (come l'autodisciplina).

## L'Intelligenza Emotiva di tratto nella pratica socioeducativa

### Il ruolo dell'Intelligenza Emotiva di tratto nei contesti socioeducativi

L'agire socioeducativo<sup>1</sup> nel mondo contemporaneo è un campo di crescente complessità che si confronta con una serie di criticità derivanti dai rapidi cambiamenti sociali e culturali in atto. Tra le principali difficoltà in questo ambito troviamo:

- l'incremento delle diversità e l'evoluzione delle strutture familiari;
- l'impatto delle nuove tecnologie (come la pervasività dei social media e l'accesso disomogeneo alle risorse digitali);
- l'aumento dei disturbi psicologici tra i giovani e i crescenti livelli di ansia, stress e burnout lavorativo tra gli operatori del sociale;
- i dilemmi etici e identitari e i problemi legati all'inclusione e alle barriere pregiudiziali;
- l'influenza degli eventi negativi a livello globale (come l'emergenza climatica e l'inasprimento dei conflitti tra le nazioni).

A fronte di questo scenario, la politica e i programmi governativi non dedicano sufficiente attenzione o adeguate risorse al settore della salute e del benessere

<sup>1</sup> Il focus di questo capitolo è rivolto agli operatori impegnati nei contesti socioeducativi (educatori professionali, insegnanti di sostegno dei vari ordini e gradi di scuola, coordinatori pedagogici, assistenti sociali, operatori di comunità, progettisti dei servizi educativi, operatori delle strutture di prevenzione e riabilitazione, psicologi, ecc.). Tuttavia, tenendo conto delle dovute specificità, si potrebbe estendere il discorso anche a tutto il personale sanitario e assistenziale che si occupa di minori e di persone con un precario equilibrio di salute biopsicosociale.

psicologico e sociale, soprattutto in riferimento all'età evolutiva. Questa carenza di investimenti deriva da priorità politiche diversamente orientate, da limitazioni legate alla spesa pubblica, o da una scarsa comprensione dell'importanza di un supporto adeguato per i giovani che potrebbe invece avere un impatto significativo sullo sviluppo, influenzando positivamente la società nel suo complesso. Così trascurate, tali criticità si infiltrano in modo pervasivo nel tessuto sociale e condizionano, più o meno implicitamente, il modo in cui ciascun individuo si pensa nel mondo e vive i rapporti interpersonali nel qui e ora, ma anche rispetto al futuro, che sempre più diviene luogo proiettivo di preoccupazioni e incertezze.<sup>2</sup> In particolare, sono gli individui più fragili come i giovani (in quanto si trovano a sperimentare una fase evolutiva in cui i processi identitari non si sono ancora consolidati), gli anziani (esposti al rischio di emarginazione), o le persone afflitte da importanti disagi sul piano psicosociale (in quanto più vulnerabili e con minori risorse di base a disposizione) che patiscono in modo più intenso e pervasivo gli effetti di questa precarietà.

In queste difficili circostanze, gli operatori impegnati nei contesti socioeducativi e psicologici, insieme agli insegnanti di sostegno di ogni ordine e grado scolastico (sempre più spesso alle prese con situazioni di disagio da parte di allievi e genitori), sono chiamati a sviluppare competenze sempre più specialistiche e diversificate. Si richiede loro una formazione continua, una notevole capacità di adattamento, una profonda comprensione delle dinamiche in gioco, una sensibilità affinata e abilità trasversali per operare in team multidisciplinari e integrare prospettive e metodologie diverse. Inoltre, è indispensabile una visione d'insieme che consideri le molteplici dimensioni dell'educazione, della formazione, della riabilitazione e del benessere psicosociale degli individui. Tuttavia, tali strumenti professionali, necessari per operare nei contesti organizzativi istituzionali a elevata complessità e con utenti svantaggiati sotto il profilo psicosociale o della salute, risultano scarsamente valorizzati dall'attuale sistema socioeducativo (lo stesso si potrebbe dire del sistema sanitario e di quello assistenziale), il quale, pur operando prevalentemente in contesti di gruppo, non sempre possiede una piena consapevolezza del funzionamento e delle poten-

---

<sup>2</sup> Per approfondire si vedano *L'epoca delle passioni tristi* di Miguel Benasayag e Gérard Schmit (2004) e *L'età dello smarrimento* di Christopher Bollas (2018). Gli autori del primo libro, entrambi psichiatri specializzati in infanzia e adolescenza, hanno deciso di indagare l'aumento delle patologie psichiatriche tra i giovani, spinti dalla crescente domanda di aiuto che ricevono. Questo percorso li ha portati a scoprire un malessere diffuso e una tristezza che attraversa ogni classe sociale. Viviamo in un'epoca segnata da ciò che Spinoza definiva le «passioni tristi»: un senso costante di impotenza e incertezza che ci spinge a isolarsi, percependo il mondo come una minaccia, al punto da «armare» i nostri figli per affrontarlo. L'autore del secondo libro, invece, analizza alcune tendenze emerse in Occidente negli ultimi due secoli, evidenziando un significativo cambiamento del clima intellettuale. La connettività istantanea ha preso il posto della riflessione e dell'introspezione, trasformando profondamente il modo in cui definiamo il nostro Sé. Questo cambiamento sarebbe culminato nell'attuale diffusione della psicofobia: un rifiuto delle psicologie del profondo che ha favorito scelte basate sull'odio. Tale dinamica, secondo Bollas, sarebbe alla base di eventi come la vittoria di Donald Trump negli Stati Uniti e la Brexit nel Regno Unito. Per recuperare un concetto di Sé più equilibrato nella società, è fondamentale rendere l'*insight* psicologico il cuore di una nuova analisi culturale e sociale.

zialità di tali strumenti e antepone spesso il primato dell'individualismo alla cultura della collaborazione e della capacità di stare in relazione. Questo si ripercuote sugli ambienti lavorativi che rischiano di divenire psicopatogeni e stressanti, ostacolando il benessere e l'efficacia tanto dei gruppi di lavoro quanto dei singoli interventi. La pratica socioeducativa implica una componente affettiva ed emotiva essenziale, che può però risultare anche fonte di stress, poiché si intreccia con il mondo soggettivo e intersoggettivo delle storie di vita, dei vissuti e dei significati esistenziali delle persone.

L'ingresso alla professione socioeducativa può talvolta essere motivato da una spinta di natura personale, affettiva o intuitiva, legata anche al vissuto personale e familiare. Questa dimensione di vocazione può rappresentare una risorsa preziosa, perché sostiene la motivazione e la disponibilità a mettersi in gioco nella relazione con l'altro. Tuttavia, se rimane l'unico fondamento della scelta professionale, rischia di rivelarsi fragile o addirittura problematica: il coinvolgimento emotivo non mediato da strumenti adeguati può esporre l'operatore a forme di vulnerabilità o a dinamiche controproducenti nella relazione con l'utente. Per questo motivo, alla dimensione vocazionale — che può essere più o meno presente, e che in ogni caso non è sufficiente da sola — deve sempre affiancarsi la competenza professionale, intesa come preparazione psicopedagogica, capacità relazionale e comunicativa, e padronanza nella gestione delle dinamiche emotive. È proprio l'integrazione tra motivazione personale e competenza tecnica a permettere all'operatore di esercitare il proprio ruolo in modo autentico ma al tempo stesso responsabile, trasformando la spinta originaria in una professionalità consapevole ed efficace.

Inoltre, il lavoro socioeducativo, che spesso coinvolge situazioni di marginalità, devianza, disagio sociale o sofferenza psichica, espone gli operatori a contatti con sensazioni ed emozioni che possono essere estremamente intense e perturbanti e che, se non adeguatamente gestite e lavorate a livello psichico (ovvero mentalizzate) e integrate nella consapevolezza, possono interferire in modo massiccio sia sulla salute degli operatori stessi, sia sulla qualità della relazione offerta alla persona in difficoltà. Infatti, gli scambi emotivamente molto coinvolgenti, o le risposte controtransferali (si veda il Capitolo 7) dell'operatore alle intense emozioni sperimentate nel contatto con l'utente, se non elaborati, possono comportare dei rischi come l'esaurimento emotivo<sup>3</sup> o il ricorso a meccanismi di difesa disadattivi (proiezione, evitamento o negazione). In alternativa, se questi condensati affettivi vengono affrontati (pensati, nominati e regolati in un processo di automonitoraggio dei propri stati mentali) attraverso il ricorso alle competenze emotive e a un'adeguata supervisione a sostegno del ruolo, le dinamiche affettive possono trasformarsi in opportunità positive per il progetto educativo e la relazione di aiuto.

<sup>3</sup> L'esaurimento emotivo è una delle tre principali dimensioni del burnout professionale e si riferisce alla sensazione di essere costantemente sotto pressione, avvertendo un progressivo svuotamento delle proprie risorse emotive e personali. Chi ne soffre si sente incapace di affrontare le sfide del proprio lavoro, sperimentando una profonda stanchezza mentale e fisica.