

## O wyjątkowości biografii w XXI wieku - Pokolenie *Sandwich Generation*

Dr Bogna Bartosz - psycholog



### **Czy też reprezentujesz pokolenie *Sandwich Generation*?**

Dzisiaj szczególnie kobiety 50, 60, 70 + mają specjalne zadania do wypełnienia.

Jakie ? O tym już za chwilę. Nasze mamy i babcie robiły w domu to samo, co my robimy dzisiaj. Oczywiście nie miały do dyspozycji nowoczesnych urządzeń ułatwiających realizowanie domowych obowiązków. Cudowne udogodnienia w postaci pralki, zmywarki, odkurzacza czy miksera miały sprawić, że codzienna „krzątanka” kobiety skróci się, a wydłuży tak upragniony czas „dla siebie” - czyli na spotkania z przyjaciółmi, rozmowy z bliskimi, spacer, książki czy tak-przyjemne-nic-nie-robienie. Jest jednak inaczej. Zakres obowiązków związanych z nową rolą oraz tempo życia rośnie w niewyobrażalnym tempie.

Kobiety jednak radzą sobie z tym wszystkim, zwykle bez większych problemów, raz lepiej, raz gorzej. Bogusława Budrowska z Instytutu Filozofii i Socjologii PAN twierdzi nawet: „Im więcej odgrywamy ról w społeczeństwie, tym lepiej dla naszego zdrowia... Jesteśmy lepiej niż

mężczyźni przystosowane do odgrywania wielu ról społecznych, mamy większą podzielność uwagi i potrafimy myśleć jednocześnie o wielu sprawach”.

Czasem tylko kołacze się myśl, że mamy za dużo spraw na głowie. A granie tak różnych ról bywa niekiedy po prostu nie do zniesienia. Na dodatek na horyzoncie pojawia się kolejna rola.

### ***Sandwich Generation* czyli Kanapkowe pokolenie**

Nowa rola, realizowana przede wszystkim przez kobiety w wieku średnim, została wymuszona sytuacją demograficzną i strukturą współczesnej rodziny. *Sandwich generation*, czyli pokolenie kanapki, obejmuje osoby zwykle w wieku powyżej 50 lat, które posiadają starzejących się rodziców i dorosłe bądź dorastające dzieci. Są zatem środkiem kanapki, która z jednej strony jest „obłożona” rodzicami, a z drugiej strony dziećmi. Jedni i drudzy oczekują wsparcia i pomocy. Najczęściej to kobiety doświadczają emocjonalnych rozterek z powodu kłopotów rodziców, którzy z roku na rok wymagają coraz większej opieki oraz problemów dorastających dzieci, szukających wsparcia. Skąd wzięła się nowa rola?

Długość życia wciąż wzrasta, coraz więcej starszych osób wymaga opieki. Na początku XX wieku zaledwie od 4 do 7 procent osób w wieku powyżej sześćdziesięciu lat posiadało przynajmniej jednego żyjącego rodzica, natomiast dzisiaj co druga osoba w tym wieku ma żyjących rodziców. To kobiety najczęściej są zobligowane, by opiekować się starszymi rodzicami, rodzeństwem czy kimś z dalszej rodziny. Ta rola przypada siostram, córkom, kuzynkom. Są one jeszcze aktywne zawodowo, więc konieczność opieki nad innymi wymaga przeorganizowania życia. Taka rola wiąże się też z kosztami natury emocjonalnej. Odpowiedzialność za kogoś z rodziny, mieszkającego nawet kilka ulic dalej, ale cierpiącego na przewlekłą chorobę, jest dużym obciążeniem psychicznym. Kobieta wcielająca się w nową rolę staje się opiekunką, pielęgniarką, salową, kierowcą, pomocą domową, kucharką. Przede wszystkim jednak jest niosącą wsparcie bliską osobą.

Przynależność do pokolenia kanapki ma jeszcze jedną stronę – zajmowanie się sprawami dorosłych dzieci, które często emocjonalnie i finansowo polegają na rodzicach. W 2000 roku co drugi dorosły w wieku 18-24 lata wciąż mieszkał z rodzicami! Często to sytuacja finansowa dorosłego dziecka uniemożliwia lub utrudnia mu „odpępowienie”. Ale bywa też, że zapracowane dorosłe dziecko nie chce zmieniać tak wygodnej dla niego sytuacji. Nierzadko zdarza się, że prawie 30-letni syn lub córka, mimo że dobrze zarabiają, wciąż są wspomagani finansowo przez matki, które przecież „chcą jak najlepiej” dla swoich pociech. Z roku na rok zwiększa się zatem liczba młodych dorosłych mieszkających z rodzicami i uzależnionych od ich pomocy, a zwłaszcza mam opiekujących się wnukami - stale lub okazjnie,

przygotowujących posiłki - na bieżąco lub w słoikach, podrzucających „drobne” na nowe ubrania, wysłuchujących problemów i pocieszających.

### **Gniazdo wciąż pełne?**

Jeszcze kilka lat temu specjaliści twierdzili, że kiedy dorosłe dzieci opuszczają dom, kobietom grozi tzw. syndrom opuszczonego gniazda, czyli poczucie bycia niepotrzebną i towarzyszące mu negatywne emocje. Obecnie coraz częściej mówi się o problemie przeciwnym, który polega na tym, że dorosłe dzieci nie chcą i nie zamierzają wyprowadzić się z domu. Duże dzieci wolą mieszkać z rodzicami. Mama - tak jak wtedy, gdy chodzili do szkoły podstawowej - wciąż przygotowuje im śniadanie, ścieli łóżko, dba o czyste i wyprasowane ubranie, podaje mleko z miodem przed snem czy sprząta talerze po posiłku. We Włoszech, gdzie po raz pierwszy zaobserwowano tę tendencję, niezaradnych kawalerów „po 30-tce” określa się mianem „bamboccioni”. Nie jest to jednak problem zarezerwowany dla włoskich mam. W USA takie „duże dzieci” są nazywane KIPPERSami (ang. Kids In Parents' Pockets Eroding Retirement Savings, czyli dzieciaki żyjące na garnuszku rodziców i uszczuplające ich budżet), a w Wielkiej Brytanii mamy do czynienia z „kids-boomerangs”. Polski psycholog, profesor Janusz Czapiński twierdzi, że również w Polsce coraz częściej można spotkać „bamboccioni”.<sup>1</sup>

Godzenie kobiecych ról to ciągle miotanie się pomiędzy kobietą domową a kobietą pracującą, wspierającą innych, będącą opoką i jednocześnie najlepszą przyjaciółką, zaradną i ciągle nastawioną na rozwój. Nie da się ukryć, że czasami bywa to ciekawe, rozwijające, a nawet ekscytujące, jednak czasami jest też pełne stresu. Bo przecież kobieta często jest dzisiaj... środkiem rodzinnej kanapki.

---

<sup>1</sup> Cytowany tekst jest fragmentem artykułu opublikowanego w czasopiśmie Style i Charaktery w 2014 roku