

LO ZAINETTO DEGLI ATTREZZI DEL TERAPEUTA IN NATURA. IL CONTATTO CON LA NATURA COME FATTORE DI BENESSERE E COME FATTORE TERAPEUTICO

Alessia Cella¹,
Centro per la Ricerca in Psicoterapia, Roma
Email: cella.alessia@gmail.com

*La montagna non è solo nevi e dirupi, creste, torrenti, laghi e pascoli.
La montagna è un modo di vivere la vita.
Un passo davanti all'altro, silenzio, tempo e misura.*

Alessia Cella

Riassunto

Dopo aver riassunto brevemente gli effetti benefici, a livello fisiologico e psicologico, del contatto con la natura vengono considerati i principali aspetti del *setting*, i luoghi, i destinatari, le caratteristiche del terapeuta che decide di lavorare in natura, i differenti ruoli da questi ricoperti e i tipi di attività organizzate in ambiente naturale. Descritti gli strumenti, le tecniche, nonché le competenze specifiche del terapeuta in natura, viene definita la *Nature Therapy*, che può essere considerata una forma di psicoterapia: due persone - cliente e terapeuta - e la relazione che si sviluppa tra di loro, a cui si aggiunge la Natura come partner e co-terapeuta. La *Nature Therapy* può essere attuata in varie modalità: *Forest Therapy*, *Adventure Therapy*, *Wilderness Therapy*, *Ecotherapy*. La più nota e studiata è il Bagno di foresta. Queste esperienze coinvolgono i cinque sensi e numerose funzioni psicofisiologiche. Vengono infine descritte la Montagnaterapia e la Camminoterapia, e alcuni esempi di loro attuazioni.

Parole chiave: Natura, Terapia, Bagno di foresta, Montagnaterapia, Camminoterapia

Summary

After briefly summarizing the beneficial effects, on a physiological and psychological level, of contact with nature, the main aspects of the setting are considered, the places, the recipients, the characteristics of the therapist who decides to work in nature, the different roles they cover and the types of activities organized in the natural environment. Having described the specific tools, techniques and skills of the therapist in nature, Nature Therapy is defined, which can be considered a form of psychotherapy: two people - client and therapist - and the relationship that develops between them, to which Nature is added as partner and co-therapist. Nature Therapy can be implemented in various ways: Forest Therapy, Adventure Therapy, Wilderness Therapy, Ecotherapy. The best known and most studied is the forest bath. These experiences involve the five senses and numerous psychophysiological functions. Finally, Mountain Therapy and Walking Therapy are described, along with some examples of their implementation.

Keywords: Nature, Therapy, Forest bathing, Mountain therapy, Walking therapy

1 Psicologa specializzata in attività *Natural Based*, Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, GAEE - Guida Ambientale, Escursionistica Esperienziale, Istruttore di Trekking CSEN, AEV Federtrek, Socia CAI - Club Alpino Italiano, Socia SSI - Società Speleologica Italiana.

Temi trattati

1. Effetti benefici a livello fisiologico e psicologico
2. *Setting*
3. Destinatari
4. Caratteristiche del terapeuta che decide di lavorare in natura
5. Metodologie e strumenti specifici del terapeuta in natura
6. Salute mentale e disabilità
7. Buone prassi

1. Effetti benefici a livello fisiologico e psicologico

È ormai scientificamente provato che l'interazione con la natura promuove benessere psicologico, fisiologico e sociale e la salute di adulti, bambini e adolescenti. Il contesto *outdoor* e quello naturale soprattutto, possono essere potenziatori di interventi sia educativi, che formativi, che terapeutici, con una storia di esperienze in questi ambiti che inizia dai primi anni del secolo scorso con le esperienze in ambito educativo per poi concentrarsi sui benefici degli interventi in campo medico e di salute mentale.

Questi ultimi tipi di interventi vengono chiamati Terapie basate sul contatto con la Natura (*Nature-Based Therapy*) e sono rivolti generalmente a persone non sane dal punto di vista fisico, psichico o sociale e sulle quali si vuole intervenire per produrre un cambiamento che produca benessere psicofisico in un'ottica biopsicosociale, incrementando così gli effetti delle altre tradizionali terapie che tali soggetti seguono.

Camminare in un bosco o in una foresta genera una serie di effetti positivi su diversi parametri fisiologici e psicologici:

- l'abbassamento dei livelli di zucchero nel sangue, utile quindi a contrastare l'insorgenza e a combattere il diabete e obesità
- contribuisce a diminuire la pressione arteriosa contrastando l'ipertensione e problemi cardiocircolatori
- contribuisce al rilassamento muscolare
- rinvigorisce il sistema immunitario
- azione depurativa con conseguente eliminazione delle tossine dall'organismo
- un riequilibrio degli stati d'animo e una riduzione del rischio di ammalarsi di depressione
- abbassamento degli stati ansiosi e di rabbia
- aumento della concentrazione
- miglioramento concreto dell'ossigenazione
- miglioramento della funzione cognitiva
- accrescimento dell'autostima
- aumento dell'attività nervosa del sistema parasimpatico (promotore di relax e gioia)
- promozione dell'attività fisica

Benefici medici

La semplice osservazione della natura può aiutare il nostro corpo a guarire più in fretta. Secondo alcune ricerche, i pazienti in ospedale si riprendono prima e avvertono meno dolore se hanno accesso a immagini, panorami e suoni della natura. Anche osservare dei dipinti di paesaggi naturali o ascoltare dei suoni registrati può avere effetti positivi sul recupero della salute.

Benefici emotivi

Ogni giorno la vita ci richiede elevati livelli di concentrazione per compiere le azioni quotidiane, a casa, in famiglia o al lavoro. Ciò può provocare irritabilità, stanchezza e stress. La natura può contribuire a migliorare il benessere generale, garantendo un vero e proprio effetto ristoratore. Gli effetti benefici del trascorrere tempo all'aria aperta sono evidenti sia sugli adulti che sui più giovani. Una vacanza in campeggio, una bella nuotata o una corsa nel parco possono aiutarci a sentirci più pazienti e sicuri di noi stessi.

Benefici terapeutici

Secondo le più recenti ricerche, il diretto contatto con la natura può offrire un supporto da non sottovalutare a coloro che soffrono di disturbi come l'ansia o la depressione. In alcuni istituti scolastici gli insegnanti vengono incoraggiati a trascorrere del tempo all'aria aperta - anche per una breve camminata - con i bambini iperattivi, così che in classe e nelle altre attività della giornata possano concentrarsi di più. In caso di malattie gravi, l'eco-terapia può rappresentare un supporto interessanti alle normali cure.

2. Setting

Esistono molte alternative per dedicarsi all'eco-terapia, ma in generale questa tipologia di trattamento richiede di:

- Trascorrere del tempo in un bosco o in un giardino.
- Sedersi accanto ad un ruscello, un fiume o una fonte d'acqua.
- Ammirare il paesaggio durante un viaggio.
- Dedicarsi al giardinaggio e prendersi cura delle piante (Ortoterapia)
- Interagire con gli animali domestici, compresi cani, gatti e cavalli (*Pet Therapy*)

3. Destinatari

- ETA'
 - Bambini/adolescenti
 - Giovani adulti

- Adulti
- CONDIZIONE PSICOFISICA
 - Psicopatologia e disabilità
 - Disagio psicologico
 - Soggetti a rischio o in situazioni di disagio
 - Promozione della *self-efficacy* individuale e di gruppo

4. Caratteristiche del terapeuta che decide di lavorare in natura

Il terapeuta come PERSONA:

- amore per la natura
- flessibilità/spirito d'adattamento/informalità
- curiosità/creatività
- abilità di *problem solving*
- stile di vita attivo

Il RUOLO del terapeuta che opera in natura:

- gestione e conduzione del gruppo
- competenze cognitivo-comportamentali: tecniche di rilassamento, immaginative, esposizione graduale, ecc.
- competenze nell'organizzazione di un percorso in natura
- qualifiche specifiche professionali per la guida in natura/assicurazioni RCT per la guida di persone (oppure supporto di guide abilitate)

Differenze tra figure professionali operanti in questo ambito:

- Psicologi
- Medici
- Terapeuti
- Assistenti sociali
- Operatori sociosanitari
- *Coach*
- *Counselor*
- Guide specializzate *Outdoor* o Istruttori: Guide Ambientali Escursionistiche GAE/Guide Ambientali Escursionistiche Esperienziali GAEE (professionisti)

- Guide CAI/accompagnatori escursionistici volontari (volontari)

Ambiti d'intervento in cui ritroviamo l'*Outdoor* usato come strumento per produrre cambiamenti e benessere:

- ludico
- educativo
- terapeutico

Le macro-categorie utilizzate per distinguere le pratiche *nature-based* prese in esame, sono:

- attività sportive e ricreative all'aperto
- educazione all'aperto (*Outdoor Education*)
- formazione esperienziale e *outdoor*
- attività terapeutiche e/o riabilitative in natura

ELENCO di ATTIVITA' in natura utilizzate per produrre beneficio e cambiamento:

- Discipline sportive codificate: arrampicata, vela, bici, speleo
- Attività codificate in natura: bagno nella foresta, camminata consapevole...
- Discipline terapeutiche che utilizzano la natura o suoi elementi: *Adventure Therapy*, *Pet Terapy*, Cammino Terapia, Montagnaterapia...

5. Strumenti e tecniche specifici del terapeuta in natura

Ci sono alcune forme di percorsi educativi e formativi in natura che possono avere finalità anche terapeutiche, se specificatamente studiati, come nel caso dell'*Outdoor Education* e dell'*Adventure Education*.

Per *Adventure Education* (AE) si intende una metodologia applicata nel campo delle scienze dell'educazione in cui vi è una intenzionale ricerca nell'utilizzare l'ambiente naturale "selvaggio" per dare luogo a esperienze di crescita, sviluppo e apprendimento individuale, di gruppo e di comunità.

L'ambiente incontaminato come foreste, montagne, laghi e mari (che rientrano nell'ampio concetto di *outdoor* ma hanno la caratteristica di essere "non domestici" e scarsamente antropizzati e per questo li si può definire *wilderness*, (ovvero natura selvaggia) costituiscono il *setting* privilegiato per queste esperienze che devono avere specifiche caratteristiche per poter essere considerate educative e non piuttosto ricreative, riabilitative o didattiche.

E' importante sottolineare che molte volte, programmi di AE articolati, intenzionali e formali (ossia caratterizzati da precise progettualità, committenza, mandato specifico, continuità, professionalità degli operatori) possono permettere il raggiungimento di obiettivi socioeducativi con ricadute positive anche nella comunità territoriale dove i

destinatari dell'intervento vivono, ottenendo un miglioramento della qualità della vita, maggiore integrazione sociale e relazionale.

Il cambiamento promosso deve essere "con gli altri" e non "su gli altri", caratterizzato da necessari aggiustamenti di rotta e comportare, da parte dell'educatore, il mettere in gioco se stesso e fungere da facilitatore del cambiamento.

Concretamente si tratta di attività in contesti di natura selvaggia (come escursionismo, arrampicata, vela, *rafting*, *kayak*, campi avventura, ecc.) condotte nell'ambito di progetti educativi di vario tipo: centri di aggregazione giovanile, comunità socio-educative, centri e servizi per diversamente abili, progetti di giustizia riparativa, centri per le famiglie e per il sostegno alla genitorialità.

I destinatari dei progetti possono essere o meno in situazione esistenziali problematiche:

- per soggetti a rischio o in situazioni di disagio (marginalità, dipendenza, abbandono scolastico, ritiro sociale, disoccupazione);
- per il sostegno e il miglioramento delle condizioni di vita di soggetti diversamente abili, o gruppi familiari; sia per la prevenzione e per l'educazione alla salute;
- per la promozione della *self-efficacy* individuale o di gruppo;
- per progetti di sviluppo di comunità, per l'inclusione e la socializzazione.

I professionisti che si occupano di questi progetti dovrebbero avere competenze pedagogiche, psicologiche, valoriali e deontologiche oltre che una visione sistemica. (Gigli, Melotti, Borelli, 2020).

Nature-Based Therapy

Per parlare di terapia e processo terapeutico, in senso psicologico, devono essere presenti tre ingredienti fondamentali: due persone - cliente e terapeuta - e la relazione che si sviluppa tra di loro.

La Natura, nella Nature Therapy, è partner e co-terapeuta: entra, quindi, un quarto elemento, nel legame triangolare persona-terapeuta-relazione.

Come una vera e propria prescrizione medica, la *Nature Therapy* comprende attività eterogenee, purchè la natura sia la componente benefica e rientri all'interno del protocollo prescritto o condotto da un esperto della salute (medico o psicologo) insieme a un team multidisciplinare (guida ambientale, esperto di disciplina sportiva specifica come vela, arrampicata, speleologia o di tecniche *nature based* specifiche come *mindfulness*, *yoga*, ecc.) e che sia integrata da sedute terapeutiche individuali e/o di gruppo.

Bisogna operare un'ulteriore distinzione tra:

- tipologie di *Nature Based Therapy*: varie forme di terapia o psicoterapia con la natura che hanno fini terapeutici o preventivi, ad uso esclusivo di personale qualificato

sanitario verso persone non sane, sane o soggetti a rischio, allo scopo di ridurre il disagio psicologico e migliorare la salute mentale.

- o *Forest Therapy*
- o *Adventure Therapy*
- o *Wilderness Therapy*
- o *Ecotherapy*, ecc.

- Attività *Nature Based*: favoriscono il benessere e salute dell'individuo, rientrano in protocolli di terapie basate sulla natura ma possono anche essere usate singolarmente da personale non sanitario, adeguatamente formato ma che si rivolge a persone fondamentalmente sane:

- o Preparazione fisica e *Mindfulness*
- o Promozione della salute e *Wellbeing* in ambiente montano
- o Bagni nella foresta
- o Camminata Meditativa o *Mindful Walking*

Si potrà quindi praticare attività circoscritte come il *birdwatching*, la raccolta delle conchiglie in riva al mare, la raccolta dei funghi, o più articolate e lunghe come bagni nella foresta, le camminate nel bosco, il campeggio, escursioni in montagna, fino a iniziative più *wild*, tipiche della Terapia dell'Avventura, come arrampicata su roccia, alpinismo, speleologia o barca a vela: il fattore comune è quello di consentire ai partecipanti di prendere rischi calcolati ed esplorare i problemi personali in un ambiente sicuro a stretto contatto con la natura. In America già da 100 anni, in Italia solo nel 1999 fu assegnato un nome all'attività (Montagnaterapia), e da allora si procedette con la fondazione di nuove forme di terapia, come l'Avventura Terapia e la Cammino Terapia.

Gli ambienti naturali forniscono opportunità relativamente buone di rigenerazione psicologica/benessere (*restoration*) quanto più caratterizzati dalle seguenti qualità:

- o **Fascinazione**: gli ambienti naturali contengono molti stimoli estetici piacevoli (colori, forme, ecc.) e questi incoraggiano i processi di esplorazione e comprensione; inoltre attraggono e trattengono spontaneamente e in un certo senso involontariamente l'attenzione della persona. Questa qualità, che si presume radicata parallelamente con la storia evolutiva dell'uomo, è chiamata attrattività (*fascination*), tendenza dello stimolo naturale ad attrarre e mantenere l'attenzione dell'individuo.
- o **Estraniamento**: stare in contatto con la natura dà all'uomo un senso di estraniamento, letteralmente "stare lontano" (*being away*), dalla routine giornaliera che impone un bisogno d'attenzione diretta.
- o **Compatibilità**: le esperienze negli ambienti naturali permettono tipicamente un alto grado di compatibilità (*compatibility*), in altre parole la corrispondenza tra ciò che

la persona vuole fare e ciò che l'ambiente richiede e permette, tra i limiti e le opportunità di un contesto e le caratteristiche del singolo individuo.

I 5 sensi

Nel contatto esperienziale con la natura il corpo assume centralità, come veicolo fondamentale di apprendimento e di sviluppo, attraverso tutti e 5 i sensi: tatto, gusto, vista, udito, odorato.

In base alle precedenti teorie e alcune ricerche dagli studiosi effettuate, sono stati rintracciate le caratteristiche sensoriali che un ambiente naturale dovrebbe avere per favorire un maggior recupero psicologico (Agostini, Minelli, 2018):

- Un luogo d'incontro conviviale e piacevole
- Uno spazio verde aperto che favorisce incontri e visite
- Un luogo storico che facilita il fascino o l'attrazione per lo scorrere del tempo
- Uno spazio che favorisce sensazioni ristoratrici di "entrare in un altro luogo", in un intero coeso
- Uno spazio pacifico, silenzioso e accogliente
- Un luogo che facilita il fascino o l'attrazione per la natura
- Un luogo che offre una varietà di specie e di piante
- Un luogo delimitato, sicuro e appartato
- Un luogo in cui vi sia la compresenza di elementi ambientali che rappresentano spazi chiusi e delimitati (ad esempio un bosco, degli alberi) e insieme aperti (ad esempio una radura).

Tra queste dimensioni le ultime cinque sono quelle risultate più stimolanti e quella con maggior influenza è stata quella di un luogo pacifico, silenzioso e accogliente ().

Metodologia specifici del terapeuta in natura

- pianificazione dell'attività (tracciato, esperienze)
- rielaborazione finale tra partecipante/i e terapeuta
- in itinere: uso della metafora e parallelismo tra vita quotidiana ed esperienze in natura
- uso del gioco come motivatore all'apprendimento/cambiamento
- "esposizione" oltre la propria confort zone
- gestione e differenziazione consapevole di RISCHIO/PERICOLO
- uso strumentale dei RITI D'INIZIAZIONE come metafora di passaggio ed evoluzione

Bagno nella Foresta e *Forest Therapy*

In Giappone la pratica di trarre beneficio dalla natura in maniera immersiva si chiama "*shinrin-yoku*" e viene prescritta dai medici sin dal 1982. *Shinrin* in giapponese significa "foresta" e *yoku* significa "bagno". Quindi *Shinrin-Yoku* significa fare il bagno nell'atmosfera della foresta o ammirare la foresta attraverso i sensi: godere appieno dei benefici dell'atmosfera della foresta uniti all'elemento acqua che dovrebbe essere presente. (Qing Li, 2018).

In seguito il Dott. Quin Li, immunologo e Presidente della Società Giapponese di Medicina Forestale, introdusse nel mondo il termine di *Forest Therapy* che è una “terapia naturale senza medicine”. Oggi circa 5 milioni di Giapponesi frequentano abitualmente le 62 aree ritenute idonee per il *Forest Bathing* in Giappone.

In Italia si sono sviluppate da questo modello varie pratiche:

- *Forest Bathing* è il termine internazionale di un attività multidisciplinare, multisensoriale e multivalente che unisce ai presupposti delle teorie a sostegno del legame tra natura e psiche, come la *Biofilia*, la promozione del movimento in un’ottica di prevenzione e sostegno al benessere psicofisico della persona. I campi da cui trae spunto sono per esempio la salute planetaria, la medicina forestale, la sociologia, la psicologia, il lavoro sociale, l’ecologia emotiva, l’ecologia e la silvicoltura.

- La *Forest Therapy* è un intervento naturalistico che tiene conto delle esigenze specifiche delle persone e dell’ambiente naturale e sociale in cui vivono. Mira a promuovere stati positivi di salute mentale, migliorare la salute fisica e sociale migliorando la connessione con la natura, le relazioni interpersonali e la coesione sociale. La *Forest Therapy* (terapia forestale) oppure medicina forestale sono tecniche di *Forest Bathing* svolte su persone affette da patologie diagnosticate ma occorre specificare che la “terapia” può essere praticata in Italia solo da personale abilitato alle professioni sanitarie (Art. 348 C.P.).

Supportata da un approccio multidisciplinare, la *Forest Therapy* può agire come un’aggiunta al trattamento standard e alla riabilitazione per malattie specifiche. Ma, mentre in Giappone, Scozia, Svezia ad oggi la *Forest Therapy* viene prescritta dalla medicina nazionale, in Italia non è ancora riconosciuta dal Servizio sanitario nazionale o come attività sanitaria, tranne rarissimi casi sperimentali.

La pratica del *Forest Bathing*, di fatto, è un attività motoria e di consapevolezza, di tipo preventivo e di promozione del benessere.

Per svolgerla correttamente e per trarne i molteplici benefici fisici e psichici occorre conoscere alcuni aspetti fondamentali:

- saper unire la cultura orientale a quella occidentale;
- vivere l’esperienza della foresta in tutti i sensi e con tutti i sensi;
- praticare tecniche di rilassamento, come la meditazione, la *Mindfulness* e lo *Yoga*;
- conoscere la camminata consapevole ed una respirazione corretta;
- consapevolezza, conoscenza e senso etico oltre che estetico.

Praticarla con più sessioni in specifiche aree forestali, idonee per le loro particolari caratteristiche in termini di:

- emissioni di monoterpeni (*phytoncides*)
- qualità dell’aria
- suoni presenti rilassanti: lontananza dai rumori del traffico
- caratteristiche e varietà delle piante: presenza di molti alberi, soprattutto sempreverdi

- facilità di accesso: sentiero ampio
- gestione forestale: percorso curato e ben segnalato
- strutture di supporto presenti: aree per ristoro o servizi igienici
- assenza di contaminazione del suolo e sostanze inquinanti
- geologia
- ozonizzazione
- presenza di un ruscello, una cascata, uno stagno o un lago
- una buona luminosità, percorso non troppo buio
- almeno 5 chilometri di lunghezza ma con differenze in base agli obiettivi e al tipo di utenza ma tendenzialmente pendenze non troppo impegnative (Qing Li, 2018).

Cammino Terapia

La Cammino Terapia è uno strumento a completamento del lavoro del terapeuta in una prospettiva in cui la cura si attua innanzitutto nei rapporti intersoggettivi e nelle esperienze relazionali che si vivono in natura, con il terapeuta e con il gruppo.

Gli oggetti naturali incontrati lungo il percorso in cui il terapeuta accompagna il paziente, fungono da trigger point per ancorare significati, introdurre la comprensione di dinamiche profonde della psiche e in cui gli stessi colori rappresentano stimoli per la mente. Il rapporto con l'ambiente naturale viene considerato come causalmente atto a produrre effetti terapeutici e non casuale o semplice ornamento estetico.

Questo approccio trae spunto da tutte le ricerche svolte a testimonianza dei benefici fisici e psichici del contatto con la natura e delle caratteristiche ambientali maggiormente associate a tali benefici, come evidenziato fin qui nei paragrafi precedenti.

Ancor più però viene sottolineato il ruolo del conduttore terapeuta che non solo pianifica il percorso più efficace per gli obiettivi terapeutici ma trae spunto costante dall'ambiente per lavorare sui vissuti di marginalizzazione e disagio che il paziente porta.

Infine altre iniziative come la **Montagnaterapia** sono maggiormente consolidate in Italia e presentano una maggiore aderenza a requisiti di attività psicoterapeutica in senso clinico e formale, soprattutto l'approccio della Montagnaterapia che recentemente si è evoluto e utilizza il modello definito *multisetting*. Negli approcci di terapia multifocale in modalità *multisetting* e *outdoor*, il setting è esteso nello spazio e nel tempo e il terapeuta può essere affiancato da altri operatori, come nel caso ci si rivolga a tossicodipendenti che mal sopportano la relazione duale, oppure essere presente sia nelle sessioni indoor individuali e di gruppo, sia in *outdoor*. La teoria di riferimento di questo tipo di Psicoterapia in *outdoor setting* è l'analisi transazionale e i più recenti indirizzi di psicologia post-razionalista con il *setting* in *outdoor* in montagna. Gli strumenti terapeutici sono il gruppo (si parla di terapia nel gruppo), la metafora e l'esercizio delle funzioni meta-cognitive.

6. Salute mentale e disabilità

In salute mentale si stà da tempo operando in modo più specificatamente terapeutico utilizzando le esperienze in natura come strumento di cura e setting terapeutico. In tali contesti le attività outdoor hanno lo scopo di ri-abilitazione o più spesso abilitazione a quelle funzioni sociali e di gestione emotiva di cui sono carenti i soggetti, ovvero rappresentano per loro nuove opportunità educative, occasione per socializzare e per favorire la motricità.

Con il termine Montagnaterapia si intende definire un originale approccio metodologico a carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-educativo, finalizzato alla prevenzione, alla cura ed alla riabilitazione degli individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità (psichiche, fisiche o sociali); esso è progettato per svolgersi, attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna.

Le persone alle quali si rivolgono i progetti di Montagnaterapia hanno disabilità anche rilevanti, come cardiopatie importanti: infarti, interventi di *bypass* coronarico, ipertensione; disturbi ormonali, come il diabete; disturbi neurologici, disturbi broncopolmonari. Ma soprattutto hanno delle grosse problematiche psichiatriche. (De Toma N. G., Per una metodologia della montagnaterapia un modo diverso per percorrere la montagna, dal sito http://www.montagnaterapia.it/progetti/detoma_2011.html).

Le attività di Montagnaterapia vengono progettate ed attuate prevalentemente nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale, o in contesti socio-sanitari accreditati, con la fondamentale collaborazione del Club Alpino Italiano e di altri Enti o Associazioni (accreditate) del settore. Il lavoro viene in ogni caso integrato con gli eventuali trattamenti medici, psicologici e/o socio-educativi già in atto.

Il contesto teorico e metodologico nel quale è inserito questo approccio è quello biopsicosociale nel quale l'attenzione è sempre incentrata alle relazioni tra le persone, le loro caratteristiche e l'ambiente nel quale sono inserite. Il costrutto di riferimento è quello sistemico-relazionale.

7. Buone prassi

Con l'Associazione Passaggi nello Sport, nata nel 2018, realizziamo progetti nei quali il movimento e l'attività fisica anche e soprattutto in natura, hanno lo scopo di facilitare l'inclusione sociale, l'accessibilità a persone con diversa mobilità e condizione psicofisica, la cura, riabilitazione e potenziamento delle competenze personali e sociali. Abbiamo realizzato i seguenti progetti:

- *Carovana dello Sport*: viaggio-esperienza attraverso l'Italia per portare il messaggio dell'integrazione sociale della persona disabile e dell'accoglienza delle diversità attraverso lo sport del "Football Integrato";
- *Il TUO parco*: realizzazione di un parco di allenamento *outdoor* aperto al pubblico nella Piana del Cavaliere con possibilità di inclusione e inserimento lavorativo per gli ospiti della vicina Comunità Terapeutica Passaggi;

- *SOCIAL TREK*: progetto di promozione delle competenze personali in collaborazione con Città Metropolitana di Roma Capitale;
- *Attraversamenti e Cammino*: progetto formativo per Scuola Superiore Righi di Roma attraverso l'uso del protocollo ACT Sport ed escursionismo itinerante.

Bibliografia

Agostini F. e Minelli M. (2018). *Natural-Based Therapy*: quando l'*outdoor* promuove la salute e il benessere individuale, in: *Outdoor Education*: prospettive teoriche e buone pratiche (a cura di Farnè, Bertolotti, Terrusi), Roma: Carocci Ed.

De Toma N. G. (2011). *Per una metodologia della montagnaterapia un modo diverso per percorrere la montagna*, dal sito http://www.montagnaterapia.it/progetti/detoma_2011.html

Gigli A., Melotti G., Borelli C. (2020). *Lo stato dell'arte dei progetti nature-based in ambito educativo, formativo, terapeutico e ricreativo in Italia: quadro concettuale e una possibile categorizzazione dei settori/contesti*. [Formazione & insegnamento: Vol. 18 No. 1 Tome I: Steps to Ecosystemic Education, as the Logic of Life](#).

Qing Li (2018). *Shinrin-yoku. Immergersi nei boschi*. Milano: [Rizzoli](#).

