



IN UN MONDO
CHE CORRE



Factanza Media

il castoro



Facciamo il punto. Stare bene in un mondo che corre
© 2026 Editrice Il Castoro Srl e Factanza Media Srl

Testi a cura di Lorenza Bernardi
Illustrazioni di Claudia Manola

Editrice Il Castoro Srl
Viale Andrea Doria 7, 20124 Milano
www.editriceilcastoro.it
info@editriceilcastoro.it

Factanza Media Srl
Via del Caravaggio, 3, 20144 Milano
info@factanza.com

Editing e coordinamento progetto di Maria Chiara Bettazzi
Progetto grafico di Benedetta Baraldi

ISBN 979-12-5533-521-4

Finito di stampare nel mese di aprile 2026
presso Ritolito



FACCIAMO IL PUNTO 

STARE BENE

IN UN MONDO
CHE CORRE



Factanza Media

il castoro 

INTRODUZIONE



Sulla carta siamo la versione più fortunata dell'umanità. Non abbiamo mai vissuto così a lungo e così bene. I tassi di mortalità non sono mai stati così bassi, quelli di istruzione così alti. Non abbiamo mai avuto diritti tanto estesi, accesso alle informazioni, possibilità di votare, di esprimerci, di farci sentire...

Eppure qualcosa non torna, perché, se guardiamo i dati, negli ultimi anni sono aumentati i disturbi d'ansia, i problemi di sonno, il burnout, la depressione. Aumentano la difficoltà di concentrarsi, la sensazione di vuoto, la paura costante di non stare “vivendo abbastanza”.

Se abbiamo più strumenti, più libertà e più possibilità che mai, perché stare bene sembra diventato così difficile?

La società ci offre diverse risposte. La più co-

moda è quella individuale: non sei abbastanza resiliente, non ti organizzi bene, non lavori abbastanza su te stesso. Se stai male, probabilmente stai sbagliando qualcosa. Le soluzioni più promosse seguono la stessa logica: medita di più, dormi meglio, fai sport, pensa positivo, stacca dai social. Tutti consigli sensati, per carità, ma spesso insufficienti. Perché partono da un presupposto implicito: che il problema sia l'individuo.

E se invece il problema non fossimo noi, o almeno *non solo* noi?

Forse stiamo cercando di stare bene dentro un mondo che corre a un ritmo per cui non siamo progettati. Un sistema culturale, economico e sociale che non è stato costruito sui bisogni del benessere umano, ma su quelli della produttività, della crescita e della performance. Partendo da tale presupposto, il nostro malessere (ansia, stanchezza cronica e sensazione di smarrimento) sarebbe dunque una risposta coerente a un contesto che chiede sempre di più e sempre più in fretta.

Questo libro inizia da qui. Non dall'idea di aggiustare le persone, ma dal tentativo di capire cosa intendiamo davvero quando parliamo di stare bene. Per farlo, compiremo un passo indietro e poi diversi passi di lato. Guarderemo a come il concetto di benessere sia cambiato nel tempo,

da quando filosofi e pensatori si interrogavano sulla “vita buona” molto prima che esistessero burnout, notifiche e feed infiniti. Cercheremo di capire come funziona il nostro cervello, perché è rimasto in gran parte lo stesso, mentre il mondo intorno a noi è cambiato radicalmente, e perché siamo esseri profondamente sociali che vivono in società sempre più individualiste.

Parleremo di solitudine, di successo, di tempo, di confronto costante. Ma parleremo anche del corpo, che non è solo un involucro della mente, ma un ecosistema con ritmi, bisogni e limiti precisi, sempre più spesso ignorati o forzati da una realtà che lo tratta come uno strumento da ottimizzare o un oggetto da esibire.

Questo libro non promette soluzioni, ma rappresenta un tentativo di spostare lo sguardo dal singolo al contesto, dalle colpe individuali alle condizioni collettive.

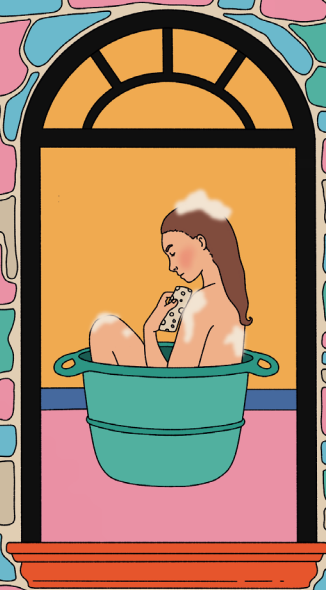
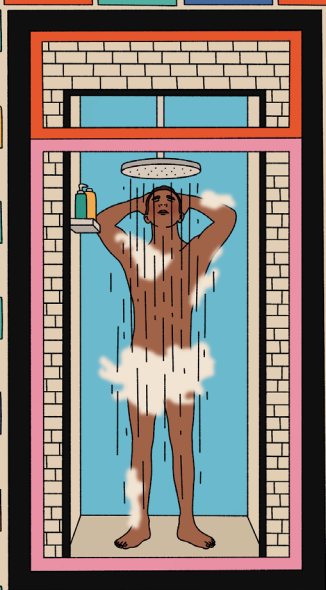
Perché forse la domanda giusta non è “*come posso stare meglio?*”, ma “*in che tipo di mondo è possibile stare bene senza uno sforzo eroico?*”.

Ed è da questa domanda che iniziamo.

1. Non abbiamo

mai vissuto

così bene



Se ci fermiamo a osservare il mondo attraverso le notizie quotidiane, la fotografia che ne risulta non è molto rassicurante. Guerre, pandemie, crisi climatica, instabilità economica: il presente sembra costantemente sull'orlo di qualcosa, e la sensazione diffusa è quella di vivere in un'epoca fragile, caotica, persino pericolosa. Eppure, se spostiamo lo sguardo dal flusso dell'attualità ai dati storici, emerge un quadro molto diverso.

Secondo le ultime ricerche della World Bank, una quota significativa della popolazione mondiale vive molto più a lungo, in migliori condizioni di salute e con un accesso all'istruzione impensabile fino a poche generazioni fa. L'aspettativa di vita è aumentata ovunque, la mortalità infantile è decisamente diminuita, l'alfabetizzazione è cresciuta in modo costante. Non in modo uniforme, non senza eccezioni, ma in maniera netta e misurabile.

In altre parole: il progresso materiale esiste ed è uno dei più grandi successi collettivi della storia umana.

Questo non significa che oggi vada tutto bene, perché è logico che ci sono ampi margini di miglioramento. Significa però una cosa importante: molte delle sofferenze che per secoli hanno accompagnato l'esistenza umana non fanno più parte dell'esperienza quotidiana di una larga fetta della popolazione mondiale. Un esempio su tutti: la condizione dell'infanzia.

Lo stesso vale per la salute, l'igiene, la vita di tutti i giorni. Nel XIX secolo, anche nell'evoluta Europa, lavarsi tutto il corpo era un evento raro, non usuale. Le persone (ricchi e poveri, senza distinzione) facevano un bagno completo una o due volte all'anno. Non per incuria, ma perché scaldare l'acqua richiedeva risorse.

L'igiene personale si limitava spesso a mani e viso, quando possibile. La diffusione dell'acqua corrente, delle fognature e del riscaldamento domestico ha avuto un impatto sulla salute paragonabile a quello degli antibiotici. L'avvento della Rivoluzione industriale (dalla seconda metà del Settecento) e delle sue conquiste tecnologiche ha coinciso con la riduzione delle epidemie, grazie alla diminuzione delle infezioni, e quindi delle morti evitabili. Un progresso silenzioso, ma decisivo.



Nascere era un rischio enorme

Fino a poco più di un secolo fa, morire da bambini era la norma, non l'eccezione. In molte società preindustriali, circa il 50% dei bambini non arrivava all'età adulta. Malattie adesso curabili, infezioni che ora ci paiono banali, carenze alimentari o condizioni igieniche precarie rendevano l'infanzia uno dei periodi più pericolosi della vita. Oggi, nonostante nel mondo muoiano ancora circa 11 bambini al minuto, la mortalità infantile globale è scesa al 4,2%. Un numero che resta drammatico, ma che rappresenta un cambiamento storico enorme e che fa sperare ancora in possibili miglioramenti.

Se guardiamo questi dati con un minimo di prospettiva storica, è difficile negarlo: non abbiamo mai vissuto così bene dal punto di vista materiale e sanitario. Eppure, qualcosa continua a non tornare.

Perché accanto a questi miglioramenti oggettivi si diffonde una sensazione di malessere persistente, una stanchezza di fondo, una per-

cezione di insoddisfazione che sembra colpire soprattutto **i giovani dei Paesi più benestanti**, quelli che godono già da decenni di un'economia avanzata e di una democrazia liberale, come il Nord America, l'Europa occidentale, l'Australia e la Nuova Zelanda.

A livello globale, oggi molte persone dichiarano di vivere vite migliori rispetto al passato. Ma questo trend si indebolisce — e in alcuni casi si inverte — proprio nelle società più prospere. È qui che emerge una dissociazione sempre più evidente tra ricchezza economica e benessere sociale percepito. Possiamo dunque dire di vivere più a lungo e in condizioni più sicure e più confortevoli, ma questo non coincide con la percezione di “stare bene”.

1.1 IL GRANDE PARADOSSO

Questa enorme contraddizione non è spiegabile con una risposta univoca, ma, come spesso accade, con un insieme di teorie che possano leggere la complessità del reale. Gli economisti parlano di stagnazione dei redditi e di declino relativo; i sociologi chiamano in causa l'aumento delle aspet-

tative: più abbiamo, più ci aspettiamo; gli psicologi sottolineano l'iperindividualismo, l'isolamento sociale e la perdita di legami stabili che colpiscono i giovani. Altri puntano il dito contro la riduzione della vita a **performance** e **guadagno**, a discapito di un senso morale più alto.

Probabilmente hanno ragione tutti, almeno in parte.

Quella che stiamo vivendo non è una crisi spiegabile con una sola teoria, ma con una convergenza di fattori. Ed è proprio questa dissociazione tra benessere materiale e benessere vissuto a rappresentare uno dei grandi enigmi del nostro tempo. Perché pare assurdo che, quando i bisogni di base sono soddisfatti, entrino in gioco fattori meno misurabili come le **aspettative**, le **relazioni**, il **senso della vita**, il concetto di **tempo**, l'**appartenenza**.

Il progresso non è un'illusione, ma neppure il malessere lo è. Capire come possano convivere è il primo passo per smettere di leggerli come una contraddizione personale.



Anche la salute mentale diventa performance



Oggi moltissimi giovani parlano apertamente di salute mentale, leggono post, ascoltano podcast e condividono storie di ansia, stress e vulnerabilità. La discussione pubblica su questi temi è un segno importante: rompe lo stigma, porta le parole fuori dal silenzio e crea comunità attorno alle esperienze interiori, cosa non così facile per le generazioni precedenti. Ma *sapere* non equivale sempre a *fare*. Essere consapevoli di cosa significhino stress, burnout o ansia non sempre si traduce in scelte concrete o in pratiche strutturate per stare meglio davvero.

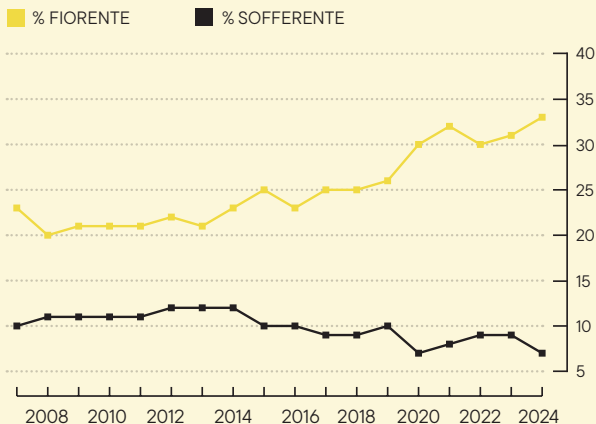
Inoltre tutto ciò può trasformarsi in sopraffazione, perché l'informazione, anziché essere uno strumento di azione, diventa un'altra fonte di confronto, aspettative e **auto-giudizio**. In questo senso, parlare di salute mentale su Instagram o TikTok può essere un modo per sentirsi *compresi*, ma non sempre per tradurre quella consapevolezza in abitudini salutari concrete.



LA VALUTAZIONE DELLA VITA ATTUALE E QUELLA DELLA VITA FUTURA SONO MIGLIORATE NEL TEMPO, INNALZANDO IL LIVELLO GENERALE DI BENESSERE NEL 2024.

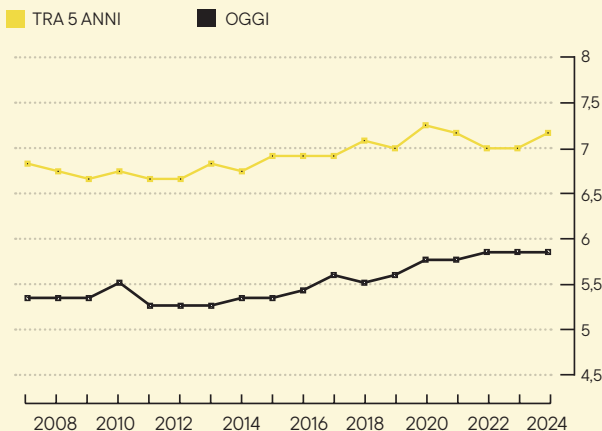
BENESSERE MATERIALE VS BENESSERE PERCEPITO

* AUTOVALUTAZIONE DELLE PROPRIE CONDIZIONI DI VITA:



Nel 2024, una media del 33% degli adulti in 142 Paesi ha valutato la propria vita come “prospera”, e solo il 7% come “sofferente”.

* AUTOVALUTAZIONE DEL PROPRIO “STARE BENE”:



Agli intervistati è stato chiesto di valutare, su una scala di valori da 0 a 10, il loro benessere attuale e quello previsto da lì a cinque anni di distanza.

**Cosa ha voluto dire
stare bene nella storia?
E in questo momento
siamo bene?
Perché mente e corpo
non si possono separare?
Perché il benessere
è anche (e soprattutto)
una questione sociale?**

FACCIAMO IL PUNTO



Illustrazioni di
Claudia Manola

€ 14,00

ISBN 979-12-5533-521-4



9 791255 335214

www.editriceilcastoro.it