

Diamo un nuovo significato alla VITA!

Il disorientamento che attraversa le nostre coscienze, la paura che si è insinuata nelle pieghe più intime delle nostre vite, il sempre più dilagante individualismo che toglie ogni lucidità rispetto alla tolleranza, alla condivisione, a saper stare con l'altro, **possono e devono essere il trampolino di lancio per rinnovarci e ricercare un nuovo significato da dare alla vita.**

Insieme a questa atmosfera di crisi sociale ci sono anche i segni di un sempre più crescente malessere emozionale, soprattutto fra i bambini e i giovani. **Cosa fare?** Parlarne senza trovare delle risoluzioni produce ulteriore senso di sconfitta e inadeguatezza.

Tutto ciò che questa nostra società produce arriva a valanga nelle nostre case, soprattutto nelle nostre coscienze, attraverso le informazioni televisive, giornalistiche, radiofoniche, come un dato di fatto al quale l'ascoltatore, il lettore non può replicare. Ben venga l'informazione se questa vuole proporsi come mezzo educativo e formativo, anzi che disgregante e disfattivo.

A mio parere, le modalità con cui i prodotti della nostra società ci vengono proposti generano un senso di inquietudine, d'impotenza che alimentano ulteriormente emozioni negative.

Assistiamo, infatti, ad un crescendo di reazioni di intolleranza dell'altro - e in questo caso non parlo dello straniero-. Aumenta l'indifferenza, l'insensibilità, il disamore, la mancanza di rispetto per sé e per gli altri. Tutto ciò si può riassumere con le parole **PAURA - PANICO-ANSIA-DEPRESSIONE.**

Cosa fare? Rimocchiamoci le maniche... diamoci da fare e riscopriamo quello che è già dentro di noi. Riscopriamo i messaggi sani che risiedono nella memoria della nostra famiglia, coltiviamo le nostre abilità emozionali, ritorniamo a percorrere le vie del cuore e non solo quelle della mente. Mente e cuore hanno bisogno l'una dell'altro.

Cosa Fare? Le leggi non si sostituiscano alla famiglia, ai genitori; bensì si insegni, si rieduchino i genitori ad essere madri e padri e non solo procreatori, si rieduchino gli adulti ad essere creatori di se stessi.

Cosa Fare? Insegnare ai bambini, agli adolescenti "l'ALFABETO EMOZIONALE", le capacità fondamentali del cuore. Le **scuole** potrebbero dare un positivo contributo in tal senso introducendo programmi di "alfabetizzazione emozionale" che insegnino ai bambini e adolescenti le capacità interpersonali essenziali.

Case fare? Smetterla di compiangerci, di sprofondare sempre più nell'impotenza, di reclamare o voler conservare privilegi che a volte non meritiamo... non meritiamo perché abbiamo smarrito il senso della misura, del rispetto e del saper vivere in gruppo, in società.

POSSIAMO SPERARE IN UN PRESENTE E FUTURO SERENO se cerchiamo di aumentare l'autoconsapevolezza, di controllare più efficacemente i nostri sentimenti negativi e di mettere equilibrio nelle nostre emozioni, di conservare il nostro ottimismo, di essere perseveranti nonostante le frustrazioni e gli insuccessi, di aumentare la nostra capacità di ascoltare e comprendere noi stessi e l'altro, di cooperare e stabilire legami sociali, di riacquisire il senso dell'essere e porlo in equilibrio con l'avere.

Molti di noi conoscono e praticano uno stile di vita sereno e rispettoso, vivendo una forma di benessere mantenuto dall'equilibrio tra cuore e mente, tra bisogni materiali ed interiori-spirituali, tra occupare con autenticità il proprio posto nella società e rispettare lo spazio altrui.

Datemi, Dateci la possibilità di poter trasmettere ad altri la voglia di fare e di ricominciare.

Grazie per questa possibilità. Anna Mango