

A vent'anni Markus Torgeby aveva deciso di vivere **solo nel bosco**. E anche ora che ha moglie e figli non lo ha lasciato. Perché più sei vicino alla natura più sei vicino a te stesso

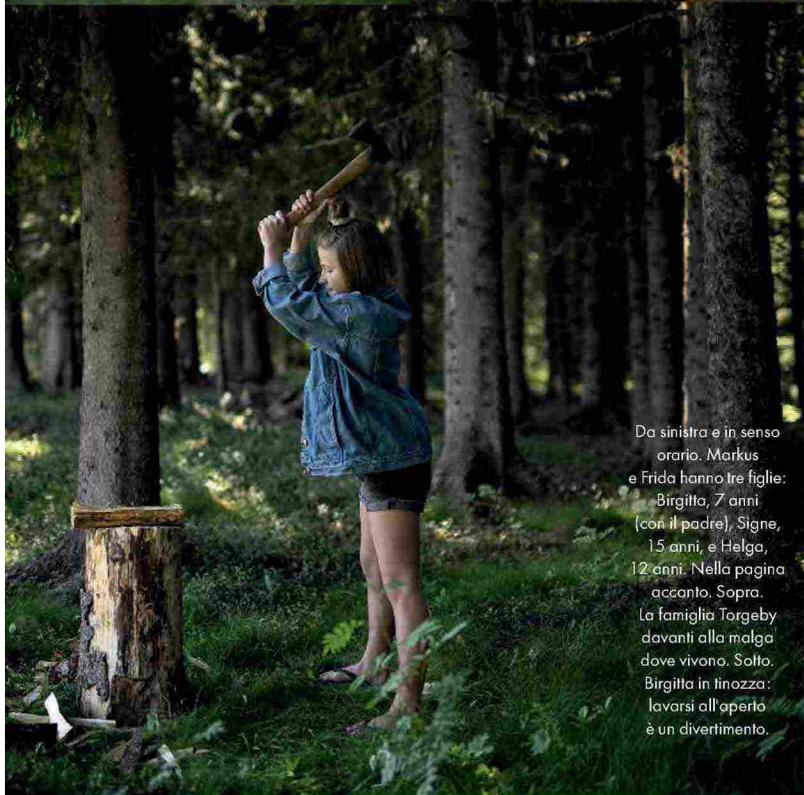
di ALESSANDRA PON - foto FRIDA TORGEBY



Mr FANTASTIC *e il senso* DELLA VITA



063430



Da sinistra e in senso orario. Markus e Frida hanno tre figlie: Birgitta, 7 anni (con il padre), Signe, 15 anni, e Helga, 12 anni. Nella pagina accanto. Sopra. La famiglia Torgeby davanti alla malga dove vivono. Sotto. Birgitta in finozza: lavarsi all'aperto è un divertimento.

è certo, anche se ancora se ne domanda il motivo, è che anche lui finirà presto in un film: qualcuno a Hollywood ha prenotato i diritti del suo primo libro e della sua prima vita, *Running Wild* (uscito nel 2015 per Utet), e l'unica cosa a preoccuparlo è che una troupe possa sbarcare nella sua foresta e rompere quel silenzio quasi mistico per cui l'ha scelta vent'anni fa.

Ha scritto di avere vissuto e lasciato più vite prima di arrivare a questa: da quale è stato più difficile separarsi?

«Avevo vent'anni quando ho deciso di trasferirmi nel bosco, ma non sono scappato dalla civiltà per una sorta di esperimento sociale, è stato puro istinto di sopravvivenza: la mia carriera di atleta (come nazionale nei 3000 siepi, ndr) era finita per un infortunio, non avevo concluso neanche il liceo e mia madre si stava spegnendo consumata dalla sclerosi multipla. Non avevo una direzione, e mille pensieri e paure nella mia testa. Dovevo trovare la mia strada o sarei morto».

E l'ha trovata qui nelle foreste dello Jamtland, nella Lapponia svedese, 900 km a nord da dove è nato...

«Ho camminato tre ore nel bosco prima di trovare il posto giusto dove piazzare la tenda, e ci sono rimasto per quattro anni. A volte passavano due mesi prima che parlassi con qualcuno - mi avventuravo fuori solo per qualche lavoretto e racimolare qualche soldo per comprare da mangiare: sono vissuto di porridge e bacche. Ma un po' alla volta sono tornato a correre, a dormire senza incubi, a non avere paura del silenzio o del buio. Ho imparato, insomma, a vivere in compagnia di me stesso. Questo è stato ed è difficile: accettare l'idea che si possa scoprire qualcosa di importante nella totale passività, va contro tutto quello che ci è stato insegnato».

E ora dove vive con la sua famiglia?

«Poco distante da dove si trovava quella tenda - i pali che avevo usato per costruirla sono ancora là e un mio amico dice di aver ritrovato anche la mia vecchia giacca a vento, con tanto di tessera bancomat dentro la tasca... comunque non penso ci fossero molti ➔

Sorride perplesso nella cornice dello schermo Markus Torgeby quando gli racconto che, appena sfogliato il suo libro (*Il bosco è il mio soggiorno*, ed. Mondadori), l'ancora ipotetica intervista era già stata intitolata *Mr Fantastic&family*. Un po' perché non si sente bello né alto come il Captain Viggo Mortensen del film - ma gli occhi azzurri sono altrettanto fantastici; un po' perché sua moglie Frida è viva e vegeta ed è pure colei che con le sue fotografie documenta la vita *wild&unconventional* della loro famiglia. E, infine, perché le tre figlie - Signe-Helga-Birgitta tre elfi in filastrocca - vanno regolarmente a scuola ogni mattina sbuffando allegre come qualsiasi altro bambino di città. Quel che

ELLEattualità



Da sinistra. Il gallo di nome Nonna, veterano del pollaio. La preparazione del porridge, piatto cult di Markus. Il letto all'aperto nel bosco, dove spesso e volentieri dormono.



soldi sul conto (*ride*). Vivevo lì quando ho conosciuto Frida, e ci è voluto qualche anno e la nascita delle bambine perché capissi che quella vita – dove tutto dipendeva da me – era giunta alla sua conclusione. La vita non è solo bisogni primari, anche se è proprio quando ti ritrovi da solo a doverne rispondere che comprendi cosa è veramente primario, “importante”. Abbiamo trovato e ristrutturato una vecchia malga: c'è l'elettricità, ma ogni mattina presto sono io che accendo il fuoco per riscaldare la casa. Non ho il telefono, ma c'è il computer, niente macchina ma gli sci fuori dalla porta quasi tutto l'anno. La vede alle mie spalle? Fuori c'è ancora mezzo metro di neve, ed è primavera...».

Immagino quanto possa essere stato divertente con le bambine piccole, ma ora che sono adolescenti?

«Signe ha 15 anni, Helga 13, Birgitta 7. Io e Frida cerchiamo di non parlare troppo, ma di vivere, insieme a loro. Le portiamo a correre e dormire nel bosco, vanno a scuola, la maggiore ha un cellulare che sa spegnere, le vacanze d'estate le passano giù al sud dai miei fratelli in banda con i cugini. Se da adulte vorranno vivere diversamente, ok... la nostra “ambizione” di genitori è che siano, un giorno, libere di decidere. Provo a trasmettere alle mie figlie quello che ho imparato da solo, senza doverlo spiegare: quando vivi in modo essenziale capisci che la natura non si prende cura di te, devi essere tu a farlo e non puoi disperdere i tuoi pensieri, fare piani futuri, perché l'importante è ora, è decidere adesso, vivere il momento. In natura a volte è caldo, a volte è freddo, a volte piove e a volte, magia, il tempo è perfetto e ti rendi conto che la vita è esattamente così, un giorno felice, un altro triste... non devi avere paura, anzi, non devi avere paura di avere paura o di soffrire perché è un

// LA VITA NON È SOLO BISOGNI PRIMARI. MA È PROPRIO QUANDO TI TROVI DA SOLO A RISPONDERNE CHE CAPISCI COSA È DAVVERO IMPORTANTE //

cerchio, come il ciclo del giorno e della notte o delle stagioni.

E questo che insegna nelle sue conferenze?

«Dopo il mio primo libro hanno iniziato a chiamarmi come speaker, soprattutto aziende. Ma è un lavoro strano, preferisco spaccare legna. Sali lì in alto sul palco con tutte le persone che ti guardano in attesa delle tue parole, ti senti come Gesù, e non amo questa sensazione. Credo sia importante restare ben piantato, i piedi per terra. Non ho risposte da dare, ho sempre avuto solo domande, ed è questo che penso

ognuno di noi dovrebbe fare: farsi tante domande, e cercarsi da solo le proprie risposte. Non può essere un altro a dirti quello che avevi pensato di diventare».

E stando in un bosco è più facile trovare queste risposte?

«Certo più emozionante che stare seduti in una stanza illuminata al neon. Ora le “conferenze” le tengo qui nella foresta. Settimana prossima arrivano dei tedeschi che non hanno mai dormito all'aperto, e lo faremo insieme. Finché non lo provi non puoi capire quanto ti sentirai vivo nel farlo. È la stessa differenza tra nuotare in piscina e nell'oceano, con il profumo del mare e non del cloro che ti pervade le narici, il soffio del vento e le onde che ora ti spingono ora ti trascinano. In Svezia, e in tutta la Scandinavia del resto, vige ancora questa legge tradizionale secondo la quale i





Markus insieme a Birgitta e Helga impegnati nell'accensione del fuoco. In basso: La cover de *Il bosco è il mio soggiorno* (ed. Mondadori).

boschi non hanno divieti e confini, puoi dormire, correre, campeggiare ovunque. È una sensazione incredibile essere così liberi, così ricchi di emozioni. E non costa nulla».

Lei usa spesso l'aggettivo ricco, ma mai con valenza economica..

«Non mi sono mai sentito così ricco come quando ho vissuto in tenda praticamente senza soldi – ogni giorno c'era una prova che mi rendeva più capace, una nuova creatura o pianta nel bosco che mi regalava qualcosa. E con la mia famiglia, ora, nel nostro stile di vita – naturale per noi, rustico e spartano per altri – non potrei essere più ricco. Non sempre “più” è meglio di “meno”. Se hai tutto, sempre, la vita è povera; se provi fame, il cibo ha un gusto migliore; se parli troppo, se rimpinzi la testa di notizie 24 ore su 24, non dici nulla che resti e niente ti resta dentro».

Cambiare vita e priorità è una scelta drastica: come possiamo, se non tornare, riavvicinarci all'essenziale?

«In Svezia un milione e mezzo di persone (su 10 milioni di abitanti, ndr) prendono abitualmente psicofarmaci: il cosiddetto benessere non rende felici, ma la soluzione più facile è farsi prescrivere una pillola, non fermarsi, non farsi domande, e andare avanti impertentiti al nuovo “obbiettivo”. Finché non succede qualcosa che drammaticamente cambia la tua prospettiva. Credo che l'anno di pandemia – come è stato da voi in Italia, in Svezia invece non vi è stata emergenza – possa aver avuto questo effetto: di azzerare d'un colpo il frastuono che era diventata la vita, lasciando spazio al silenzio della morte, e alle domande su ciò che è veramente importante. Penso che il primo passo sia proprio fare silenzio e non temere di abitarlo: hai una voce dentro di te che devi ascoltare, e la puoi sentire solo se c'è silenzio».

Devi chiederti a cosa rinunciare?

«Non userei la parola rinuncia. Le rinunce – quello di cui ci siamo privati – le abbiamo fatte fino a oggi. Adesso è il momento di riprenderci quello che abbiamo perso nella nostra corsa folle verso traguardi che si

5 COSE DA PROVARE

1. Dormire all'aperto. Non significa per forza avventurarsi nel bosco o in cima a un monte. Basta una finestra aperta per cominciare, e una candela sul davanzale al posto della luce; il passo successivo è dormire su un balcone o la terrazza.

2. Ascoltare il battito. Non è facile trovare un posto abbastanza silenzioso per poterlo sentire, a meno che sia molto isolato, ma provate prima così, in casa: riempite la vasca di acqua calda, ispirate a fondo e immergete la testa. Il battito diventerà come una vibrazione.

3. Camminare a piedi nudi. Cominciate dal pavimento di casa, che sia estate o inverno, che ci siano o meno tappeti e moquette. Provate superfici diverse e, appena potete, andate scalzi su un prato, il greto di un fiume, la spiaggia...

4. Arrampicarsi sugli alberi. Che l'abbiate fatto o no da bambini, da adulti è ancora più importante per conoscere davvero una pianta o rivedere le prospettive. Ricordatevi che il primo step è sempre abbracciare il tronco.

5. Sedersi su un ceppo. Dato che non sempre è possibile assentarsi dal lavoro o dalla famiglia per raggiungere il primo bosco utile, portate un bel ceppo da voi. Attenzione che non sia alto più di 35 cm, altrimenti sarà come usare una sedia e risulterà più facile alzarsi e distrarsi. Dovete avere la sensazione di cadere e, una volta seduti, di essere piantati. Sistematevi lì quando avete troppi pensieri, e restateci in silenzio assoluto.

spostano di continuo, sempre più lontani. Parlo di spegnere il cellulare almeno un'ora al giorno, di andare a passeggiare in un parco e provare a dormire fuori – anche solo sul balcone –

“// PENSO CHE IL PRIMO PASSO SIA FARE SILENZIO: HAI UNA VOCE DENTRO CHE DEVI ASCOLTARE E SOLO SE C'È SILENZIO PUOI SENTIRLA //”

una notte a settimana. Di non aspettare le “vacanze” come un'alternativa alle pillole. Io sono guarito quando ho capito che avrei sentito la mancanza del 99 per cento delle cose di prima, ma che dovevo tenermi stretto quell'1, perché avrebbe significato il mio tutto. C'è una grande libertà nella semplicità. Vivere “in piccolo” può rendere la tua vita più grande, perché ti fa vedere e sentire ciò che è più vicino a te. È questa la lezione che ho imparato dal bosco». |

