

## Transcript

00:00:12 Speaker 1

Ciao piacere Alessandro

00:00:12 Speaker 3

Ciao Matteo

00:00:14 Speaker 1

grazie per essere qui.

00:00:15 Speaker 1

Non stiamo testando niente, questa è un'intervista per un progetto universitario e non siamo qui per testare le tue capacità, ma stiamo cercando di capire come le persone si connettono e supportano la natura.

00:00:30 Speaker 1

Ribadisco, non ci sono risposte giuste o sbagliate.

00:00:34 Speaker 1

E' giusto per vedere un attimo come ti rapporti all'argomento.

00:00:39 Speaker 1

Prima di tutto, avresti piacere che registrassimo questa conversazione per utilizzo interno e quindi non verrà divulgata?

00:00:50 Speaker 1

Va bene?

00:00:50 Speaker 3

Do il consenso alla registrazione.

00:00:52 Speaker 1

Grazie.

00:00:53 Speaker 1

Iniziamo.

00:00:55 Speaker 1

Quanto ti senti legato alla natura?

00:00:58 Speaker 1

In una scala da 1 a 5.

00:01:03 Speaker 3

3 e 4.

00:01:05 Speaker 1

Ok.

00:01:09 Speaker 1

Cosa ti ha portato a dire questo numero?

00:01:11 Speaker 1

Che attività fai a riguardo?

00:01:14 Speaker 3

Faccio trekking qualche volta quando riesco e in generale apprezzo la visione della natura nel suo stato più puro quando posso.

00:01:31 Speaker 1

Ti capita spesso questo trekking?

00:01:34 Speaker 1

Ti capita spesso di trascorrere tempo all'aperto?

00:01:37 Speaker 1

O intendi trekking urbano?

00:01:41 Speaker 3

Faccio trekking in montagna e non lo faccio spesso, però quando lo faccio sì, sono in zone lontane dalla zona urbana.

00:01:52 Speaker 1

Cosa ti lega di più a questo trekking?

00:01:54 Speaker 1

Cioè quale momento di questa tua attività effettivamente ti appaga di più e comunque ti fa sentire sempre più il legame con quello che ti circonda?

00:02:06 Speaker 3

Il fatto che devo diciamo non c'è la strada spianata come magari in una città ma devi effettivamente superare ostacoli mi piace un po' anche la fatica che devi

00:02:20 Speaker 3

Devi avere, cioè devi faticare lungo il percorso e l'appagamento che hai quando arrivi in cima e c'hai tutta la vista.

00:02:28 Speaker 1

Quindi è più questione di vista?.

00:02:35 Speaker 1

Quindi il percorso ti porta una vista della natura e questo è quello che consideri appagante, soddisfacente.

00:02:45 Speaker 3

Non solo, c'è anche il percorso in sé, appagante, soddisfacente.

00:02:49 Speaker 1

e la vista è un ulteriore premio.

00:03:00 Speaker 1

Ci sono luoghi in natura che hanno per te un significato speciale o sono particolarmente suggestivi da suscitarci?

00:03:13 Speaker 3

Ricordi speciali?

00:03:14 Speaker 3

Probabilmente i tramonti in spiaggia alla Maddalena, perché ci andavo quando ero bambino, sennò la montagna in generale è probabilmente lo scenario che mi affascina di più.

00:03:27 Speaker 3

Quindi sì, un po' gli opposti, spiaggia e montagna, però.

00:03:31 Speaker 1

Durante questi momenti di solito li Condividi con altre persone, che sia durante l'attività.

00:03:43 Speaker 1

O A posteriori tipo condividendo contenuti multimediali o preferisci solitudine essere per conto tuo durante questi momenti?.

00:03:52 Speaker 3

Allora condivido quasi sempre le in generale le uscite in natura e condivido nel senso con altre persone, contenuti multimediali a volte se c'è qualcosa che ritengo sia carino da mostrare.

00:04:06 Speaker 3

Quindi se effettivamente.

00:04:09 Speaker 3

Oltre ad essere speciale, per me può essere speciale anche da vedere, particolarmente bello o cose del genere.

00:04:20 Speaker 1

Hai contenuti multimediali di queste tue escursioni ?

00:04:27 Speaker 1

Ti va di condividerle con il nostro studio?

00:04:36 Speaker 3

si potrei

00:04:45 Speaker 1

Ok, grazie mille Ha mai avuto esperienze negative?

00:04:49 Speaker 1

In queste o in altre attività...

00:04:52 Speaker 3

Non definirei tanto negative, cioè nel senso ci sono stati momenti un po' di frustrazione così, ma che nel complesso ripensandoci adesso sono comunque dei momenti che mi fa piacere ricordare, cioè metti una volta che ci siamo un po' persi ci abbiamo messo molto a tornare, però nel momento lì sì, era effettivamente una situazione spiacevole.

00:05:11 Speaker 3

Però ripensandoci è comunque un ricordo che mi fa piacere avere.

00:05:16 Speaker 1

Ho capito, ho capito.

00:05:18 Speaker 1

Se dovessi condividere con altre persone questo tuo legame purché personale, che idee ti verrebbero in mente per promuovere anche a me come esterno, questa tua passione e soprattutto questo tuo interesse verso la meta e l'obiettivo e la cima della montagna, per esempio?

00:05:45 Speaker 3

Cioè in quali modalità te li te li?

00:05:48 Speaker 1

In quale modalità un'altra persona più esterna avrebbe piacere?

00:05:52 Speaker 1

Comunque potrebbe aver piacere a condividere la tua stessa esperienza.

00:05:56 Speaker 3

Ecco, probabilmente con qualcosa di facile e accessibile, quindi ad esempio un percorso molto semplice, con comunque una bella vista ben attrezzata, magari non troppo lungo, così da permettere di avere un'anteprima, una demo.

00:06:12 Speaker 3

Ma senza tutta la senza la costrizione di dover finire un percorso magari difficile per uno che alla fine invece non ci si trova.

00:06:19 Speaker 3

Se no non lo so, non saprei.

00:06:22 Speaker 1

E per l'esperienza negativa che hai avuto rispetto all'essersi persi durante il tragitto, come potrebbe una persona un po' meno esperta magari gestire meglio la situazione se si dovesse riproporre?

00:06:43 Speaker 3

Beh, probabilmente andare in percorsi fatti di recente da persone che l'hanno l'hanno appunto fatto e sapere avere dei feedback e siamo andati un pochino non sapendo se fosse ben segnato e a nostra volta abbiamo dato dei feedback ad altre persone nel dire se ci andate sappiate che non è ben segnato, giusto?

00:07:09 Speaker 1

Un'ultima domanda non voglio darlo per scontato, ma in che modo il vissuto contatto con la natura, queste sue esperienze influiscono sul tuo benessere mentale ed emotivo?

00:07:24 Speaker 3

Probabilmente perché quando devi camminare, soprattutto in un percorso magari un po' più difficile, devi stare molto attento a quello che fai, magari dove metti i piedi.

00:07:33 Speaker 3

E quindi è un modo facile per stare tra virgolette nel presente, cioè non hai magari l'occasione di diciamo di pensare ad altro e quindi in un certo senso è una cosa meditativa, cioè sei costretto a pensare soltanto alle sensazioni che hai in quel momento, a quello che senti sotto i piedi, a quello che hai intorno e quindi a non pensi magari ad altre cose, a alla.

00:08:02 Speaker 3

le cose universitarie che avevi fino al giorno prima.

00:08:04 Speaker 1

Un modo per distrarsi.

00:08:05 Speaker 3

Più che per distrarsi è per ritornare a quello che dovrresti essere sempre, cioè qui, sul percorso.

00:08:24 Speaker 1

Direi che questo è quanto.

00:08:26 Speaker 1

Grazie per essere stato con noi, grazie per l'intervista, ti faremo sapere gli aggiornamenti.

00:08:32 Speaker 1

Sono soddisfatto, grazie.

00:08:40

Grazie a te.