



Anche i genitori

hanno bisogno di tranquillità e di riposo

Cara mamma, caro papà, sognate ogni tanto di poter andare di nuovo da soli a fare la spesa in tutta tranquillità? Di trascorrere un pomeriggio con gli amici, di andare al cinema o a un concerto? Vi piacerebbe passare liberamente un pomeriggio al lido o in piscina, senza la preoccupazione di avere «l'occhio vigile e attento»? Questi pensieri sono ovvi e giustificati, non pregiudicano l'amore che avete per vostro figlio. Ma non è sempre facile appagare tali desideri. Se poi siete sola o solo col vostro bambino, se siete i genitori di una coppia di gemelli o di un bimbo portatore di handicap, è ancora più difficile dedicarsi a se stessi.

Le soluzioni ci sono, anche se non proprio semplici e portati di mano. Se possibile, assicuratevi questo tempo libero. Parlatene e cercate la persona che ogni tanto vi possa sostituire. Per esempio, potreste mettervi d'accordo con altri genitori o nonni a cui affidare la sorveglianza dei bambini, a turno. Le vostre ore libere vi daranno nuovi impulsi, vi permetteranno di distanziarvi dalle vostre preoccupazioni, dal tran-tran quotidiano. Tante volte ci vuole poco per risolvere un problema: basta pensarci.

Oltre a questo tempo libero programmato, ci sono anche quei momenti improvvisati che potete godere a vostro piacimento. Quando il bimbo o la bimba fa il sonnello pomeridiano, lasciate perdere i lavori di casa e dedicatevi a qualcosa che vi fa piacere: ascoltare musica, leggere o sonnecchiare. E per questa volta la cesta coi panni da stirare può aspettare...

Lettere ai genitori

«ADDIO», DISSE LA VOLPE

Antoine de Saint-Exupéry racconta nel suo libro «Il piccolo Principe» di un principino che parte dal suo minuscolo pianeta, perso nell'universo, e visita molti altri pianeti, dove incontra i personaggi più disparati. Sul suo pianeta aveva una piccola rosa che curava con dedizione. Infine arriva sulla terra, dove vede un campo di rose bellissime. Allora il piccolo principe si mette a piangere, perché aveva sempre creduto che la sua rosa fosse unica al mondo. Passa di lì una volpe, alla quale confida la sua grande delusione. La volpe gli dice: «Va' a rivedere le rose. Capirai che la tua è unica al mondo. Quando ritornerai a dirmi addio, ti regalerò un segreto...». Il piccolo principe va, osserva le rose e dice loro: «Voi non siete per niente simili alla mia rosa, voi non siete ancora niente. Nessuno vi ha addomesticato, e voi non avete addomesticato nessuno». E aggiunge: «Voi siete belle, ma siete vuote». Poi il piccolo principe torna dalla volpe che gli confida il suo segreto.

«Ecco il mio segreto. È molto semplice: **non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi**».

«L'essenziale è invisibile agli occhi», ripeté il piccolo principe, per ricordarselo. «E' il tempo che tu hai perduto per la tua rosa che ha reso la tua rosa così importante». «Gli uomini purtroppo hanno dimenticato questa verità. Ma tu non la devi dimenticare. Tu diventi responsabile per sempre di quello che hai addomesticato. Tu sei responsabile della tua rosa...».

Antoine de Saint-Exupéry, *Il Piccolo Principe*, Bompiani, 2005

Lettera ai GENITORI

da 12 a 18 mesi



Un'infanzia ricca di amore permette di sopportare a lungo il freddo di questo mondo. (Jean Paul)

C

ara mamma, caro papà

il vostro bambino ha ormai imparato a muoversi da solo. Per lui i confini del mondo si ampliano sempre di più



IL MONDO SI AMPLIA

I suoi passi lo allontanano da voi alla scoperta di ciò che lo circonda. Ma ritorna sempre volentieri tra le vostre braccia. Ha bisogno della vostra presenza, che gli dà sicurezza e sostegno. Il vostro amore ha per lui un'importanza esistenziale. Senza le cure e l'attenzione che gli dedicate, non imparerrebbe mai a camminare. Forte del vostro amore e della vostra fiducia, può continuare a osare e a scoprire cose nuove.

L'amore è una forza immensa, che ci fa intuire e percepire la presenza del divino. Cari genitori vi auguriamo di fare ogni giorno nuove esperienze d'amore, affinché le possiate poi trasmettere al vostro bambino

La Comunità Parrocchiale



UNA FAMIGLIA FELICE

Ora vostro figlio non è più un bebè: ha già festeggiato il suo primo compleanno e il suo raggio d'azione si è ampliato di molto. Crescendo, si allarga anche l'ambito delle sue esperienze. Si prende sempre più spazio sia nella vita quotidiana sia nella vostra relazione di coppia.

Per voi il passaggio dall'essere una coppia all'essere genitori comporta grandi cambiamenti, che possono causare tensioni e conflitti.

Le esigenze dell'uomo e della donna si trasformano. L'uomo si dedica al suo lavoro, la donna resta a casa e si dedica alle faccende domestiche e alla crescita dei bambini.

Ma può succedere che questa suddivisione dei compiti lasci insoddisfatti, perché lo stress è troppo grande e le aspettative non vengono appagate. Ne possono derivare gelosie, frustrazioni, rabbia e difficoltà ad accettare le limitazioni imposte alla propria libertà.

Queste reazioni sono comprensibili, ma devono essere prese sul serio. Per i coniugi è necessario parlarne apertamente, con serenità, e cercare compromessi e soluzioni. Solo così si riesce a staccarsi dal modello di vita abituale ed entrare nei ruoli nuovi:

- da marito a padre
- da moglie a madre.

Si tratta di trovare, come coppia, nuovi modi di vita, il che richiede tempo, pazienza e anche coraggio. Prendersi del tempo l'uno per l'altro, o chiedere consiglio ad amici che vivono situazioni analoghe, può aiutare e contribuire ad alleggerire le tensioni della vita quotidiana.

BAMBINI AMATI - BAMBINI IN GRADO DI AMARE

Il concetto di «amore» è spesso abusato. Per il bambino, invece, l'esperienza di amore donato e ricevuto determina la sua esistenza. Lo invoglierà a scoprire cose nuove, ad avventurarsi su sentieri inesplorati, a imparare.

Dedicarsi al bambino, vederlo davvero, essere presenti con la mente e con il cuore può significare: recepire e assecondare la sua curiosità di scoprire cose nuove, ma anche, nel corso del tempo, imporgli amorevolmente limiti e regole.

Il bambino necessita di essere consolato, coccolato, incoraggiato. Da questi gesti capisce di essere in buone mani. Tramite papà e mamma percepisce cosa voglia dire essere amato da Dio. Se si «annaffia troppo» un seme, la pianta non si sviluppa. Il bambino ha bisogno di calore e sicurezza per crescere bene. Un'apprensione eccessiva nei suoi confronti, però, frena la sua voglia di scoprire il mondo, e ne risulta così limitato nel suo sviluppo fisico e psichico.



L'AMORE E' LA VERA ENERGIA DELLA VITA

Mi sembra ancora di sentire quella voce fredda al telefono che mi dice: «Dalle analisi fatte, risulta che sua figlia Elisa è affetta da Sindrome di Rett». Io quasi non capivo, avrei voluto spiegazioni, ma: «Per telefono non si può discutere, dobbiamo fissare un appuntamento». Chiedo di cosa si tratta: «È una grave malattia genetica, molto rara, che al momento non è curabile». Appendo, e per un attimo, incredula, vorrei fermare il tempo, tornare indietro, dimenticare quelle parole. Non è possibile, perché proprio mia figlia? No, non lo voglio io, non ho chiesto tutto questo, perché non posso avere una vita normale?

Riflettendo, posso descrivere tutte le fasi che una simile situazione può scatenare: lo shock iniziale, la negazione, la disperazione e una grande ferita, che ti cambia la vita e che forse non si rimarginerà mai. Col passare del tempo, tanto tempo, arriva la rassegnazione e la consapevolezza della realtà. Solo adesso, a distanza di 5 anni dalla telefonata, mi rendo conto che durante questo percorso ho acquisito una grande forza interiore, un'energia che mi ha dato il coraggio e la pazienza di affrontare tutte le situazioni difficili che possono verificarsi nella vita quotidiana. Ma chi mi ha aiutato? Sarà la risposta alle suppliche d'aiuto che ho rivolto a Dio?

Negli anni ho capito che l'uomo vuol vedere solo con gli occhi della mente, che pretende di avere tutto perfetto. E questo porta a diventare ciechi davanti alla luce e alla bellezza di una creatura speciale. Elisa non cammina, non sa parlare, non è autosufficiente, eppure lei con noi comunica più di quanto si possa immaginare. Ho capito che Elisa è il nostro maestro di vita: ci ha insegnato a non piangere, a non arrabbiarci, a non litigare e ci ha donato tutto il suo amore incondizionato. Ci ha insegnato a guardare con gli occhi del cuore. Ci ha guidati verso l'unica vera energia della vita, che è 'amore'.

Noi abbiamo imparato ad accettare e amare Elisa con i suoi limiti e gioiamo nel vederla felice e serena. Ci dispiace, invece, notare il comportamento delle persone quando, di fronte ai suoi limiti, si sentono insicuri e mostrano compassione, perché Elisa merita d'essere vista ed accettata come tutti gli altri bambini.

Paola