

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

Shelby Stanger

Idee selvagge

Avventure grandi e piccole
per cambiarti la vita

Traduzione di *Fedra Cocca*

Titolo originale: *Will to Wild: Adventures Great and Small to Change Your Life*

Copyright © 2023 di Shelby Stanger

Prima edizione Simon Element: giugno 2023.

Simon Element è un marchio di Simon & Schuster, LLC.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.io

www.giuntipsy.it

www.giunti.it

© 2025 Giunti Psicologia.io S.r.l.

Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: giugno 2025



Stampato presso Poligrafici il Borgo S.r.l. – Bologna (BO)

A tutti gli ascoltatori e agli ospiti del podcast Wild ideas worth living della REI Co-op. Grazie per aver condiviso con me, mostrandomi ciò che è possibile e come trasformare in realtà alcune delle idee più selvagge che abbia sentito. Anche al mio team della REI Co-op, Puddle Creative, e a tutti coloro che hanno lavorato con e su Wild ideas worth living. Grazie per avermi offerto una piattaforma per esplorare l'argomento che più mi appassiona da quando ero bambina. Grazie ai miei amici e alla mia famiglia per aver sempre sostenuto le mie idee selvagge. E a te, caro lettore, per esserti tuffato.

I libri sono idee selvagge. Nello scrivere questo libro, ho presentato queste storie nel modo più accurato possibile. In una storia ho cambiato il nome di qualcuno, ma tutto il resto è stato scritto come è accaduto, per come lo ricordo. Buon divertimento!

Indice

Introduzione	9
1. Sbloccarsi	19
2. Cercare i segnali di percorso	35
3. Avere un perché	57
4. Trovare il coraggio, il flusso e lo stupore quando si va all'aperto	79
5. Mappare il percorso	109
6. Coltivare la comunità	143
7. Inizio	167
8. Affrontare la paura	189
9. Quando tutto va a rotoli	217
10. Angeli del sentiero	239
11. Percorsi panoramici e sentieri secondari	259
12. Traguardi	279
Ringraziamenti	301

Introduzione

UN PO' DI AVVENTURA È L'ANTIDOTO DELLA VITA

Pronta ad andare?

È il 9 aprile 2009 e ho ventinove anni. Me ne sto seduta nell'Oceano Pacifico, con le gambe a cavalcioni su una tavola da surf di 2 metri in un pittoresco surfing break chiamato Rockpile a Laguna Beach, in California. Me ne sto a rimuginare, indecisa se decollare o meno dal picco, la parte più alta dell'onda, dove questa genera la massima velocità e offre la migliore corsa. *E se cado? E se si rompe la tavola da surf? O mi faccio male? O se semplicemente mi rendo ridicola?*

Rockpile si chiama così per un motivo. Per surfarlo è necessario che il corpo e la tavola si inclinino alla perfezione per scivolare tra un gigantesco masso incastrato al centro del break dove si infrangono le onde e un gruppo di rocce più piccole e affilate con una barriera poco profonda di fronte all'onda, soprannominato Cheesegrater. Se si sbaglia il tempo e si va nella direzione errata, ci si ritrova con la pelle più che esfoliata. Ma se la tempistica e l'angolazione sono giuste, l'emozione è incredibile.

Poiché Rockpile si trova comodamente dall'altra parte della strada rispetto al mio piccolo monolocale, ho remato lì diverse volte. Le poche volte che ho provato a prendere un'onda sul picco, ho mancato di poco un'affettata al Cheesegrater. Da allora, ho cercato di cavalcare le onde solo sulla spalla o nella parte centrale che è più facile – e mai sul picco, dove l'onda è grande e più potente.

Rockpile si interrompe in un'incantevole insenatura con una scogliera sovrastante, fiancheggiata da un percorso pedonale curato. Nelle giornate di sole, i turisti e gli abitanti del luogo portano a spasso i cani, fanno jogging, fanno picnic e creano dipinti all'aperto su cavalletti ammirando la maestosa scena. È un anfiteatro naturale e nella mia mente sono al centro della scena nell'acqua.

La barriera rocciosa ospita un'abbondante vita marina. Con la bassa marea, attraverso l'acqua, è facile vedere colonie di cozze attaccate alle rocce e banchi di pesci Garibaldi di colore arancione brillante che nuotano attraverso i buchi nella barriera. È un luogo in cui non si può fare a meno di vivere un momento di completo stupore – una sensazione che in seguito imparerò essere parte integrante dell'essere assolutamente presenti nel qui e ora, dell'evocare il senso di meraviglia infantile, del catalizzare la crescita e dell'invitare al cambiamento, tutte condizioni fondamentali prima di decidere di fare un salto.

Oggi, alle 6:32, sono sola; la spiaggia e l'oceano sono perlopiù deserti.

Pronta ad andare?

Sì che voglio andare. Voglio cavalcare una vera onda a Rockpile al picco. Voglio provare l'esperienza di cavalcare nel momento migliore.

Il problema: ho paura.

Pronta ad andare?

La domanda non si riferisce solo all'onda. Va molto più in profondità. Prima di passare alle storie degli altri, vi racconterò una piccola storia su di me, in modo che sappiate dove mi trovavo e perché questo libro è importante per voi.

In quel momento non sono solo spaventata, sono bloccata. Ho un lavoro che non amo più, una relazione finita e mi sento come se avessi nuotato in mezzo ad alghe fitte; sembra così facile nuotare dalla superficie, ma è impossibile attraversare queste erbacce viscosi.

Pronta ad andare?

È una domanda con cui ho lottato per mesi e che mi porrò ancora e ancora, ogni volta che avrò bisogno di fare un cambiamento, di saltare, di esplorare l'ignoto. È una domanda che finirà per informare quella che io chiamo “volontà selvaggia”.

Cosa intendo esattamente con “volontà selvaggia”? È il modo in cui sono giunta a pensare a come vivere, soprattutto quando sono spaventata o bloccata, come lo ero quel giorno. Si tratta della decisione di dire di sì a un cambiamento o a un percorso che può essere incerto all'esterno, ma è più autentico all'interno. Si tratta di lasciarsi cadere in un'onda che potrebbe spaventare o, forse ancora più terribile, di lasciarsi cadere in un modo di vivere più intenzionale. La volontà è vivere con intenzione. E “selvaggia” si riferisce alla connessione con Madre Natura e con la propria vera natura interiore.

Fin da quando ero bambina, sono stata affascinata dall'avventura e ipnotizzata dai suoi effetti profondi. Da adulta, sono sempre rimasta sbalordita dalle persone che si sono imbarcate in un'avventura che ha cambiato la loro vita, persino dalle donne a cui ho insegnato a fare surf, che poco dopo hanno iniziato una nuova carriera, hanno lasciato una relazione senza via d'uscita o si sono trasferite dall'altra parte del Paese in un posto con una spiaggia migliore. Un po' di tempo nella natura, con momenti di stupore, poteva spingerle a cambiare radicalmente la loro vita.

Quando si intraprende un'avventura, grande o piccola che sia, si impara molto di più su sé stessi e si sviluppa un coraggio che si può portare con sé per il resto della propria vita quotidiana. Cosa intendo per “avventura”? Di solito è all'aria aperta, ma soprattutto comporta qualche rischio e qualche incognita, da una breve sessione di surf a un'escursione di più giorni. Le avventure vi portano fisicamente altrove – tra gli alberi, i sentieri, le montagne, il vento, le onde – e portano la vostra mente in uno stato diverso.

La combinazione di natura e avventura sembra sempre avere un effetto sinergico. Le volte che ho camminato fino a una cascata, che mi sono allontanata dal traffico e ho guardato il cielo notturno, o che ho visto una balena in libertà – sono tutti mo-

menti che mi hanno aiutato a rallentare, a uscire dalla mia testa, a connettermi con il mondo e con gli altri intorno a me, ad essere presente e a mostrarmi quanto più capace io sia davvero. I miei viaggi nella natura mi hanno aperta ogni volta, aiutandomi a liberarmi di una versione di me stessa che non mi serviva più. Mi hanno anche aiutata ad essere più amorevole con gli altri – e soprattutto più amorevole con me stessa.

Gli studi hanno dimostrato che stare nella natura e intraprendere un'avventura può avere potenti effetti sui nostri stati mentali, abbassando il livello degli ormoni dello stress, migliorando l'umore, diminuendo i pensieri ruminativi, aiutandoci a prendere decisioni migliori e riorganizzando la nostra visione. Anche una passeggiata in un parco può abbassare i livelli di cortisolo e permetterci di provare quella sensazione di stupore che cambia la prospettiva. L'avventura mi fa sempre questo effetto. È lo stesso modo in cui tante persone che ho intervistato per il mio podcast mi hanno detto che fare un'escursione lungo il Pacific Crest Trail e guardarsi indietro per vedere quanto hanno camminato dal loro precedente campeggio non può che farli sentire più tosti. Fatelo abbastanza volte, più volte, camminate abbastanza chilometri, cavalcate abbastanza onde che prima vi spaventavano, passate abbastanza tempo sugli alberi o a guardare le stelle, e cambierete anche il vostro modo di pensare.

Per me, un'avventura diventa un'idea selvaggia quando ti spaventa a morte, ti fa venire le farfalle nello stomaco, ma la persegui comunque e alla fine cambia la tua vita in modo positivo, portandoti a molto di più. Le idee selvagge sono quelle che non hanno un esito certo, che sembrano divertenti ed eccitanti ma che ti fanno comunque rizzare i capelli sul collo. E le idee selvagge si autoalimentano. Un'idea selvaggia ne porterà un'altra e un'altra ancora.

Negli ultimi vent'anni ho scritto storie di esploratori e pionieri dell'outdoor per riviste, marchi, siti web e giornali. Nel 2016 ho lanciato un podcast tutto dedicato all'avventura chiamato *Wild ideas worth living*, che ora è di proprietà della REI Co-op Studios e che continuo a condurre. Nel podcast inter-

visto persone che hanno preso un'idea selvaggia, che di solito implica l'avventura, e l'hanno realizzata. Intervisto persone che sono andate contro il sistema, hanno preso la strada meno battuta e hanno trasformato in realtà le loro idee più selvagge. Mi piace ascoltare le storie di persone che hanno scelto la curiosità al posto della paura e l'avventura al posto del blocco. Parliamo di come iniziare e di come avere successo. Di grinta e frenesia. Di paura e fallimento e di come prendersi il tempo per divertirsi e annusare i pini lungo il percorso.

Nel corso degli anni ho imparato che le idee selvagge possono avere molte forme e dimensioni. Ma di solito iniziano con una domanda che spesso ci tiene svegli la notte: *mi domando se potrei fare X?*

Una coppia dell'Oregon potrebbe lasciare tutto per avviare una piccola azienda agricola biologica? Un dirigente di marketing canadese potrebbe battere il record di piedi verticali sciati in un anno? Una musicista e insegnante di conservatorio potrebbe diventare un'ultramaratona sponsorizzata, anche se pesa 110 chili? Una coppia di cinquantenni potrebbe sciare senza supporto fino al Polo Sud, anche se una dei due ha sperimentato alcuni dei sintomi più fastidiosi della menopausa? Due gemelli di ventidue anni potrebbero pagaiare dall'Alaska al Messico su tavole da surf sovradimensionate? Un artista commerciale di mezza età che si diletta nell'arte da marciapiede potrebbe accidentalmente accumulare oltre 3 milioni di follower su TikTok? Un surfista, aspirante fotografo e food writer, potrebbe scambiare le lezioni di surf con quelle di panificazione e diventare uno dei migliori fotografi di cibo del settore? Una *soccer mom* potrebbe iniziare a guidare gruppi di donne non esperte a scalare cascate ghiacciate?

Queste sono le idee selvagge che mi ispirano. E il bello delle idee selvagge è che spesso si diffondono a macchia d'olio.

Scommetto che anche voi avete un'idea selvaggia, o ne avete qualcuna che avete perseguito o realizzato. O forse ne svilupperete una leggendo questo libro. O forse, come me nel 2009, avete solo bisogno di una piccola spinta per andare avanti.

Quel giorno, a Rockpile, mi sembrava che nella mia vita non ci fossero né volontà né natura selvaggia. Non immaginavo che, infine, attingere alla mia volontà e perseguire un'idea selvaggia senza un risultato certo avrebbe portato a molto di più. In definitiva avrei risposto sì a quel *Sei pronta ad andare?* E alla fine sarei decollata e avrei cavalcato quell'onda al Rockpile, portando a molte altre onde nella mia vita.

Non fraintendetemi, dire di sì e fare surf su un'onda non è stata una soluzione rapida; non ha curato da un giorno all'altro la depressione che provavo, né mi ha fatto arrivare dove sono oggi. Ma mi ha aiutato a iniziare a districarmi tra le alghe che sentivo di dover attraversare a fatica. Ha innescato una reazione a catena che mi ha dato il coraggio di cambiare molte cose contemporaneamente. Mi ha dato la concentrazione, la direzione e il desiderio di svegliarmi e abbracciare il giorno dopo con un enorme senso di determinazione.

Il giorno in cui ho finalmente decollato sul picco del Rockpile, ho abbandonato gli orpelli del successo professionale e ho iniziato una vita che appariva molto più incerta ma molto più autentica. Ho imparato in prima persona che le idee selvagge, anche quelle più semplici come cavalcare un'onda che ti spaventa, possono innescare una reazione a catena.

Ci sono state altre idee selvagge, prima e dopo, ma da quel giorno a Rockpile sono in missione per condividere le storie di quelli che hanno prestato attenzione al richiamo della natura e per aiutare altri a fare lo stesso.

Sì, ci sono cose ovvie: alla fine ho preso l'onda e mi sono licenziata. Poi ho dato un giusto preavviso di due mesi perché il mio lavoro era stato un'ottima cosa per me e perché parte della vita selvaggia è essere una brava persona. Dopodiché ho iniziato a lavorare come giornalista, occupandomi di sport d'avventura per riviste di outdoor. Questo mi ha portato al punto in cui mi trovo oggi.

Ma questo fa sembrare tutto così facile. Per impostare un nuovo percorso serve molto di più che lasciarsi prendere da un'onda o iniziare una nuova carriera. Non è tutto rose e fiori. Ho molte cicatrici che lo dimostrano.

Ho deciso di scrivere *Idee selvagge* perché ci sono stati momenti della mia vita in cui mi sono sentita bloccata e spaventata: paura di essere al verde, paura di essere sola, paura di fare fiasco e soprattutto paura di perseguire le mie idee selvagge, idee che mi inquietavano, ma che sapevo mi avrebbero reso una persona migliore. So anche, per esperienza diretta, che sentire le storie di altre persone che si sono messe in gioco mi ha dato il coraggio di farlo anch'io.

Ogni volta che mi sono sentita bloccata, avrei voluto avere una mappa di come liberarmi, prendere un'idea selvaggia e trasformarla in realtà. Spesso, il luogo tra il punto in cui mi sentivo bloccata e una singola idea selvaggia che pensavo potesse cambiare la mia vita sembrava una gigantesca zona selvaggia.

Questo libro è una mappa di sentieri per raggiungere quella natura selvaggia, un atlante di come vivere in modo differente. È il modo in cui ognuno di noi può passare dalla scrivania all'oceano aperto, dal fare il pendolare in un traffico congestionato all'ammirare una mucca incinta lungo una strada sterrata in Nuova Zelanda. Dal domandarsi *se* scalare *effettivamente* una montagna. Questo libro è per tutti coloro per i quali la chiamata al salto si fa sempre più forte e intensa. Chiunque sia alla ricerca di una risposta alla domanda: *Cosa succederebbe se potessi fare X? Cosa farei ora?* Quindi la domanda è: avete (sì, proprio voi) intenzione di fare davvero quello che volete fare?

Idee selvagge è il libro che avrei voluto avere quando avevo paura di cambiare carriera al culmine della recessione nel 2009. È il libro che avrei voluto avere più tardi, in Indonesia, pagaiando tra le onde come unica donna tra dieci uomini in una gita in barca. È il libro che avrei voluto avere quando ho deciso di trasferirmi in Nuova Zelanda con un tipo che avevo conosciuto solo pochi mesi prima in Costa Rica. (Più di dieci anni dopo, stiamo ancora insieme). È il libro che avrei voluto avere quando ho deciso di avviare un podcast senza alcuna competenza tecnica di registrazione e senza alcun seguito sui social media.

Nelle pagine che seguono, condividerò parte del mio viaggio e di quello di molte altre persone che ho intervistato nel corso degli anni – alcune famose in tutto il mondo, altre conosciute in ambienti più ristretti e altre ancora di cui non avete mai sentito parlare.

Ogni capitolo si concentra sui passi per trovare un'idea selvaggia e portarla a termine. Racconterò come ero completamente e profondamente bloccata e come sono riuscita a uscirne. Parlerò dell'utilizzo di segnali di percorso "reali" per scoprire le idee selvagge che volete perseguire. Parlerò di cosa fare quando si hanno dei dubbi, compreso il più grande di tutti, quello che si ha nella propria testa.

Questa sorta di guida vi mostrerà come fare il salto, anche se vi sembra eccessivo e scoraggiante o se qualcosa non torna. Tratterò gli aspetti pratici ed essenziali dell'educazione alla nuova impresa e della mappatura del vostro percorso, con scadenze per non tornare indietro prima di aver raggiunto la linea di partenza. Mostrerò esempi di persone che hanno portato a termine avventure estreme insieme a quelle che hanno pianificato avventure più piccole che hanno avuto un effetto altrettanto grande su di loro.

Parlerò di cosa succede quando qualcosa va storto, come inevitabilmente accade in quasi tutte le avventure. Infine, parlerò di come trovare la gioia del viaggio anche quando si fallisce e di cosa fare quando il viaggio è terminato, esplorando insieme come portare il senso dell'avventura nella vita di tutti i giorni.

Questo è parte del significato della volontà selvaggia. Si tratta della pace che si prova quando si sceglie consapevolmente di perseguire il proprio sogno. Si tratta anche della scelta di uscire fisicamente per cambiare prospettiva e decidere di cambiare anche le circostanze interne.

Inframmezzati tra i capitoli ci sono alcuni suggerimenti professionali che servono come utili promemoria e punti di orientamento per coloro che leggono per la seconda o terza volta. Alla fine di ogni capitolo, inoltre, ci sono ulteriori con-

sigli, storie e spunti di ispirazione da parte mia e di altri avventurieri che ho intervistato per aiutarvi a proseguire. Come in ogni grande avventura, potete prendere ciò che vi piace e lasciare il resto.

Prima di addentrarmi troppo nei proverbiali boschi, però, chiariamo cosa non è questo libro. Non è un libro su come lasciare il lavoro o svuotare il conto in banca per vivere un'avventura. Ognuno di noi ha circostanze e doveri diversi nella vita. Tuttavia, è probabile che ci siano molte cose da fare nel raggio di pochi chilometri da casa vostra che vi possono mettere in contatto con la natura, e molte avventure che non costano più di un abbonamento al parco o che richiedono più di un pomeriggio. Naturalmente ci sono avventure che richiedono una pianificazione, un tempo e un investimento maggiori, ma questo libro vuole mostrare cosa è possibile fare, indipendentemente dal punto di partenza.

Idee selvagge non è nemmeno solo per i duri. Ognuno di noi ha un differente richiamo alla natura. Forse si tratta di un disperato bisogno di cambiare un'abitudine, di diventare più sani, di portare la famiglia in una grande avventura o anche di impegnarsi a guardare l'alba o il tramonto un paio di volte alla settimana. La nuotata di qualcuno attraverso la Manica è la prima nuotata di un altro in un piccolo lago. L'escursione di qualcuno lungo il Pacific Crest Trail è la prima volta di un altro in un parco nazionale. Forse non andrete in Alaska con la pagaia o non scalerete l'Everest. Non c'è problema, non lo farò nemmeno io. Questo libro parla di come prestare attenzione al proprio richiamo alla natura, qualunque esso sia.

Nelle pagine che seguono, leggerete le storie di persone con background e percorsi di vita differenti. La storia e l'idea selvaggia di ogni persona sono importanti. Come dice la dottoressa Edith Eger, una sopravvissuta alla Shoah che incontrerete nel capitolo 3, non dovremmo mai paragonarci gli uni agli altri o paragonare le nostre sofferenze. Siamo tutti belli. «Dio non crea spazzatura» dice. Dobbiamo celebrarci

l'un l'altro, perché ogni essere umano fa parte di un'unica famiglia umana. Il paragone, come recita il proverbio, è il più grande ladro di gioia.

Tutte le idee selvagge, tuttavia, hanno una cosa in comune. Vi spaventeranno e, nel perseguirle, potreste cercare di tornare indietro. Ma se seguite la loro strada, la vita non sarà più la stessa. Se questo libro deve servire a qualcosa, spero che vi ispiri a inseguire le vostre idee selvagge, a connettervi più profondamente con la natura e a dire sì alla vostra versione di *Sei pronto ad andare?*