
DA “DEVO CURARMI” A “SCELGO DI STARE BENE” Il percorso di **rinascita di una donna** attraverso il Medical Coaching

Quando Anna ha sentito pronunciare la parola **“tumore al seno”**, il tempo si è fermato. In quell'istante, la sua identità si è improvvisamente ridotta a una diagnosi. Non era più una donna, una madre, una professionista: era una paziente. E come tale, sentiva di avere un solo compito — curarsi.

All'inizio, il suo approccio era dominato da un senso di urgenza e passività. “Devo fare quello che mi dicono”, ripeteva. Le terapie, gli esami, gli appuntamenti scandivano le sue giornate. Ogni decisione sembrava appartenere ad altri: ai medici, ai protocolli, alla malattia stessa. Anna si muoveva in un territorio sconosciuto, guidata più dalla paura che dalla consapevolezza.

Eppure, qualcosa dentro di lei iniziava a chiedere spazio. Una domanda semplice, ma potente: “È davvero tutto così difficile?”

È in questo momento che Anna incontra il medical coaching.

UN CAMBIO DI PROSPETTIVA

All'inizio, Anna era scettica. Non cercava motivazione, né parole di conforto. Cercava risposte, certezze. Ma il medical coaching non le ha dato risposte preconfezionate. Le ha fatto qualcosa di molto più importante: le ha restituito domande.

Domande su di sé, sui suoi bisogni, sui suoi valori.

Per la prima volta, Anna ha iniziato a esplorare non solo **come curarsi**, ma **come stare**. Non solo come affrontare la malattia, ma come vivere — dentro e oltre essa.

Gradualmente, il suo linguaggio è cambiato.

Da:

- “Devo affrontare la chemio”
- “Devo resistere”
- “Devo farcela”

A:

- “Come posso prendermi cura di me oggi?”
- “Cosa mi fa sentire viva, anche adesso?”
- “Qual è il mio modo di attraversare tutto questo?”

DA PAZIENTE A PROTAGONISTA

Il passaggio più significativo non è stato clinico, ma identitario.

Attraverso il percorso di coaching, Anna ha iniziato a riconoscere il proprio ruolo attivo. Non nel senso di “controllare” la malattia — cosa impossibile — ma nel costruire il proprio benessere, giorno dopo giorno.

Questo si è tradotto in azioni concrete, intenzionali e trasformative.

Ha scelto di **frequentare persone che la nutrissero davvero**, non solo con parole di incoraggiamento, ma con presenza autentica. Ha iniziato a dire qualche “no” in più e a proteggere il proprio spazio emotivo, creando un ambiente relazionale più sano e coerente con i suoi bisogni.

Ha iniziato a darsi **obiettivi di medio termine**, e questo ha cambiato radicalmente il suo modo di stare nella malattia. Non più giornate da “superare”, ma tappe verso qualcosa. Ha pianificato piccoli traguardi: tornare a guidare, organizzare un fine settimana fuori, riprendere gradualmente alcune attività professionali. Ogni obiettivo raggiunto diventava una prova concreta di capacità, energia, possibilità.

E soprattutto, ha scelto di **guardare al futuro in modo attivo**.

Non un futuro astratto o rimandato, ma un futuro costruito passo dopo passo. Ha iniziato a chiedersi:

- “Cosa voglio che ci sia nella mia vita tra sei mesi?”
- “Quali parti di me voglio portare avanti, indipendentemente dalla malattia?”

Queste domande hanno aperto uno spazio nuovo: quello della progettualità.

IL POTERE DELL'AZIONE

Uno dei cambiamenti più profondi è stato proprio questo: Anna è passata dall'attendere che qualcosa accadesse al **mettersi in movimento**.

Anche nei momenti difficili, ha imparato a individuare piccole azioni possibili. Non grandi rivoluzioni, ma scelte quotidiane:

- uscire per una breve camminata invece di restare ferma nella preoccupazione
- fare una telefonata invece di isolarsi
- dedicare tempo a qualcosa che le desse piacere, anche minimo

Queste azioni hanno avuto un effetto cumulativo potente. Hanno rafforzato il senso di efficacia personale, ridotto la percezione di impotenza e riattivato una fiducia concreta nelle proprie risorse.

Agire non significava negare la difficoltà, ma **non restarne bloccata dentro**.

IL BENESSERE OLTRE LA MALATTIA

Uno degli aspetti più trasformativi del percorso è stato lo spostamento dall'idea di "guarigione" a quella di "benessere".

Prima, il benessere era qualcosa di rimandato:

"Starò bene quando tutto questo sarà finito."

Poi è diventato qualcosa di costruibile:

"Posso iniziare a stare meglio, già adesso."

Attraverso le azioni, gli obiettivi e lo sguardo al futuro, Anna ha iniziato a percepire la propria vita come ancora in evoluzione, non in pausa.

Ha riscoperto desideri, interessi, direzioni. Non tutto era certo, ma non tutto era nemmeno fermo.

UNA NUOVA NARRAZIONE

Oggi, quando Anna racconta la sua esperienza, non parla solo di malattia. Parla di scelta.

Parla del momento in cui ha smesso di vivere in funzione del “dover affrontare” e ha iniziato a costruire, anche in condizioni difficili, qualcosa che sentisse suo.

“Non potevo scegliere quello che mi stava accadendo,” dice, “ma ho potuto scegliere come starci dentro. E questo ha cambiato tutto.”

OLTRE IL “DOVERE”

Il passaggio da “devo curarmi” a “scelgo di costruire il mio benessere” non è immediato. È un processo. Ma è un passaggio possibile.

Per Anna, questo ha significato tornare a essere protagonista:
nelle relazioni che sceglie,
negli obiettivi che si dà,
nelle azioni che compie ogni giorno,
nel futuro che continua a immaginare.

Il medical coaching, in questo senso, non ha cambiato la diagnosi.

Ha cambiato la direzione.

E le ha restituito qualcosa di essenziale: la possibilità di non vivere in attesa della fine della malattia per iniziare a stare bene, ma di iniziare, fin da subito, a costruire la propria vita, un passo alla volta.