

Prefazione

*di Assunta Dierna d'Antiochia**

MONTECATINI, un mattino di ottobre. Quel primo momento della giornata in cui pensi che, iniziando presto, riuscirai a farci star dentro tutto ciò che hai programmato di portare a termine prima di sera.

Alessandra doveva raggiungere Firenze e stava per accompagnarmi in hotel ma, per la sua innata amabilità, non senza offrirmi prima un caffè, in un bar sull'angolo.

E lì c'era anche lui, David.

Fu nel tempo di un caffè che ciò di cui parlava, e soprattutto per come ne parlava, mi intrigò. David parlava della bellezza del vivere in modo sano, e la sua forma fisica perfetta dava forza alle parole. Parlava della gioia che scaturisce dall'assaporare le splendide possibilità dell'organismo umano e la veridicità era impressa sul suo volto; parlava della potenza della prevenzione sul destino dell'umanità e la concretezza degli argomenti trasudava competenza.

E sgominava ogni scetticismo!

Diceva che da decenni studiava e osservava quali strabilianti esiti dà la prevenzione, la «sua» prevenzione, fatta in una sua certa

* Psicologa clinica, formatrice e docente universitaria.

maniera. Diceva che da anni lui stesso sperimentava quei risultati e li faceva sperimentare ad altri, e ne rimaneva sempre stupito, per la forza della risposta. Stava elaborando un metodo per vederne di più, perché questo voleva: vederne di più, tanti di più; tanta più salute, gioia, vita. Un progetto ambizioso da perseguire in squadra. In campo, non una soltanto, ma più scienze assieme.

Fu nel tempo di un caffè che pensai che quell'uomo, che si era innamorato del sogno di migliorare il benessere integrale del mondo, si stava preparando per offrire a ciascuno la possibilità di farlo. E questo mi parve così vero, geniale, prezioso, generativo, semplice, rivoluzionario e realizzabile da chiedergli, prima ancora di conoscere il suo cognome, una docenza ai professionisti del mio Studio di PsicoEconomia. Lui disse di sì e si presentò compiutamente: «David Mariani», e aggiunse, «da quarant'anni nel mondo dello sport e della salute. Da quarant'anni cerco, sperimento, studio, verifico».

Ok, ma cosa c'entrava con noi, pianeta psiche? Forse neanche me lo chiesi, certa come sono che in salute come in malattia, nel successo come nella disgrazia, negli amori come negli affari l'uomo è un tutt'uno e che tutto, in lui, si correla con tutto e con tutti, ineluttabilmente.

E nel progetto di David la correlazione regna.

Correlazione tra varie scienze che, nella propria identità, puntano insieme a un unico traguardo, in un continuo scambio di potenza e importanza di una disciplina con l'altra, di un sapere con l'altro, dell'influenza di ciascun fattore sull'altro.

È magnifico lo spettacolo che viene offerto dalla reciprocità tra le fonti di benessere individuate – e soprattutto intrecciate – da David Mariani con sapiente, visionaria e colta competenza e rese «metodo» con rigore e concretezza. E tutto ciò per onorare la vita, vivendo in salute e nemmeno combattendo, ma soltanto prevenendo.

Mi piace la sua serena umiltà e la sua intelligenza pulita: nono-

stante i massimi successi personali e professionali raggiunti come atleta e allenatore prima, e ricercatore dopo, fa sua una prospettiva di compartecipazione.

E mi chiedo: questa modalità valoriale e il concreto e crescente successo di tale metodo non sono qualcosa che va anche al di là della prestigiosa specificità di Healthy Habits?

Dico questo perché a me sembra che Mariani, con la sua visione etica e la sua metodologia, dia l'opportunità a ciascuna scienza e a ciascun singolo di sperimentare quanto si possa essere più efficaci, e non meno, in reciprocità.

Nel suo procedere accende la speranza e poi la documenta. Fa continua esaltazione di due elementi: quanto sia realisticamente semplice, e non solo possibile, a ciascuno nella propria misura, migliorare la qualità della salute e quindi della vita; e quanto, tale miglioramento, sia più facilmente realizzabile nel coprotagonismo piuttosto che nell'antagonismo, nell'inclusione anziché nell'esclusione, con l'aggiungere invece che con il privare.

David apre a un evolversi gratificante quando focalizza, con assoluto rigore scientifico, che la differenza rispetto all'esito «cattiva o buona salute» sta nel passaggio da un devitalizzato proprio modo di vivere a un più vigoroso «mio» modo di vivere; dall'astenia delle vecchie abitudini da cui distrattamente mi lascio maltrattare, al piacere di un benessere mai prima sperimentato, che da me posso procurarmi, in me risiede, da me dipende; io lo accendo, io lo spengo. E se voglio, nel tempo, non solo non svanisce ma si fortifica con la forza granitica delle abitudini, quelle nuove, le «Healthy Habits». Quelle che godono del mio benessere e non solo del mio!

Mi chiedo: questo ripensare a noi stessi come a qualcuno da trattare bene, questo vedere concrete possibilità e buoni risultati, questo gioioso immaginarci insieme a costruire il benessere mio e dell'altro, questo riscoprire nella ricchezza dell'altro vantaggio per me... non è aprire le porte alla fiducia anziché chiuderle?

E anche questo non farebbe un gran bene alla salute, oggi?
David Mariani è uomo franco e forte, ma più che ogni altra
cosa, vero; per questo, invincibile. A quel che dice, crede. Quel che
dice agli altri di fare, fa.

E i risultati sono sotto gli occhi di tutti.

Auguri, David.