Foreword

by Toby Cowern

There is a specific moment in sub-zero conditions when the wind cuts cleanly through all layers of technical gear, the winter light fails entirely, and the mercury drops past twenty below. In that exact coordinate of time and space, theory completely evaporates. The textbooks, the neatly compiled gear lists, and the hypothetical scenarios you rehearsed in a warm room mean absolutely nothing. What remains is raw reality, your immediate environment, and the precise, unvarnished measure of your internal resilience.

For over a decade, I have stood shoulder-to-shoulder with Vincenzo «Wolfman» Barone in these exact conditions, delivering specialist cold-weather survival courses. I have watched him navigate the most unforgiving landscapes nature can conjure, transforming a hostile environment locked in snow and ice into a profound classroom. He did not earn the moniker «Wolfman» from a safe distance or through purely academic research; he earned it through thousands of hours of lived experience in the deep freeze and other extreme wilderness environments.

Prefazione

di Toby Cowern

C'è un momento preciso, quando la temperatura scende ben oltre lo zero, il vento attraversa senza pietà tutti gli strati dell'abbigliamento tecnico, la luce dell'inverno svanisce del tutto e il termometro precipita oltre i venti gradi sotto zero. In quell'esatto punto del tempo e dello spazio, la teoria si dissolve completamente. I manuali, gli elenchi meticolosi dell'attrezzatura e gli scenari ipotetici studiati al caldo non significano più nulla. Rimangono soltanto la realtà nella sua essenzialità, l'ambiente che vi circonda e la misura autentica della vostra resilienza interiore.

Per oltre un decennio ho lavorato fianco a fianco con Vincenzo «Wolfman» Barone proprio in queste condizioni, conducendo corsi specialistici di sopravvivenza in ambienti freddi. L'ho visto muoversi nei paesaggi più ostili che la natura possa offrire, trasformando distese di neve e ghiaccio, apparentemente inospitali, in una straordinaria aula all'aperto. Vincenzo non si è guadagnato il soprannome di «Wolfman» stando al sicuro o attraverso una ricerca puramente accademica: se l'è conquistato con migliaia di ore di esperienza diretta nel gelo più estremo e in altri ambienti selvaggi.

La prospettiva che offro in queste pagine nasce da quel decennio condiviso tra permafrost, ghiaccio, neve e sudore. Man mano

My perspective in these introductory pages comes from that shared decade of permafrost, ice, snow and sweat. But as you turn these pages, you will quickly realize that what Vincenzo «Wolfman» Barone and his co-author, Alberto Jori, have built here is not just another manual on how to strike a ferro-rod, build a temporary snow shelter, or track game through a boreal forest. It is something far deeper, far more urgent, and entirely necessary for the world we currently inhabit.

To truly understand the spirit of this book, one must first dismantle the modern caricature of the «survivalist». Popular culture frequently paints survival as a hyper-individualistic, aggressive battle against nature – a grit-your-teeth conquest centered on spectacular individual heroism and the toxic accumulation of high-tech equipment. This book fundamentally and elegantly rejects that narrative, recognizing that such a spectacle betrays the basic lessons of the wild. Instead, it frames survival not merely as a technical skillset, but as a profound human, ethical, and cultural issue.

Survival, in its truest sense, is not about defeating or conquering the wild; it is about finding a way of inhabiting the world without consuming oneself and without destroying what sustains us. It is what the authors beautifully term «the art of returning to measure»– a deliberate process of recalibrating our relationship with the earth, acknowledging our shared vulnerabilities, and stripping away the artificial excesses of an age that has lost its sense of what is truly necessary.

The authors masterfully bridge two worlds that our hyper-specialized society too often keeps strictly separate:

che procederete nella lettura, vi accorgerete ben presto che ciò che Vincenzo «Wolfman» Barone e il suo coautore, Alberto Jori, hanno realizzato non è semplicemente un altro manuale su come usare un ferrocerio, costruire un riparo nella neve o seguire le tracce della selvaggina in una foresta boreale. È qualcosa di molto più profondo, molto più urgente e, soprattutto, necessario per il mondo in cui viviamo.

Per comprendere davvero lo spirito di questo libro, bisogna anzitutto liberarsi della caricatura moderna del «survivalista». La cultura popolare rappresenta spesso la sopravvivenza come una battaglia aggressiva e radicalmente individualistica contro la natura: una conquista da affrontare stringendo i denti, fondata sull'eroismo personale e sull'accumulo quasi ossessivo di sofisticate attrezzature tecnologiche. Questo libro rifiuta con decisione quella visione, perché riconosce che essa tradisce le lezioni più autentiche che la natura selvaggia può insegnarci. Gli autori propongono invece un'idea completamente diversa: la sopravvivenza non è soltanto un insieme di tecniche, ma una profonda questione umana, etica e culturale.

Nel suo significato più autentico, sopravvivere non vuol dire sconfiggere o dominare la natura selvaggia, bensì imparare ad abitare il mondo senza consumare noi stessi e senza distruggere ciò che ci sostiene. È ciò che gli autori definiscono, con una splendida espressione, «l'arte del ritorno alla misura»: un percorso consapevole di riequilibrio del nostro rapporto con la terra, di riconoscimento della comune vulnerabilità umana e di progressivo abbandono degli eccessi artificiali di un'epoca che ha smarrito il senso di ciò che è veramente necessario.

Gli autori costruiscono un ponte fra due mondi che la nostra società iperspecializzata tende troppo spesso a mantenere rigidamente separati: da una parte il sapere pratico, maturato nell'espe-

the visceral, practical knowledge forged in real-world experience and the deep, philosophical reflection that questions our limits. By seamlessly blending Vincenzo's developed, tested and applied field skills with Alberto Jori's rigorous philosophical inquiry, the text elevates survival from a desperate set of emergency procedures into an ancient yet ever-relevant question: what does it mean to live – and to survive – in a truly human way?

They meticulously examine what they call the «technical body» –the vital skills, tools, and environmental knowledge required to sustain physical life – while simultaneously exploring the psychological architecture of how the mind and body adapt to the wild. Under their guidance, technique is understood not as a tool for domination, but as an art: embodied knowledge, learned gestures, and understanding that passes through the body, the hands, and shared experience.

Through this framing, the book introduces us to a vital archetype for our time: *homo artifex*. This is the human figure who knows how to act, but also how to stop; who knows how to use, but also how to preserve. *Homo artifex* understands that nature is a demanding teacher–one that grants no shortcuts, where excess always comes at a price, and where technique without discernment is entirely fragile.

This deliberate focus on balance is precisely where the book's true power and cultural relevance lie. It demonstrates with absolute clarity that practical survival knowledge is explicitly linked to resilience, both on an individual level and a collective one. When you learn how to actively regulate your core temperature, interpret the subtle warnings written in the weather, or view surrounding plants