

Kanapka z posmakiem goryczy. Kto zajmie się Tobą, kiedy Ty zajmujesz się wszystkimi?

Raporty przedstawiające demograficzne trendy mogą sprawiać wrażenie słupków suchych liczb, ale tak naprawdę kryją się za nimi ludzkie problemy, a nierzadko dramaty. Jeszcze niedawno ludzie żyjący w społeczeństwie mieli wyraźnie wyznaczone role, oparte na wieku. Młodzi ludzie szybciej się usamodzielniali, przejmowali odpowiedzialność za swoje życie i wyprowadzali na swoje, a długość życia była statystycznie krótsza.

Jeśli jesteś w średnim wieku, cały czas aktywnie pracujesz i dbasz o starszych rodziców, a jednocześnie pomagasz wchodzącym w dorosłe życie dzieciom (czasem możesz też już mieć pod opieką nawet wnuki albo swoich dziadków), to... należysz do pokolenia kanapkowego (ang. sandwich generation). A jeśli do tego czujesz frustrację, lęk, niepokój albo złość (a te emocje mogą powodować też poczucie winy), to wiedz, że takich jak ty jest więcej, niż możesz się spodziewać.

Dziś za postęпом medycyny idzie dłuższe życie, a za licznymi turbulencjami ekonomicznymi i społecznymi – trudny start dla młodych (których jest też coraz mniej). Widać to bardzo wyraźnie w danych GUS – w 2005 roku 17,2% ludności Polski stanowiły osoby w wieku 60 lat i więcej; w 2019 – już 25,3%. Z kolei raport GUS z 2021 roku pokazuje, że mniej więcej co trzecia osoba w wieku 25-34 lat mieszka wciąż z rodzicami, mimo że większość z nich jest aktywna zawodowo. Po prostu zarabiają poniżej stawki minimalnej.

Ciężar odpowiedzialności spada na osoby w średnim wieku, które muszą pełnić wiele ról i pomagać wielopokoleniowej rodzinie. Stąd nazwa „pokolenie kanapkowe” – niczym środek kanapki są umieszczeni między dwoma napierającymi na nie siłami. Z jednej są to potrzeby starzejących się rodziców, z drugiej – dorastających lub już dorosłych dzieci.

Niespełnione obietnice transformacji

Dzisiejsze „pokolenie kanapkowe” na własne oczy widziało transformację przełomu lat 80. i 90. Rodzący się w Polsce wolny rynek dawał nadzieję i mamił obietnicami. Świat wydawał się stać otworem, prezentował uroki kapitalizmu i życie jak na filmach z bogatego Zachodu. Sugerowano, że ciężka praca i wspinanie się po drabinie zawodowej i społecznej zostaną wynagrodzone dostatnim, spełnionym życiem, satysfakcjonującą karierą, szczęśliwą rodziną, a na końcu – zasłużoną emeryturą. Wszystko to okraszone miało być licznymi przyjemnościami, prostym dostępem do wszelkich usług, a przede wszystkim – zadowoleniem.

Stało się jednak inaczej. Nowa rzeczywistość okazała się być mniej bajkowa i mieć swoją cenę, którą płacić musi całe pokolenie. Trudno jest realizować własne ambicje, marzenia i priorytety, gdy celu nadrzędnego właściwie nie da się wybrać. Bo czy ważniejsi są starsi, często chorzy i wymagający opieki rodzice, czy dzieci, walczące z niepewnym rynkiem pracy, dziś dodatkowo naznaczonym pandemiczną rzeczywistością, poszukujący w rodzicach oparcia w wyborach życiowych?

Słowo klucz: równowaga

Psychologowie nie mają wątpliwości, że problemy „pokolenia kanapkowego” to nie przelotna trudność, lecz istotny problem społeczny, który może determinować zdrowie psychiczne obecnego, ale i przyszłych pokoleń.

- Z mojego profesjonalnego doświadczenia wynika, że podstawą zadowolenia z życia każdego z nas jest porządek i równowaga w trzech obszarach: rodzinnym, społecznym i zawodowym. Jeżeli za bardzo skupimy się na jednym z obszarów, wówczas równowaga jest zaburzona – tłumaczy

psycholog, Wioletta Wydrzyńska, która wraz z mężem pomaga osobom w kryzysie. – *Zaczynamy odczuwać bardzo duży dyskomfort, który prowadzi do frustracji, niezadowolenia, zdenerwowania, strachu, lęku, złości. Dla osób należących do pokolenia kanapkowego utrzymanie tej równowagi może stanowić szczególnie wielkie wyzwanie.*

Nic w tym dziwnego, bo przecież zdecydowana większość osób chciałaby jednocześnie zadbać o dobrostan swoich rodziców, jak i upewnić się, że dzieci mają jak najlepszy start i możliwości. Kiedy jednak pozwalają, żeby to potrzeby innych były siłą napędową ich działań, ryzykują poczuciem bezradności, wypaleniem i przekonaniem, że zawodzą wszystkich dookoła.

- Jeżeli zatracimy się w spełnianiu oczekiwań wszystkich wokół nas, to nawet nie zauważymy, kiedy to nas pochłonie. Zaniedbywanie siebie i swoich potrzeb to prosta droga do frustracji i wściekłości, a tak naprawdę po prostu do niezadowolenia z życia – mówi Wioletta Wydrzyńska.

Nie ulega wątpliwości, że utrzymanie równowagi w swoim życiu, a także odnajdywanie złotego środka między własnymi problemami i aspiracjami, a potrzebami członków rodziny już jest jedynym z najbardziej palących problemów psychologicznych współczesności. Patrząc na trendy demograficzne, zjawisko może się tylko nasilać. Odpowiedzią na te wyzwania współczesności, do których nie zostaliśmy przygotowani, może być terapia, na której uzyskamy narzędzia i informacje, jak radzić sobie, kiedy wymagania innych i własne nas przytłaczają. Na szczęście akurat to zmienia się na plus – terapia nie jest już piętnem, lecz sposobem dbania o siebie. I może pomóc zmienić życie.

Osoba do kontaktu:

Piotr Paweł Wydrzyński

Wydrzyńscy SA

piotr.pawel@wydrzynski.com.pl

Tel: 501 558 177