

SaronnoNews

Dalla generazione sandwich: “Sospesa tra figlie e genitori: mi sento divisa, e nel mezzo sparisco”

Ilaria Notari · Saturday, February 21st, 2026

«Dentro mi sento divisa. Sono madre, figlia, moglie, professionista. Ogni ruolo richiede presenza piena, forza, lucidità. Ma io mi sento come se non fossi mai abbastanza in nessuno dei ruoli che ricopro. E nel mezzo, io sparisco».

Inizia così il racconto di V., 49 anni, manager varesina e direttrice del personale. La sua è una delle oltre 200 testimonianze raccolte dall'indagine di VareseNews sulla cosiddetta “Generazione Sandwich”: donne e uomini – per lo più tra i 40 e 60 anni – stretti tra figli ancora da accompagnare e genitori che iniziano a perdere autonomia.

La mappa delle testimonianze ricevute

Ogni punto rappresenta una testimonianza raccolta sul territorio. La dimensione indica il livello di carico/solitudine dichiarato



Il capovolgimento dei ruoli

Per V. “l’incastro” si concentra negli ultimi due anni. Da un lato le due figlie, oggi 14 e 18 anni, in piena adolescenza e ancora segnate dal periodo del Covid; dall’altro un padre che dal 2023 entra in un percorso fatto di ricoveri, interventi, riabilitazione e assistenza continua, fino alla scomparsa, lo

scorso 31 dicembre. «Sono passata all'improvviso dall'essere figlia a dover fare da colonna portante -racconta -. I miei genitori erano i miei fari. Gestivano le mie figlie mentre io lavoravo anche 10 o 12 ore al giorno. Poi, d'un tratto, tutto si è capovolto».

La quotidianità ha cambiato forma. «Ho dovuto occuparmi di tutto: medicine, appuntamenti, pratiche, decisioni cliniche. Passi da un "on-off" e non sai niente, non puoi sapere niente. Ti senti responsabile di ogni cosa, ma ti muovi al buio». A reggere l'urto, insieme a lei, soprattutto la madre. «Una forza della natura», la definisce, anche se determinante è stata anche la vicinanza: «Se fossi stata lontana sarebbe stato impensabile».

La fatica silenziosa

Dentro questo stesso periodo si inserisce un altro evento: la scoperta di un tumore e l'intervento chirurgico. «È tutto a posto», precisa, sottolineando l'importanza della prevenzione. Anche questo entra nell'incastro, senza sospendere il resto. Nel frattempo il lavoro continua. Un'ora di strada ogni giorno, responsabilità aziendali, riunioni. «Sono sempre riuscita a gestire tutto senza intaccare l'attività lavorativa», racconta, anche grazie a un contesto professionale che le ha garantito fiducia e flessibilità. «Se lavori in un ambiente tossico diventa un disastro».

Ma la seconda giornata iniziava fuori dall'ufficio. «In ospedale c'eravamo sempre io o mia mamma. Tornavo dal lavoro, andavo in reparto, davo il cambio e restavo finché non prendeva gli ultimi medicinali. Dovevi controllare che fossero quelli giusti, che venissero somministrati davvero. Se non stai lì, qualcosa può sfuggire».

L'assistenza tra pubblico e privato

Dopo gli interventi e la riabilitazione, la casa si riempie di presenze e strumenti: fisioterapisti, infermieri, ausili, deambulatori. «La casa si è trasformata». Una parte dell'assistenza domiciliare funziona, un'altra meno. Quando prova ad affidarsi a servizi privati, l'esperienza è discontinua. «Paghi molto e ti mandano persone impreparate. Alla fine ti ritrovi a cercare tramite conoscenze, come si faceva una volta con la baby-sitter». Nei momenti più complessi «in casa giravano tre o quattro persone al giorno», tutte a pagamento.

Anche la burocrazia pesa. V. cita il caso del tesserino disabili: «Per averlo avrei dovuto portare fisicamente mio padre in ufficio, in orari ristretti. Ti chiedi se chi scrive certe procedure abbia presente cosa significa spostare una persona che fatica a camminare».

“Nessuno ti spiega come si fa”

Il punto più ricorrente nel suo racconto è l'impreparazione. «Quando nasce un figlio, in ospedale ti spiegano come fare il bagnetto, come cambiarlo. La gestione di una persona che non è più indipendente al 100% non te la spiega nessuno». Dispositivi, pratiche, accorgimenti quotidiani: «Impari parlando con chi ci è già passato. Per conoscenze. Non c'è un percorso chiaro». «È come se o uno stesse bene o stesse male. Tutto quello che c'è nel mezzo non esistesse».

Figlie cresciute in fretta

In questa fase anche le figlie cambiano abitudini. «La grande ha fatto l'esame di terza media con la mascherina, la piccola gli ultimi anni delle elementari in didattica a distanza. Quando partiva la lezione online mi veniva la pelle d'oca», racconta. Poi arriva il periodo dell'assistenza al nonno.

«Prima i miei genitori andavano a prenderle, trovavano il pranzo pronto, una quotidianità stabile. Negli ultimi due anni si sono organizzate da sole. Tornano a casa, si preparano da mangiare, si gestiscono». Lo definisce un insegnamento. «Sono diventate molto autonome. Ma è stato un cambiamento netto».

Trasformare l'esperienza in rete

Dalla fatica personale nasce però anche una riflessione professionale. «Mi sono accorta che non ero un caso isolato». In azienda stanno valutando la creazione di una rete interna di contatti affidabili: baby-sitter, badanti, professionisti segnalati tra colleghi. «Non risolve tutto, ma almeno non parti da zero. Se una persona non ha tempo, mezzi o una famiglia unita alle spalle, come fa?».

Oggi V. guarda alla madre, che dopo due anni passati accanto al marito «deve recuperare il suo tempo». Guarda alle figlie, cresciute dentro questa esperienza. E resta in quel punto intermedio che l'inchiesta di VareseNews sta cercando di raccontare: una fase della vita in cui il welfare è spesso un equilibrio privato, fatto di presenza continua, organizzazione e relazioni. «È una fatica silenziosa», dice. «Ma non può restare solo una questione personale».

Il racconto continua

Frammenti di vita che confermano che il “carico di cura” non è solo un numero, ma un impatto diretto sulla salute, sul lavoro e sulle prospettive di vita di chi assiste. **Vuoi raccontarci anche tu la tua storia?** Bastano tre minuti: le vostre risposte ci permetteranno di costruire una mappa del carico di cura nel Varesotto.

This entry was posted on Saturday, February 21st, 2026 at 9:01 am and is filed under [Brianza](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.