

La felicità dipende dalle relazioni (ma una persona su cinque soffre): il nuovo rapporto su famiglie e fragilità

Un nuovo rapporto del Centro internazionale Studi Famiglia, «Il fragile domani-La famiglia alla prova della contemporaneità», analizza un campione molto eterogeneo di 1600 nuclei familiari (Fonte: <https://www.corriere.it/> 13 novembre 2025)



La salute, l'equilibrio, la serenità di ogni persona dipendono dalla interazione con il contesto familiare e con quello sociale. In altre parole, ciascuno di noi può “fiorire” o trovare ostacoli nella propria realizzazione a partire dal proprio “interno” relazionale - la famiglia - e attraverso il proprio “intorno”, la società.

È l'ipotesi di partenza che viene verificata da un nuovo report del **Centro internazionale Studi Famiglia (Cisf)**, *Il fragile domani-La famiglia alla prova della contemporaneità* (Ed. San Paolo, 18 euro) che è partita da una nuova indagine (condotta con la società Eumetra) su un campione molto eterogeneo di **1600 famiglie** - partendo dallo stato di salute, dalle aspettative per il futuro, dal credo religioso - e cerca di capire come è possibile salvaguardare il benessere delle persone attraverso la dialettica tra famiglie e società.

Gli indicatori di felicità

Il rapporto mette in luce come, in una società fragile quale è quella del nostro tempo, gli indicatori di felicità crescano al crescere delle relazioni e dell'orientamento **pro-sociale e solidaristico** e anche della convivialità (per esempio più tempo si passa a tavola assieme, più gli

indicatori crescono). «Le relazioni sociali sono come la luce. Senza la luce non vediamo niente». Invisibili, immateriali ma ci fanno vedere il mondo. Insomma, il “fragile domani” non è solo una questione personale o individuale ma riguarda la qualità di vita, **la coesione sociale e il benessere dell'intera collettività**.

Una persona su cinque ha una sofferenza

I bisogni delle persone non sono scontati né lineari, ma si presentano come percorsi accidentati. Si registra una quota che va dal 5 al 20% di sofferenza (psicologica o economica o progettuale). Anche nelle famiglie “con solidi capitali relazionali”. Ed è sano realismo ammettere che «da solo non ce la posso fare» e chiedere aiuto. Lo studio registra che **chi ha relazioni familiari molto coese è più coinvolto in azioni di volontariato**, in partecipazioni alla vita di quartiere, in relazioni più estese. E che far del bene agli altri fa stare bene.

Le reti sociali sono un salvavita

Ci sono certo nicchie di persone e famiglie isolate, in linea con la tendenza ad un impoverimento del capitale sociale in corso dagli anni Novanta. **Le reti comunitarie sono un salvavita** ma chiedono non solo la disponibilità dei singoli bensì anche quella del contesto esterno a riconoscerli. E per questo c'è interesse a vedere se i centri per la famiglia previsti dal Piano nazionale per la famiglia saranno in grado di promuovere nuove relazioni di cittadinanza attiva.

Com'è la famiglia italiana

Il campione è rappresentativo delle famiglie italiane: meno della metà (il 43%) sono famiglie con figli conviventi (di cui l'11% nuclei con un solo genitore); il 32,1% sono nuclei con un solo componente (di cui il 18,3 ha 60 anni o è over 60 e il 13,8% di età inferiore); il 20,6% sono coppie senza figli (di cui il 9,8% sono under 60); infine, nel 4,3 % si parla di «altri nuclei», ovvero famiglie estese, multigenerazionali, con membri aggiunti. Va aggiunto che le famiglie con figli nel 58% dei casi hanno un solo figlio e solo il 41,3% ha due figli; infine, il modello con fratria è una minoranza statistica. La famiglia con un solo figlio non è più una eccezione ma una struttura dominante.

Più a rischio giovani e persone sole

Ma quanto si sentono vulnerabili le famiglie? Il primo indice esaminato nella ricerca è l'isolamento/solitudine: risulta basso nel 40,4 del campione, medio nel 38% e alto nel 21,6%. Cioè un quinto della popolazione in particolare tra le persone sole (78%) di ogni età, e poi tra i giovani adulti (60,4%) e gli altri nuclei (61%). Le coppie con e senza figli presentano valori di poco superiori al 50%. Tra i nuclei monogenitoriali, invece, tale indice cala (39,3%). Colpisce, scrivono gli esperti, «che questa solitudine, percepita in modo importante, sia più frequente nelle coppie con figli conviventi rispetto ai nuclei monogenitoriali. Ma questi ultimi sono in testa in base

all'indice «vulnerabilità psicologica» (74,2%), seguiti dai giovani adulti in famiglia di origine (73,1%) e dai single over 60 (70,2%). In sintesi, le persone sole e i giovani adulti sono più a rischio di solitudine e vulnerabilità psicologica; le coppie più anziane sono meno esposte alla vulnerabilità psicologica e i nuclei monogenitoriali sono meno esposti alla solitudine forse perché, è l'ipotesi, sono state capaci di farsi accompagnare da aiuti informali e formali per esempio dopo separazioni e divorzi.

La generazione sandwich e i caregiver

Interessante il capitolo che prende in esame il tema della cura, parola chiave delle relazioni familiari in particolare per la cosiddetta generazione sandwich, presa in mezzo fra due fronti di cura, la generazione più anziana (i genitori che invecchiano e vivono sempre più a lungo) e i figli. Condizione che interessa il 21,7% del campione. Riguarda soprattutto le donne e tra i 40 e i 60 anni. Ed è un fenomeno in aumento. Nel campione esaminato le funzioni di caregiving verso le persone anziane interessano il 42% del totale. E più della metà (53,3%) delle stesse dichiarano di sentirsi sopraffatte dalle responsabilità.

La presenza degli animali nelle famiglie italiane

Non può mancare un dato sulla presenza di animali nelle case degli italiani. Ben il 59% delle famiglie ha almeno un animale domestico, di questi il 21,7% ne possiede più d'uno: nella metà dei casi si tratta di un cane. A colpire è oltre alla diffusione anche la sua distribuzione per tipologia familiare: tra le coppie con figli conviventi il 71% possiede un animale; la percentuale arriva al 74,9% nelle famiglie monogenitoriali (il 29,6% ne ha più d'uno). Meno propense le coppie over 60 rispetto alle coppie under 60 e ai single (uno su due ha un compagno a 4 zampe e il 16,8 più d'uno). Tra i giovani adulti che vivono ancora in famiglia il 65,4% vive con un animale che però è della famiglia non suo. Insomma, in un Paese in cui sempre più spesso si è soli anche in due, e ci si sente soli anche in cinque, l'animale domestico è diventato uno dei più potenti indicatori di bisogno relazionale.