

## GIORNATA DEL SOLLIEVO – 31 MAGGIO 2026

### La Cura è un Abbraccio e non solo

Di Loredana Masseria

con l'approfondimento della Dott.ssa Flavia Caturano

Il **31 maggio** si celebra la Giornata Nazionale del Sollievo. "Dare sollievo" non è un compito esclusivo dei medici, ma riguarda i gesti quotidiani, l'ascolto e la presenza.

Quest'anno abbiamo chiesto agli studenti delle scuole medie superiori di primo e secondo grado che hanno partecipato al progetto **I care for me for you**, all'interno del Progetto Diderot, della Fondazione CRT, di 'fermarsi' e rispondere a una domanda apparentemente semplice: **"Cosa faresti per dare sollievo a un parente o un amico che soffre per una malattia?"**.

Non è stato un semplice esercizio di scrittura, ma un atto di consapevolezza. Dover formulare una frase obbliga a fermare il pensiero, assorbire il concetto di sofferenza ed elaborarlo interiormente. Scrivere trasforma un'emozione istintiva in una scelta ragionata: è il primo passo per passare dal "sentire" al "prendersi cura".

Le risposte degli studenti sono arrivate. Brevi frasi, spontanee e differenti in base all'età; infatti il confronto tra le diverse età scolastiche rivela una reazione differente alla malattia. Mentre gli studenti delle **scuole medie** tendono

a proporre soluzioni pratiche e immediate: *"Gli porterei il mio videogioco preferito per farlo sorridere"* o *"Gli farei un disegno colorato"*, i ragazzi delle superiori di seconda grado spostano l'attenzione sul piano dell'**ascolto e dell'empatia**.

Non si cerca più solo di "distrarre" o cancellare il dolore, ma di **viverlo insieme**. Le risposte dei nostri studenti mostrano una maturità profonda: capiscono che il sollievo non è una formula magica, ma una presenza discreta che sa aspettare e sono in linea con il pensiero di Gigi Ghirotti. Quel giornalista che si definì *"inviato nel tunnel della malattia"* e che ha dedicato i suoi ultimi anni a sensibilizzare l'opinione pubblica su un punto cruciale: *"L'importante è che il malato non sia lasciato solo. Ciò che conta davvero, sia durante la vita che di fronte alla morte, è **non sentirsi abbandonati e soli**"*. Il sollievo, per Ghirotti, non era solo l'assenza di dolore fisico, ma la creazione di una "alleanza" umana per impedire alla solitudine di diventare più insopportabile del male stesso. Molti studenti hanno colto la necessità dell'equilibrio tra presenza e rispetto. C'è chi scrive: *"Mi metterei a disposizione nel caso*

## GIORNATA DEL SOLLIEVO – 31 MAGGIO 2026

*avesse bisogno di ascolto", chi sottolinea l'importanza di "far sentire che sono presente ma rispettando i suoi tempi, senza essere invadente".*

Un concetto che ritroviamo nel rispetto dell'individualità: *"Chiederei cosa posso fare per aiutarlo, perché magari vuole essere lasciato tranquillo o cerca solo un abbraccio".* Emerge la capacità di farsi "spalla" dello sfogo altrui *"senza dare soluzioni forzate e senza minimizzare il dolore".*



Dalla ricerca di un "rimedio su internet" alla voglia di "soddisfare ogni desiderio per portare serenità", emerge l'esigenza di non lasciare l'altro da solo, che vuol dire occuparsi anche di "mansioni pratiche" o lasciare che l'altro *"possa sfogarsi su di me".*

In questa giornata, l'insegnamento che ci arriva dai banchi e dalla storia di Gigi Ghirotti è lo stesso: per dare sollievo non servono superpoteri, basta **saper restare e stare accanto.**

Abbiamo voluto approfondire con la dott.ssa Flavia Caturano, psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva che collabora al progetto **I care for me for you**, un contributo per comprendere l'importanza di 'far scrivere per far riflettere' gli studenti su un concetto.

**1) Dottoressa Caturano, è corretto parlare di uso della scrittura come strumento di elaborazione e consapevolezza?**

*"La scrittura può essere un primo strumento per trovare le parole che possano identificare, dare ordine ed esprimere il proprio vissuto emotivo, in un tempo più raccolto con se stessi rispetto all'interazione orale con l'altro. La scrittura può rappresentare uno specchio in cui ci si confronta con se stessi, tuttavia per permettere una elaborazione e una consapevolezza più profonde, abbiamo bisogno di dare voce alle proprie emozioni all'interno di una relazione. Lo spazio relazionale ci offre una esperienza più completa, in cui osservarci e arricchirci anche delle prospettive dell'altro".*

**2) Lei come interpreta le risposte degli studenti nelle varie fasce di età? Trova una diversa consapevolezza tra i più grandi rispetto ai più piccoli e un diverso approccio alla cura e al concetto di sollievo?**

*"A livello neuroscientifico, sappiamo che in preadolescenza la corteccia prefrontale non è ancora del tutto matura e prevale una risposta emotiva legata al sistema limbico e ad altre aree*

## GIORNATA DEL SOLLIEVO – 31 MAGGIO 2026

cerebrali. La corteccia prefrontale raggiunge una piena maturazione nella fascia di età giovane adulta e permette una maggiore regolazione delle emozioni e una gestione delle competenze pro-sociali come sapersi orientare nelle relazioni con gli altri e trovare protezione all'interno di un gruppo. Questa differenza neurobiologica si riflette nelle risposte degli studenti coinvolti, i più giovani propongono delle soluzioni pratiche (es. condividere il gioco o il cibo preferito) e orientate alla distrazione dal dolore, sostenendo emozioni piacevoli, mentre gli studenti delle superiori mostrano delle strategie più sofisticate in cui si accolgono le emozioni spiacevoli dell'altro prima ancora di cercare di sollevarle, attraverso l'ascolto e la presenza.

Entrambe le strategie sono funzionali ma quelle condivise dai più grandi rivelano una comprensione più matura del sollievo in quanto prima di poter stare meglio, abbiamo bisogno di qualcuno che riconosca e accolga il nostro dolore. Si può ipotizzare che attraverso questo esercizio emergano anche i loro bisogni di cura, i ragazzi più grandi descrivono strategie che probabilmente cercano e non sempre trovano nelle relazioni con gli adulti, come confermano numerosi studi. Le loro risposte potrebbero essere non solo delle strategie di cura verso l'altro ma anche una espressione dei propri bisogni. Il tema è interessante e complesso in

quanto oltre allo sviluppo neuronale, la nostra mente si plasma attraverso le relazioni e impara le strategie di regolazione emotiva e di gestione delle difficoltà nello spazio familiare e sociale. Per questo motivo, come comunità adulta dovremmo interrogarci su come sostenere e accompagnare concretamente le risorse e i bisogni che emergono da questi scritti”.

**3) Il pensiero di uno studente, tra i più profondi, sembra racchiudere il significato di 'stare', 'esserci'. E' il seguente: “Gli farei sentire che sono presente senza essere troppo invadente, mi occuperei di mansioni pratiche e ascolterei il suo sfogo senza dare soluzioni forzate o minimizzare il suo dolore”. Quanta delicatezza, che ne pensa?”**

“Mi colpisce molto la maturità di questo pensiero, riflettendo anche sul lavoro clinico, molti pazienti individuano come momento terapeutico l'esperienza in cui possono esprimere il proprio dolore senza ricevere degli interventi da parte del terapeuta. La presenza di una figura capace di reggere quel dolore, rimanendo in connessione ma senza esserne sopraffatta, offre una forma profonda di sicurezza, si può attraversare quel dolore senza uscirne distrutti perché l'altro è presente, accoglie e riconosce. Proprio attraverso questa presenza si trasmette la fiducia che quel dolore sia affrontabile e che non si è soli a fronteggiare le avversità del percorso di vita.”