



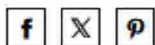
MODA BEAUTY TV ROYAL SALUTE VIAGGI OROSCOPO NEWSLETTER VIDEO

29 MARZO 2026 • COSTUME E SOCIETÀ, FAMIGLIA E LAVORO • AVERE 30 ANNI

Cercando la stabilità a 30 anni, tra desideri e fallimenti

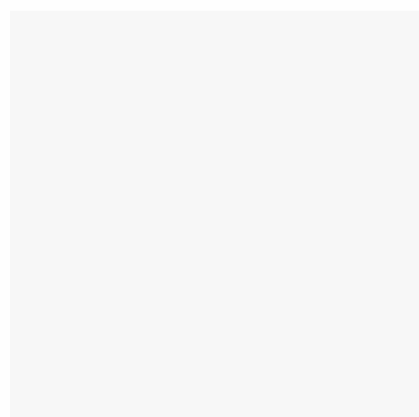
Fragilità e incertezze si manifestano spesso nella fascia tra i 25 e i 35 anni. Ma, secondo gli esperti, è proprio oscillando tra desideri e fallimenti che la strada si apre

di SABINA PIGNATARO



+ Seguici su Google

La fascia tra i 25 e i 35 anni è un territorio di transizione che non assomiglia a un approdo: assomiglia a una soglia. È l'età in cui le decisioni pesano ma non definiscono, in cui il lavoro cambia più in fretta del desiderio, in cui le relazioni smettono di essere esperimenti senza essere ancora architetture stabili. Gli studiosi la chiamano *emerging adulthood*: una condizione sospesa, né più adolescenza né ancora adulta solidità. Potremmo tradurla come "adulti in divenire". «È una stagione fertile, densissima, carica di possibilità e, allo stesso tempo, fragile, perché ogni possibilità porta con sé la propria incertezza» osserva lo psicoterapeuta Mauro Di Lorenzo, socio dell'Istituto Minotauro e autore del saggio *Giovani adulti in crisi* (FrancoAngeli).





LEGGI ANCHE

> **Adolescenti per sempre, adulti mai: sono gli adolescenti**

Ma quando arriva l'adulità?

Molti trentenni attraversano questo spazio sospeso con «un disorientamento che spesso non sanno nominare»: non una crisi che irrompe, ma «qualcosa che cresce piano, come un filo che tira da dentro senza spezzarsi mai». **Sul piano cognitivo-emotivo, questa tensione si condensa in un sottofondo di ruminazione leggera e continua.** «È la fatica a concentrarsi quando non ce ne sarebbe motivo, il doppio controllo su ciò che si è già fatto, la sensazione di non essere del tutto presenti»: un **“fuori fuoco” emotivo che non blocca**, ma inquina lentamente la qualità delle giornate.

LEGGI ANCHE

> **Adulti sì, indipendenti... forse: 7 italiani su 10 ricevono aiuti economici dalla famiglia di origine**

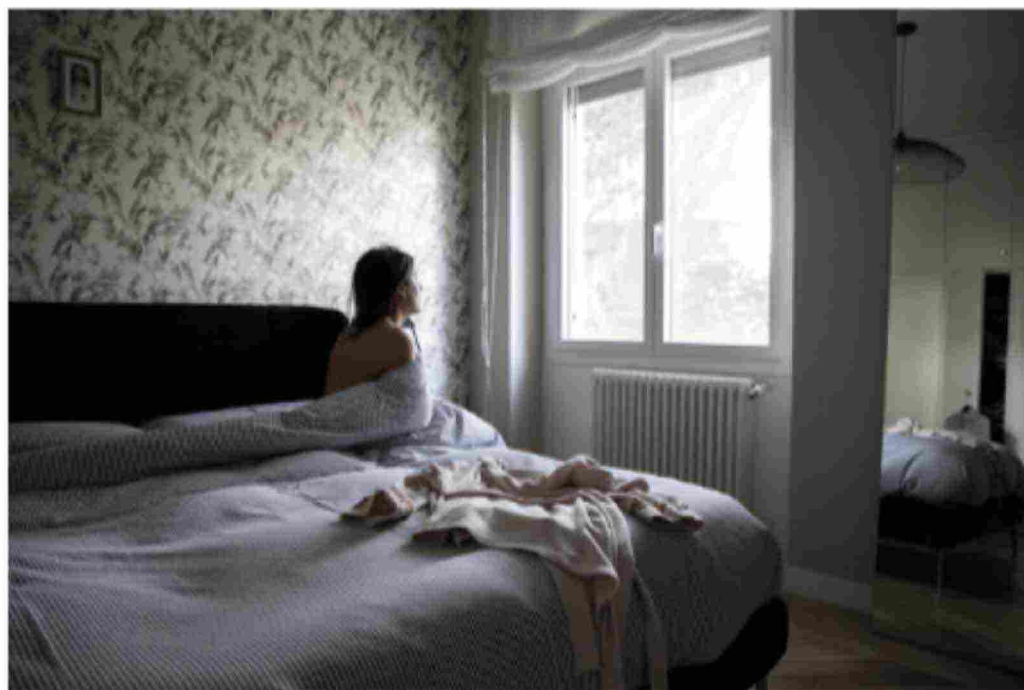
La crepa, prosegue Di Lorenzo, può manifestarsi come un rallentamento quasi invisibile: **«Esitazioni nuove, decisioni minime che diventano insospettabilmente pesanti**, una stanchezza mattutina che arriva in anticipo». Oppure può generare un movimento inverso, un impulso ordinatore: **«Rimettere a posto tutto, casa, mail, agenda, quasi che allineare l'esterno potesse trattenere un dentro che sfugge»**. Il corpo, intanto, risponde con un aumento dell'ipervigilanza: **il respiro che si accorcia, il sonno che si fa leggero**, la tensione che si annida nelle spalle o nella mandibola, le palpitazioni che affiorano senza preavviso. **Sono segnali discreti, «quasi clandestini», che emergono nei luoghi più ordinari**, in coda al supermercato, durante una riunione silenziosa, nell'istante che precede il sonno.

LEGGI ANCHE

> **Il racconto dei trenta anni perduti**

Appuntamenti imposti dalla società

La crepa trova alimento anche nel paesaggio esterno. «È immersa in un contesto a tratti antagonista» osserva Emiliano Sironi, professore di Statistica sociale all'Università Cattolica del Sacro Cuore. «**In Italia si lascia la casa dei genitori attorno ai trent'anni**, quasi quattro anni più tardi rispetto alla media europea, producendo effetti a cascata su tutte le altre tappe dell'ingresso nell'età adulta». In questo scenario, prosegue Sironi, «**il terreno su cui avanzano i trentenni è più friabile**». E non per mancanza di volontà: «È l'effetto cumulativo di ostacoli strutturali, che espongono i giovani adulti a una lunga sequenza di instabilità economiche, lavorative e relazionali. Quando questa esposizione si protrae per anni, persino chi si percepisce saldo nelle proprie convinzioni finisce per diventare più vulnerabile».



“Quale madre”, foto Ilaria Gioia

LEGGI ANCHE

> **Linguaggio: 10 parole secondo i trentenni**

Lavoro e vita privata si intersecano

Il lavoro è uno dei luoghi in cui le incertezze si mostrano con maggiore nitidezza. «**Oggi il burnout** (lo stress cronico, ndr) **non riguarda più soltanto ruoli ad alta responsabilità**» spiega Giovanna Castellini, responsabile del Centro stress e disadattamento lavorativo del Policlinico di Milano. «Tocca chi vive tra contratti brevi, incarichi intermittenti, ruoli ibridi. **L'instabilità cronica scompagina la percezione del futuro**, riduce la sensazione di avere presa sulle cose. Ci si sente spettatori, più che protagonisti». E questa stessa vulnerabilità non resta confinata alla sfera professionale, ma tracima nelle relazioni, dove «si manifesta come un ritiro silenzioso, una minore disponibilità emotiva, la sensazione che anche i legami richiedano un'energia che non si possiede più». **Perché è difficile essere presenti per gli altri quando**, prima di tutto, si è impegnati a tenersi insieme.

LEGGI ANCHE

» **La famiglia secondo l'Istat: single, coppie senza figli e trentenni ancora "in casa"**

Il corpo come un diario

E, **quando non trova parole, l'ansia trova un corpo**. Nelle storie dei trentenni, è il linguaggio somatico che parla. «Osserviamo rigidità alimentari, rituali, ipercontrollo» racconta Aurora Caporossi, fondatrice di Comestai, centro clinico per i disturbi alimentari, e presidente dell'associazione Animenta. «**Sono meccanismi di sopravvivenza**: quando la vita sembra mobile, incerta, sfuggente, il rapporto con il cibo diventa un punto di aggancio. Non è sempre un disturbo clinico: spesso è un tentativo, anche doloroso, di gestire qualcosa di più grande di te. **Il corpo diventa il luogo in cui si prova a rimettere ordine quando dentro non c'è più ordine possibile**».

Secondo il ministero della Salute, l'esordio dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione si concentra sempre più nella fascia 25-35 anni. I numeri nascondono comportamenti che non raggiungono la soglia diagnostica, ma incidono profondamente sulla vita quotidiana. «**Sono segni silenziosi**: saltare pasti senza accorgersene, alternare controllo ossessivo e abbandono, usare il cibo come misura di una tenuta emotiva che vacilla. **Il corpo, in questo senso, non è solo un bersaglio. È un diario**. Un luogo in cui la tensione si traduce, si rende visibile».

LEGGI ANCHE

› **Samantha Cristoforetti: il modello delle trentenni di oggi**

L'oscillazione che fa raggiungere i traguardi

«Nel paesaggio emotivo dei trent'anni, uno dei rischi più frequenti è credere che l'incertezza sia un errore. Che l'oscillazione sia un segnale di immaturità. Che la lentezza nel trovare un assetto sia una colpa personale» spiega Cristina Riva Crugnola, docente all'Università degli Studi di Milano-Bicocca e autrice di *Diventare giovani adulti* (Raffaello Cortina). Eppure, «questa fase è un importante punto di svolta nel ciclo di vita» chiarisce. «I giovani adulti, oscillando tra le diverse potenzialità disponibili, devono fronteggiare scelte significative che riguardano autonomia, relazioni e carriera. L'oscillazione non è una deviazione: è la struttura stessa del processo».

È un movimento naturale, anche se culturalmente poco legittimato. «Ciò che dovrebbe essere letto come un assestamento fisiologico viene spesso vissuto come un fallimento» osserva Riva Crugnola. Ne nasce una fragilità che non dipende dalla debolezza, ma dall'assenza di sguardi che la riconoscano. «Una generazione con meno reti, prospettive più incerte e transizioni più lente non vacilla perché è fragile: vacilla perché è sola nell'interpretazione di ciò che prova». Ed è proprio questa solitudine a rendere più affilato il disagio. **Quando manca un linguaggio condiviso, ogni dubbio diventa privato, quasi colpevole.**



MYBEAUTYBOX

Il beauty è la tua passione?

Scegli Mybeautybox!

Riceverai ogni mese, direttamente a casa tua, un cofanetto ricco di prodotti cosmetici tutti da scoprire!

ABBONATI SUBITO

È invece dentro questo movimento fluttuante, fatto di tentativi, pause, riprese, che si apre anche lo spazio del possibile. «Molti e molte trentenni trovano la propria direzione proprio quando smettono di voler corrispondere a un'identità definita e permettono all'oscillazione e all'esplorazione di fare il suo lavoro. Ed è qui che appare la duplice natura dei trent'anni: una fase vulnerabile e, allo stesso tempo, generativa». È l'età in cui le crepe si fanno sentire, ma anche l'età in cui, all'improvviso, qualcosa si illumina, come una supernova che fino a un attimo prima sembrava impossibile prevedere.