

Consapevolezza e “sorellanza”: la grande sfida le donne della generazione X

Pubblicato: Venerdì 27 Marzo 2026



Una serata partecipata, intensa e in grado di parlare a una generazione. L'incontro dedicato al libro *Le schiacciate* della psicologa e psicoterapeuta Laura Turuani ha acceso i riflettori su una condizione sempre più diffusa e ancora poco raccontata: quella delle donne – e più in generale degli adulti – “schiacciati” tra figli adolescenti, lavoro e genitori anziani.

Laura Turuani nel suo libro racconta la cosiddetta “**generazione sandwich**”, qui tradotta con l'immagine efficace delle “schiacciate”. Si tratta in gran parte delle **donne della generazione X, nate tra il 1965 e il 1980**, oggi nel pieno di una fase della vita in cui si sovrappongono responsabilità familiari, lavorative e personali.

«**È una generazione poco raccontata** – ha spiegato Turuani – ma protagonista di cambiamenti profondi e silenziosi». **Donne che hanno ridefinito il ruolo materno, lavorativo e personale**, investendo su più dimensioni della propria identità e trovandosi oggi a gestire contemporaneamente figli adolescenti, genitori anziani e un lavoro spesso impegnativo.

Alla base di questa condizione c'è un fenomeno nuovo: **l'allineamento delle generazioni**. L'ingresso tardivo nella maternità e l'allungamento della vita media fanno sì che, **intorno ai cinquant'anni, molte donne si trovino nel punto di massima pressione**: «Tre fasi complesse della vita che si sovrappongono – adolescenza dei figli, invecchiamento dei genitori e menopausa – creando una sorta di

“congiuntura astrale” inedita».

Il peso della cura

Uno degli elementi centrali emersi durante **l'incontro è il tema della cura**. Non solo come impegno concreto, ma come dimensione mentale: «Curare significa tenere in mente – ha sottolineato Turuani, intervistata da Roberta Bertolini – e oggi la mente di queste donne è costantemente affollata».

Una cura diffusa, che **non riguarda più solo i figli ma si estende a lavoro, relazioni, coppia, amicizie**. Una capacità che rappresenta una ricchezza ma che, nel tempo, può trasformarsi in fatica: il tentativo di “fare tutto e farlo bene” diventa spesso insostenibile.

Le difficoltà: solitudine, senso di colpa e mancanza di rete

Accanto agli aspetti di consapevolezza e riconoscimento, **la serata ha dedicato spazio anche alle difficoltà**, che restano profonde e strutturali.

Nell'introdurre l'incontro la giornalista **Ilaria Notari** ha spiegato come proprio da questo tema sia nata [un'inchiesta di VareseNews sul territorio](#). Un'indagine partita senza aspettative e che ha raccolto oltre quattrocento testimonianze, restituendo uno spaccato sorprendente per intensità e profondità. «È emerso un quadro doloroso – ha raccontato – con un grado di solitudine molto alto e un accesso ai servizi ancora insufficiente». Un dato su tutti: il 95% delle risposte è arrivato da donne, confermando come il peso della cura ricada ancora in larga parte su di loro.



Le testimonianze raccolte da VareseNews parlano di **solitudine elevata, carenza di servizi e fatica quotidiana**. Una condizione aggravata dalla mancanza di una rete di supporto: quel “villaggio” che un tempo sosteneva la cura oggi è quasi scomparso, lasciando spesso le persone sole a gestire carichi complessi.

A questo si aggiunge il senso di colpa, che attraversa tutte le dimensioni: verso i figli, verso i genitori, verso il lavoro. **«Siamo le ultime figlie brave e le prime mamme buone»**, ha sintetizzato Turuani, descrivendo una generazione divisa tra aspettative diverse e spesso inconciliabili.

Particolarmente delicato è il rapporto con i genitori anziani, definito come uno dei passaggi più dolorosi: «Accudire chi va verso il declino è diverso dal crescere un figlio – ha spiegato – perché manca la prospettiva futura e si accompagna a un carico emotivo molto più forte».

Una lettura che non è solo negativa

Nonostante la complessità del quadro, **la serata ha restituito anche una prospettiva positiva. Il libro non è un racconto cupo, ma una lettura lucida che apre a possibilità di cambiamento.**

Tra queste, la prima è la consapevolezza: **sapere cosa sta accadendo** permette di affrontarlo meglio. ««Sapere cosa ci sta succedendo è fondamentale: la conoscenza aiuta a non sentirsi sbagliate e a chiedere aiuto».

La seconda è il **rallentamento**: uscire dalla logica della performance e ridefinire priorità e confini. Un passaggio che, secondo Turuani, rappresenta anche una responsabilità verso le nuove generazioni.

Infine, il valore della “sorellanza”: la condivisione tra donne come spazio di confronto, sostegno e riconoscimento reciproco. «Il contrario della solitudine – ha spiegato – è il confronto che conforta». Un elemento fondamentale in tutte le fasi della vita, dall’adolescenza alla menopausa.

Una storia collettiva

Più che una somma di casi individuali, *Le schiacciate* restituisce l’immagine di **una condizione collettiva**. Non esiste una storia esemplare, ha sottolineato l’autrice, ma tanti frammenti in cui è possibile riconoscersi.

Ed è forse questo il risultato più importante della serata: aver dato un nome, una forma e uno spazio pubblico a un’esperienza diffusa ma spesso invisibile. Una realtà fatta di fatica, ma anche di consapevolezza e possibilità di cambiamento.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it