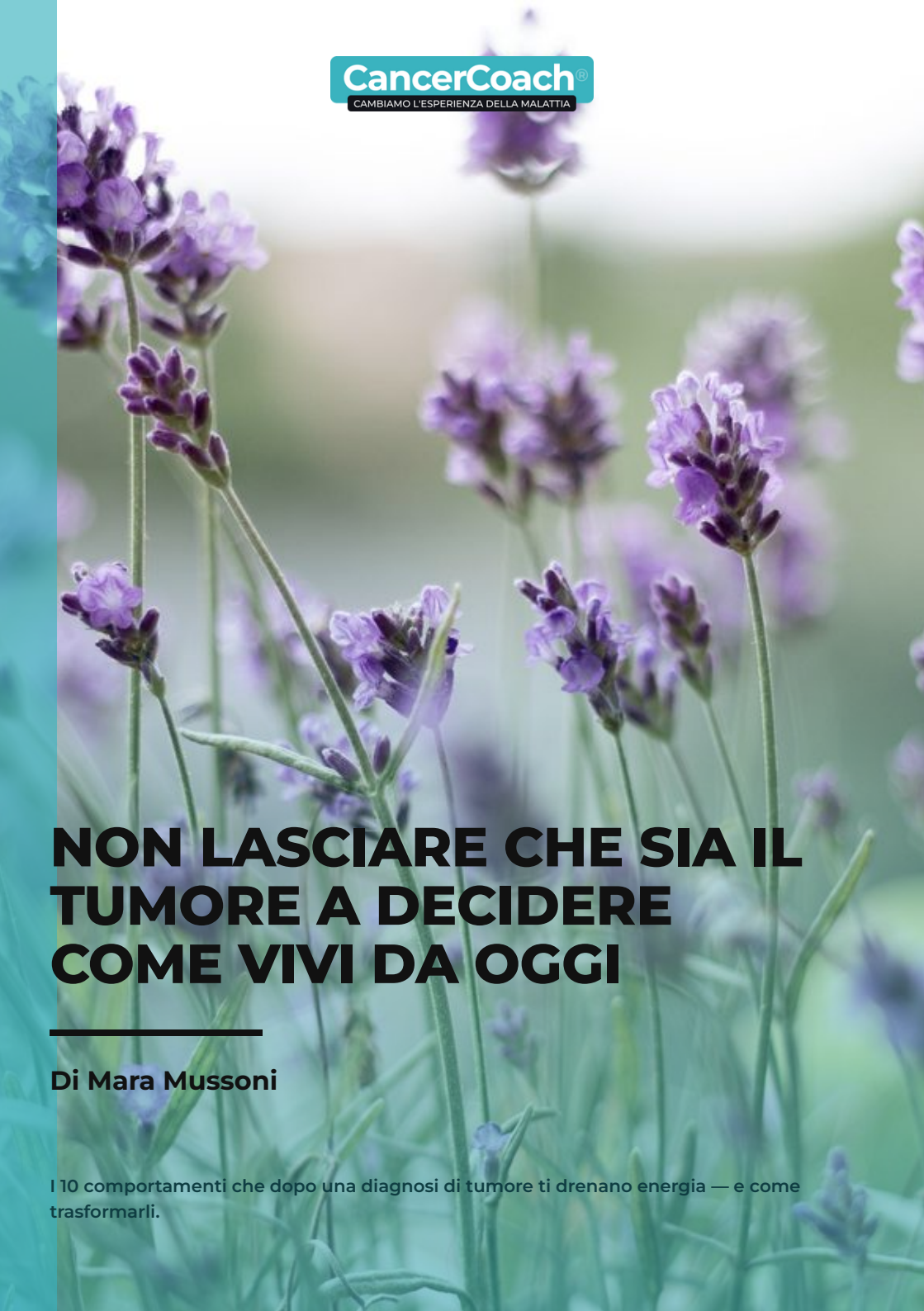


A soft-focus background of a lavender field with purple flowers and green stems. A teal vertical bar is on the left side.

CancerCoach®

CAMBIAMO L'ESPERIENZA DELLA MALATTIA

NON LASCIARE CHE SIA IL TUMORE A DECIDERE COME VIVI DA OGGI

Di Mara Mussoni

I 10 comportamenti che dopo una diagnosi di tumore ti drenano energia — e come trasformarli.

COME LEGGERLO

Non leggerlo tutto. E non leggerlo in ordine.

Fai il test che trovi alla pagina seguente, scopri qual è il tuo comportamento, e vai direttamente a quello.

Oppure, se preferisci, scorri i titoli e fermati al primo che ti risuona di più. Quello è il tuo.

Il resto lo leggerai dopo. O mai — e va benissimo lo stesso.



Per chi sta attraversando la malattia, per chi ha finito le terapie, per chi convive con una diagnosi che non se ne va.

Cancer Coach® · Metodo Mussoni® · TEDx Speaker · Autrice di 4 pubblicazioni

PRIMA DI TUTTO: BENVENUTA, BENVENUTO



Se sei arrivata qui, a leggere questo eBook, intanto non è un caso.

Prenditi questo tempo prezioso, perché potrai scoprire fin da subito informazioni che ti possono cambiare il punto di vista sulla situazione che stai vivendo.

Forse hai appena ricevuto una diagnosi e la testa è ancora un frullatore. Forse le terapie sono finite da mesi e tutti ti dicono che è andata bene, ma tu non ti senti bene per niente. Forse convivi con una malattia che non se ne andrà e stai cercando un modo per viverci dentro senza smettere di vivere.

Qualunque sia il tuo punto, voglio dirti tre cose prima di cominciare.

La prima. Quello che stai provando ha perfettamente senso. Non sei una persona fragile, non sei una persona sbagliata, non stai reagendo male. Stai reagendo come reagisce un essere umano quando la terra trema.

La seconda. Non sarò certo io a chiederti di pensare positivo. Quelle parole le ho letteralmente odiate per tutta la prima parte della mia prima diagnosi di cancro, a 18 anni. Ci sono giornate in cui pensare positivo è semplicemente fuori portata, e va bene così.

La terza, ed è la più importante: **niente di quello che leggerai in queste pagine è colpa tua.**

Non hai causato la malattia. Non l'hai attirata. Non è il tuo carattere, non è lo stress, non è "quella volta che non hai perdonato". Su questo voglio essere chiarissima, perché in giro si dicono cose che fanno male alle persone.

Detto questo, c'è una cosa che nel mio lavoro vedo ogni singolo giorno.

Quando arriva una diagnosi, tutti guardano nello stesso punto: l'esame, l'intervento, il protocollo, il prossimo controllo. E fanno bene — quella parte è fondamentale e ci sono professionisti straordinari che se ne occupano.

Ma il tumore non entra solo nel corpo.

Entra nel modo in cui dormi. In come rispondi "sto bene" a chi ti chiede come stai. In quello che provi la sera, quando finalmente nessuno ti guarda.

E soprattutto: **la malattia non ti cambia soltanto la vita. Porta alla luce il modo in cui avevi imparato a viverla.**

Non crea comportamenti nuovi. Amplifica quelli che c'erano già.

Chi controllava, adesso controlla ogni sintomo.

Chi faceva tutto in autonomia, continua a non chiedere aiuto — anche adesso.

Chi metteva sempre gli altri davanti, continua a occuparsi di tutti mentre sta crollando.

Chi aveva imparato a ingoiare, adesso quella tensione la sente ancora di più.

Ed è qui che si consuma un'energia enorme. Energia che ti servirebbe altrove.

Oppure c'è anche chi, per reazione, rischia di fare tutto il contrario: taglia relazioni, si isola, lascia il lavoro, cambia ambiente. Ma appunto per reazione, e non per una pace e una libertà interiore — e anche questo ha un costo.

In queste pagine trovi i 10 comportamenti che ritrovo più spesso nelle persone che accompagno. Per ognuno vedrai come si manifesta, cosa lo genera, cosa ti fa provare, perché per anni ha funzionato — e la storia di qualcuno che l'ha trasformato grazie al percorso del Change Cancer Program.

Non leggerli per giudicarti.

Leggili per riconoscerti. Leggili con l'umiltà di scoprire aspetti di te che possono essere potenziati.

E soprattutto: non devi leggerli tutti. Nella pagina qui accanto trovi dieci domande. Ti prendono tre minuti e ti dicono da dove partire.

Io questo lavoro lo faccio da dieci anni, e il tumore l'ho vissuto due volte, la prima a diciotto anni. So di cosa sto parlando anche dall'altra parte. Ti racconterò chi sono più avanti, verso la fine di questa lettura, perché voglio prima darti ciò che stai cercando e che anche io avrei voluto quando mi sono ritrovata in quella crisi.

Cominciamo.

DA DOVE PARTIRE

Prima di leggere qualsiasi cosa, prenditi tre minuti. Il tuo tempo è prezioso, dagli il valore che meriti.

Rispondi con sincerità: nessuno leggerà queste risposte tranne te.

- 1 ☐ Anche quando sono allo stremo faccio fatica a chiedere aiuto, e spesso rispondo "sto bene" quando non è vero.
- 2 ☐ Cerco continuamente informazioni, pareri o rassicurazioni per sentirmi tranquillo/a.
- 3 ☐ Vivo mentalmente più nel prossimo controllo che nella giornata di oggi.
- 4 ☐ Mi sento in colpa quando metto me stesso/a davanti agli altri.
- 5 ☐ Vivo anche la cura e il benessere come un dovere da eseguire alla perfezione.
- 6 ☐ Tendo a non dire quello che provo davvero per non creare conflitti o non deludere nessuno.
- 7 ☐ Mi misuro su quanto riesco ancora a fare, e mi manca che qualcuno lo riconosca.
- 8 ☐ Sono molto duro/a con me stesso/a e non mi sento mai abbastanza — e spesso anche con chi mi sta intorno.
- 9 ☐ Faccio fatica a decidere da solo/a e ho bisogno di continue conferme.
- 10 ☐ Tendo a rimandare e sto aspettando che vada tutto bene o di "tornare come prima" per riprendere in mano progetti, desideri e decisioni.

Non conta quante caselle hai barrato.

Conta quale frase ti ha fatto fermare mentre leggevi.

Quello è il comportamento che oggi ti sta drenando più energia di tutti.

E il numero della domanda è il numero del capitolo: se ti sei fermata alla 4, vai al comportamento 4. Se ti sei fermata su due o tre, comincia da quella che ti ha risuonato di più e te la riconosci.

Il resto di queste pagine ti aspetta, senza fretta.

I 10 COMPORTAMENTI

Come leggerli

Uno alla volta, con calma. Cominciando dal tuo.

Non serve riconoscersi in tutti: quasi sempre ce ne sono due o tre che comandano più degli altri.

E se leggendone uno ti accorgi che ne stai vivendo un altro, va bene — sono collegati fra loro più di quanto sembri. Noi non funzioniamo a scomparti separati, ma ogni parte di noi comunica con l'altra. La mente è unita al corpo, il corpo è espressione dell'anima e della mente stessa.



1

ESSERE SEMPRE LA PERSONA FORTE

COSA ACCADE...

- Rispondi "sto bene" anche quando non è vero.
- Vai alle visite senza dirlo a nessuno, o se gli altri si propongono rispondi che non c'è bisogno.
- Quando torni, minimizzi.
- Rassiacuri tu gli altri — i figli, il partner, i genitori, i colleghi.
- Non chiedi aiuto nemmeno quando saresti allo stremo.

IL PENSIERO INTERNO E SOTTOSTANTE

"Non voglio preoccupare nessuno."

"Se crollo io, crolla tutto."

"Nessuno reggerebbe questo peso al posto mio."

COSA PROVI

Una solitudine profonda e strana: circondata di persone, e sola dentro. Non ti senti capita fino in fondo e aspetti che le persone ti chiedano di più o ti ascoltino, ma questo non accade. Stanchezza che il sonno non risolve. A volte rabbia verso chi non capisce — non ti senti vista, ascoltata, compresa. E spesso senso di colpa per quella rabbia.

PRIMA DELLA MALATTIA FUNZIONAVA

Essere solida ti ha dato fiducia, rispetto, ruolo, riconoscimento, e probabilmente l'hai imparato tantissimi anni fa, quando qualcuno intorno a te aveva bisogno esattamente di quello. Il punto è che adesso hai bisogno anche tu, e quel copione non prevede questa casella.

TESTIMONIANZA

Un uomo di 59 anni faceva tutto da solo per non pesare sulla moglie, che riteneva già provata. Non gliel'aveva mai chiesto. Ha iniziato scegliendo una persona e una cosa sola da dirle. Oggi resta una persona su cui gli altri si appoggiano, ma non è più solo nella stanza.

LA DOMANDA

Chi sostiene te, mentre tu continui a sostenere tutti? E cosa succede alla persona che sei, tra un anno, se continui a portare tutto senza dirlo a nessuno?



2 TENERE TUTTO SOTTO CONTROLLO

COSA ACCADE...

- Cerchi informazioni, leggi, confronti referti.
- Entri in decine di gruppi Facebook per sapere cosa dicono gli altri sulla tua stessa malattia.
- Chiedi a ChatGPT o a Google.
- Chiedi non solo un secondo parere, ma un terzo e un quarto, senza essere mai sicura di ciò che ti viene detto.
- Controlli il corpo più volte al giorno. Verifichi ogni valore.
- Provi mentalmente ad anticipare ogni scenario possibile, anche il peggiore, per non farti trovare impreparata o delusa.

IL PENSIERO INTERNO E SOTTOSTANTE

"Se controllo tutto, forse sarò al sicuro."

"Se non ci penso io, non ci pensa nessuno."

"Se mi preparo al peggio, mi farà meno male."

COSA PROVI

Una tensione che non si spegne mai del tutto. Stanchezza mentale. Sonno difficile, soprattutto prima di un esame. Spesso allerta fisica: mascella contratta, respiro corto, stomaco chiuso.

PRIMA DELLA MALATTIA FUNZIONAVA

Programmare ti ha fatto sentire al sicuro per tutta la vita e ti ha permesso di reggere famiglia, lavoro, responsabilità. Non è un difetto: è una risorsa vera. Solo che una diagnosi toglie di colpo proprio la possibilità di controllare il futuro — ed è lì che quella risorsa smette di funzionare. La malattia porta una profonda incertezza, che serve imparare a gestire, per non cadere nella frustrazione del "che cosa accadrà?"

TESTIMONIANZA

Una donna di 48 anni, terapie finite, esami a posto e una paura che non se ne andava. Abbiamo separato ciò che poteva controllare da ciò che non poteva, con un esercizio specifico del Metodo Mussoni nel percorso del Change Cancer Program. Non ha smesso di avere paura: ha smesso di permettere alla paura di decidere come vivere.

LA DOMANDA

Se domani ti svegliassi senza il bisogno di controllare tutto, quante energie ti ritroveresti tra le mani? Come ti sentiresti?



3

VIVERE NEL FUTURO CHE TEMI

COSA ACCADE...

- Un dolore alla schiena diventa un possibile segnale.
- Una stanchezza diversa dal solito accende un dubbio.
- L'avvicinarsi di un controllo ti fa perdere il sonno una settimana prima.
- Rimandi progetti, viaggi, decisioni: "vediamo dopo l'esame".

IL PENSIERO INTERNO E SOTTOSTANTE

"E se torna?"

"E se al prossimo controllo trovano qualcosa?"

"Se ci penso adesso, sarò preparata."

COSA PROVI

Ansia anticipatoria — la peggiore, perché non ha un oggetto contro cui reagire. Cuore accelerato, respiro corto, sonno spezzato. La sensazione fisica di vivere in apnea tra un controllo e l'altro.

PRIMA DELLA MALATTIA FUNZIONAVA

La tua mente è veloce e previdente: vede prima degli altri quello che potrebbe succedere, e ti ha protetta tante volte. È una qualità. Solo che l'ansia prende una possibilità e la trasforma in qualcosa che sta già accadendo — così soffri oggi per un domani che non conosci.

TESTIMONIANZA

Un uomo di 45 anni viveva a scadenze: tre settimane di terrore prima di ogni controllo semestrale. Dodici settimane l'anno in apnea. Quando abbiamo fatto quel conto ad alta voce è rimasto in silenzio. Abbiamo lavorato nel Change Cancer Program su dove va l'attenzione quando la paura arriva. L'anno dopo ha portato la famiglia in un viaggio che rimandava da quattro anni.

LA DOMANDA

Quanto della tua vita di oggi stai sacrificando per prevedere quello che potrebbe accadere domani? E quante settimane, in un anno, stai regalando all'attesa?



4

DEDICARSI SOLO AGLI ALTRI

COSA ACCADE...

- Vengono prima i figli. Il partner. I genitori.
- Il lavoro. La casa. Gli impegni presi.
- Poi, forse, tu.
- Continui a fare la spesa, a cucinare, a organizzare la famiglia anche il giorno dopo una terapia.
- Ti senti in colpa quando riposi e ti giustifichi anche solo per stare sul divano.
- Se ti prendi del tempo senti un'ansia sottostante che ti riporta a fare.

IL PENSIERO INTERNO E SOTTOSTANTE

"Se non lo faccio io non lo fa nessuno." "Non sono capaci."

"Penso a me una volta finite le terapie."

"Loro hanno bisogno, io ce la posso fare."

"Non posso farmi vedere fragile, non potrebbero reggere al dolore di vedermi così"

COSA PROVI

Svuotamento. La sensazione di essere un ingranaggio e non una persona. Una stanchezza che somiglia all'apatia e ti spaventa, perché non ti riconosci. E sotto, una domanda che non ti concedi di formulare: e io? Ti senti pesante e affaticata, un senso di carico che non è solo tuo.

PRIMA DELLA MALATTIA FUNZIONAVA

Ti ha reso una presenza generosa e insostituibile, e le persone intorno a te lo sanno. Da qualche parte hai imparato che il tuo valore dipendeva da quanto eri utile — e finché il corpo ha retto, ha funzionato benissimo.

TESTIMONIANZA

Una donna di 56 anni, in terapia, diceva di non avere tempo per un percorso. Quando le ho chiesto cosa le facesse bene, è rimasta in silenzio a lungo: non lo sapeva più. Abbiamo lavorato nel percorso del Change Cancer Program, con un esercizio specifico, su mettere un confine chiaro e definito. Un piccolo passo che ha creato a catena tanto altro e oggi gli altri hanno ancora più stima di lei. Oggi ha ancora la madre, i figli e il lavoro, ma ha smesso di chiedere il permesso per esistere nella propria vita.

LA DOMANDA

Quanto sei disposta a sopportare ancora per poter andare bene agli altri? Sei davvero disposta a dare la tua salute?



5

ALTO SENSO DEL DOVERE E DELLA RESPONSABILITÀ

COSA ACCADE...

- Trasformi anche la guarigione in un compito da eseguire alla perfezione: alimentazione, integratori, movimento, meditazione, gruppi di supporto.
- Fai tutto — ma lo fai come si fa un dovere.
- E se un giorno salti qualcosa, ti senti in colpa pure di quello.

IL PENSIERO INTERNO E SOTTOSTANTE

"Devo reagire." "Devo farcela anche stavolta." "Combatterò con tutte le mie forze."

"Devo essere all'altezza anche di questo."

"Se non faccio tutto giusto, poi sarà colpa mia."

COSA PROVI

Una pressione costante sul petto. La sensazione che non basti mai. Colpa, tanta. E la fatica di chi non riposa nemmeno mentre riposa, perché la testa continua a fare la lista.

PRIMA DELLA MALATTIA FUNZIONAVA

Il senso del dovere ti ha reso una persona seria, credibile, di parola, e ha portato risultati veri. Solo che applicato alla malattia si trasforma in un carcere: non esiste il "farlo giusto", quindi non arriva mai il momento in cui puoi dire ho fatto abbastanza.

TESTIMONIANZA

Una donna di 44 anni arrivava con un quaderno di tabelle tutte spuntate e una frase: "Se faccio tutto giusto, non può andare male." Abbiamo smontato quel patto e introdotto qualcosa che nella sua vita non c'era da vent'anni: fare una cosa solo perché le piaceva. Mezz'ora di disegno a settimana — l'unico momento in cui non doveva essere brava.

LA DOMANDA

Quando è stata l'ultima volta che hai fatto qualcosa solo perché ti faceva piacere, senza doverlo giustificare? E come sarebbe una settimana in cui succede tre volte?



6

TRATTENERE PENSIERI ED EMOZIONI PER IL QUIETO VIVERE

COSA ACCADE...

- Sorridi quando qualcosa ti ferisce.
- Taci quando ti senti trattata ingiustamente.
- Dici "va bene" quando vorresti dire "basta".
- Lasci correre. Comprendi tutti.
- Eviti le discussioni prima ancora che comincino.
- Attenzione: non è la persona che urla. Anzi. Quasi sempre è quella gentile, quella accomodante, quella che tiene insieme la famiglia.

IL PENSIERO INTERNO E SOTTOSTANTE

"Non sono una persona che si arrabbia."

"Se dico quello che penso, faccio male a qualcuno."

"Meglio evitare, tanto passa." "Tanto vale stare zitti, non mi capiscono e non mi ascoltano."

COSA PROVI

Tensione fisica localizzata: gola, mascella, stomaco, spalle. Una pesantezza sorda. A volte esplosioni improvvise per motivi minimi. Senso di impotenza e profonda solitudine. E un pensiero che gira sotto, mai detto ad alta voce: perché proprio a me?

PRIMA DELLA MALATTIA FUNZIONAVA

Ti ha resa una persona amata, sempre disponibile, quella che tiene unita la famiglia. E se sei cresciuta dove non si litigava, dove una brava figlia non risponde, hai imparato prestissimo che quello era il modo per essere accolta. Ha funzionato: sei stata accolta.

E qui voglio essere chiarissima, perché su questo si dicono cose pericolose:

la malattia non è colpa delle tue emozioni. Non l'hai attirata, non te la sei creata, non è "il tuo carattere".

Ma attraversarla può diventare l'occasione per smettere di vivere contro ciò che senti.

TESTIMONIANZA

Una donna di 51 anni mi parlava della diagnosi, dell'intervento, delle terapie — mai della rabbia. "Non sono una persona che si arrabbia", diceva. Dietro c'erano anni passati a ingoiare parole e ingiustizie. Non abbiamo eliminato quella rabbia: abbiamo imparato ad ascoltarla, perché quasi sempre segnala un confine superato. Oggi non è una persona arrabbiata: la sua rabbia si è trasformata in vitalità.

LA DOMANDA

Quante volte, per paura di creare un conflitto, hai scelto di tacere invece di dire quello che provavi? E dove pensi che vada a finire, tutto quello che non dici?



7

FARE, FARE, FARE PER DIMOSTRARE

COSA ACCADE...

- Continui a produrre, a rendere, a essere efficiente — anche adesso.
- Torni al lavoro prima del necessario.
- Ti misuri su quanto riesci ancora a fare.
- E aspetti, senza dirlo, che qualcuno se ne accorga: che ti dica che sei brava, che sei forte, che stai reagendo bene.

IL PENSIERO INTERNO E SOTTOSTANTE

"Prima o poi mi vedranno e riconosceranno il mio valore."

"Se mi fermo, non sono più nessuno."

"Devo dimostrare che ce la faccio."

"io sono una persona positiva e mai arrabbiata"

COSA PROVI

Un'agitazione di fondo che non si placa mai. Un'ansia e una pressione che diventano ingestibili. Delusione quando il riconoscimento non arriva — e poi vergogna per esserti sentita delusa. Un vuoto strano quando ti fermi davvero, che ti spinge subito a rialzarti e fare altro.

PRIMA DELLA MALATTIA FUNZIONAVA

Il mondo a volte ti ha premiata per questo: carriera, stima, indipendenza. Hai imparato prestissimo che l'approvazione si guadagna, e hai imparato benissimo a guadagnartela. Ma la malattia toglie proprio la possibilità di produrre come prima — e se il tuo valore è appeso lì, cade tutto insieme.

TESTIMONIANZA

Un'imprenditrice di 52 anni aveva ripreso a lavorare tre giorni dopo l'intervento. Parlandone è emerso che a sette anni aveva perso il padre ed era diventata adulta di colpo. Quella strategia l'aveva portata lontano: non l'abbiamo demolita, l'abbiamo riconosciuta, ringraziata, e poi le abbiamo chiesto se serviva ancora. Oggi lavora tantissimo, ma non per dimostrare — e riesce anche a prendersi del tempo per ciò che davvero vale per lei.

LA DOMANDA

Se togliessi tutto quello che fai, cosa resterebbe di te che vale? E se non te lo chiedessi mai, chi deciderà il tuo valore al posto tuo?



8

ESSERE ESIGENTE CON SÉ E CON GLI ALTRI

COSA ACCADE...

- Non ti perdoni un calo.
- Ti giudichi quando piangi, quando hai paura, quando "non reagisci bene".
- E, senza volerlo, giudichi anche gli altri: chi non ti sostiene come vorresti, chi dice la cosa sbagliata, chi sparisce.
- Le relazioni si fanno più rigide.

IL PENSIERO INTERNO E SOTTOSTANTE

"Dovrei essere più forte di così."

"Se lo facessero come dico io, funzionerebbe meglio."

"Non posso permettermi di cedere."

COSA PROVI

Insoddisfazione cronica. Irritabilità, spesso verso le persone che ami di più — e questo ti fa sentire ancora peggio. Una critica interna che parla con la tua voce e non tace mai. E una solitudine che cresce.

PRIMA DELLA MALATTIA FUNZIONAVA

L'esigenza ha alzato la qualità di tutto quello che hai fatto e ti ha reso una persona di cui ci si può fidare. Probabilmente da bambina hai capito che il "quasi giusto" non bastava. Ma quella stessa asticella, puntata contro di te mentre attraversi una malattia, diventa un'arma.

TESTIMONIANZA

Un uomo di 61 anni si è presentato dicendo che era "un pessimo malato": si arrabbiava con la moglie, con i medici, con sé stesso perché si arrabbiava. Abbiamo lavorato sull'asticella con cui misurava sé, non gli altri. Quando ha smesso di pretendere di essere impeccabile anche in ospedale, ha preteso molto meno anche dagli altri. Sua moglie l'ha notato prima di lui.

LA DOMANDA

Come parleresti a una persona che ami se stesse vivendo esattamente quello che stai vivendo tu? E cosa cambierebbe nelle tue giornate se ti parlassi così?



9

NON FIDARSI DI SÉ

COSA ACCADE...

- Chiedi conferma prima di ogni decisione.
- Rimandi le scelte.
- Ti affidi completamente agli altri — al medico, al partner, a chiunque sembri più sicuro di te.
- E quando devi dire cosa vuoi davvero, ti accorgi di non saperlo più.
- Dopo una diagnosi questo si accentua sempre, e c'è un motivo preciso: **il corpo ti sembra averti tradita**. Se non puoi fidarti nemmeno di lui, di cosa ti fidi?

IL PENSIERO INTERNO E SOTTOSTANTE

"Non sono capace."

"Sicuramente sbaglio."

"Chi sono io per decidere?"

COSA PROVI

Insicurezza che si allarga a macchia d'olio, anche su cose in cui prima eri sicurissima. Vergogna. La sensazione di essere diventata più piccola. E una passività che non ti appartiene.

PRIMA DELLA MALATTIA FUNZIONAVA

Affidarti agli altri ti ha protetto dall'errore e dal peso di essere l'unica responsabile — in una famiglia giudicante, con un partner molto sicuro o in un lavoro gerarchico, era la strategia più sensata disponibile. Il problema è che adesso hai davanti decisioni che riguardano la tua vita.

TESTIMONIANZA

Una donna di 38 anni, a ogni mia domanda, rispondeva: "Non lo so, cosa mi consiglia?". Abbiamo cominciato da domande piccolissime e quotidiane, senza risposta giusta. Sembrano sciocchezze: sono allenamenti. Qualche mese dopo ha chiesto un secondo parere e ha scelto lei il percorso di cura — non perché il primo fosse sbagliato, ma perché era una sua decisione.

LA DOMANDA

Come sarebbe la tua vita se ti fidassi di te quanto ti fidi delle persone a cui chiedi consiglio?



10

VOLER TORNARE COME PRIMA O RIMANDARE E ASPETTARE CHE VADA MEGLIO

COSA ACCADE...

- Aspetti. Aspetti di finire le terapie, di sentirti in forze, di superare il controllo, di tornare "quella di prima".
- Rimandi decisioni, desideri, progetti a quel momento.
- E intanto la vita resta in sala d'attesa.

IL PENSIERO INTERNO E SOTTOSTANTE

"Voglio solo riavere la mia vita."

"Quando sarà finita, ricomincio."

"Questa non sono io."

COSA PROVI

Nostalgia, e con lei una tristezza che fatica a passare. Estraneità rispetto a te stessa. A volte rabbia verso chi è rimasto "normale". E la sensazione di essere in pausa dalla tua stessa vita.

PRIMA DELLA MALATTIA FUNZIONAVA

È un desiderio legittimo: vuoi tornare dove ti sentivi al sicuro. E nella vita "resistere finché passa" quasi sempre paga, perché molte cose passano davvero. Solo che questa esperienza non passa e basta: ti ha cambiata. Tornare indietro non è possibile — non perché sei una persona destinata a stare male, ma perché sei una persona diversa.

TESTIMONIANZA

Una donna di 47 anni ripeteva di voler tornare la donna di prima. Le ho chiesto se quella donna era felice. Ha pianto, perché la risposta era no. Il percorso non è servito ad accettare la malattia: è servito a farle scegliere, per la prima volta, che vita voleva. Due anni dopo ha cambiato lavoro. Non per il tumore: perché finalmente se l'era chiesto.

LA DOMANDA

Cosa stai rimandando "a quando starò meglio"? E se la domanda non fosse come torno come prima, ma chi voglio essere adesso — cosa cambieresti già domani mattina?

QUESTA NON È LA TUA PERSONALITÀ

Adesso la parte più importante di tutto l'eBook.

Se leggendo ti sei detta "eh, ma io sono fatta così", ti fermo subito.

Non sei "una persona ansiosa".

Hai sviluppato comportamenti che cercavano di proteggerti.

Non sei "quella che deve fare tutto".

Hai imparato tantissimi anni fa che essere forte, utile o affidabile era il modo migliore per stare al mondo.

Nessuno di questi comportamenti è un difetto. Nessuno è una colpa.

Sono strategie inconsce. Intelligenti, tra l'altro. Sono nate per proteggerti e per anni hanno funzionato benissimo.

E questo cambia tutto. Perché:

ciò che è stato appreso può essere trasformato.

Un'abitudine alla volta, un comportamento alla volta.

Ed è esattamente il lavoro che faccio con il mio percorso del Change Cancer Program.

E' esattamente quello che ho fatto io dopo la mia prima diagnosi di cancro e dopo la mia seconda.



E SE NON FAI NULLA?

Qui devo essere onesta con te, anche se non è la parte piacevole.

Non ti dirò che succederà qualcosa di terribile. Non lavoro con la paura, ne hai già abbastanza.

Ti dico solo quello che vedo, dopo dieci anni e centinaia di persone accompagnate con il mio Metodo di Coaching Oncologico.

Puoi essere clinicamente fuori dalle terapie e continuare, emotivamente, a vivere dentro la malattia.

Possono essere passati anche anni ed essere ancora in tensione. Puoi anche aver già lavorato su di te, e avere comunque ancora degli step da fare.

Funziona così: tutti aspettano... ma più aspetti, più ne paghi il conto.

Aspetti il prossimo controllo per sentirti finalmente tranquilla.

Arriva. Va bene. Stai bene tre giorni.

Poi cominci ad aspettare quello successivo.

Poi quello dopo ancora.

E senza accorgertene possono passare anni in cui il tumore non è più al centro della tua cartella clinica, ma continua a stare al centro della tua vita.

Nel frattempo:

- le relazioni si irrigidiscono, perché nessuno sa davvero cosa stai vivendo — e tu continui a dire "sto bene"
- il corpo resta in allarme, e questo ha un impatto reale su sonno, digestione, energia, infiammazione. Non è "solo nella tua testa": la psiconeuroendocrinoimmunologia lo studia da decenni
- la vita si restringe. Rimandi progetti, viaggi, decisioni, desideri. In attesa di una tranquillità che non arriva mai da sola
- e soprattutto: quei comportamenti che la malattia ha portato alla luce continuano a girare. Invisibili. E a decidere per te.

Il tempo, da solo, non trasforma nulla.

Il tempo passa e basta.

LA TRASFORMAZIONE



Allora facciamo un passo avanti.

Il lavoro non è eliminare la paura. Chi ti promette che non avrai più paura ti sta raccontando una cosa non vera.

Il lavoro è cambiare la relazione che hai con te stessa quando la paura arriva.

E qui una precisazione che per me è centrale.

Quando parlo di **fiducia** non intendo la fiducia che andrà sicuramente tutto bene. Nessuno può prometterlo, e io non lo faccio.

Intendo la fiducia nella tua capacità di attraversare ciò che la vita porterà.

Perché la sicurezza non nasce dal sapere cosa succederà.

Nasce dal sapere che, qualunque cosa accada, avrai dentro di te le risorse per attraversarla.

Questo è il Coaching Oncologico secondo il **Metodo Mussoni®**: un metodo strutturato, che integra coaching, neuroscienze e psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) con strumenti pratici e applicabili da subito. Non è pensiero positivo. Non è "distrarsi". Non sostituisce le cure mediche e non fa il lavoro dello psicologo: lavora sui comportamenti presenti e concreti con cui stai attraversando questa esperienza, e su come stanno consumando le tue energie.

Ed è per questo che funziona anche quando tutto il resto non ha funzionato.

LE PAROLE DI CHI È GIÀ PASSATO DA QUI



Recensioni pubbliche — 100% di valutazioni positive su 22 recensioni.

"Mara è stata fondamentale nel percorso dell'accettazione della malattia e della rabbia che mi stava rovinando la vita più della malattia stessa. Con lei sono bastate poche semplici parole per ritrovare la via e ricominciare a vivere, a riprogrammarmi e scoprire la 'nuova me!'."

— **Alessandra S.**

"Diretta, non ti racconta favole ma ti fornisce gli strumenti per vivere al meglio la tua. Il percorso con lei mi ha permesso e mi permette di prendere consapevolezza di quegli schemi mentali che, soprattutto inconsapevolmente, ho messo e metto in atto ma che non mi portano benessere. Per me rappresenta un gran punto di riferimento, mi permette di vivere il meglio possibile nonostante la malattia. La consiglio assolutamente, a me ha fatto la differenza!"

— **Giovanna V.**

"Ho chiesto l'aiuto di Mara in un momento della mia vita dove non riuscivo più ad andare avanti, vedevo tutto nero e senza via d'uscita. Il percorso con lei è stato una rinascita, una nuova me più consapevole di quello che mi può far stare bene. Ma soprattutto mi ha dato gli strumenti per riconoscere comportamenti disfunzionali e ad uscirne più forte."

— Eleonora P.

"Per me è stata fondamentale nella comprensione di alcuni miei atteggiamenti disfunzionali. Mi sono affidata con fiducia e secondo me dovrebbe far parte integrante del gruppo che ti segue, insieme all'oncologo e agli altri specialisti."

— Saveria T.

IL PRIMO PASSO



Se leggendo queste pagine hai riconosciuto uno o più comportamenti, il punto non è aggiungere un altro consiglio alla lista delle cose che dovresti fare.

Il punto è capire **quale comportamento sta drenando oggi le tue energie — e quanto sta condizionando la tua vita.**

Ed è esattamente da qui che parto nel mio lavoro.

Come funziona il Change Cancer Program

È il percorso di Coaching Oncologico basato sul Metodo Mussoni®. Ha già accompagnato centinaia di persone a trasformare ansia, paura e stress in risorse interiori, direzione e potere personale — per attraversare la malattia con maggiore consapevolezza e favorire la propria qualità di vita.

Si articola in quattro passaggi:

- 1. Riconoscere** i comportamenti che oggi stanno guidando il tuo modo di vivere la malattia
- 2. Comprenderne il senso** — da dove nascono, cosa hanno protetto, perché per anni hanno funzionato
- 3. Trasformarli** con strumenti concreti e praticabili da subito: gestione dell'ansia, confini, ascolto del corpo, lavoro sul controllo, esercizi specifici del Metodo
- 4. Costruire** un nuovo modo di stare nella tua vita — non tornare indietro, ma diventare una versione più integra di te

Puoi farlo in due modalità:

- **Percorso individuale** — completamente costruito su di te, sulla tua storia e sui tuoi comportamenti. È la modalità più profonda e più diretta, perché il tempo è interamente focalizzato su di te.
- **Percorso di gruppo** — stesso metodo, con la forza di un gruppo di persone che stanno attraversando qualcosa di simile. Ci si riconosce, ci si sostiene, non si resta nell'isolamento. Le dinamiche di gruppo amplificano la crescita, e il sostegno continua anche fuori dalle lezioni, nel gruppo WhatsApp dedicato.

Quale delle due sia giusta per te non lo decidi in solitudine e non lo decido io a tavolino: lo capiamo insieme nella chiamata.

Richiedi una chiamata conoscitiva

Non è una chiamata di convincimento e non ti verrà chiesto di decidere subito, se non sei pronta.

È una conversazione in cui:

- partiamo dalla tua situazione e da ciò che oggi ti pesa di più
- guardiamo insieme quali comportamenti stanno lavorando sotto a quello che stai vivendo
- capiamo se il mio percorso è adatto a te — e se non lo è, te lo dico

Dura circa 30 minuti, è gratuita e si svolge con la mia collaboratrice. Per molte persone è già stata la prima volta in cui qualcuno guardava davvero cosa c'era sotto.

PRENOTA LA TUA CHIAMATA CONOSCITIVA

CLICCA QUI →

CHI SONO

Sono **Mara Mussoni**, la prima Cancer Coach® certificata in Italia e in Europa.

Il tumore l'ho vissuto due volte. La prima a diciotto anni. E per anni ho fatto quello che vedo fare a tantissime persone: ho combattuto contro il mio corpo invece di lavorare insieme a lui, ho stretto i denti, ho fatto finta di stare bene e ho continuato a stare in tensione.

Da quella esperienza è nato il mio percorso di ricerca e di scoperta. E dopo il mio secondo cancro è nato il **Metodo Mussoni®**: il percorso che avrei voluto avere io. Un metodo strutturato che integra coaching, neuroscienze e psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI).

Da oltre 10 anni:

- accompagno persone con il **Change Cancer Program**
- formo professionisti della salute e della relazione di aiuto attraverso la **Cancer Coach Academy** e il **Master in Coaching Oncologico**
- sono **TEDx Speaker** e autrice di 4 pubblicazioni
- il mio lavoro è stato raccontato da Vanity Fair, Elle, Il Sole 24 Ore, Io Donna, La Repubblica, Gente
- sono stata premiata al Premio R.O.S.A. (Risultati Ottenuti Senza Aiuto) della Fondazione Canova e nominata Nobil Donna dalla Confraternita SS.ma del Buonconsiglio

Ma la cosa che conta davvero, per me, è un'altra: so cosa vuol dire stare dall'altra parte. E so che si può attraversare tutto questo senza smettere di vivere nel frattempo.

A volte il cambiamento più importante non è imparare a essere più forti.

È concedersi il permesso di sentire davvero ciò che si prova — e farsi aiutare.

Con dedizione,

Mara Mussoni

Cancer Coach® · Metodo Mussoni® · TEDx Speaker · Autrice di 4 pubblicazioni

Accompagno persone a riprendersi la loro vita nelle mani, e formo professionisti della salute e della relazione di aiuto perché diventino efficaci, sicuri e riconosciuti nel lavorare con chi vive uno scenario di malattia.



Mara Mussoni

Metodo Mussoni®

Vuoi leggere il mio nuovo libro

**“Coaching Oncologico. Prendi la strada
per la tua guarigione”**



ACQUISTALO QUI!

Questo eBook ha finalità informativa e di supporto per persone che vivono o hanno vissuto una diagnosi oncologica. Non costituisce parere medico né psicologico. Il Coaching Oncologico è complementare: non fa diagnosi, non prescrive, non sostituisce i percorsi indicati dalla medicina ufficiale né alcuna terapia psicologica.

Mara Mussoni Cancer Coach Academy · San Marino · COE SM23880

© Tutti i diritti riservati.