

Rivista della Clinica Psichiatrica

Anno 13 numero 4

Sede S.C. Psichiatria - A.O.U. Maggiore della Carità Padiglione G

C.so Mazzini 18 – 28100 Novara



E IL GIORNALE CONTINUA...

La Redazione

SOMMARIO

<i>A Natale siamo tutti più buoni?</i>	3
<i>Storie personali di solidarietà</i>	5
<i>La solidarietà nelle piccole cose</i>	7
<i>Solidarietà: una risorsa psicologica</i>	8
<i>Solidarietà: obbligo morale</i>	11
<i>Articolo fuori tema: "l'Italia nella 2° guerra mondiale"</i>	13
<i>Intervista solidale</i>	16

La redazione consiglia...

<i>Un sogno per domani. Un film sulla solidarietà</i>	23
<i>Poesia e solidarietà: quando le parole diventano gesto</i>	25
<i>Arte come linguaggio universale</i>	29
<i>Romanzo solidale: Tomorrow, and tomorrow, and tomorrow</i>	32
<i>Solidarietà e musica</i>	34
<i>Natale in cucina: dove il cibo diventa gesto di solidarietà</i>	37
<i>Barzellette sulla solidarietà</i>	42

A Natale siamo tutti più buoni?



Solidarietà e periodo natalizio sono un binomio che rappresenta quasi un cliché. Del resto, un punto cardine del Natale (nella sua versione pagana e commerciale, si intende) è che per ricevere i regali bisogna essere stati "buoni"... Un'idea un po' infantile, certo, ma che ogni anno torna puntuale: luminarie che si accendono, campagne di beneficenza che spuntano ovunque e un diffuso senso di responsabilità morale che sembra risvegliarsi insieme ai panettoni sugli scaffali. Se si osserva questo scenario con uno sguardo un po' disilluso, è difficile non vedere un po' di superficialità in questi rituali, come se il calendario decidesse per noi quando essere persone migliori.

Ma è davvero così? Sarà che, mentre scrivo, il Natale si è già impossessato anche di me e voglio essere un po' più buono e meno critico, ma penso che in fondo, al di là dei cliché, quel moto di generosità che attribuiamo allo "spirito natalizio" abbia radici più profonde. Non nasce davvero da una data festiva, né da un jingle che ci entra in testa a novembre. La verità è che la solidarietà è già lì, dentro ognuno di noi, molto prima delle vetrine scintillanti. Tra

gli articoli di questo numero della nostra Rivista, leggerete tanti esempi e testimonianze di solidarietà, e dai vari racconti emerge molto chiaramente come si tratti di una spinta spontanea, umanissima, che può trovare mille occasioni per manifestarsi. Allora mi piace pensare che il Natale, con tutta la sua estetica a volte un po' artefatta, non sia altro che una scusa per lasciar emergere, magari un po' più del solito, questa nostra parte. E va benissimo così. Se un pretesto serve a farci ricordare che siamo fatti anche di empatia e di cura, allora viva i pretesti. L'importante è ricordare che, in fondo, quello che chiamiamo "spirito natalizio" è solo un nome elegante per un istinto semplice e quotidiano: la voglia di sentirci, anche solo per un attimo, un po' più vicini gli uni agli altri. Sempre, non solo quando ce lo ricorda il calendario.

Davide

Storie personali di solidarietà



Quando si parla di solidarietà il nostro pensiero va subito alle grandi associazioni umanitarie, a quei volontari che offrono il loro aiuto nelle calamità o in tutte quelle situazioni di grave disagio di un gruppo di persone, ma solidarietà è anche quella più personale che riceviamo tutti i giorni da familiari, amici, conoscenti quando ci troviamo in stato di bisogno.

Io stessa ne ho avuto la prova qualche giorno fa, quando, dopo una caduta rovinosa per strada, sono stata subito soccorsa da passanti che avevano assistito al fatto e sono venuti in mio aiuto tamponando il sangue che usciva copioso dal sopracciglio, chiamando l'ambulanza e avvisando un mio familiare. Inoltre, mi sono stati vicini cercando parole di conforto finché non è arrivato il soccorso medico.

A tutto ciò aggiungo la grande solidarietà che ho trovato presso la famiglia di mia figlia, che mi ha subito accolta in casa per non

lasciarmi da sola, con tutte le difficoltà che comporta una spalla fratturata, e mi sta assistendo con affetto e premura, anche se ciò ha comportato un certo cambiamento nelle loro abitudini quotidiane.

Fortunatamente, in un mondo che è sempre più votato all'indifferenza verso il prossimo, ho potuto constatare personalmente che ci sono molte persone per cui la parola solidarietà ha ancora un valore.

Etta

La solidarietà nelle piccole cose



Nel dicembre 2020 sul mio Telefono è arrivato un messaggio che mi invitava a sostenere una iniziativa di solidarietà. Si proponeva di sostenere i più bisognosi immettendo in una semplice scatola di scarpe oggetti di prima necessita. Ho trovato il progetto interessante, e anche alla mia portata: mettendo una sciarpa, delle caramelle, delle carte da gioco oppure prodotti di bellezza, potevo davvero rendere il Natale più gioioso a una persona che ne aveva bisogno.

A volte si associa la solidarietà solo al periodo natalizio. Ma per fortuna non è così.

Ci sono tanti modi per aiutare gli altri. Ci sono associazioni molto importanti che operano a favore delle persone indigenti, come la Croce Rossa, Medici senza frontiere e associazioni molto importanti a livello mondiale come Unicef, Save the Children. Ci sono delle ONLUS, associazioni non lucrative di utilità sociali ed enti privati che agiscono per fini di solidarietà a favore di soggetti

svantaggiati, che operano in settori come assistenza, istruzione, ricerca, beneficenza.

Ma come si può fare solidarietà? Per essere solidali si può compiere azioni supportando cause di beneficenza, donazioni (denaro, oggetti) o compiere piccoli gesti quotidiani come ascoltare e aiutare gli altri. Aiutare gli altri avviene in molteplici modi.

Nel momento in cui mi sono ammalata, ho avuto davvero bisogno di qualcuno che mi ascoltasse, che mi supportasse, ho avuto bisogno dei gesti, di premure che mi portassero un sorriso e buon umore.

Per questo, ho sempre ringraziato le persone che mi amano e ho imparato nuovamente a ricambiare, come ad esempio una telefonata, un messaggio, ascoltando nel mio piccolo, dando un consiglio.

Forse non faccio donazioni o non faccio volontariato, ma essere solidali significa anche amare le persone che mi circondano e ricambiare il loro amore.

Giuseppina

Solidarietà: una risorsa psicologica



Ogni dicembre ritorna puntuale il richiamo alla solidarietà. Iniziative benefiche, campagne di raccolta fondi, appelli alla generosità: il periodo natalizio sembra ricordarci che esiste un “tempo giusto” per aiutare gli altri. Ma è proprio qui che si nasconde un equivoco culturale. La solidarietà non è un abbellimento stagionale. È una competenza socio-emotiva fondamentale, un cardine della vita psicologica, filosofica e sociale. Ed è soprattutto una pratica quotidiana che non può essere confinata a un rituale annuale.

In psicologia, la solidarietà è strettamente intrecciata all'intelligenza emotiva. Non riguarda solo l'atto materiale del donare, ma la capacità di accogliere l'esperienza dell'altro, specialmente nei momenti di fragilità. Significa offrirsi con ascolto autentico, con presenza, con una forma di disponibilità che va oltre il gesto e tocca la dimensione relazionale. È così che si costruisce una cultura dell'inclusione: non attraverso eventi straordinari, ma tramite la costanza di legami che riducono ansia, solitudine e disconnessione emotiva. Le ricerche psicologiche oggi mostrano con chiarezza che chi pratica solidarietà vive meglio: non solo più connesso, ma anche più sereno.

Sul versante filosofico, la solidarietà è stata descritta come un vincolo morale che unisce gli individui nella condivisione del rischio e nella ricerca del bene comune. Durkheim distingueva tra una solidarietà “meccanica”, fondata su valori condivisi, e una “organica”, che nasce dalla complementarità dei ruoli nella società moderna. In entrambe le prospettive, la solidarietà emerge come un principio normativo dell'ordine sociale, un legame naturale e necessario. Pensatori contemporanei come Alessandro Volpe e Francesco Camboni hanno proseguito questo filone, mettendo in luce come la solidarietà non sia un gesto spontaneo ma un orizzonte etico che definisce la qualità della nostra convivenza.

Anche la sociologia e l'antropologia mostrano che tutte le società — dalle più semplici alle più complesse — si reggono su forme di aiuto reciproco. Le pratiche di solidarietà che emergono nelle crisi, nelle migrazioni, nei contesti di vulnerabilità non sono eccezioni: sono manifestazioni di una disposizione umana universale, quella di prendersi cura dell'altro quando il legame comunitario rischia di spezzarsi.

Tuttavia, se limitiamo la solidarietà a un riflesso natalizio, perdiamo di vista la sua funzione più profonda: essere tessuto connettivo della società. Non basta ricordarla quando l'atmosfera è luminosa e le campagne sociali riempiono le piazze; serve riconoscerla come competenza civica e come responsabilità quotidiana. Significa scegliere di vedere la vulnerabilità dell'altro, dedicare tempo all'ascolto, riconoscere che il benessere individuale non è mai completamente separabile da quello collettivo.

La solidarietà è, in definitiva, molto più di un gesto di generosità. È un pilastro della salute mentale, un principio filosofico, un collante sociale. È ciò che permette alle comunità di restare umane anche nei momenti più difficili. Coltivarla ogni giorno, e non solo a Natale, significa costruire una società più giusta, più inclusiva e più capace di futuro.

Eleonora

Solidarietà: obbligo morale



Per solidarietà si intende il sostegno reciproco e il legame di fratellanza fra le persone. La solidarietà è un obbligo morale e costituisce uno dei principi fondamentali della nostra Costituzione (vedi articolo 2). La sua etimologia deriva da "solidale" e più precisamente dal latino giuridico "in solidum", che vuol dire obbligato. Infatti, per i romani, pagare *in solidum* indicava l'obbligo contratto da una persona appartenente a un gruppo di debitori di pagare interamente il dovuto. Fu durante la Rivoluzione francese che la parola *solidarité* uscì dall'ambito giuridico ed economico e cominciò ad indicare un atteggiamento di obbligo nei confronti dell'altro, di supporto, sostegno e vicinanza ai propri connazionali e concittadini. Dalla Francia la parola *solidarité* travalicò i confini e il suo significato si allargò fino ad abbracciare tutte le persone in stato di bisogno senza distinzione di nazionalità, sesso o religione. Ai nostri giorni si può ancora parlare di solidarietà? Molte persone nella collettività offrono il proprio tempo e le proprie competenze o risorse economiche per supportare chi ha bisogno di aiuto. In Italia, come in altri paesi, molte attività si reggono sul volontariato dei singoli

cittadini o attraverso associazioni non-profit, ma questo non è sufficiente se non si attuano politiche solidali. Invece oggi la regola di una globalizzazione selvaggia, mossa dagli interessi finanziari di pochi, va a discapito della collettività, lasciando spazio a diseguaglianze, sfruttamento e violazione dei diritti umani. In primis ciò si evidenzia nella gestione dei flussi migratori, con alcuni Stati che hanno preferito politiche di chiusura delle frontiere, invece di un approccio comune per affrontare i processi di integrazione.

A mio parere queste politiche governative si riflettono poi sui privati cittadini, i quali, spaventati da una propaganda anti-immigratoria, guardano all'altro da sé con sospetto e fastidio. Invece, se ci fosse da parte delle istituzioni un'educazione alla solidarietà verso tutte le persone in situazioni di fragilità, siano essi migranti, famiglie indigenti, anziani, sicuramente si potrebbe creare una società migliore, più giusta e con meno tensioni sociali. Ricordiamoci che donare fa bene non solo a chi riceve ma anche a chi dona.

Etta

Articolo fuori tema: “l’Italia nella 2° guerra mondiale”

Presso la Sala dell’Accademia del Broletto di Novara, dal 29 ottobre al 9 novembre 2025, l’Associazione Filatelica e Hobbistica Novarese hanno ripercorso tutti gli eventi che hanno interessato l’Italia nella Seconda guerra mondiale, attraverso materiale filatelico e storico postale.



I maggiori capitoli hanno riguardato:

IL Regno d'Italia

Il Regno del Sud

La Repubblica Sociale Italiana (R.S.I.)

I Comitati di Liberazione Nazionale (C.L.N.)

I campi di prigionia degli italiani nel mondo

Tutti i soci si sono adoperati nel ricercare materiale che raccontasse gli avvenimenti che hanno interessato l'Italia nella Seconda guerra mondiale. È stato sorprendente quanto materiale è stato messo a disposizione. Il lavoro più impegnativo è stato quello di selezionare il materiale che è risultato molto prezioso e molto raro in alcuni casi. Il lavoro di gruppo è stato premiato per quanto l'Associazione è riuscita a fare. In occasione della mostra tutto il materiale esposto è stato raccolto nel quaderno n. 5 in cui sono stati ampliati tutti gli argomenti delle varie fasi del conflitto. Nel periodo trattato il mezzo di comunicazione restava la lettera o la cartolina. La propaganda veniva effettuata attraverso cartoline appositamente stampate che recavano messaggi a volte di speranza a volte di belligeranza e, molte volte non arrivavano nemmeno a destinazione per via della "censura".

Verso la fine degli anni '30 inizi anni '40 il fascismo incominciava a vacillare e si incominciava a delineare nel paese un fronte di ribellione. Con l'intervento degli Alleati si incominciò ad intravedere la fine dell'occupazione tedesca e la liberazione del Paese. Tuttavia, questo periodo è tristemente ricco di episodi di eccidi in cui migliaia di persone hanno perso la vita senza distinzione tra uomini, donne e bambini.

Tutto quello che può essere raccontato di questo periodo con il materiale a disposizione è stato fatto.

Sono state trattate tutte le varie fasi del conflitto. Le occupazioni italiane all'estero e le occupazioni straniere in Italia.

La proposta dell'Associazione è stata quella di far conoscere la storia attraverso materiale messo a disposizione dai soci come lettere, fogli propagandistici, francobolli, cartoline e anche uniformi per raccontare il più sanguinoso conflitto dell'uomo con oltre 60 milioni di morti e un numero molto più alto di feriti.

La mostra è stata visitata da classi degli istituti scolastici di Novara che hanno avuto modo di poter visionare dal vivo quanto raccontava il materiale in esposizione.

Il periodo trattato vede la caduta del fascismo, l'avanzata degli angloamericani, l'armistizio dell'8 settembre 1943 a Cassibile

firmato da Pietro Badoglio in cui l'Italia disconosce l'alleanza con i tedeschi di Hitler, con le sanguinose battaglie nel territorio italiano con i tedeschi, l'avanzata degli alleati, la lotta partigiana, sono tutti sanguinosi capitoli che hanno contribuito a dare consapevolezza al paese fino al referendum del 1946 che ha optato per uno stato non più monarchico ma repubblicano.

Nella mostra era esposta una lettera spedita da Galliate e diretta a Gorizia annullata il giorno dell'armistizio che restituiva il diffuso sentimento di felicità per quella presunta fine dei combattimenti.

Ad arricchire la mostra più di dieci uniformi risalenti a svariate fasi del conflitto e appartenenti a diversi eserciti coinvolti.

Associazione Filatelica e Hobbistica Novarese

Intervista solidale



In questo numero abbiamo il piacere di intervistare Danila Finzi, Presidentessa dell'AVO Novara, che si è resa disponibile a rispondere ad alcune nostre domande e curiosità sul suo ruolo e sull'Associazione.

Da quanto tempo esiste l'associazione?

L'AVO nasce esattamente 50 anni fa, con l'intuizione del Prof. Erminio Longhini, chirurgo che operava all'Ospedale di Sesto San Giovanni. In un caldissimo pomeriggio estivo era stato chiamato per un consulto. Da un letto ha sentito una persona anziana chiedere dell'acqua e ha notato che nessuno era intervenuto per aiutarla, perché in effetti nessuno, tra inservienti e infermieri presenti, aveva quel compito. Quindi si è chiesto "A chi tocca?" E insieme alla moglie ha messo insieme un piccolo gruppo che si ponesse in una posizione intermedia tra personale sanitario e pazienti, a titolo gratuito e volontario. L'obiettivo, oltre a prestare un aiuto concreto ai malati, era diffondere nella cittadinanza l'idea della solidarietà e della gratuità dell'aiuto che si può prestare verso sconosciuti. A mio parere è stato un visionario. Una delle prime associazioni AVO è stata quella di Trieste, l'AVO Novara è nata nel 1980.

Nel corso degli anni si è arrivati a più di 26000 volontari (l'apice è stato negli anni 2000). Poi le cose sono iniziate a cambiare. La crisi dovuta al Covid, in particolare, ha cambiato tanto, ma anche l'aumento dell'età pensionabile ha modificato, nel tempo, tanti equilibri.

Cosa fa concretamente il volontario all'interno dell'ospedale?
Il ruolo è cambiato nel tempo?

All'inizio il ruolo del volontario era molto legato a quell'immagine del bicchiere d'acqua di cui ho parlato prima. Con l'invecchiamento dei pazienti le fragilità aumentano, e così i rischi: per un paziente disfagico, per esempio, anche offrire un bicchiere d'acqua senza supervisione sanitaria può essere pericoloso. Dal 2018 i volontari non si occupano più di questioni sanitarie anche minime, come accompagnare un paziente in bagno o imboccare durante i pasti. Siamo i volontari dell'ascolto, dello stare accanto. Entriamo nello spazio di una persona che ha un problema di salute, sempre in punta di piedi, e cerchiamo di instaurare una relazione, sempre che la persona ne abbia voglia. Quello che facciamo soprattutto è ascoltare. Un aspetto cardine del nostro servizio è la reciprocità, il bene che nasce dal dare: la persona che riceve mi darà a sua volta. Anche solo un sorriso è fondamentale, esco dall'ospedale arricchita dal sorriso di una persona che magari prima aveva paura e dopo un piccolo dialogo mi ringrazia. E' una cosa che rimane dentro. Adesso siamo obbligati a usare le mascherine, ma vi assicuro che un sorriso si può cogliere anche da uno sguardo, anche solo dagli occhi e dall'atteggiamento. Devo dire che ci sono stati momenti in cui non era facile capire che utilità potesse effettivamente avere la nostra presenza non svolgendo mansioni sanitarie, poi si è capito che ascoltare le persone significava creare un clima più tranquillo e disteso. Durante il servizio dei volontari è molto più difficile trovare gente che si lamenta o alza la voce, soprattutto in Pronto Soccorso. Poi le mansioni specifiche possono poi cambiare un po' in base ai reparti in cui si svolge il servizio.

In che reparti sono presenti i volontari AVO?
È il volontario che sceglie in quale reparto andare?

Si chiede sempre al volontario se c'è un reparto in cui non vuole andare. Poi si pensa alle esigenze dei vari reparti. All'inizio l'impegno deve essere graduale, quando si è verificato che il ruolo è fattibile alcuni

fanno anche due turni, anche in reparti diversi. Dopo la pandemia le cose sono riprese in modo graduale. Si è ripartiti dall'accoglienza: al CUP, ai poliambulatori, in radiologia, i pazienti hanno ansia e possono avere bisogno anche solo di consigli pratici su dove andare. Al momento i volontari sono presenti in diversi reparti. Il Pronto Soccorso è un luogo particolarmente impegnativo. Avviene un incidente e improvvisamente la priorità di una persona, di una famiglia, diventa andare al Pronto Soccorso. La presenza del volontario fa da cuscinetto tra le persone che arrivano e il personale, già in triage. Quando l'accompagnatore esce, il paziente resta in attesa delle cure da solo, il volontario sta accanto a queste persone. Una problematica importante è l'ansia delle persone di veder scorrere il tempo e non venire chiamati e in quel frangente la presenza di una figura di supporto è rassicurante. A volte il volontario porta anche notizie al familiare (NON di natura sanitaria). Naturalmente non entriamo mai nelle questioni sanitarie, ma possiamo dare altre informazioni utili (ad esempio su taxi, ambulanze, dove si trova un reparto, ecc.). Siamo presenti anche in OBI (reparto di Osservazione Breve), dove le persone rimangono per alcune ore. Siamo presenti in traumatologia, lì molte persone sono allettate o immobilizzate e l'aiuto diventa fondamentale, ad esempio, anche per il pasto: non si può imboccare ma si può aprire una confezione di mozzarella, una bottiglia d'acqua, passare un oggetto, è un momento molto importante, perché durante il pasto si crea una relazione. In ginecologia siamo presenti tutte le mattine, lì si vedono tante problematiche femminili, anche molto impegnative. A volte le pazienti preferiscono confidarsi con la volontaria, piuttosto che con una persona più vicina magari altrettanto sofferente. In medicina invece ci sono pazienti che restano ricoverati anche molto a lungo e a volte non hanno nessuno che li va a visitare. Prestiamo servizio anche in ematologia e al polo oncologico, lì il setting è ancora diverso, sono luoghi dove di solito le persone vanno per fare le terapie, con lunghi tempi di attesa (per gli esami, la farmacia che prepara un farmaco, ecc.), spesso i pazienti arrivano alle 8 e iniziano la terapia 2 o 3 ore dopo. Il volontario può dare piccoli aiuti e, di nuovo, ascoltare; in questi reparti i volontari sono presenti al mattino 4 ore (ma vi assicuro che il tempo vola!). In Pronto Soccorso gli orari sono più flessibili e i turni di circa due ore. E poi come saprete siamo presenti in psichiatria. Devo dire che con la Professoressa Zeppegno c'è sempre stato un grande intendimento di finalità. Prima della pandemia c'era un

volontario ogni mattina. Dopo la pandemia ci sono stati molti problemi. Attualmente in psichiatria ci sono due volontari: Vittoria era già molto esperta con persone che affrontano la cronicità della patologia, Daniela aveva molta esperienza in Pronto Soccorso. C'è anche un progetto in essere con la scuola di medicina: far fare un percorso come volontari agli studenti del primo e del secondo anno, che ancora non fanno i tirocini nei reparti e studiano solo sui libri. In questo modo sono stati avviati al servizio di volontariato più di 50 studenti. Un riscontro incredibile. Nel 2019 non potevano andare in psichiatria, quest'anno chiedono di andarci! Si rendono conto di quanto è interessante per loro svolgere il turno e chiedono di tornare.

L'associazione lavora solo in ospedale o anche in altre strutture?

Da dopo il Covid solo in ospedale, perché per noi la mission prioritaria è quella di stare accanto al malato. Non tutte le AVO in Italia sono rientrate negli ospedali (ad esempio c'è chi va al domicilio o collabora con associazioni per persone con disabilità, ma ci vuole una formazione diversa). Noi riteniamo che in questo momento rivolgersi al malato sia importante, soprattutto dopo il Covid c'è ancora più bisogno di ascolto e di assistenza. Ad esempio, in Seconda Medicina, anche di sabato ci sono persone che non hanno nessuno che le va a visitare, in quei casi la solitudine si somma alla malattia.

Come si diventa volontari AVO?

Ci sono dei criteri per entrare a farne parte?

Il primo step è un colloquio per capire se ci sono motivazioni vere e proprie o l'intenzione è solo trovare un modo per passare il tempo. Anche nel secondo caso si può vedere se c'è potenziale per svolgere bene i compiti richiesti e le persone possono appassionarsi e imparare. Ricordo una volontaria che è partita senza nessuna esperienza, adesso, dopo aver prestato servizio in vari reparti, è bravissima e appassionatissima. All'inizio, comunque, c'è sempre un affiancamento ad un volontario esperto, per almeno 15 volte. E' normale che ci sia la paura emotiva dell'incontro con la sofferenza. Quando mettiamo il camice azzurro, idealmente lasciamo tutti i nostri problemi personali. Quando lo togliamo, togliamo anche tutto quello che abbiamo visto e sentito.

Ci sono anche dei corsi di formazione, giusto?

Esatto. C'è un corso base, in cui si spiegano le caratteristiche dell'AVO. Poi c'è una formazione specifica in base ai reparti. Ci sono anche corsi di aggiornamento, necessari per ridefinire i compiti quando cambiano delle cose e ci sono delle riunioni di reparto in cui ci si confronta, chi è più inesperto impara. La formazione è sempre concentrata sull'ascolto, ma ci sono anche delle vere e proprie lezioni, ad esempio tenute da due psicologhe della psicologia clinica e una psico-oncologa che aiuta a prepararsi all'incontro con il malato oncologico.

Abbiamo capito che l'impegno richiesto è molto importante, capita spesso che qualcuno abbandoni?
Se capita come si riesce a sostituirlo?

L'impegno richiesto secondo lo statuto è una volta alla settimana per circa tre ore. Non c'è nessun obbligo, ma viene chiesto senso di responsabilità, se prendo un impegno lo svolgo, se non posso andare, avviso. Prima di iniziare è anche obbligatorio sottoporsi a una visita di idoneità. Un turnover fisiologico è normale. Anche perché c'è un limite di età per iniziare a fare i volontari ospedalieri: 75 anni. L'AVO non è per sempre, tante persone svolgono il servizio per una parte della vita. Più sono giovani e più sono "a rischio", perché gli impegni cambiano più rapidamente. In genere i pensionati motivati e ben formati possono avere un impegno più stabile. Si cerca sempre di sostituire chi manca, c'è una chat di gruppo, se uno è malato o ha un impegno c'è un coordinatore di reparto che cerca di mandare qualcun altro. Funziona molto bene e si riesce quasi sempre a non lasciare turni scoperti. Una curiosità: l'85% dei nostri volontari sono donne, gli uomini a quanto pare tendono più a svolgere servizi di volontariato in altre forme, ma devo dire che i pochi che sono con noi sono molto in gamba!

Una curiosità molto pratica: come si mantiene a livello economico l'Associazione, essendo basata sul volontariato?

La base su cui si mantiene l'Associazione sono le quote sociali, molto basse ma che permettono di coprire i costi assicurativi. Un'altra fonte importante di sostentamento è il 5 x 1000. È anche possibile effettuare libere donazioni all'iban dell'Associazione. Non ci sono altre forme di finanziamento. Le donazioni liberali sono in aumento e questo ci fa

molto piacere, soprattutto perché spesso vengono da persone che hanno conosciuto i volontari, magari parenti di persone che sono state aiutate, che donano con il sorriso.

Ci racconta qualcosa sulla sua esperienza personale?

La mia personale esperienza è nata alcuni mesi dopo che è mancata la mia mamma, aveva più di 85 anni, varie malattie, io correvo avanti e indietro da Torino per occuparmene. Il ruolo del caregiver l'ho sentito sempre molto importante. Quando non c'è più stata mi mancava lei e mi mancava anche il prendermi cura. Ho provato a contattare un'associazione per l'assistenza ai bambini in ospedale. Tuttavia, si tratta di bambini con problematiche molto più impegnative di quelle che si potrebbero comunemente immaginare e mi sono resa conto che non avrei potuto stare accanto a bambini così gravemente malati. Il volontariato è una scelta e bisogna seguire le proprie attitudini, non ha senso forzarsi. In ospedale si affronta il dolore delle persone e bisogna essere motivati. A quel punto mi sono rivolta all'AVO e qui ho trovato quello che cercavo: poter donare il mio tempo a persone che in quel momento affrontavano problemi di salute.

Il destino ha voluto mandarmi in cardiologia e la prima persona che ho incontrato si chiamava Rosa, come la mia mamma. Ricordo il primo incontro: lei in camicia da notte rosa, le chiedo il nome, come faccio sempre, e scopro questa sorpresa... È stato impegnativo, ma il nodo emotivo si è sciolto quasi subito e il suo sorriso alla fine mi ha compensato di questo primo impegno molto importante. È diverso andare a trovare una persona che non conosci e non incontrerai più, ma sapere che quell'incontro può cambiarle la vita.

Fare il volontario significa anche dare un senso alla propria vita, all'inizio mi sembrava esagerato, ma non lo è, perché permette di guardare al di là della propria sfera. Ogni giorno si leggono notizie che ci lasciano impotenti. Tante cose che non possiamo risolvere in prima persona. Con il volontariato possiamo fare qualcosa di concreto, un impegno circoscritto, certo, ma importante. Entrando nel Consiglio Direttivo, e ancor più come Presidente, l'impegno è ancora maggiore. Si lavora per l'organizzazione e per l'immagine, serve la consapevolezza di rappresentare sempre l'associazione. Però nel suo ruolo anche ogni volontario ha questo compito: se metto il camice e

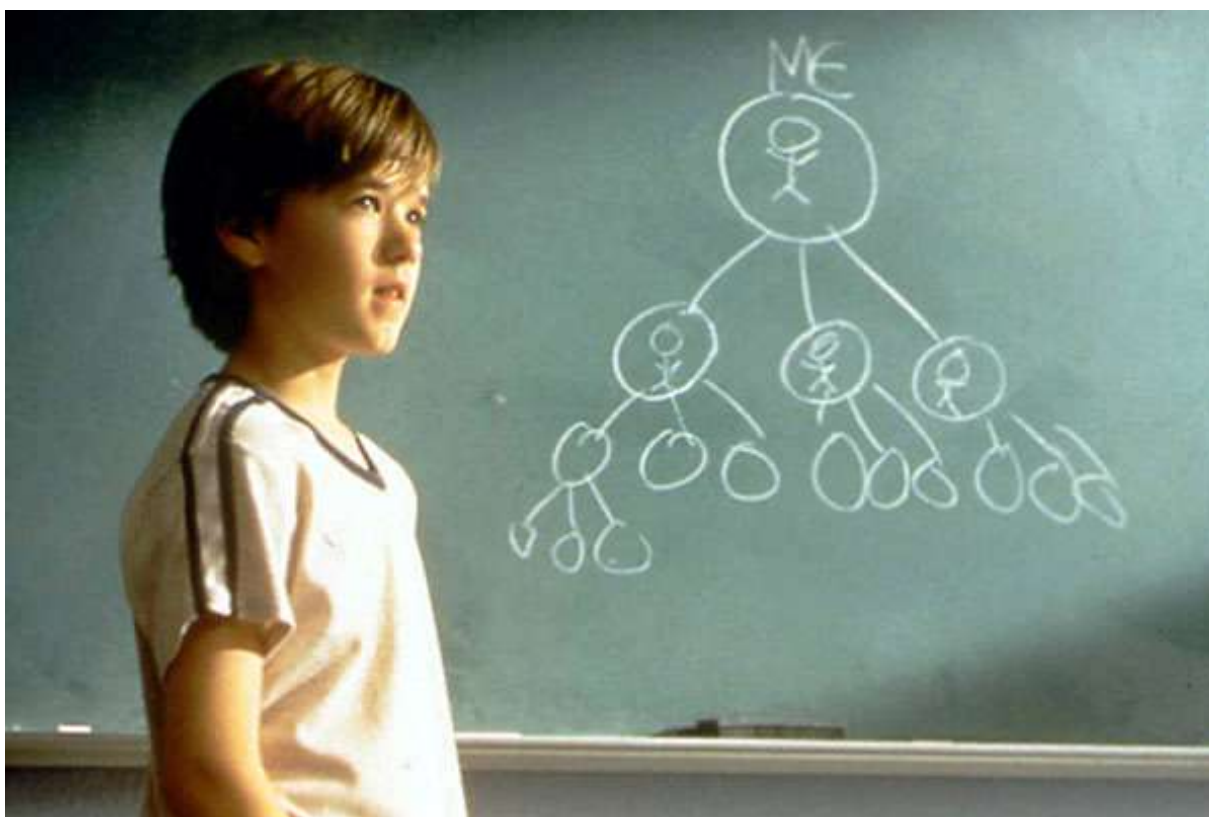
svolgo il servizio in modo perfetto è normale, ma se in quelle due ore intacco l'immagine dell'associazione, intacco tutto.

Per concludere: è soddisfatta di quello che sta facendo l'associazione al momento? Si sente ancora appassionata?

Quello che dico sempre ai miei volontari è che è un grande orgoglio di far parte di questo gruppo, un orgoglio umile, di persone completamente diverse ma che l'AVO ha unito, perché tutti abbiamo la stessa finalità. Soprattutto i primi tempi l'emozione è tanta e si ha voglia di raccontare e scambiare le esperienze. Poi subentrano di più la consapevolezza e il senso di responsabilità. Tutti sentiamo le notizie sui problemi della Sanità. Dobbiamo avere la consapevolezza che quello che facciamo è un aiuto per persone che domani potremmo essere noi, bisogna passare il testimone e portare altri volontari. Portare un amico in AVO è una cosa bellissima: sapere che c'è bisogno della solidarietà, di un sorriso. L'AVO non è un interesse, un hobby, l'Avo è un dono. Posso avere tante passioni e occuparmi di tutte con amore, ma nel momento in cui faccio il volontario, questa non è una delle tante cose, ha un valore diverso.

Grazie per questa testimonianza così puntuale, sentita e “vera”. Speriamo di riuscire a trasporre su carta tutta la passione che ci ha trasmesso con il suo racconto!

Un sogno per domani. Un film sulla solidarietà



Trevor è un bambino di 12 anni che vive a Las Vegas con la madre Arlene, ex alcolista, la quale lavora in un locale di striptease come cameriera. Il padre invece è un alcolista, tossicodipendente, che ritorna saltuariamente nelle loro vite ed è violento con la donna. A scuola, durante la prima lezione di Scienze Sociali, il professor Eugene Simonet intavola un discorso su cosa vuole il mondo dai ragazzi e su come loro possano contribuire a cambiare il mondo, che spesso è crudele e inadeguato alle loro aspettative. Come compito incarica i ragazzi di trovare un modo per cambiare il mondo: in base alle loro idee avrebbero avuto un voto.

Trevor, decide di aiutare tre persone e di chiedere a loro di “passare il favore”, cioè a loro volta dovranno aiutare altre tre persone e così via. Come prima persona cercherà di aiutare Jerry, un tossicodipendente che purtroppo tornerà sulla cattiva strada, ma che per sdebitarsi aggiusta la macchina di Arlene e successivamente aiuterà a sua volta una donna che tenta il suicidio.

Trevor poi tenterà di aiutare sua madre e il suo professore cercando di farli incontrare, essendo due persone molto sole e problematiche: nascerà una relazione molto instabile. Arlene dal canto suo cerca di portare avanti i buoni propositi del figlio e anche lei cerca di aiutare la madre senza tetto e a sua volta alcolista.

La madre aiuterà un ladro a scappare dalla polizia durante un furto; il ladro, invece, mentre è in ospedale in sala d'attesa, usa uno stratagemma per sveltire il ricovero di una ragazza con crisi d'asma. Il padre di questa, un avvocato, regala a Chris, un giornalista, la sua macchina.

Chris incuriosito inizia ad indagare su “passa il favore”, e mettendo insieme tutti i pezzi riesce ad intervistare Trevor, il quale inconsapevolmente diventa famoso perché la sua idea si è sparsa a macchia d'olio negli Stati Uniti.

Il film è facile, ma fa riflettere su come al giorno d'oggi sia tutto così distaccato e isolato. L'idea di Trevor è semplice, ma allo stesso tempo potente. Parte dal presupposto che tutti abbiamo bisogno di aiuto, e fa affidamento sulla bontà intrinseca del genere umano. Si vede che ha ancora 12 anni...

Regia: Mimi Leder

Drammatico

USA 2000

Attori: Kevin Spacey, Helen Hunt, Haley Joel Osmen

Buona visione!

Alessandro

Poesia e solidarietà: quando le parole diventano gesto



La poesia è uno dei linguaggi più antichi dell'umanità. Prima ancora che fosse scritta, esisteva come ritmo, voce, respiro condiviso. È un'arte capace di custodire il dolore e la bellezza, di trasformare la fragilità in forza e di unire chi legge e chi scrive attraverso un filo invisibile: l'esperienza umana. Negli ultimi anni, sempre più spesso, la poesia si è intrecciata con un altro valore essenziale: la solidarietà.

Una sola immagine poetica riesce a parlare

simultaneamente a chi soffre, a chi spera, a chi ricorda, a chi sogna. È un linguaggio che annulla le distanze, che permette di riconoscersi nell'altro e di capire che alcune emozioni – il lutto, la perdita, l'amore, la cura – sono universali.

Questa capacità di unione è il primo passo verso la solidarietà: sentire di non essere soli spalanca lo spazio per prendersi cura.

Negli ultimi anni sono nate molte iniziative che utilizzano la poesia come strumento di aiuto:

- laboratori poetici negli ospedali, nelle case-famiglia, nei centri di salute mentale, dove la scrittura diventa cura e contenimento;
- eventi e raccolte fondi poetiche, che uniscono letture, performance e donazioni per cause sociali;
- antologie solidali, in cui poeti – professionisti e non – donano i propri testi per sostenere progetti educativi, sanitari, ambientali;
- progetti nelle scuole, in cui la poesia favorisce l'inclusione, l'empatia e la partecipazione comunitaria.

La poesia non guarisce da sola, ma può dare voce a chi non ne ha, e quando una comunità ascolta, spesso nasce un'azione condivisa.

Essere solidali significa riconoscersi parte di qualcosa di più grande.

La poesia ci ricorda che ognuno di noi è un frammento di un mosaico, che la vulnerabilità degli altri è anche la nostra. Attraverso la parola poetica possiamo riscoprire la responsabilità creativa: il desiderio di usare ciò che abbiamo – tempo, voce, talento – per generare bene.

E così accade che una poesia letta in pubblico diventi un pasto donato, una raccolta fondi, un progetto sociale; oppure, semplicemente, diventi consolazione, che è anch'essa una forma alta di solidarietà.

Entrambe nascono da un atto fondamentale: prestare attenzione.

La poesia guarda ciò che gli altri non vedono più. La solidarietà ascolta ciò che gli altri non sentono.

In un mondo veloce, rumoroso e spesso diseguale, poesia e solidarietà ricordano che l'essenziale non è mai nell'abbondanza, ma nella relazione.

La poesia può essere un atto profondamente personale, ma la sua forza più grande si esprime quando diventa collettiva.

Ogni verso che parla di dignità, vulnerabilità o coraggio è un mattone nella costruzione di una comunità più giusta.

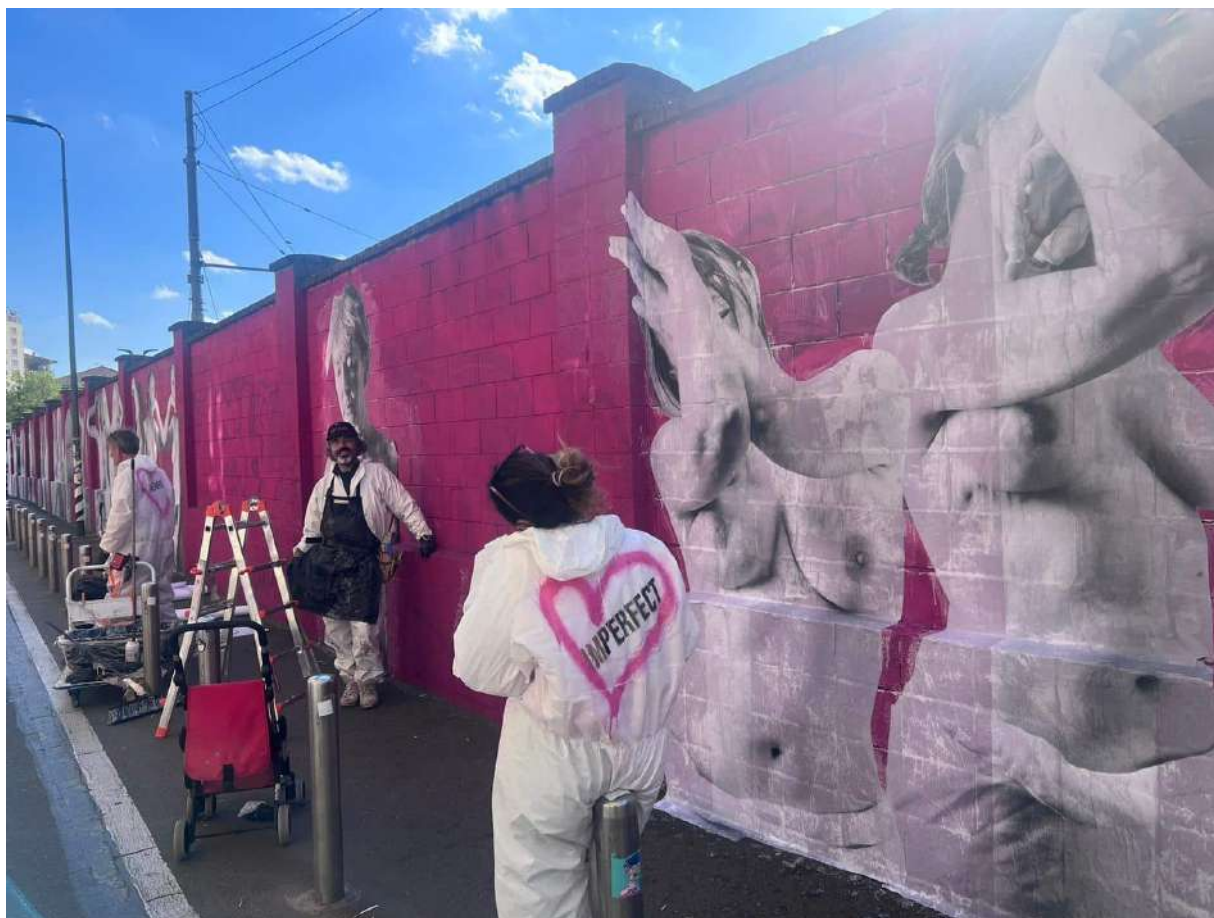
Perché, alla fine, poesia e solidarietà hanno lo stesso obiettivo: tenere vivo il senso del “noi”.

Ecco una poesia originale sul tema della solidarietà e del noi:

La misura del noi

Non siamo isole,
anche quando il silenzio ci circonda
come nebbia fitta sul mattino.
Siamo passi che si cercano,
mani che ricordano il calore,
voci che si incastrano
come tessere di un mosaico antico.
La solidarietà non è un gesto grande:
è l'attimo in cui
ci accorgiamo che l'altro esiste,
che la sua ferita è un'eco della nostra,
che il suo sorriso, quando torna,
illumina anche il nostro volto.
È lì che nasce il *noi*:
nello spazio sottile
tra il dare e il ricevere,
tra una parola che sostiene
e un silenzio che accoglie.
E allora scopriamo
che nessuno cade davvero
se qualcun altro sceglie di restare.
Che ogni vita trova voce
quando un'altra la ascolta.
Che siamo più forti
quando camminiamo insieme.
Il *noi* è la misura dell'umano:
un ponte fatto di respiri condivisi,
un luogo dove ogni solitudine
trova finalmente casa.

Arte come linguaggio universale



L'arte e la solidarietà sono due forze che, insieme, possono generare profondi cambiamenti sociali e psicologici. L'arte, nelle sue molteplici forme, ha sempre avuto il potere di raccontare storie, esprimere emozioni e stimolare la riflessione, diventando uno strumento efficace per promuovere la solidarietà e l'empatia tra le persone.

L'arte trascende barriere linguistiche, culturali e sociali, rendendola un linguaggio universale capace di unire individui diversi. Attraverso dipinti, sculture, musica, teatro e letteratura, artisti raccontano esperienze di sofferenza, speranza e condivisione, invitando il pubblico a identificarsi con chi vive situazioni difficili e a sviluppare un senso di solidarietà.

Molti progetti artistici sono nati proprio con l'obiettivo di promuovere la solidarietà. Ad esempio, l'arte di strada, i murales e le installazioni pubbliche spesso affrontano temi sociali come l'accoglienza, l'integrazione e la lotta allo stigma, coinvolgendo la comunità e stimolando la partecipazione attiva. Anche la musica e

il teatro sono utilizzati in contesti di inclusione sociale, offrendo spazi di espressione e di sostegno psicologico a chi vive disagi.

I murales di solidarietà sono opere d'arte pubblica che raccontano storie di accoglienza, inclusione, volontariato e impegno sociale, trasformando spazi urbani in simboli di coesione e speranza.

Vi sono alcuni murales di solidarietà in Italia, tra i più noti vi sono:

- A Milano il murales “Clandestini” sul Naviglio Grande e il maxi-murales di Imperfect22 sono dedicati all'accoglienza e alla sensibilizzazione su temi come la diagnosi precoce del tumore al seno, coinvolgendo artisti e cittadini.
- A Lecce, il murales “Il mondo è nostro” raffigura due bambini che sorreggono un globo, simbolo di inclusività e speranza.
- A Bergamo, il murales partecipato del Centro per Tutte le Età è stato realizzato da giovani donatori AVIS e artisti locali, con messaggi di volontariato e condivisione.
- In Sicilia, molti paesi come Altavilla Milicia, Ficarazzi, Porticello, Niscemi, Termini Imerese, Gela e Castellammare del Golfo hanno murales che omaggiano il volontariato, il dono e l'impegno sociale, spesso realizzati insieme a scuole, associazioni e cittadini.
- A San Lorenzo (Roma), i murales trasmettono il valore del rispetto e dell'impegno civile tra bambini e adulti.

Questi murales non sono solo decorazioni: diventano motori di rinnovamento urbano, luoghi di aggregazione e simboli visibili di solidarietà, raccontando storie di comunità che si impegnano per il bene comune. Spesso nascono da progetti partecipati, dove artisti, volontari e cittadini collaborano per creare un'opera che riflette i valori condivisi del territorio.

I murales di solidarietà sono quindi un potente strumento per sensibilizzare, coinvolgere e valorizzare il ruolo della comunità nella costruzione di una società più inclusiva e solidale.

L'arte, inoltre, ha effetti positivi sulla salute mentale e sul benessere psicologico, riducendo stress, ansia e depressione, e

favorendo l'empatia e la coesione sociale. Progetti artistici di solidarietà possono aiutare chi soffre a sentirsi meno solo, a trovare conforto e a sviluppare resilienza, promuovendo una cultura più empatica e solidale.

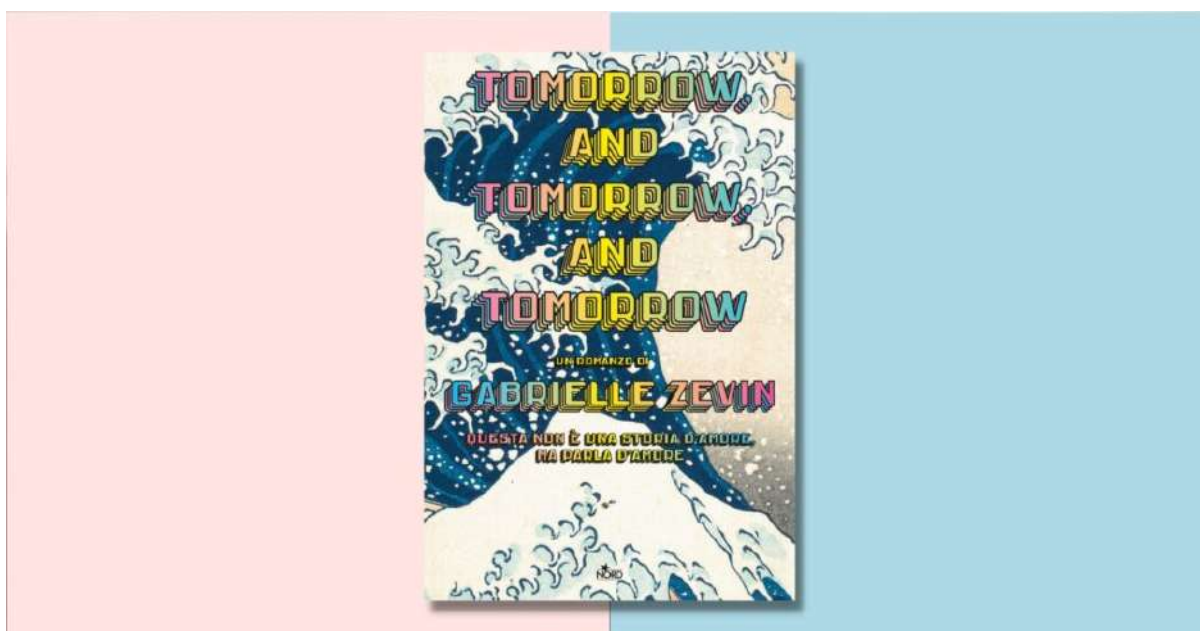
Esempi concreti

- Psicantria: un progetto che utilizza la canzone per parlare di disagio psichico e promuovere la solidarietà attraverso la musica.
- Murales di solidarietà: opere pubbliche che raccontano storie di migrazione, accoglienza e inclusione, coinvolgendo artisti e comunità locali.
- Teatro sociale: spettacoli che affrontano temi di giustizia sociale, disabilità e integrazione, stimolando la riflessione e la partecipazione del pubblico.

In sintesi, l'arte e la solidarietà sono due forze che, insieme, possono trasformare la società, promuovere l'empatia e il sostegno reciproco, e offrire strumenti concreti per affrontare le sfide contemporanee.

Romanzo solidale: Tomorrow, and tomorrow, and tomorrow

Tomorrow, and tomorrow, and tomorrow di Gabrielle Zevin è un romanzo che esplora profondamente il tema della solidarietà, intrecciandolo con quello dell'amicizia, della passione per i videogiochi e della crescita personale. La storia ruota attorno a Sam e Sadie, due ragazzi che si incontrano in ospedale durante l'infanzia e sviluppano un legame speciale, alimentato dalla condivisione di esperienze difficili e dalla comune passione per la creazione di videogiochi.



La solidarietà emerge come filo conduttore della narrazione: Sam e Sadie si sostengono reciprocamente nei momenti di fragilità, affrontando insieme le difficoltà legate all'handicap, alla perdita, all'omofobia e alla discriminazione di genere. Il loro rapporto è segnato da momenti di rottura e riconciliazione, ma è proprio la capacità di ritrovarsi e ricominciare che mostra il valore della solidarietà, capace di superare ostacoli e incomprensioni.

Il romanzo utilizza il mondo dei videogiochi come metafora della vita, dove collaborazione e solidarietà sono essenziali per superare le sfide. Sam e Sadie, insieme ad altri personaggi, creano giochi che riflettono le loro esperienze, trasformando la sofferenza in qualcosa di condiviso e creativo. Questa dimensione evidenzia

come la solidarietà non sia solo un gesto di aiuto, ma anche una risorsa per la crescita personale e collettiva.

Lo stile di Gabrielle Zevin coniuga leggerezza e profondità, rendendo il romanzo coinvolgente e commovente. La narrazione non si limita a raccontare una storia di amicizia, ma esplora temi complessi come il disagio giovanile, la diversità e la ricerca di senso, mostrando come la solidarietà possa essere una risposta concreta e umana alle difficoltà della vita.

Tomorrow, and tomorrow, and tomorrow è quindi un inno alla solidarietà, che celebra il potere delle relazioni umane di superare ogni ostacolo e di costruire un futuro migliore.

Buona lettura!

Solidarietà e musica

Le canzoni che parlano di solidarietà spesso affrontano temi profondi come l'empatia, la condivisione e il sostegno psicologico, diventando strumenti potenti per sensibilizzare e accompagnare chi attraversa momenti difficili.

In Italia, progetti come "Psicantria" hanno dimostrato come la musica possa essere utilizzata come tecnica terapeutica, raccontando storie di disagio psichico e di speranza attraverso testi che affrontano la dimensione psicologica della solidarietà. L'Associazione Psicantria nasce nel 2010 dalla collaborazione tra Gaspare Palmieri (in arte Gappa), psichiatra e cantautore, e Cristian Grassilli, psicoterapeuta e cantautore. Il progetto si è sviluppato con l'obiettivo di far conoscere i disturbi psichici e il mondo della salute mentale attraverso la canzone, utilizzando la musica come strumento psicoeducativo e terapeutico.

Canzoni come "Calma Empatia" di Paolo Buonvino nascono da riflessioni personali su gesti di empatia e sul valore di sentirsi accolti nei momenti di fragilità, evidenziando come anche piccoli atti di solidarietà possano fare la differenza nella vita di chi soffre. Altri brani, come "Secondo Me" di Brunori Sas o "Il Mostro" di Samuele Bersani, affrontano la complessità delle emozioni e il bisogno di sentirsi compresi e non giudicati.



Ecco il testo completo della canzone "Secondo me" di Brunori Sas:

*Secondo me hanno ragione anche i vegani
Ci incazziamo per i cani abbandonati
Poi ci ingozziamo di insaccati
E in fondo, dai, parliamo sempre di Salvini
Di immigrati e clandestini
Ma in un campo rifugiati non ci hanno visto mai*

*Secondo me non è che devi esagerare con la lotta al capitale
Ogni tanto ci puoi andare pure al centro commerciale
E lo so che è disgustoso, disonesto e criminale
Ma d'estate si sta freschi e puoi sempre parcheggiare*

*Secondo me, secondo me
Io vedo il mondo solo secondo me
Secondo me, secondo me
Descrivo il mondo solo secondo me
Chissà com'è invece il mondo visto da te
Chissà com'è invece il mondo visto da te*

*Secondo me prendiamo troppe medicine
Andiamo troppo dal dottore
Anche se è solo un raffreddore
Se c'è una cosa che mi fa spaventare
Del mondo occidentale
È questo imperativo di rimuovere il dolore*

*Secondo me ci siamo troppo imborghesiti
Abbiamo perso il desiderio di sporcarci un po' i vestiti
Se canti il popolo, sarai anche un cantautore
Sarai anche un cantastorie
Ma ogni volta ai tuoi concerti non c'è neanche un muratore*

*Secondo me, secondo me
Io vedo il mondo solo secondo me
Secondo me, secondo me
Descrivo il mondo solo secondo me
Chissà com'è invece il mondo visto da te
Chissà com'è invece il mondo visto da te*

*Secondo me dato che sono 18 anni
Che ci vogliamo bene e che dormiamo insieme
A che ci serve un prete o un messo comunale
Se c'è una cosa innaturale
È doversi dare un bacio davanti a un pubblico ufficiale*

*Secondo me, secondo me
Io vedo il mondo solo secondo me
Secondo me, secondo me
Descrivo il mondo solo secondo me
Chissà com'è invece il mondo visto da te
Chissà com'è invece il mondo secondo te*

A livello internazionale, brani come “Lean On Me” di Bill Withers, “Everybody Hurts” dei R.E.M. e “Bridge Over Troubled Water” di Simon & Garfunkel sono diventati veri e propri inni alla solidarietà, offrendo conforto e incoraggiamento a chi si sente solo o in difficoltà. Queste canzoni riconoscono il dolore come esperienza comune e invitano all’ascolto, alla condivisione e alla presenza reciproca, elementi fondamentali anche nella psicologia del sostegno.

La solidarietà, dal punto di vista psicologico, non è solo un atto di aiuto materiale, ma un’esperienza che coinvolge empatia, ascolto attivo e riconoscimento dell’altro. Le canzoni che affrontano questi temi aiutano a riflettere sul valore del legame umano, sulla possibilità di superare le solitudini e sul ruolo terapeutico della musica, che può fungere da ponte tra chi soffre e chi offre sostegno.

Queste canzoni, italiane e internazionali, rappresentano un patrimonio culturale e psicologico che celebra la forza della solidarietà, mostrando come la musica possa accompagnare e curare, offrendo speranza e senso di appartenenza.

Buon ascolto!

Natale in cucina: dove il cibo diventa gesto di solidarietà

La cucina a Natale si trasforma spesso in un simbolo di accoglienza e condivisione, diventando veicolo di solidarietà in molte iniziative italiane ed europee. Numerose associazioni, comunità e chef si impegnano per garantire pasti caldi e un momento di festa a chi vive in condizioni di fragilità o solitudine, rafforzando il legame tra cibo, calore umano e responsabilità sociale.

In molte città italiane, associazioni come la Fondazione Solidarietà Caritas e la Comunità di Sant'Egidio organizzano pranzi e cene natalizie per persone in difficoltà, coinvolgendo anche chef e volontari per preparare menu speciali e garantire un'esperienza di accoglienza e ascolto. Questi eventi non si limitano alla semplice distribuzione di cibo, ma puntano a creare spazi di dialogo e vicinanza, trasformando la mensa in un vero e proprio centro di accoglienza.

Molte iniziative si caratterizzano anche per un forte impegno verso la sostenibilità, utilizzando prodotti del territorio, riducendo gli sprechi e promuovendo la condivisione di ricette e pratiche green durante le festività. Ad esempio, eventi come il pranzo Zero Waste a Milano coinvolgono chef e associazioni per preparare pasti con alimenti salvati dallo spreco, sensibilizzando il pubblico sul valore del consumo consapevole e della solidarietà alimentare. La cucina diventa così uno strumento di cambiamento sociale, capace di aggregare persone, promuovere la partecipazione civica e trasmettere valori come la condivisione e la responsabilità collettiva. Iniziative come gare di torte solidali, raccolte fondi legate a ricette natalizie o la realizzazione di libri di cucina il cui ricavato va in beneficenza sono solo alcuni esempi di come la passione per la cucina possa diventare leva per il bene comune.

Il Natale, con la sua tradizione culinaria, offre un'occasione unica per praticare la solidarietà, riscoprire il valore della condivisione e trasformare il gesto di cucinare in un atto di vicinanza e cura verso chi ha bisogno. Queste esperienze dimostrano che la cucina può essere molto più di un semplice atto quotidiano: può diventare il cuore pulsante di una comunità solidale.

Ecco una ricetta solidale che puoi proporre: la Zuppa alla Valpellinese un piatto tradizionale semplice e povero, nato per condividere il cibo con chi ha meno, ideale per un pranzo natalizio solidale.

Zuppa alla Valpellinese



Ingredienti:

- Pane raffermo tostato
- Verza
- Fontina
- Burro
- Brodo di manzo

Procedimento:

1. Tagliare la verza e cuocerla in acqua o brodo fino a quando sarà tenera.
2. Tostare il pane raffermo in padella con un po' di burro.

3. In una ciotola, disporre il pane tostato, aggiungere la verza cotta e coprire con fette di fontina.
4. Versare sopra il brodo caldo e lasciare riposare qualche minuto per far amalgamare i sapori.

Questa zuppa è perfetta per coinvolgere volontari e beneficiari nella preparazione, valorizzando ingredienti semplici e locali, e trasmettendo il valore della condivisione e della sostenibilità.

Buon appetito!

Perché aiutare gli altri cambia noi: 10 curiosità sulla solidarietà

La solidarietà non è solo un gesto di gentilezza: è un vero e proprio fenomeno umano, radicato nella nostra biologia, nella nostra psicologia e nel modo in cui viviamo le relazioni. Le ricerche dimostrano che aiutare gli altri produce benefici misurabili sul benessere individuale e collettivo, migliorando la salute, la qualità dei legami sociali e persino la percezione del tempo.

Ecco dieci curiosità che raccontano come e perché la solidarietà faccia così bene.



1. *Il volontariato fa bene al cervello quanto l'attività fisica moderata*

Diversi studi mostrano che praticare attività solidali attiva le stesse aree cerebrali coinvolte nell'esercizio fisico leggero: riduce i livelli di cortisolo, aumenta dopamina e ossitocina e migliora le funzioni esecutive.

2. *La "regola dell'ora a settimana"*

Anche solo 60 minuti settimanali di volontariato costante producono benefici psicologici misurabili: meno solitudine, meno ansia e un aumento significativo del senso di significato personale.

3. *I volontari vivono più a lungo*

Una ricerca longitudinale ha osservato che chi pratica volontariato regolare ha fino al 40% di probabilità in più di avere un'aspettativa di vita più lunga. La solidarietà, letteralmente, allunga la vita.

4. *Il cervello è programmato per aiutare*

Le neuroscienze mostrano che l'essere umano possiede una naturale predisposizione all'aiuto: già nei primi mesi di vita i

neonati mostrano comportamenti proto-solidali. L'altruismo è più biologico di quanto immaginiamo.

5. Esiste un “alto da volontariato”

Durante un gesto solidale il corpo rilascia una combinazione di ormoni — endorfine, dopamina e ossitocina — che generano una sensazione di euforia leggera e benessere emotivo. È simile al “Runner’s High”.

6. La solidarietà è contagiosa

Se assistiamo a un comportamento altruista, abbiamo più probabilità di compierne uno a nostra volta. È un fenomeno documentato dalla psicologia sociale: le reti solidali si diffondono come una “catena di gentilezza”.

7. L'Italia è tra i paesi più solidali d'Europa

Secondo diversi indici europei, l'Italia è tra le nazioni con il maggior numero di volontari attivi nelle associazioni civiche, culturali e soccorso pubblico. La solidarietà è una delle caratteristiche identitarie della società italiana.

8. Il volontariato digitale è la nuova frontiera

Dalla traduzione di documenti per ONG all'assistenza psicologica online, fino alla tutela ambientale tramite app: oggi esistono oltre 70 forme di volontariato digitale accessibili da casa.

9. Le donne praticano più volontariato relazionale

Le ricerche mostrano che le donne tendono a dedicarsi più spesso ad attività di aiuto diretto — ascolto, cura, supporto emotivo — mentre gli uomini sono più rappresentati nel volontariato operativo e logistico.

10. La solidarietà migliora la percezione del tempo

Chi dedica tempo agli altri riferisce di “sentire” di avere più tempo per sé. È un paradosso psicologico noto: donare tempo genera la sensazione di un tempo più pieno e significativo.

Barzellette sulla solidarietà

Due amici si incontrano:

“Se io sarei sindaco, sistemerei le buche nelle strade.”

“Fossi.”

“Sì, pure i fossi.”

Due conoscenti:

“Io mangio pochissimo e non bevo niente, ma mi consolo nel vedere gli altri che mangiano e bevono!”

“Beh, tu sei sempre stato un altruista!”

“Veramente sono un ristoratore...”



La vera essenza del Natale si rivela quando trasformiamo il nostro tempo in presenza e il nostro affetto in cura. La solidarietà è il legame invisibile che ci permette di rendere ogni luogo non solo più luminoso, ma profondamente umano.



Che questi giorni siano per voi un'occasione per riscoprire la forza della condivisione, portando sostegno e speranza tanto a chi vi è vicino quanto a chi attraversa momenti di fragilità.

Buon Natale!

LA REDAZIONE

