VETMARE
20VENTI30

NUOVI ORIZZONTI E NUOVE SFIDE
DELLA MEDICINA VETERINARIA

Prendersi cura di chi cura

Pensieri, stress e flessibilitá psicologica nella professione veterinaria

Dott.ssa Marta Vilardi
PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

TALSANO, TARANTO
MON RÊVE RESORT

22 – 28 GIUGNO 2026
MODULI ECM:
23–24 GIUGNO | 25–26 GIUGNO

CORSO ECM
VETMARE 2026

01

PRENDERSI CURA DI SÉ STESSI

per poter curare il pianeta

MV
MARTA VILARDI
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA

02 COME SI LEGGE *il nostro sé?*

Sé = Pensieri + Emozioni + Corpo + Comportamenti + Contesto

PENSIERI

EMOZIONI

CORPO

COMPORTAMENTI

CONTESTO

Adattato alla concettualizzazione cognitivo-comportamentale del caso (Beck, 1979; Beck, 2021).

03 Dal “Chi sono?” al “Che cosa sta accadendo in me in questo momento?”

- Il focus non è astratto, ma bisogna **osservare concretamente** i nostri processi psicologici.

Hayes et al., 2012; Segalet al., Beck, 2021.

Come reagiamo agli eventi?

- Non reagiamo agli eventi in sé, ma al livello di significato più profondo attivato in quel momento.
- “Se due colleghi vivono lo stesso evento, avranno necessariamente la stessa reazione?”

Modello ABC

A Activating Event (Evento attivante)	B Belief (Pensiero automatico)	C Consequences (Emozione-Corpo-Comportamento)
Sono in ufficio/studio e squilla il telefono	Sarà il mio superiore che vorrà rimproverarmi	Ansia-Tensione-Ipercontrollo-Evitamento
	Sarà il mio superiore che vorrà congratularsi per il lavoro svolto	Gioia-Rilassamento

Albert Ellis (1962) *Reason and Emotion in Psychotherapy.* Lyle Stuart.

Albert Ellis e MacLaren, C. (2005). *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide* (2nd ed.)

Judith S. Beck (2021) *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.)

05 | I nostri pensieri sono la superficie, sotto vivono le nostre *credenze profonde.*

I tre livelli:

1. **Livello immediato:** Pensieri automatici — *"Cosa mi sto dicendo Adesso?"*

2. **Credenze Intermedie** — *"Se questo è vero, cosa significa?"*

3. **Credenze di base:** — *"Cosa dice questo su di me?"*

Christine A. Podesky e Greenberg D. (2016) *Mind Over Mood* (2nd ed.) Guilford Press.

06 Esperienza *(parte attiva)*

Immedesimati in questa situazione (30 sec.)

- Un momento lavorativo che ho attivato stress o dubbio.

1

Livello 1:
Pensiero automatico
(qui ed hora)

"Cosa mi è passato per la mente?"

"Ho sbagliato qualcosa"
"Lui non è stato preciso".

2

Livello 2:
Credenze intermedie

"Se quello è vero, cosa significa?"

- "Se ho sbagliato qualcosa, allora non sono competente".
- "Se lui non è stato preciso, allora io potrei rispiegare."

3

Livello 3:
Credenza di base
(identità)

"E' questo cosa dice su di me?"

"Non valgo come protagonista".
"Sono in grado di riuscirci anche nelle situazioni difficili".

07

Riassumendo...

I PENSIERI scatenano le *emozioni*

Derivano dalle nostre credenze profonde/di base (*core beliefs*): organizzano stabilmente il modo in cui interpretiamo le esperienze.

La consapevolezza e la ristrutturazione delle credenze disfunzionali possono modificare:

- i contenuti dei pensieri automatici;
- la risposta emotiva;
- il comportamento nei contesti professionali e personali.

08

La CBT lavora sulla **flessibilità dei significati,** non sulla eliminazione dei pensieri.

> Più cerchiamo di non pensare a qualcosa, più aumentiamo la probabilità che **diventi mentalmente accessibile** *(Wegner, 1987),*

Esperimento dell'orso bianco

- Daniel M.Wegner et al. (1987)
- Wegner, 1994 – *Ironic Processes of Mental Control*
- Wallaert ed al. (2023) meta-analisi su *thought suppression.*

PAUSA

Mindfulness – Seconda parte

Qual è il costo della cura

per chi cura?

- Decisioni ad alta responsabilità
- Pressione emotiva e relazionale continua
- Rischio di stress cronico, *burnout*.

Maslach, C. e Leiter, M.P. (2016) *Burnout*. Academic Press.

Mindfulness – Seconda parte

I principali fattori di rischio

- Evitamento emotivo e cognitivo
- Ricerca di controllo assoluto dell'errore
- Distacco emotivo come strategia abituale
- Iperproduttività compensatoria

Kashdan, T.B., Disabato, D.J., Goodman, F.R., e McKnight, P.E. (2020).

Mindfulness – Seconda parte

FATTORI PROTETTIVI EVIDENZIATI DAI MODELLI CBT E ACT

Flessibilità psicologica

Restare presenti anche nelle situazioni difficili accogliendo i pensieri senza evitarli.

Tolleranza dell'incertezza

Affrontare decisioni complesse senza rigidità e controllo eccessivo.

Coerenza con i valori (professionali)

Mantenere una direzione coerente con i propri valori.

Hayes, S.C., St Rasahl, K.D., e Wilson, K.G. (2012). *Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical Psychology. Review*, 30 (7), 865-878.

Mindfulness – Seconda parte

Prendersi cura di sé significa preservare la capacità di *prendersi cura degli altri.*

Adesso ci spostiamo all'esterno, posizionando le **sdraio vista mare**, per vivere **due esperienze:**

Mindfulness: capacità di portare attenzione al presente, con apertura e senza giudizio. Può aiutarci a riconoscere precocemente lo stress prima che diventi cronico.

ACT *(Acceptance and Commitment Therapy):* aiuta a sviluppare la flessibilità psicologica, accettando l'esperienza interna e agendo in direzione dei propri valori.

Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based intervvetions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice,* 10 (2), 144-156.

Hayes, S.C.,K.D., e Wilson, K.G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.)Guilford Press.

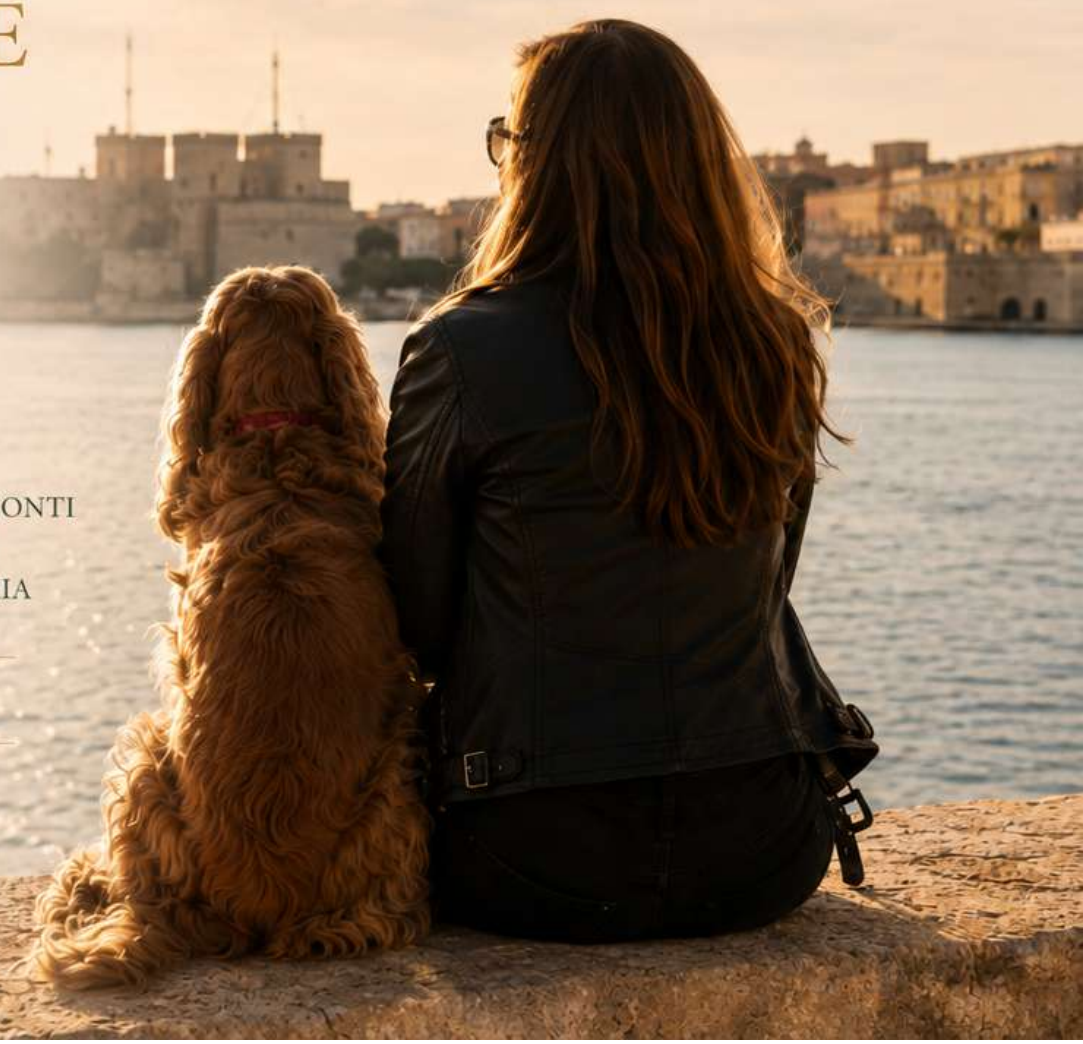
GRAZIE
PER L'ATTENZIONE

Prendersi cura di sé,
PER CONTINUARE A PRENDERSI CURA
DEL MONDO CHE AMIAMO.

VETMARE
20VENTI30

2026
VENTI30 NUOVI ORIZZONTI
E NUOVE SFIDE DELLA
MEDICINA VETERINARIA

22 – 28 GIUGNO 2026 | TARANTO



Dott.ssa Marta Vilardi
PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA