Sopraffatti come siamo dal turbinio degli eventi, dal veloce scorrere della vita moderna, spesso non si ha nemmeno il tempo di fermarsi e di guardarsi. Ne parlava, in un certo senso, già Bauman, quando riferendosi alla modernità la definiva liquida: tutto scompare con la stessa velocità con cui è comparso. E' un pò anche la logica del *fashion system*. Della categoria sociologica degli stili di vita. Per cui non c'è nemmeno il tempo materiale di godersele le cose. Si pensi alle nuove tecnologie e agli svilluppi tecnologici di questo periodo. In media un telefono cellulare, appena immesso sul mercato, rimane nuovo per poco più di 3 mesi. Dopodichè il suo software già appartiene ad un'altra generazione.

Una sorta di meccanicizzazione della vita quotidiana, di cui parla molto e bene Anthony Giddens, che si traduce inevitalmente anche nei rapporti umani e sociali, sempre più imperniati alla superficialità ed alla velocità. C'è tanta vita tecnica ma poca vita dello spirito. E ciò, per certi versi, può benissimamente essere collegato a quei fenomeni comportamentali di esaltata devianza che trovano ampiezza e pienezza di espressione proprio nella modernità: bullismo, relativismo, nichilismo e quant'altro. In questo contesto generale, un ruolo particolarmente importante, può essere giocato dalla capacità dell'individuo di recuperare, quella che Goleman, definisce, l'intelligenza emotiva. Concetto che racchiude molteplici capacità: motivare se stessi, persistere negli obiettivi nonostante le frustrazioni, controllare gli impulsi, modulare i propri stati d'animo, essere empatici, sperare. Avere un patrimonio immaginativo, che possa permettere di costruire, operare, essere attivi. Una sorta di palestra per l'azione, nella convinzione che gran parte del nostro benessere psico fisico derivi proprio dalla capacità di governare, gestire e guidare le nostre emozioni nelle direzioni pià oppurtune. A casa come sul posto di lavoro. In quegli ambienti,cioè, sempre più soggetti a sfaldamento e che, proprio per questo, richiedono grandi capacità di relazione e di lettura delle situazioni. Ora, questo processo, ben lungi dall'essere innato o trascendentale, è qualcosa che può essere insegnato, che si può imparare, in qanto le emozioni hanno strette relazioni con l'apparato cognitivo e, dunque, possono essere oggetto di revisione e controllo. Si tratta di un passaggio necessario e fondamentale, che tutti dovrebbe iniziare a prendere in seria considerazione, al fine di prendere coscienza di sè e della realtà in cui si sta vivendo, con ovvie ricadute sulla qualità della nostra vita

Simone Grasso