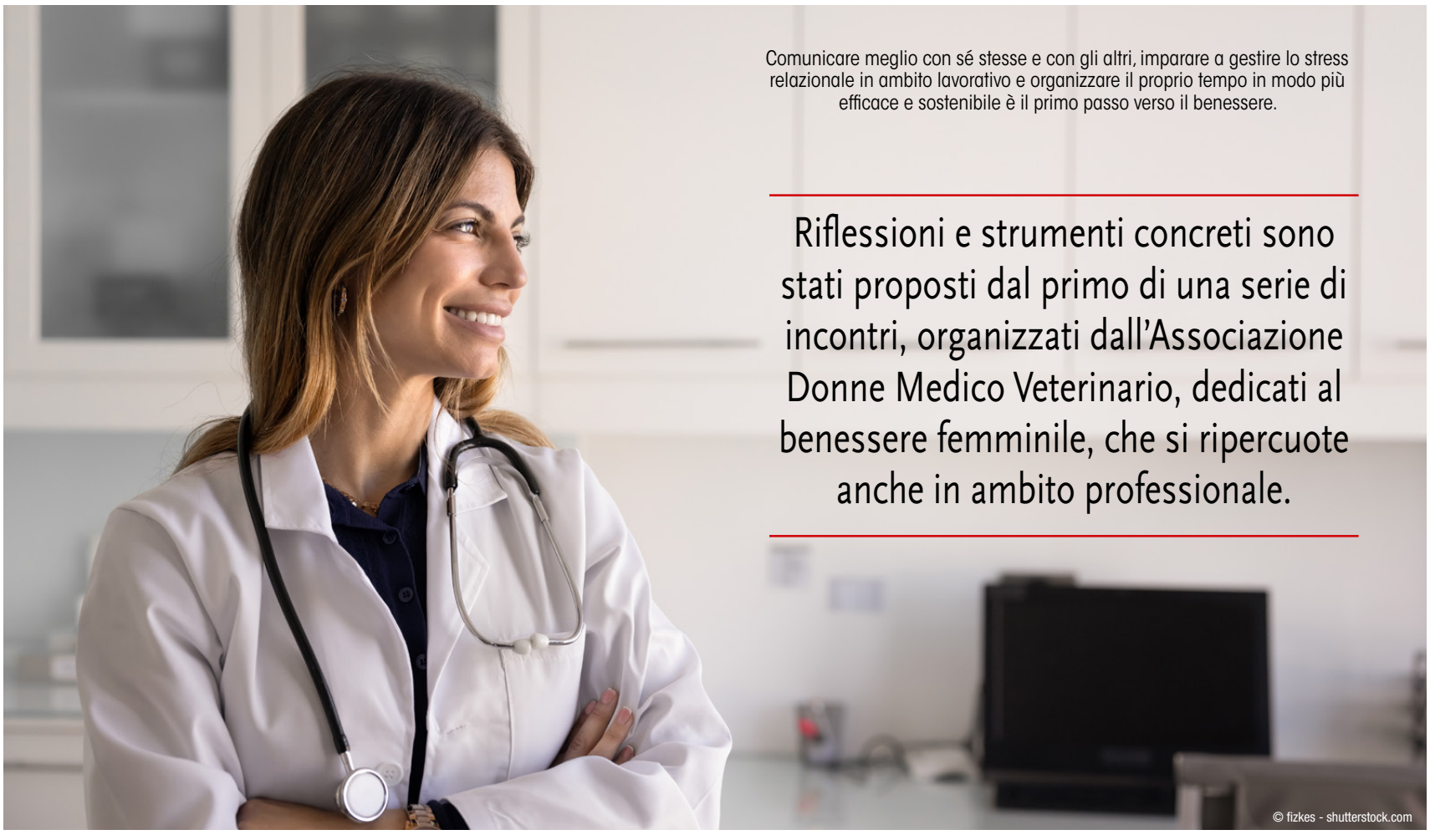
Evento ADMV

Stress, tempo e relazioni nel primo passo verso il BENESSERE



Comunicare meglio con sé stesse e con gli altri, imparare a gestire lo stress relazionale in ambito lavorativo e organizzare il proprio tempo in modo più efficace e sostenibile è il primo passo verso il benessere.

Riflessioni e strumenti concreti sono stati proposti dal primo di una serie di incontri, organizzati dall'Associazione Donne Medico Veterinario, dedicati al benessere femminile, che si ripercuote anche in ambito professionale.

© fizkes - shutterstock.com

Ha preso avvio un nuovo ciclo di webinar promosso dall'Associazione Donne Medico Veterinario (ADMV) che propone un "Percorso benessere per riscoprire il tuo benessere come donna e come medica veterinaria"[1]: il primo appuntamento è stato dedicato a tre elementi centrali della vita professionale e personale: "Stress, tempo e relazioni".[2]
La dott.ssa Cecilia Iezzoni, psicologa e psicoterapeuta, ha esposto un contributo pratico che ha affrontato aspetti psicologici riguardanti la quotidianità delle donne che operano nel settore veterinario, focalizzando la presentazione sul benessere psicofisico. L'evento online, infatti, è nato per offrire supporto, confronto e strumenti di auto-cura alle professioniste, che spesso affrontano carichi emotivi e responsabilità elevate.

Le tre relazioni che guidano la nostra esistenza

La dott.ssa Iezzoni ha aperto la serata con una chiave di lettura secondo cui la nostra vita si organizza attorno a tre relazioni fondamentali, che condizionano in modo diretto il nostro benessere.
- La relazione con noi stesse, spesso segnata da auto-giudizio, perfezionismo e critica interiore costante.
- La relazione con gli altri, che include clienti, colleghi, collaboratori e tutte le figure che incontriamo nella nostra pratica professionale.
- La relazione con il mondo, cioè il modo in cui viviamo il tempo, i nostri valori e le nostre priorità.

Quando una di queste relazioni si incrina, l'effetto si ripercuote inevitabilmente sulle altre due. La serata ha quindi proposto un percorso per imparare a riconoscere, proteggere e migliorare queste tre dimensioni, così intimamente interconnesse.

Quando "non essere all'altezza" diventa una trappola

Un passaggio centrale è stato dedicato al tema del giudizio, una delle fonti più diffuse di stress nelle professioniste veterinarie.
La dott.ssa Iezzoni distingue due forme di giudizio:
- il giudice esterno, che è la paura del giudizio altrui (colleghi, clienti, famiglie, comunità professionale); chi teme soprattutto il giudice esterno tende a evitare il conflitto, cercare sempre di apparire impeccabile, nascondere le proprie fragilità, accontentare gli altri sacrificando i propri bisogni;
- il giudice interno, più sottile e spesso molto più

severo, che è quella voce interiore che ricorda continuamente che "non abbiamo fatto abbastanza", pretende perfezione, trasforma ogni incertezza in prova di incapacità, spinge a non chiedere aiuto o, al contrario, a sentirsi costantemente inadeguate.
Quando questi due giudici si alleano, nascono le psicotrappole: evitamento, rinuncia, iper-controllo, eccessiva disponibilità, delega forzata o paura di delegare. Sono meccanismi che si auto-alimentano e che possono erodere efficacia professionale, energia emotiva e qualità delle relazioni.

Emozioni che guidano (senza che ce ne accorgiamo)

Iezzoni ha poi ripreso le quattro emozioni fondamentali - paura, piacere, rabbia e dolore -, che possono essere difficili da gestire nella pratica clinica.

La paura

La paura è un'emozione che cresce se condivisa in modo incontrollato, mentre diventa più gestibile quando viene:
- riconosciuta;
- guardata in faccia;
- descritta, tramite tecniche come la scrittura narrativa.

L'angoscia

L'angoscia è definita come "attesa di un colpo che non sappiamo quando arriverà". Paralizzante e totalizzante, richiede di ritagliare un tempo preciso per affrontarla, anziché lasciarla dilagare.

La rabbia

La rabbia è l'emozione più contagiosa: rispondere con la stessa intensità amplifica il conflitto. L'antidoto consiste nella gentilezza e nell'asimmetria comunicativa abbassando il tono, rallentando il ritmo, riconoscendo l'emozione dell'altro. Infatti, la rabbia si disinnesca quando non trova appiglio per moltiplicarsi.

Il dolore

Il dolore è l'emozione più trasformativa, e la possibilità di riconoscerlo permette di attribuirgli un senso e, dunque, di tornare in movimento.

Quattro profili che condizionano lo stress quotidiano

Uno dei momenti più concreti della relazione ha riguardato l'identificazione dei quattro profili tipici di interlocutori (clienti e colleghi principalmente) presenti nell'attività professionale veterinaria:
1) i collaborativi: affidabili e lineari, eseguono indicazioni con precisione;
2) i collaborativi bloccati: capiscono cosa fare ma paura, dolore o insicurezza impediscono loro di procedere;
3) gli oppositivi: mettono in discussione competenze, piani terapeutici o indicazioni;
4) gli iper-collaborativi: fanno "troppo", distorcendo prescrizioni o tempi.
Per ciascuno di questi profili, Iezzoni ha fornito strategie comunicative mirate:
- comunicazione lineare e tecnica con i collaborativi,
- sintonizzazione emotiva con i bloccati,
- anticipazione della resistenza con gli oppositivi,
- chiarezza e limiti con gli iper-collaborativi.

I rimpianti riportati alla fine dei giorni

Nella riflessione sul tempo di ognuno e sulla sua organizzazione, la dott.ssa Iezzoni ha riportato i principali rimpianti riferiti persone giunte alla fine dei loro giorni.
- Non aver vissuto secondo i propri sogni.
- Aver lavorato troppo.
- Non aver espresso i propri sentimenti.
- Aver trascurato affetti e amicizie.
- Non essersi concessi gioia.

Un monito potente, che invita a riconsiderare il proprio ritmo e la propria scala di priorità.

Queste dinamiche hanno una ricaduta diretta sul carico emotivo e sulla qualità del lavoro clinico, rendendo la consapevolezza comunicativa uno strumento di tutela professionale.

Tempo e valori: la vera misura delle scelte

Il passaggio conclusivo dell'incontro è ruotato attorno al tema del tempo, definito "*più prezioso del denaro*". Infatti, se il denaro si può recuperare, ciò non vale per il tempo.
Ogni azione ha due tipologie di costo: un costo economico e un costo in ore di vita sottratte ad altro.
La dott. ssa Iezzoni ha invitato le partecipanti a chiedersi: "*Il tempo che sto investendo rispecchia i miei valori?*".
Organizzare il tempo significa infatti:
- distinguere obiettivi grandi e "*piaceri piccoli*";
- iniziare dai piaceri minimi ma concreti;
- non rimandare la felicità al momento "giusto", che raramente arriva da solo.

Una riflessione rafforzata dal richiamo ai cinque principali rimpianti riferiti da pazienti umani alla fine della vita (*vedere riquadro*).

Diventare ciò che siamo

In chiusura, la dott.ssa Iezzoni ha lasciato una riflessione che ben rappresenta lo spirito del Percorso di Benessere ADMV: "*non saremo ricordate per essere state perfette, ma per essere diventate pienamente ciò che siamo*".
Un invito a coltivare autenticità, gentilezza verso sé stesse e cura delle proprie relazioni, per comunicare meglio con sé stesse e con gli altri, imparare a gestire lo stress relazionale in ambito lavorativo e organizzare il proprio tempo in modo più efficace e sostenibile.

Marta Conti

1. Ciclo di 7 webinar da novembre 2025 a febbraio 2026. Organizzato dalla Associazione Donne Medico Veterinario (ADMV).
2. 27/11/25.

Per saperne di più

• Ware B. Vorrei averlo fatto. I cinque rimpianti più grandi di chi è alla fine della vita. Ed. My Life, 2025, 288 pagg.