

Solidarietà

Federica Fracassi

28 Marzo 2026

Fair-play, inclusione, comprensione, determinazione, uguaglianza, rispetto, pace, fratellanza, coraggio, ispirazione, solidarietà: ogni sabato il testo di uno degli undici podcast sui valori olimpici e paraolimpici realizzati da Doppiozero per BAM, con la collaborazione di Malagola, ascoltabili su [Spotify](#).

In zoologia la solidarietà si chiama trofallassi. È lo scambio di nutrimento che avviene tra insetti sociali, in alcune specie di termiti, di formiche, di vespe. Una modalità di alimentazione solidale. Le formiche hanno uno spazio apposito all'interno del proprio corpo, detto stomaco sociale, un secondo stomaco oltre a quello normale, dove immagazzinano il cibo. Il nutrimento nello stomaco sociale non viene digerito immediatamente, ma viene rigurgitato, al fine di dividerlo con altri individui "svantaggiati" del proprio gruppo sociale o famiglia, in modo che nessuno resti senza. Alcune caste di formiche hanno altri ruoli molto importanti all'interno del formicaio (la cura della prole per esempio) o sono più deboli o malate o appena nate e, senza trofallassi, non potrebbero nutrirsi. Membri della società diversi si aiutano e si salvano dunque reciprocamente mettendo a disposizione degli altri ciò che sanno fare meglio, i propri talenti, per la salvaguardia del gruppo sociale. Un superorganismo dove l'unità lavora per la comunità a partire dallo stomaco.

E noi? Abbiamo uno stomaco sociale per aiutarci, per riequilibrare le ingiustizie, per cooperare salvaguardando la vita della nostra specie e del nostro pianeta? Istintivamente rispondiamo di sì. Abbiamo imparato che l'essere umano è un essere sociale. Da millenni la Storia testimonia sforzi, evoluzioni e rivoluzioni nei territori della collaborazione tra uomini sapiens: nascite e crolli di religioni, di ideologie, di organizzazioni, di comunità. Eppure, mentre scrivo, il nostro paese è tra gli ultimi nella classifica europea dell'altruismo. Mai come oggi pare che il solipsismo abbia la meglio. Il valore della solidarietà sta lì appoggiato al mobiletto della nonna, ha una patina un po' vintage che resta relegata concretamente ad alcune pratiche dell'associazionismo di area laica o religiosa, al volontariato più o

meno organizzato, ad alcuni valori dello sport. Gesti più episodici come donazioni e raccolte fondi nascono a grappoli dal disastro del momento, ma si spengono con altrettanta velocità sulla lunga durata, quando è richiesto un impegno più profondo, che reclamerebbe, come avviene organicamente per le formiche, di esserci fino in fondo, con tutto il nostro corpo. Che ne è dei nostri vicini di casa? Dei migranti? Dei poveri? La nostra retina è sollecitata dall'indicibile orrore. Il cuore è perturbato. Raggelati lasciamo che avvenga la strage degli innocenti, la mattanza delle donne, il crollo dei più fragili, la marginalizzazione dei più deboli, le sepolture in mare, la polarizzazione della ricchezza che rende un privilegio beni fondamentali come l'acqua, il cibo, la casa. Persi nella compravendita delle nostre solitudini dorate, in una comunicazione digitale straniante e forsennata quanto inconsistente, blocchiamo il gesto, faticiamo a rendere l'indignazione un fatto, a trasformare le nostre vite in aiuto, in dono. Al massimo dei nostri sforzi mettiamo un like. Sembra così che la solidarietà non sia scritta nella nostra specie come fatto organico, ma sia piuttosto un habitus che passa per l'educazione, che va insegnato per essere almeno compreso se non fatto proprio. Giorgio Gaber cantava che "libertà è partecipazione", ma se la spinta al bene della collettività non è incisa nel nostro DNA è ancora più difficile praticarla proprio oggi, nell'era della smaterializzazione dell'umano, quando d'altra parte anche la Terra, la nostra casa, ci grida a gran voce di cedere qualcosa se vogliamo salvarci.

Che bella parola però! Che bella parola solidarietà! Deriva dal latino "solidum", che significa solido, intero, compattato, robusto, pieno. Nel diritto romano, "in solidum obligari" indicava una obbligazione in cui diversi debitori erano responsabili per l'intera somma. Solidarietà viene anche da "solidarité", che negli anni della Rivoluzione francese ha assunto il significato di sentimento di fratellanza. L'etimologia di solidarietà si collega in sintesi all'idea di un legame forte, intero e di responsabilità condivisa sia nell'ambito giuridico che in quello sociale.

In un'etimologia sentimentale e personale tutta inventata mi concentro sull'assonanza e mi fisso sull'inizio della parola. Solidarietà mi fa pensare al sole, a un grande sole che abbraccia, che irradia luce ed energia, che accoglie e raccoglie senza distinzione. La solidarietà prova a realizzare l'utopia dell'uguaglianza ancor prima di quella della fratellanza. "Tutti i cittadini hanno pari dignità sociale e sono eguali davanti alla legge, senza distinzione di sesso, di razza, di lingua, di religione, di opinioni politiche, di condizioni personali e sociali". Così recita l'articolo 3 della nostra costituzione, ma non è immediato accettare la peculiarità di ogni creatura con i suoi tic, il suo particolarissimo muovere le mani, le sue abitudini, le sue origini, la sua lingua, il colore della sua pelle: l'ambra, il

nero lucente, il bianco accecante. Non è spontaneo accogliere tutte le differenze tra le braccia della società. La solidarietà porta con sé il sogno dell'uguaglianza e tenta di realizzarlo con un'azione molto precisa, poiché chi è solidale corre in aiuto dell'unicità spesso marginalizzata e ne sostiene le sfumature, va incontro ai soggetti non abbastanza omologati, messi all'angolo. Chi è solidale combatte il rischio delle ingiustizie sociali e lavora per smantellare le polarizzazioni e gli irrigidimenti e agevolare l'entrata del diverso nella casa comune. E allora penso che la solidarietà sia addirittura più grande della fratellanza, che, bellissima anche lei, corre il rischio di un'interpretazione diminuita e opaca. I nostri geni sono pronti a difendere la tribù, la famiglia, il clan, i simili. Teniamo stretti i nostri cari e allontaniamo gli altri che ci appaiono ostili perché non conformi al nostro modo di vedere il mondo, non utili all'affermazione del nostro potere, alla conservazione dei nostri privilegi. E la solidarietà invece crea alleanze per volgersi proprio a chi è altro da noi, in un'altra posizione, spesso di svantaggio, moltiplicando l'energia come tanti soli e connettendo esseri umani diversi con il sogno di formare una famiglia più grande, universale.

E poi certo nella mia etimologia inventata c'è anche un punto di partenza uguale e contrario a tutta questa luce: il "sol", che è anche di solitudine. "Ognuno sta solo sul cuor della terra trafitto da un raggio di sole. Ed è subito sera." Ma è proprio grazie a questa partenza disgraziata, che Salvatore Quasimodo ha racchiuso magistralmente in due versi, grazie a questo marchio di fabbrica incancellabile di finitudine e isolamento che l'essere umano ha inciso sulla pelle, che la vita come al solito prefigura altre possibilità, inventa rovesciamenti e ci offre uno spiraglio per superare i confini delle nostre meschinità. Salvando l'altro, salviamo noi stessi, condividiamo le responsabilità, ci rendiamo fertili, più vasti, più elastici, più permeabili e dunque più solidi, più potenti. Soli sì, ma insieme. La solidarietà diventa così il motore per un cambio di paradigma del cuore.

Non è facile parlare di solidarietà, sembra una via facilmente percorribile, ma in realtà sfugge da tutte le parti quando si tenta davvero di metterla in pratica. È difficile tendere la mano gratuitamente. È difficilissimo quando ci costa, quando per farlo dobbiamo rinunciare a qualcosa di nostro. Credo che la solidarietà vada innanzitutto insegnata facendosi esempio concreto, con la propria esistenza, con i propri piccoli grandi gesti. Io sono sempre stata brava a scuola e la maestra Nadia fin dalle elementari mi ha messa accanto a bambini che avevano dei problemi. Robertone aveva un handicap e per di più era mancino quindi dovevo aiutarlo a non riempire di sudore tutta la pagina perché avrebbe sbavato l'inchiostro facendo un pasticcio. Simona abitava in cascina, dormiva in un letto pieno di fratelli e aveva i pidocchi. Li abbiamo presi tutti i pidocchi, ma era proibito farle

intuire il più piccolo giudizio e metterla a disagio per il cattivo odore dei suoi vestiti. Armando era dislessico e per di più sfollato dal terremoto dell'Irpinia. Ancora oggi è lui, che vive a Città del Messico ed è diventato un produttore geniale di pale per pizza, a ricordarmi che quando qualcuno lo chiamava "terrone" io facevo i pugni e da ragazzina dolce mi trasformavo in wonderwoman per proteggerlo. Era un mondo così quello degli anni Settanta del Novecento, pieno di situazioni familiari ed economiche diversissime nelle quali bisognava abitare e di cui fare esperienza per crescere e imparare la convivenza pacifica, il valore della solidarietà e della collettività. Passavamo molto tempo insieme, nella terra, nei prati, a scontrarci con i nostri limiti e con un mondo infinito, pieno di cose anche più interessanti degli esseri umani... mi vengono in mente i soffioni per esempio. Passavo le ore a pensare a queste infiorescenze che si soffiano via o a sentire l'odore dei mughetti o a stupirmi per le lucciole e le libellule e non lo racconto ora per divagare, ma perché rende bene l'idea di come il nostro egocentrismo sapiens nella mente di un bambino sia molto relativo e quindi di come sia importante proprio in quell'età di massima apertura e curiosità abituare i bambini agli altri, alla collettività, a ciò che è diverso da loro. Non so perché allora avessi introiettato con così grande convinzione le spinte evangeliche e comuniste e perché cercassi di essere così altruista, anche perché i bambini con gli altri bambini sono per certi versi i più schietti e crudeli. Ma credo fossimo tutti così. Avevamo buoni insegnanti e buoni genitori e nel mio caso la maestra Nadia teneva alla solidarietà. Persone grandi non risolte, ma che si sforzavano di essere migliori.

All'epoca poi volevo che tutto ciò che mi veniva insegnato fosse portato alle estreme conseguenze. Ero molto affascinata dalla religione. Se i miei genitori andavano in chiesa e credevano nell'insegnamento di Cristo, perché non pregavano anche a tavola ringraziando per il cibo? Potevano davvero dirsi cristiani anche così? Perché non raccattavano tutti i poveri e gli svantaggiati del paese per portarli a casa nostra, lavarli e dargli un letto? Come si esercitavano davvero i dieci comandamenti? Quando i gesti del Vangelo diventavano veri? La storia popolare che più mi aveva colpito era la leggenda di San Martino. Martino è un cavaliere della guardia imperiale romana che cavalca nella notte gelida di fine autunno per sorvegliare l'accampamento. Durante la ronda, però, Martino si accorge che poco lontano c'è un mendicante che trema: è vestito di pochi stracci e il freddo di quella notte di certo lo ucciderà. Decide di aiutare quel pover'uomo: sfodera la spada e taglia in due il suo mantello bianco. Poi, dona metà del suo mantello al mendicante, perché possa coprirsi e riscaldarsi. Martino prosegue la ronda vestito a metà, infreddolito ma felice di aver aiutato chi aveva bisogno. Secondo la leggenda, dopo che Martino ebbe donato metà del suo mantello al

mendicante, il cielo si schiarì e il freddo cessò: nacque così l'estate di San Martino, ovvero quel periodo di novembre in cui, dopo i primi freddi autunnali, il Sole torna a riscaldare l'aria per qualche giorno. Ero pronta a sacrificare il mio cappottino nuovo che tanto avevo desiderato per tagliarlo addirittura a metà e sfigurarlo per aiutare un povero? Quando la solidarietà mi costringeva a perdere davvero una parte di me la faccenda si faceva più controversa. Era decisamente più difficile che aiutare Robertone a fare i compiti.



Nikki Hamblin Abbey D'Agostino olimpiadi 2016.

Ed è per questo che credo che il valore della solidarietà sia eversivo e rivoluzionario e che si possa trasmettere solo con un'educazione che passi da gesti concreti, dove siano le vite cambiate a farsi esempio. Non è affatto spontaneo rinunciare a qualcosa di nostro quando ci costa, quando presuppone una perdita. Non è immediato capire che ne avremo un guadagno più grande perché condiviso. Nello stomaco abbiamo sì la spinta alla collaborazione, ma per la nostra sopravvivenza, per la nostra affermazione, per la continuazione del sangue del nostro sangue. Usiamo gli altri per vivere meglio, per organizzarci meglio, per accumulare più capitale. Ma quando viene il momento di spogliarci di tutto, come Francesco che lascia a terra i vestiti pregiati e abbandona il padre mercante per vivere come l'ultimo dei poveri, come Martino che taglia il suo mantello in un gesto protocomunista per dare al povero le sue stesse possibilità... quando siamo davanti a una decisione simile come ci comportiamo?

“Quasi come il passaggio di borraccia tra Coppi e Bartali nel 1952. Una diapositiva destinata a restare nei libri di storia del ciclismo. Al Tour de France 2022, nella salita decisiva della diciottesima tappa, lo splendido gesto di sportività da parte

della maglia gialla, Jonas Vingegaard. Il rivale in classifica, Tadey Pogacar, è all'inseguimento del gruppo di testa, ma disegna male una curva lungo la discesa dopo il Col de Spandelles e cade. Pogacar perde secondi preziosi, Vingegaard potrebbe approfittarne per andare in fuga. Ma decide di aspettare, per sfidare il rivale ad armi pari. Attende che si rialzi, gli dà la mano, i due tornano in sella e ripartono. Una volta sui pedali, la stretta di mano prima di riprendere il duello spalla a spalla.”

E ancora.

“Maratona di Venezia, edizione 2012. Siamo al 25esimo chilometro, la giornata è autunnale e fredda. Alex Zanardi si accorge che il suo amico Eric Fontanari (un ragazzo tetraplegico di 17 anni) fa una fatica enorme a proseguire la gara con la sua handbike. Decide così di spingerlo, poi trova una corda lungo il percorso e lo traina fino al traguardo dove, pochi centimetri prima, sgancia la handbike di Eric consentendogli di conquistare la vittoria.”

E poi.

“Alle Olimpiadi di Rio 2016, durante le batterie dei 5000 metri, la neozelandese Nikki Hamblin e la statunitense Abbey D'Agostino cadono, sorprese da una brusca frenata del gruppo. L'americana va in soccorso della rivale, l'aiuta a rialzarsi ed entrambe proseguono la gara. Pochi metri dopo, però, D'Agostino finisce a terra di nuovo dolorante al ginocchio e stavolta è Hamblin ad andare in suo aiuto. In qualche modo le due atlete riescono ad arrivare al traguardo dove si lasciano andare a un abbraccio commovente. Nonostante l'ultimo posto, la giuria decide di riammetterle alla finale.”

Così il riassunto giornalistico di tre dei tanti gesti di solidarietà che punteggiano lo sport, che promuove uno stile di vita le cui basi sono l'impegno, il valore educativo del buon esempio e il rispetto per i principi etici fondamentali, per incoraggiare l'instaurarsi di una società pacifica, preoccupata della conservazione della dignità umana. Lo sport mette a confronto gli esseri umani con i propri limiti e le proprie virtù. Come nella leggenda di Martino, per un attimo i protagonisti di queste storie esemplari abbandonano la competizione in favore di un gesto di solidarietà per chi si trova in una posizione di difficoltà. Secondo l'etica dello sport è disdicevole gareggiare a partire da una disuguaglianza. Il benessere di entrambi gli avversari è l'unica possibilità per fronteggiarsi lealmente. Che esempio da portare nelle nostre vite: il nostro benessere non può esistere senza il benessere degli altri. Ama il prossimo tuo come te stesso, viene tutto da lì, dal comandamento più difficile da incarnare. E poi viene il secondo passo che è

quello della responsabilità condivisa, della collettività. Per questo non solo lo sport, ma anche il teatro ci viene in aiuto (che poi è quello che faccio io). Il teatro e tutti i mestieri in cui ci si sporca le mani insieme, in cui si sa che ogni cellula dell'ingranaggio, che ogni essere umano coinvolto nel progetto, è fondamentale per la riuscita del tutto. Che nessuno può venire a mancare o essere svantaggiato, perché il fine non è la gloria del singolo, ma la creazione di qualcosa di più grande di cui tutti potranno godere.

Veniamo al mondo soli. Moriamo soli. I nostri tendini, il nostro spavento, il nostro cuore da soli compiono lo sforzo verso l'altra parte. Praticare la solidarietà è un'occasione per rovesciare il nostro destino stretto e disegnare con un senso pieno le nostre ore qui. Essere solidali ci fa creatori di collettività, ci insegna a immedesimarci, a cogliere il fallimento dell'altro, a farlo nostro e a prenderlo con gioia sulle spalle. Solidarietà è una parola che da sola si fa comandamento e sfida a ciò che resta della nostra umanità. La vita, anche contro la Storia che ci mostra il nostro continuo errare, ci sussurra che si dà sempre un'occasione, anche tardiva, per incarnare un senso pieno. Solidarietà è il gesto grande di chi, trovandosi in una posizione anche temporanea di vantaggio, sceglie di cedere un po' di quella sua gloria a favore di chi è invece temporaneamente svantaggiato, riportando così almeno per un attimo in equilibrio la bilancia dell'universo. Se pensassimo al nostro pianeta come al nostro spettacolo migliore, come alla nostra creatura più bella, forse lavoreremmo insieme e in spirito di fratellanza e solidarietà per salvarci tutti. Sì ...basterebbe cedere. Cedere un po' di privilegi, di potere, di denaro. Facciamo un primo passo. Come in uno degli esercizi propedeutici proposti agli allievi di teatro o di danza. Chiudiamo gli occhi e abbandoniamo il controllo e il nostro peso lasciandoci cadere all'indietro nelle braccia dell'altro. Ecco allenata la fiducia. Siamo pronti alla seconda mossa. Scambiamoci i ruoli. Ora nell'esercizio siamo proprio noi quelli pronti ad accogliere il corpo dell'altro che cade.

In copertina Coppi e Bartali, immagine Wikimedia Commons.

Leggi anche:

Luca Vettori | [Fair Play](#)

Gustavo Pietropolli Charmet | [Inclusione](#)

Edoardo Camurri | [Determinazione](#)

Annalisa Ambrosio | [Uguaglianza](#)

Marco Belpoliti | [Comprensione](#)

Gino Cervi | [Rispetto](#)

Federica Manzon | [Pace](#)

Nadia Terranova | [Fratellanza](#)

Claudio Arrigoni | [Coraggio](#)

Massimo Donà | [Ispirazione](#)

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.

Torna presto a leggerci e [SOSTIENI DOPPIOZERO](#)

