

Uno stato di stress permanente con una vasta galassia di sintomi correlati: ansia, depressione, insonnia, attacchi di panico. Si chiama **sandwich syndrome** e colpisce soprattutto le donne cinquantenni o poco più giovani, quando le richieste del lavoro, dei figli e anche dei genitori, si fanno concomitanti. Un cambiamento generazionale dalle conseguenze rilevanti



# Donne formato sandwich

di Laura Sposito

**P**er un anno ho creduto di impazzire" dice Giovanna, pubblicitaria 50enne; "mi sono ritrovata a peregrinare di ospedale in ospedale con mio padre, affetto da una demenza di cui la broncopneumonia aveva peggiorato il quadro clinico e a dover cercare una badante che potesse aiutarmi ad occuparmi di lui una volta a casa; nel frattempo c'erano anche le esigenze di mia figlia che faticava a terminare gli studi universitari; e per finire il mio lavoro dove le responsabilità acquisite non concedevano scappatoie. Di notte non riuscivo a prendere sonno per la tensione accumulata e di giorno a farne le spese era soprattutto mio marito. Credo che, se non avessi

potuto contare sulla sua pazienza e in ufficio sulla comprensione del mio direttore, non avrei retto a lungo".

È lo sgomento di non riuscire a tenere insieme i mille e più frammenti di una vita sempre in corsa contro il tempo.

Tutto ciò si sarebbe aspettato da questa generazione di donne - fotografata appena un anno fa come più vitale, sportiva, colta, salutista di quella del passato - eccetto che si trovasse in sandwich syndrome, la morsa del cosiddetto "panino",



assai diffusa stando ai dati presentati dall'Associazione Eutopie (vedi box a fianco) all'Expobenessere di Milano.

#### I dati del fenomeno sociale

In Italia il 40% delle cinquantenni deve occuparsi dei genitori e dei nipoti, oltre che dei figli che tardano ad abbandonare la dimora familiare. Là dove all'evidenza del dato demografico e alla drammaticità del fenomeno sociale (il 40% degli ottantenni in condizioni di non autosufficienza, 700.000 fa-

miglie con un malato di Alzheimer e un costo di 45.000 euro per mantenerlo in casa) si aggiunge la componente dell'accelerazione del tempo tecnologico, indotta anche dai nuovi mezzi di comunicazione, la debacle è completa. "Mi sento spesso soffocare" dice Rosella Simone, giornalista, presente al Convegno, "intrappolata in un mare di cose che devo fare e per le quali il tempo non è mai abbastanza; vivo in permanenza con l'impressione di essere il coniglio bianco di *Alice nel paese delle meraviglie*" ▶

#### Rimedio: la danza e i fiori

Lo offre l'associazione Eutopie, promotrice del convegno all'Expobenessere di Milano. Fondata nel 1998 da un gruppo interdisciplinare che opera nei settori della medicina, della psicologia e dell'arte, il suo nome bene augurante (deriva dal greco e significa "eu" buono e "topos" luogo) è una specie di manifesto programmatico: pensare che sia sempre possibile una ottimizzazione della situazione "qui e adesso" piuttosto che differirla nel tempo, aspettando che cambi. E allora ecco una ricetta anti-stress alla portata di tutte e da mettere in atto subito: l'applicazione integrata di due tecniche, danzaterapia e Fiori di Bach.

La prima, condotta da Marcella Fanzaga – terapeuta della riabilitazione occupazionale presso l'Università di Milano – è una "danza dei piccoli gesti", utile a ottenere un effetto di rilassamento dalla tensione muscolare e a ricomporre a tempo di musica l'integrità scomposta in mille schegge dell'universo femminile. La seconda – a cura della dottoressa Cristina Bonfanti, naturopata e fitoterapeuta – consiste nella ricerca della miscela più opportuna a riequilibrare la struttura psico-energetica di chi soffre di questa sindrome. La novità è che chi si sente stretta nel "panino" può rivolgersi alle terapeute di Eutopie per fissare un percorso assolutamente personalizzato, un vero e proprio *laboratorio ad personam*. Il "kit" individuale messo a punto attraverso la valutazione energetica del caso - effettuata dalla dottoressa Comerio, medico agopuntore - può poi essere applicato anche a casa e a titolo gratuito essere ridiscusso a posteriori con l'equipe dell'Associazione.

Per informazioni rivolgersi a:  
Eutopie, via Venini 46, 20127 – Milano.  
Tel. 02/26822995; [eutopie@libero.it](mailto:eutopie@libero.it).

viglie, circondata da infiniti conigli bianchi, in una società sempre più frammentata e individualista, dove invecchiare è proibito e allora... corro, stressata da tecnologie che si succedono a ritmi vertiginosi a cui stento a stare dietro; ho provato a cercare un tempo di riflessione sul senso della vita che passa ma non ci riesco, come se avessi introiettato l'accelerazione alla quale siamo continuamente sottoposti". Sfiabrata dalla confusa concitazione del quotidiano o dalle pressioni di una situazione familiare pressoché insostenibile, la donna "matura" si ritrova dunque sempre più stanca per ascoltare le richieste che vengono dal profondo e che la invitano a fermarsi.



### Un cambiamento generazionale

Cosa ha determinato una simile situazione? Ce lo spiega Nadio Delai, sociologo, per 10 anni direttore generale del Censis, attualmente Presidente di Ermencia, società di ricerca e di consulenza strategica. "A indurre questo cambiamento è

### [TESTIMONIANZA]

## "Nella mia famiglia la forza che mi ha sostenuto"

**Maria Grazia, 50 anni, insegnante**

"La diagnosi, pur non nominata in sua presenza, era implacabile: mia madre aveva l'Alzheimer. Oltre al dolore per la morte della relazione, che ho avvertito subito, improvvisamente mi sono vista come in un imbuto per l'enorme responsabilità che percepivo nei suoi confronti, ma anche verso la mia famiglia. All'epoca infatti avevo tre figli da crescere, rispettivamente di 3, 10 e 13 anni. Il più piccolo, dopo tre anni di notti quasi insonni, aveva iniziato a dormire con regolarità e io avevo sperato di potermi finalmente riposare. Invece questo dramma rimetteva in gioco tutto, dall'uso del tempo, agli spazi, al rapporto con i miei familiari. Un fatto tuttavia non ha mai smesso di illuminare la fatica di ospitare in casa mia mamma, completamente allettata, un anno prima della morte: il contributo di energia positiva dei miei figli e il rapporto consolidato con mio marito. La mia risorsa sono stati proprio loro unitamente alla scelta di non aver mai smesso di lavorare, nonostante la difficoltà ad organizzare la giornata. Non mi sono sentita intrappolata solo perché ho sempre capito che facendomi aiutare avrei potuto affrontare con serietà e con verità la durezza della situazione. Ho pianto molto, questo sì, ma ho avuto vicino amici grandissimi che mi hanno accompagnato e un marito sensibile che, memore delle nostre precedenti esperienze di accoglienza di malati terminali, ha intuito che avere in casa mia madre poteva essere per me la soluzione più semplice e più rassicurante".

## Prendersi un proprio spazio vitale e delegare parte del carico a una persona di fiducia

stata la concomitanza di due fattori, quello demografico e quello economico. Il primo - l'allungamento progressivo della vita e il decremento delle nascite - ha cambiato le regole del gioco in tutti i settori. Se nel 1951 gli ultracentenari erano in tutta Italia 165, tre anni fa le statistiche ne contavano 8.160, con un aumento in proporzione di tutta la filiera anziana ivi compresi i non autosufficienti. Di conseguenza è più facile al giorno d'oggi che una donna, insieme al

marito, abbia in carico oltre a genitori e suoceri addirittura i nonni. Il secondo fattore di cambiamento riguarda gli aspetti economici con l'aumento conseguente dei bisogni e delle aspettative da parte di tutte le generazioni, in concomitanza con l'aumento dell'impegno lavorativo fuori casa da parte delle donne. Il risultato è che oggi gli adulti come pure i giovani si trovano davanti ad un numero crescente di impegni quotidiani, con un affollamento progressivo delle

'agende' individuali e un prolungamento della fase di preparazione alla vita che spesso fa restare i figli in famiglia fino a oltre 30 anni di età. A questo punto la donna, che è sempre stata il perno del welfare familiare, ha continuato ad esserlo, ma con un sovraccarico di assistiti decisamente maggiore: i giovani che non se ne vanno e gli anziani che vivono di più e, specialmente dopo una certa età, corrono il rischio di diventare non autosufficienti".

Esiste una soluzione?

"A breve periodo, no. Il realismo impone che se cambia la composizione delle generazioni, debba cambiare anche il disegno delle politiche sociali.



E quindi – a mio parere – l'unica strada possibile è quella di intervenire contemporaneamente su tutte e tre le generazioni e cioè: favorire un ingresso più rapido dei giovani nel mondo del lavoro, far lavorare gli anziani in buona salute (magari part-time) fino a 70 anni e alleggerire la generazione degli adulti che si trovano oggi

stretti nel 'sandwich' degli oneri di assistenza e di promozione delle altre due componenti. Fatto questo, bisognerà pur sempre mettere in atto quelle misure assistenziali che servono a garantire la parte effettivamente debole e fragile degli anziani: incentivando le deduzioni familiari "per anziani a carico", anche promuovendo forme assicurative obbligatorie, a partire da 18 anni di età, in vista di una possibile di non autosufficienza in età avanzata".

### L'importanza di un progetto di vita

"Riflettendo sulle esperienze vissute in qualità oltre che di religioso anche di psicoterapeuta" dice Padre Lucio Pinkus, per 15 anni nel reparto di neurochirurgia del Policlinico di Roma, nonché docente di psicologia della religione all'Università di Urbino, "mi sembra di poter indentificare tre condizioni indispensabili perché la donna in sandwich syndrome non rischi una disgregazione della personalità:

- una motivazione adeguata, sia sul piano cognitivo, cioè del valore che dà al proprio agire, sia su quello affettivo, che riguarda la persona che si trova ad accudire;
- una trama di relazioni autentiche che ne evitino l'isolamento e la sostengano senza falsi pietismi e indotti consolatori;
- la ricerca di un senso esistenziale, non immediato e banale, alla fatica che sta vivendo, inserito in un progetto di vita globale.

In un contesto sociale come il nostro in cui siamo costantemente assorbiti dall'inseguire le cose senza riuscire a viverle, abbiamo perso da un lato la capacità di comprensione e di rigenerazione personale di quel che capita e dall'altro il senso della nostra limitatezza. Viceversa assistiamo al dilagare di atteggiamenti narcisistici per i quali di fronte agli ostacoli ci si sente o impotenti o onnipotenti. Ad aiutarci possono essere allora le grandi tradizioni spirituali e mi riferisco per parte mia a quella cristiana. Al suo interno è più facile comprendere come il sacrificio, che a volte è chiesto, sia – come dice l'etimologia – un'occasione per rendere presente 'un ordine di vita sacro', cioè dare un significato, diverso dall'ordinario/profano, alle situazioni che viviamo, anche le più drammatiche".

### I rimedi per lo stress permanente

Ma al di là di tutti i correttivi sociali, dove una donna può trovare le risorse per reagire? "Richard Bach" dice al convegno la dottoressa Bonfanti, naturopata e presidente di Eutopie, "sosteneva che non si può guarire se non si cambiano gli stili di vita; ebbene, una persona stritolata da opposte esigenze (le proprie e le altrui) o da opposti doveri (familiari), innanzitutto deve prendere consapevolezza di sé, ▶

capire che l'energia che in quel momento fluisce nel suo corpo, è solo di movimento, ma non nutre la parte psichica". Va dunque recuperata la comunicazione fra le parti razionali ed emotive di sé, quella unità psicocorporea che la sindrome cerca di disgregare. "A tale scopo possono essere di aiuto immediato" prosegue la Bonfanti "i Fiori di Bach, che sono degli ottimi attivatori di potenzialità bloccate, qualche utile esercizio di rilassamento muscolare o di liberazione immaginativa dallo stress, come ad esempio fare con la mente dei nodi a un foulard e mimarne lo scioglimento, visualizzando il gesto delle mani". Si tratta di un modo efficacissimo, pur nella sua apparente banalità, per allentare il controllo che è uno dei principali punti di crisi della sandwich syndrome: pensare di riuscire a governare al meglio ogni situazione. Ce lo conferma la dottoressa Mariarosaria Liscio, psicologo clinico della federazione Alzheimer: "Non è pensabile che una donna che lavora e ha una famiglia possa farsi carico di tutto, dedicandosi a tempo pie-



no anche al genitore malato. E a chi mi chiede consulenza, il primo monito è: 'Ricordati che una pila scarica non dà nulla'. La doppia responsabilità familiare comporta infatti conflittualità interiori rilevanti, che vanno dal bisogno di proteggere i propri genitori in un evidente stato di debolezza tentando contemporaneamente di preservare il proprio nucleo familiare, ai sensi di colpa quando si pensa che sia troppo poco il tempo dedicato a entrambi".

### Staccare la spina

Come arginare queste derive psicologiche, così da non esserne sopraffatte? "Il primo suggerimento è di riconoscere la limitatezza delle proprie energie e farsi aiutare, magari cominciando col delegare al coniuge le attività casalinghe, coinvolgendolo in maniera non ricattatoria e spiegando ai figli, specie nel caso siano piccoli, la malattia dei nonni e le ragioni dell'aiutarli. In secondo luogo serve una buona organizzazione, cioè sapere che non conta la quantità di tempo dedicata ma la qualità, specialmente con chi soffre e capta in modo acuto, attraverso la comunicazione

non verbale, tutti i nostri minimi stati di tensione. Se si decide di impiegare tre ore bene organizzate, cariche emotivamente, ricche della consapevolezza di aver fatto tutto il possibile perché i propri genitori stiano bene, si innesca un meccanismo di soddisfazione che attenua i sensi di colpa e si evita che l'esplosione dei conflitti relazionali con i membri della propria famiglia.

Ma il correttivo più importante per la sandwich syndrome, che ha come manifestazione comportamentale una continua frenesia, è 'staccare la spina', prendersi un proprio spazio, individuando una persona di fiducia che sia disposta a sostituirci magari anche per poche ore, giusto il tempo - perché no? - di leggere un buon libro, andare dal parrucchiere o fare la spesa". E già, perché sembra impossibile ma sono proprio gli ultimi due i miraggi più spesso invocati da questo esercito di donne, accerchiato da impegni su troppi fronti. E chissà che a volersi più bene, anche a partire da questi piccoli gesti tutt'altro che scontati per chi non ha il tempo di farli, non si riesca per un po' a togliere l'elmetto. 