

Prefazione

di Igor Cassina

Commendatore dell'Ordine al merito della Repubblica italiana

Campione olimpico di ginnastica artistica – sbarra

Medaglia d'Oro alle Olimpiadi di Atene, 2004

Coach del Benessere

L'uomo possiede una particolare natura: desidera viaggiare e conoscere spazi, luoghi, persone, poter scoprire e apprendere dall'esperienza diretta, vitale. Così accade che i paesaggi che l'Eroe incontra nella sua vita sono esterni, ma soprattutto interiori, guidati dall'Inconscio che gli indica ciò che dovrà fare e diventare nella sua vita. Perché l'Eroe possa intraprendere il suo percorso, ha bisogno di una mappa, una Guida per tradurre i simboli che lo abitano e incontrare così i suoi Archetipi, ovvero le forme, antiche e originarie, che gli indicano la direzione da seguire e le esperienze da vivere. Ha bisogno anche di un vocabolario per comprendere questi Simboli: un linguaggio che precede qualsiasi altra lingua conosciuta e venga prima di ogni possibile storia collettiva. L'inconscio, la parte più profonda e inaccessibile della mente, è abitato da queste immagini antiche, gli Archetipi: a volte possiamo riconoscerli dentro di noi quando “sentiamo” interiormente un trasporto verso un modo di essere, un comportamento che inizialmente ci sembra diverso da ciò che desideriamo, ma poi ci rendiamo conto che è proprio quel modo di essere che ci corrisponde al meglio. Nel suo Inconscio l'uomo incontra queste figure, questi Simboli: li incontra nei sogni della notte, oppure in mezzo al traffico quotidiano, o anche leggendo un libro. In ogni libro, in ogni frase che leggiamo, in ogni pensiero che incontriamo, ritroviamo una parte di noi e della nostra Anima. Leggere contiene

sempre la possibilità misteriosa di sentirsi letti. Perché quel libro mi scuote se non perché in esso trovo le risposte o le domande che attraversano la mia vita? Quando leggo sono innanzitutto letto. La lettura è esporsi a un'esperienza che può diventare un incontro. Così è successo leggendo il manoscritto di Francesco Ruiz, in cui ho ritrovato una parte della mia vita, la consapevolezza che le direzioni che ho intrapreso, gli ostacoli che ho incontrato e le difficoltà che ho superato non fossero altro che la mia vera natura e ciò che dovevo fare.

Quando Francesco mi chiese se avessi avuto voglia di scrivere la prefazione del suo nuovo libro, ho riflettuto su questa possibilità, perché in realtà significava intraprendere un Viaggio che non avrebbe avuto una meta ben precisa. Ma intuitivamente sentivo che avrei dovuto farlo perché questo mi avrebbe fatto scoprire me stesso in un nuovo modo e incontrare inaspettatamente pezzi staccati del mio vero "me". Un libro "mi legge" quando mi risponde, mi chiama, mostra i miei fantasmi, affonda, per qualche strana ragione, nel mio linguaggio interiore, sorprendendomi e rivelandomi quello che inconsciamente sapevo già ma non avevo ancora le parole per dirlo. Per questa ragione ho risposto positivamente a questa richiesta.

Il tabù che pervade il nostro tempo è l'introspezione, ossia quel particolare processo di lettura del proprio cuore che permette di conoscerci veramente. Non si dedica più il tempo necessario alla pratica dell'analisi dei pensieri, dei propri vissuti. È molto più semplice, veloce e indolore accedere alle immagini che ci arrivano dalla Rete globale, si consumano rapidamente e non lasciano nessun sapore, nessun colore indosso. Il Viaggio interiore non è un esercizio facile, necessita di una particolare applicazione, concentrazione, forse anche solitudine; non è uno spot che guardiamo in tv, ma necessita di pazienza, tempo, dedizione. Significa guardarci allo specchio, significa guardarci dentro.

In questo libro, un testo che racconta di psicologia, ma soprattutto di come l'essere umano riesca a superare conflitti interiori e ostacoli nel Mondo in cui vive, arrivando sempre, a volte a fatica, a un nuovo equilibrio, il tema della Biotensegrità è quello che più mi ha affascinato: il *corpomente* che ritrova la sua Base Sicura nel perfetto equilibrio delle

strutture organiche. Il corpo è il mezzo con cui possiamo compiere il Viaggio ed è proprio nel corpo che ho ritrovato maggiori affinità con Francesco: le due nostre attività sono apparentemente diverse, ma nella vita, come nella professione, la nostra ricerca è stata da sempre quella di trovare un modo di vivere più pieno e appagante, nonostante gli urti della vita. Ed entrambi abbiamo dei sogni: per Francesco è quello di aiutare le persone a risolvere i conflitti interiori e ritrovare il desiderio di vivere; il mio sogno, quello che ho inseguito da sempre, è stato quello di raggiungere le vette della precisione, della sfida, della vittoria. Il sogno ci accomuna perché continuiamo a vivere in virtù della passione, mossi da motivazioni profonde, che sono quelle che ci permettono di raggiungere obiettivi così alti.

Il Corpo. Il Corpo è la casa della nostra Anima, e quando l'Eroe inizia il suo Viaggio e lascia andare la sua corazza, in verità, è la propria Anima che sta cercando nei suoi paesaggi interiori. Ma cosa accade quando viaggiamo dentro? Arriviamo a comprendere le cose per come sono alla loro origine, senza il filtro della mente che distorce la realtà. Possiamo persino comprendere le Ferite emotive, i segni sulla nostra pelle psicologica, la Pelle del Sé.

In questo magma fatto di suoni confusi, di affetti, di stati emotivi, e spasmi del corpo, a volte abbiamo bisogno di una Guida esterna, un terapeuta, un mentore, un educatore che ci aiuti nelle decisioni da prendere per guarire il Sé, per guarire dalle Ferite. La relazione con un esperto – la relazione umana è il fondamento sul quale si costruisce l'identità della persona – modifica stabilmente la nostra biologia; le Esperienze Epigenetiche Positive, ovvero quelle che viviamo con il movimento corporeo, le interazioni umane, la gioia, la danza, ecc., creano delle “signature epigenetiche positive” nei nostri geni: quando guariamo le Ferite, la genetica si modifica stabilmente e trasferiamo queste informazioni alle generazioni successive, come un'eredità di valore inestimabile.

È un esercizio faticoso quello di guardarci dentro, e di viaggiare come Ulisse che torna a Itaca dopo aver conosciuto il Mondo, ma espone a un'esperienza che diventa un incontro vero, mostrandoci qualcosa di noi e della nostra Anima.