
“NON UN’ALTRA COSA DA FARE...”

Come il medical coaching **ha trasformato la vita di una coppia alle prese con una malattia oncoematologica cronica**

Quando Paolo 60 anni, ha iniziato a convivere con una malattia oncoematologica cronica, la sua vita ha assunto un ritmo scandito da controlli, visite, terapie. Un tempo pieno, occupato, spesso faticoso. Accanto a lui, sua moglie Laura, presenza costante, attenta, premurosa — e sempre più stanca.

Quando è stato proposto loro un percorso di **medical coaching**, la reazione è stata immediata e condivisa:

“Anche questo?”

Non era rifiuto, ma saturazione. La sensazione di avere già troppo da gestire. L’idea che il coaching fosse solo un’ulteriore richiesta di energie, tempo, attenzione.

E invece, sei mesi dopo, le parole erano completamente diverse:

“Per fortuna l’abbiamo fatto.”

QUANDO LA GESTIONE PRENDE IL SOPRAVVENTO

All’inizio, Paolo viveva la malattia come qualcosa da contenere. Da tenere sotto controllo, il più possibile. Le giornate erano organizzate intorno agli appuntamenti medici e alla gestione degli effetti collaterali.

Laura, nel ruolo di caregiver, si era progressivamente spostata su un piano operativo:

- ricordare le terapie
- monitorare i sintomi
- organizzare visite e spostamenti
- sostenere emotivamente il marito

Entrambi erano efficaci. Ma sempre più schiacciati in ruoli rigidi.

C’era poco spazio per altro.

UN PERCORSO CHE ALLEGGERISCE NON AGGIUNGE

Il medical coaching non si è inserito come “un'altra cosa da fare”, ma come uno spazio diverso.

Uno spazio in cui:

- fermarsi
- fare ordine
- rimettere al centro la persona, non solo la malattia

Fin dai primi incontri, Paolo e Laura hanno iniziato a vedere il percorso non come un impegno in più, ma come un luogo **che restituisce energia**.

SEI MESI CHE CAMBIAMO DIREZIONE

Il cambiamento non è stato improvviso, ma concreto e progressivo.
E soprattutto, visibile.

Per Paolo e Laura, il percorso si può raccontare anche così:

Da... a...

- Da vivere in funzione dei controlli → **a riorganizzare la vita includendo, ma non subendo, la malattia**
- Da sentirsi paziente e caregiver → **a sentirsi prima di tutto persone, partner, individui**
- Da una comunicazione centrata sui problemi → **a momenti di dialogo autentico, anche su desideri e progetti**
- Da stanchezza continua → **a energia meglio distribuita e più consapevole**
- Da “non possiamo programmare nulla” → **a darsi obiettivi e prospettive di medio termine**
- Da paura del futuro → **a capacità di immaginare e costruire ciò che è possibile**
- Da isolamento progressivo → **a riapertura verso relazioni e attività significative**
- Da gestione passiva → **a scelte attive, anche piccole, ma intenzionali**

Questo passaggio ha avuto un impatto profondo su entrambi.

Paolo ha ritrovato una dimensione di autonomia e progettualità.

Laura ha potuto uscire, almeno in parte, da un ruolo esclusivamente assistenziale, tornando a sentirsi moglie, oltre che caregiver.

IL VALORE DELL'AZIONE

Uno degli elementi chiave del percorso è stato il passaggio all'azione.

Non azioni straordinarie, **ma azioni coerenti e sostenibili:**

- riprendere attività piacevoli, adattandole alle energie disponibili
- pianificare momenti di coppia non legati alla malattia
- definire piccoli obiettivi concreti da raggiungere insieme
- riorganizzare le giornate in modo più funzionale e meno reattivo

Ogni azione diventava un tassello di ricostruzione.

Non si trattava di negare la cronicità della malattia, ma di **non lasciare che occupasse tutto lo spazio.**

ANCHE IL CAREGIVER CAMBIA

Spesso invisibile, il cambiamento di Laura è stato altrettanto significativo.

Ha imparato a:

- riconoscere i propri limiti senza sentirsi in colpa
- chiedere supporto
- ritagliarsi spazi personali
- distinguere tra ciò che può controllare e ciò che non dipende da lei

Questo ha alleggerito la relazione, riducendo tensioni implicite e aspettative non dette.

La coppia ha ritrovato un equilibrio più sostenibile.

IL GRUPPO: NON SOLO CONDIVISIONE, MA AZIONE

Una parte importante del percorso è stata l'esperienza di coaching di gruppo.
Non un gruppo di ascolto passivo, né uno spazio centrato esclusivamente sulla malattia.

Ma un **gruppo di azione**.

Un contesto in cui le persone:

- portavano obiettivi concreti
- condividevano passi fatti
- si stimolavano reciprocamente al cambiamento
- uscivano dalla narrazione del problema per entrare in quella delle possibilità

Per Paolo e Laura, questo ha significato sentirsi meno soli, ma soprattutto **più attivi**.

Non si trattava di raccontare ciò che non funzionava, ma di costruire — insieme agli altri — nuove modalità di stare nella propria vita.

DALLA RESISTENZA ALLA SCELTA

Alla fine dei sei mesi, ciò che più colpisce non è solo ciò che è cambiato, ma **come è cambiato lo sguardo**.

Il medical coaching non ha tolto la malattia. Non ha eliminato controlli, terapie, incertezze.

Ma ha trasformato il modo di viverli.

Da un iniziale:

“Dobbiamo fare anche questo...”

A un convinto:

“È stata una delle cose più utili che potessimo fare.”

UNA VITA CHE TORNA AD AMPLIARSI

Oggi Paolo e Laura non definiscono più le loro giornate solo in base alla malattia.

Ci sono ancora visite, certo.

Ma ci sono anche progetti, relazioni, momenti scelti.

C'è di nuovo spazio.

E forse è proprio questo il beneficio più grande del medical coaching:

non aggiungere peso, **ma restituire possibilità**.