

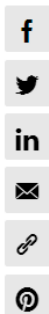
I giovani alla ricerca della felicità: "Cercano lavori con orari meno pesanti e città sostenibili"



La ricerca presentata al primo Expo sulle Relazioni: "L'80% dei ventenni adotta strategie per separare vita lavorativa e privata"

19 LUGLIO 2022 ALLE 10:21

3 MINUTI DI LETTURA



"Stacco Tutto: verso una felicità sostenibile" è il titolo dell'indagine a cura dell'Istituto di ricerca Arc dell'Università Cattolica del Sacro Cuore e dell'Ecosistema Generatività.it in collaborazione con Beate Vivo Farm, condotta su un target di 450 ragazzi dai 18 ai 30 anni, che ha indagato una nuova tendenza secondo cui le **generazioni** più giovani sembrano orientarsi verso la ricerca di un equilibrio interiore, ancorato a uno stile di vita che possa garantire stabilità organizzativa ed emotiva. "Staccarsi" da lavori troppo *time spending*, da realtà relazionali considerate per sé "tossiche" e da contesti abitativi che impongono stili di vita economicamente non sostenibili.

Cosa alimenta felicità nei giovani

La ricerca in particolare si è soffermata sui fattori capaci di alimentare un sentimento di felicità presso le **giovani** generazioni ed emergono in particolare 4 elementi: il fattore più citato come risposta (23%) è "stare bene con se stessi", segue poi lo stato di salute (17,8%), una vita familiare soddisfacente (12,7%) e anche le relazioni di coppia e amicali (11,1%). Stare bene con se stessi significa accettarsi e valorizzarsi per il proprio vissuto e le proprie specificità, ma anche poter godere di giornate "equilibrate" tra impegno e relax, tra vita lavorativa e vita privata, evitando particolari stress e dedicando tempo e attenzione all'esercizio fisico e all'alimentazione: uno stile di vita sostenibile, capace di generare felicità.

Fondamentale il benessere psico-fisico

L'80% degli intervistati - infatti - sottolinea come estremamente importante prendersi cura del proprio benessere psico-fisico. La maggioranza dei rispondenti dichiara di tendere a questo modello di [vita](#), senza però riuscire pienamente a farlo proprio: il 41% degli intervistati ha affermato "ci provo, ma poi desisto", il 35% "ci provo in continuazione, ma con scarsi risultati". Per migliorare la sostenibilità della quotidianità secondo la prossima generazione occorre anche essere in grado di cogliere la bellezza dei momenti di "ordinaria felicità": una cena in famiglia, una gita con gli [amici](#) o un pomeriggio di tranquillità.

Il lavoro deve essere motivante e non invadere la sfera privata

Dall'indagine emerge come il lavoro rappresenti un'importante fonte di soddisfazione, ma si ricerca un ambiente professionale motivante e non impattante rispetto alla propria vita personale: l'80% degli intervistati adotta strategie per dividere la vita lavorativa da quella privata, il 56% vorrebbe trovare un impiego che garantisca un buon work-life balance e il 43% vorrebbe inserirsi in un team capace di riconoscere le proprie capacità e garantire un percorso di crescita. "Le prossime generazioni aspirano a nuovi modelli di gestione e modellamento della quotidianità, in grado di ridurre lo stress e fronteggiare in maniera efficace le [criticità](#) legate al perdurare dello stato di crisi economica, sociale e sanitaria. Compito delle generazioni più adulte è ascoltare queste istanze e mettere a disposizione le risorse e gli strumenti per concretizzare le progettualità proposte, senza giudicarle in base a criteri di valutazione ormai obsoleti e poco validi" - ha ricordato **Sara Sampietro**, ricercatrice Università Cattolica e responsabile progetto "Stacco tutto".

"Stacco tutto": punto di domanda o provocazione?

"Stacco tutto, non è un'affermazione, ma un punto di domanda e una provocazione". A dirlo **Paolo Benanti**, Francescano del Terzo Ordine Regolare e Professore presso la Pontificia Università Gregoriana intervenuto all'interno del convegno "*Stacco Tutto. I Giovani verso una felicità e relazioni Sostenibili*" che si è svolto in occasione di Relazionésimo 2030, il primo Expo Summit festival delle RELAZIONI organizzato da Beate Vivo Farm presso la Fiera di Vicenza.

Capire cos'è il linguaggio

La ricerca sul discernimento di come usare la tecnologia non può che passare dal capire cosa sia il linguaggio. "L'uomo grazie alla parola rende visibile l'invisibile", ha sottolineato Benanti. In altri termini attraverso lo strumento del linguaggio riusciamo a far emergere il nostro dovere morale. "La parola non serve a fare tutto e ha subito un'evoluzione nella storia. Si è passati da un momento in cui il linguaggio era solo parlato, a un momento in cui è diventato stampato. Oggi il linguaggio conosce un'ulteriore evoluzione: la parola è diventata computata".

Pandemia e digitale

"La **pandemia** ci ha iper-esposto al linguaggio digitale. Quando si media la relazione con l'altro attraverso uno schermo, non vengono attivati i neuroni della memoria. Di quello che abbiamo vissuto su Zoom - ad esempio - non si ricorda nulla. La grande quantità di informazioni digitali che ci portano a vedere il mondo in un istante potrebbero portare a una forma di miopia che non ci fa vedere quello che ci passa sotto mano. La sfida di questo linguaggio che stiamo sperimentando oggi ci porta ad un punto di domanda verso il fine per cui viviamo", ha concluso Benanti.

https://www.repubblica.it/cronaca/2022/07/19/news/relacionesimo_2030_i_giovani_verso_una_felicit%C3%A0_sostenibile-358262409/