



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione - DPSS

Corso di Laurea L4 – Scienze Psicologiche dello Sviluppo.
della Personalità e delle Relazioni Interpersonali

Elaborato finale:

**Future Thinking: Studi sul pensiero prospettico nel contesto comunitario
per tossicodipendenze**

Future Thinking: Studies on prospective thinking in the therapeutic community
for drug addicts

Relatrice: Prof.ssa Sara Santilli

Correlatrice: Prof.ssa Ginevra Maria Cristina

Laureando: Lorenzo Kevin JR Osarobo

Matricola: 2021982

Anno Accademico: 2023/2024

INDICE

Introduzione	3
1) Un'analisi sul futuro	5
1.1) La Futurologia	5
1.1.1) La storia della Futurologia	5
1.2) I Future Studies	6
1.2.1) I sei pilastri dei Future Studies	7
1.3) I coni del futuro	9
1.3.1) La struttura dei coni del futuro	10
2) La sistemicità dietro lo sviluppo delle tossicodipendenze	13
2.1) L'approccio sistemico-relazionale	13
2.1.1) La ricerca della gratificazione immediata	15
2.2) La storia della tossicodipendenza	16
2.3) Lo stigma e le etichette sociali	17
2.3.1) La profezia che si autoavvera	18
3) Il pensiero prospettico all'interno delle comunità per tossicodipendenze	21
3.1) Accenni storici sulle comunità terapeutiche	21
3.2) Pensiero prospettico in comunità: Un'intervista orientata al futuro	22
Conclusioni	33
Bibliografia	35
Sitografia	36

INTRODUZIONE

Il costrutto del *Future Thinking* sta acquisendo man mano un crescente interesse tra neuroscienziati e psicologi, probabilmente a causa dei suoi vasti contributi a varie funzioni cognitive e comportamenti adattivi. Diversi autori, inoltre, evidenziano come lo sviluppo del *Future Thinking* abbia notevoli implicazioni nelle strategie che le persone possono utilizzare al fine di fare emergere le loro aspirazioni future, nonostante le preoccupazioni e le sfide che possono caratterizzare le rappresentazioni mentali di probabili eventi futuri. Quindi, la capacità di simulare in modo elaborato possibili eventi futuri è un fattore essenziale nella progettazione futura di persone con vulnerabilità, come persone con storie di dipendenza, caratterizzate da una minore capacità di progettare il futuro, alla quale si può associare una peggiore qualità di vita futura. In questo contributo, verranno approfonditi argomenti legati alla corrente del *Future Thinking*, passando quindi per costrutti quali futurologia, *future studies* e coni del futuro, integrandoli alla visione dell'approccio sistemico relazionale. Questa integrazione permette una valutazione dell'importanza delle interazioni sociali nella formazione dei vari comportamenti individuali, offrendo una visione olistica sulle dinamiche cardine sotto lo sviluppo della tossicodipendenza. Passando poi per un quadro generale riguardante la storia della tossicodipendenza, ne verranno definite le cause principali, sia sociali sia individuali, che storicamente l'hanno favorita: fattori come la ricerca di gratificazione immediata, stigmatizzazione ed etichette sociali sono alcune tra le componenti più influenti per ciò che riguarda la dipendenza da sostanze. Infine, all'interno del contesto comunitario, dopo un breve excursus sul tema delle comunità terapeutiche dal punto di vista storico, verrà sottolineato come il concetto di pensiero prospettico prenda una rilevanza importante, incoraggiando gli individui all'interno della comunità a riflettere sul loro futuro e a costruire progetti di vita sostenibili e orientati al benessere.

UN'ANALISI SUL FUTURO

2.1) La Futurologia

La futurologia è definita come la scienza che studia in modo sistematico le possibilità future, tenendo conto della prospettiva del presente. Il tema del futuro è un argomento che ha sempre trovato riscontri all'interno della società umana, sin dalle origini della propria esistenza. Ad esempio, le pitture rupestri che rappresentano battute di caccia propizie possono fungere da buon auspicio per il futuro, basandosi magari su un successo passato. Cercando, quindi, di predire quello che potrebbe accadere sulle basi di ciò di cui si è a conoscenza nel presente, l'essere umano tenta di avere un certo controllo sulle possibilità future. La base di questo pensiero ha accompagnato l'essere umano fino ai giorni odierni, modellandosi intorno al progresso della società, mantenendo questa ricerca di controllo sul futuro. In un'epoca come quella odierna, caratterizzata da rapidi cambiamenti a livello tecnologico, sociale e ambientale, la ricerca di una comprensione e di una conseguente preparazione per ciò che potrebbe accadere in futuro diventano determinanti, per non dire essenziali, per la resilienza e il successo delle società.

2.1.1) La storia della futurologia

Sebbene il futuro sia sempre stato un argomento chiave nella società umana, la futurologia ha preso piede come materia di ricerca sistematica solo nel XX secolo. Nel 1943, il professore tedesco O. Flechtheim, conia il termine "Futurologia", proponendo di studiare il concetto di futuro sotto un'ottica sistematica e scientifica. In un suo articolo del 1945, intitolato "*Teaching the Future*", Flechtheim propone di rendere lo studio del futuro una disciplina accademica, "studiandolo proprio come si studia la storia". Circa vent'anni dopo, nel 1966, Alvin Toffler fonda il primo corso accademico dedicato esclusivamente allo studio del futuro. Con la successiva pubblicazione del libro "*Future Shock*" nel

1970, egli spiega l'impatto sociale e psicologico che i vari rapidi cambiamenti culturali e tecnologici hanno sulla società, cercando di aiutare le persone nella comprensione del futuro, sia a livello di possibili scenari futuri, sia a livello di velocità nel cambiamento, contribuendo a definire il campo della futurologia.

1.2) I Future Studies

I *future studies* (studi del futuro) sono un campo di ricerca strettamente correlato alla futurologia, tanto da essere considerato spesso sinonimo di essa. Come la futurologia, anche i *future studies* cercano di prevedere e analizzare il futuro, ma, a differenza della futurologia, tendono ad avere un approccio più interdisciplinare e quindi più ampio. Nonostante prevalgano posizioni contrastanti, il campo dei *future studies* si erge su delle fondamenta stabili e consolidate: un aspetto fondamentale che caratterizza questo campo è una visione di comprensione non-deterministica, che è alla base di qualsiasi approccio di tipo trasformativo, normativo o di previsione strategica. La natura e la complessità del tema in questione renderebbero alquanto inefficace un approccio di tipo deterministico: il tentativo di alterare il futuro, infatti, può essere giustificato solo dalla condizione di non essere già determinato da specifiche azioni precedenti. Ciò non sminuisce l'influenza del passato o del presente, ma cerca di mettere sotto i riflettori il futuro e la sua possibile alterazione. Un altro aspetto da tenere in considerazione quando si parla di *future studies*, è la differenza tra “*prevedere*” e “*foresight*” (previsione strategica): il “prevedere” si riferisce alla capacità di far delle previsioni, abbastanza precise e specifiche, riguardanti eventi futuri attraverso un approccio quantitativo. Basandosi su dati storici o algoritmi statistici, è possibile infatti fornire una stima accurata di ciò che potrà accadere; degli esempi possono essere le previsioni del tempo o le proiezioni finanziarie. Il “*foresight*”, invece, consiste in un processo più ampio rispetto al prevedere. Esso, infatti, si riferisce ad un'esplorazione di possibili futuri, attraverso un approccio più qualitativo e sistematico, senza

cercare di predire con esattezza quello che può accadere, come invece vediamo nel “prevedere”. Nel caso del *foresight* vi è una sorta di preparazione per una varietà di possibili futuri e, attraverso metodi quali possono essere l’analisi di scenario o il brainstorming, cerca di migliorare le capacità di adattamento ai cambiamenti per quanto riguarda individui e organizzazioni, puntando ad una maggiore flessibilità nelle decisioni strategiche. I *future studies* conciliano con il concetto di *foresight* piuttosto che con quello di prevedere. Andando quindi a discutere e ad analizzare molteplici futuri possibili e plausibili definiti come “scenari”, vi è la possibilità di avere una panoramica più generale del campo, permettendone una miglior comprensione.

1.2.1) I sei pilastri dei Future Studies

Nel 2013 S. Inayatullah, futurologo e accademico di origine pakistana-australiana, propone un’organizzazione metodologica utile all’analisi e alla previsione di futuri possibili, strutturata in sei pilastri principali che, integrando varie prospettive, permettono una miglior comprensione per quanto riguarda la complessità e la rapidità del cambiamento. Il primo pilastro, definito come “*Mappatura delle tendenze*” (*Mapping of trends*), consiste nell’identificazione di diversi futuri possibili, creando una sorta di mappatura di tendenze o di eventi, che vanno dal passato al presente cercando di identificare una traiettoria che possa aiutare a prevedere i possibili scenari futuri, partendo da una determinata gamma di possibilità. Il secondo pilastro, ovvero il pilastro dell’“*Anticipazione*”, a differenza del primo è maggiormente orientato al futuro. Questo pilastro riguarda la capacità di vedere ciò che potrebbe accadere prima che esso diventi evidente, andando a identificare possibilità emergenti o potenziali cause di problemi, utilizzando tecniche come ad esempio lo studio delle “*wild cards*”, ovvero eventi improbabili il cui impatto potrebbe però essere molto significativo. Con il terzo pilastro, definito come “*La temporalità del futuro*”, Inayatullah cerca di inferire ipotesi su possibili comportamenti futuri, basate sull’identificazione di determinati pattern di cambiamento storici, di cicli temporali e dei loro ritmi, che potrebbero influenzare come e quando il cambiamento di questi

comportamenti potrebbe accadere. In particolar modo, riconoscendo che i vari futuri non emergono sempre in modo lineare, Inayatullah denomina diverse possibilità di cambiamento nei comportamenti: *Futuri lineari simili a fasi*, in cui il comportamento varia in maniera progressiva e diretta, seguendo una traiettoria più costante e prevedibile; *Futuri ciclici con alti e bassi*, che vertono sull'idea che i vari eventi storici seguano una ripetizione ciclica, con l'alternanza di periodi di crescita e di declino; *Futuri a spirale*, che combinano elementi sia del futuro lineare che di quello ciclico. In questo caso il cambiamento avviene sì in maniera ricorsiva come in un ciclo, ma ogni ciclo riparte da un punto più avanzato rispetto al precedente, dando l'illusione di un'apparente ripetizione quando in realtà ciò avviene a un livello differente o più avanzato. Andando avanti, il pilastro dell'"Approfondimento", prevede l'applicazione di un'analisi causale a strati (*Causal Layered Analysis*), che permette di esplorare dimensioni più profonde delle tendenze, andando ad analizzare il futuro in quattro diversi livelli. Partendo dal livello più superficiale esso consiste nel futuro più quotidiano e a breve termine, con tendenze visibili. Il secondo strato comprende elementi sistemici, come possono essere problemi di tipo sociale, politico o economico. Il terzo affronta la cultura in relazione al quadro più generale o "attraverso lenti cognitive che usiamo per capire e dar forma al mondo" (Inayatullah, 2013). L'ultimo strato riguarda i miti, le metafore e i discorsi più in profondità, che modellano quella che è la nostra comprensione del futuro. In questo caso vi è da tener conto che più in profondità si va, più tempo ci vorrà affinché il cambiamento avvenga. Per quanto riguarda il quinto pilastro, esso si concentra sulla capacità di creare futuri alternativi e desiderabili, attraverso un processo creativo che non si limita a prevedere quei futuri che potrebbero accadere, bensì, vi è il tentativo di progettare futuri che si vorrebbero raggiungere. Con il nome di "*Creazione del Futuro*", questo pilastro coinvolge l'utilizzo di tecniche come il *backcasting* (partire dal futuro desiderato e andare a ritroso fino ai giorni presenti) o lo *scenario planning* che, secondo Inayatullah, permette di contornare la gamma di incertezza, ridurre i rischi, offrire valide alternative e creare mentalità organizzative più flessibili. Il sesto pilastro, "*Trasformazione del futuro*", riguarda la messa in pratica delle idee e delle visioni future per poter guidare l'azione nel presente. All'interno di quest'ultimo pilastro, Inayatullah distingue la

trasformazione in tre diverse tipologie: *visione*, *backcasting* e *trascendere*. La *visione* tenta di unire le persone sotto una prospettiva futura, condivisa e positiva, cercando di far emergere comportamenti utili e favorevoli. Per quanto riguarda il *backcasting* (utile anche per il pilastro precedente), questa tecnica può essere utilizzata per cercare di capire cosa dovrebbe accadere di utile e necessario per la realizzazione di scenari futuri desiderabili. L'ultima tipologia di trasformazione, il *trascendere*, prevede il tentativo di unire una pluralità di possibili futuri tra di loro, andando a creare un nuovo scenario favorevole ai vari possibili futuri precedenti, piuttosto che cercare dei compromessi tra di loro.

1.3) I coni del futuro

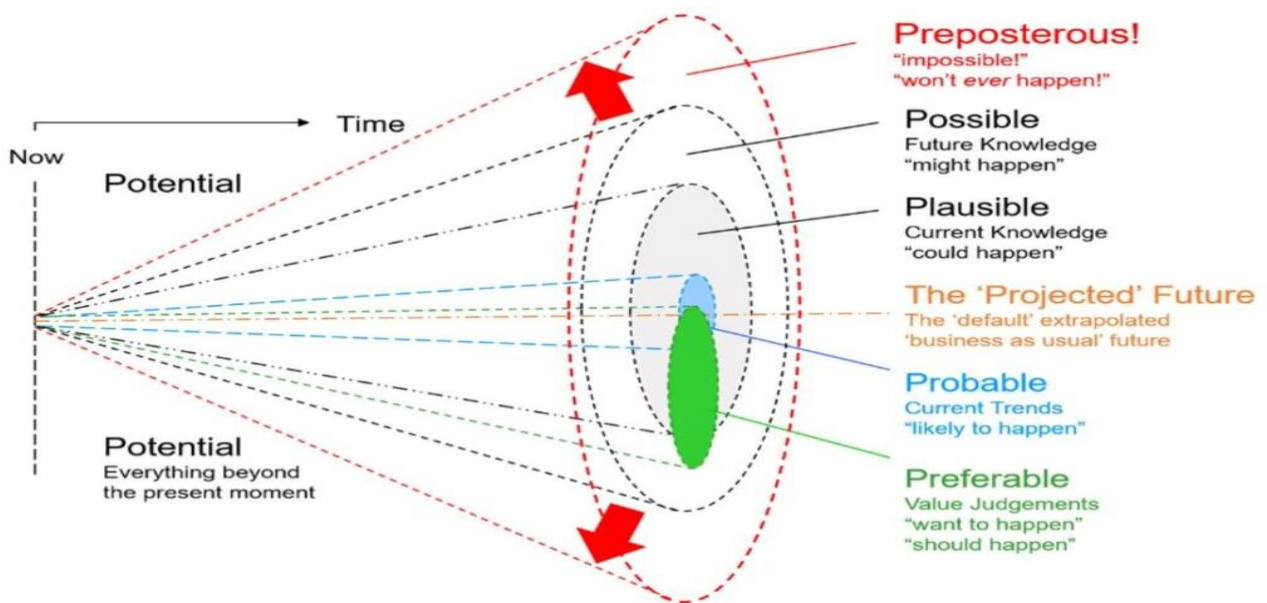
All'interno del vasto campo dei *future studies*, una potente metafora visiva, usata per descrivere la grande varietà di possibilità che si possono estendere dal presente verso il futuro, è il concetto di “*coni del futuro*”. La metafora del cono, che quindi si allarga man mano, cerca di simboleggiare quella che può essere una sorta di incertezza crescente che può accompagnare il percorso di ciascun individuo verso un futuro ignoto. Osservando la rappresentazione del cono, il vertice rappresenta il presente, ovvero tendenze e circostanze attuali che ci permettono una certa misura di prevedibilità. Proseguendo sull'asse del cono osserviamo come esso si amplii, andando a rappresentare l'idea di un aumento di possibilità e quindi di molteplici futuri possibili, influenzati da variabili in costante evoluzione. L'idea di cono del futuro, definiti inizialmente come “*coni della plausibilità*”, prese largo intorno agli anni Novanta tra ricercatori appartenenti al Dipartimento di Difesa degli Stati Uniti, portando poi ad una prima pubblicazione dell'argomento nel 1990 da parte di Charles Taylor, membro dell'accademia militare degli Stati Uniti e futurista strategico. Come spiegherà più tardi negli anni il futurista australiano Joseph Voros, il cono di C. Taylor “definiva una gamma di futuri plausibili estesa su un lasso di tempo esplicito, inclusa una sorta di cono posteriore nel passato”.

Più o meno contemporanea alla versione dei coni di C. Taylor, vi è quella formulata dai futuristi Hancock e Bezold, (che somiglia molto alla maggior parte delle versioni sia odierne ma anche alla versione precedente di Taylor), grazie alla quale il concetto dei coni del futuro venne impiegato per teorizzare la prima tassonomia dei vari e potenziali futuri, elaborata in un primo momento da Norman Henchey, professore di scienze dell'educazione alla McGill University di Montréal, nel 1978. La tassonomia di Henchey prevedeva la distinzione dei vari potenziali futuri in futuri possibili, plausibili e probabili, ai quali, con l'integrazione del lavoro di Hancock e Bezold, vi si aggiungono i futuri preferibili. Più tardi, a partire dai primi anni 2000, il futurista Joseph Voros, dopo aver utilizzato per anni il diagramma dei coni sia in ambito accademico che pratico, arriva a riformulare nel 2003 la versione di Hancock e Bezold, definendo il concetto di coni del futuro come "*parte di un quadro generico del processo di previsione strategica*" e, successivamente nel 2017, estende questa sua versione sviluppandola, aggiungendo due classi di futuri alle quattro definite nella versione precedente. In quest'ultima versione, che appare oggi in diverse presentazioni e pubblicazioni, vi figurano in aggiunta i futuri definiti come "*assurdi*" e il futuro "*previsto*", con la novità che il futuro definito come "*preferibile*" si estende nell'area di tutti i futuri.

1.3.1) La struttura dei coni del futuro

Analizzando più nello specifico la versione attuale dei coni del futuro di Voros, le tipologie di futuri sono sei. Oltre al futuro "*potenziale*" (ovvero tutto ciò che va al di là del qui ed ora, che essendo definito come dinamico, non determinato e in continua evoluzione aderisce in pieno al concetto base dei *future studies* visti in precedenza) abbiamo, partendo dal centro del cono, i futuri "*probabili*", futuri che trovano gran parte delle loro fondamenta nel presente e nelle sue tendenze, che li porta ad essere definiti appunto più probabili. Una caratteristica chiave, specificata dall'autore, è che le tendenze sulle quali vertono questi futuri possono subire discontinuità nel tempo: alcune di esse possono per assurdo sparire improvvisamente, come altre possono emergere in maniera

completamente inattesa. Una variabile del futuro probabile è il futuro definito come “*previsto*”: consiste in un futuro di riferimento, logico e plausibile, che rappresenta la traiettoria più probabile che gli avvenimenti potrebbero seguire, in assenza di interruzioni significative. Il futuro “*preferibile*” invece, come detto precedentemente, può essere compreso nell’area di tutti gli altri futuri. Esso fa riferimento a ciò che un individuo vorrebbe che accadesse in futuro, tale futuro è influenzato quindi dai valori e dai giudizi della persona. Andando verso l’esterno del diagramma, troviamo i futuri “*plausibili*” che, a differenza dei futuri “*previsti*”, comprendono anche vari scenari in cui cambiamenti significativi, basati sempre sulle tendenze attuali, potrebbero verificarsi. Successivamente vi sono i futuri “*possibili*”: essi consistono in futuri che potrebbero emergere anche da cambiamenti radicali o imprevisti che potrebbero accadere, ma che nella situazione presente possiamo solo immaginare. Ciò ci permette un’esplorazione di una vasta gamma di contingenze, anche improbabili nei giorni odierni, ma che potrebbero avere un impatto significativo nel futuro. Un esempio può essere la scoperta di forme di energia che ad oggi potrebbero sembrare solo fantascienza. Per ultimi, collocati al di fuori del cono o nei suoi margini estremi, sono presenti i futuri “*assurdi*”. Questa tipologia di futuri si riferisce a scenari molto improbabili o addirittura quasi inconcepibili, sulla base delle conoscenze e tendenze attuali. Essendo futuri spesso non coerenti con la razionalità, la logica e la plausibilità, non vengono solitamente considerati nella tecnica del *foresight* standard a causa della loro probabilità molto bassa di realizzazione. Esempi di futuri “*assurdi*” possono essere scenari futuri in cui l’essere umano sviluppi capacità soprannaturali, oppure modificazioni naturali di leggi fisiche. C’è da dire che, nonostante l’assurdità, l’esplorazione di questi scenari può fungere da esercizio per il pensiero creativo, portandolo a considerare quelle che potrebbero essere delle conseguenze imprevedibili di scenari che, in casi molto particolari, potrebbero verificarsi.



Rappresentazione del diagramma del cono dei futuri, strumento utile a farci capire la vastità di futuri potenziali da poter esplorare. L'atlante dei futuri potenziali è da attribuire a Norman Henchey che nel 1978 ha individuato i futuri possibili, i futuri plausibili e i futuri probabili. Questa versione del cono dei futuri è Copyright di Joseph Voros (2017)

Nonostante vi sia un ampio utilizzo di questo strumento visivo, specialmente all'interno dei *future studies*, nel tempo si sono susseguite anche numerose critiche a questo modello che lo definiscono eccessivamente semplicistico. Ciò è dato da questa sua rappresentazione lineare e ordinata delle possibilità future (che non rappresenta quella che in verità è la non-linearità della realtà), concettualmente rigido, dato che potrebbe tendere a limitare l'esplorazione di futuri più improbabili (portando quindi a una conseguente limitazione della creatività del pensiero), e povero o addirittura assente di analisi di fattori intangibili (come sociali, culturali o psicologici), che essendo in realtà determinanti potrebbero influenzare la traiettoria dei potenziali futuri, andando quindi a modellarli. Tenendo conto di queste critiche, nonostante l'utilità indiscussa del modello dei coni del futuro, il suo utilizzo andrebbe integrato con altri modelli o approcci che tengano maggior conto della dinamicità e della complessità del futuro.

LA SISTEMICITÀ DIETRO LO SVILUPPO DELLE TOSSICODIPENDENZE

2.1) L'approccio sistemico-relazionale

L'utilità delle caratteristiche dei vari modelli appartenenti al costrutto del *Future Thinking*, definiti nel capitolo precedente, lo porta ad essere una fonte di notevoli strategie di cui le persone potrebbero fare uso con lo scopo di far emergere aspirazioni future, in maniera tale da riuscire a progettare delle traiettorie di vita futura che promuovano il benessere. Un interessante campo d'applicazione di queste tecniche è quello delle tossicodipendenze, con individui che spesso posseggono una minore capacità di progettare un futuro poiché più vulnerabili, favorendo quindi in proiezione, una peggiore qualità di vita. Un approccio di tipo sistemico-relazionale, integrato con le varie tecniche previste dalla corrente del *Future Thinking*, offre un'analisi più olistica sia dei fattori che potrebbero aumentare il rischio di sviluppare una dipendenza (prevenzione) sia di quei fattori che ne potrebbero influenzare l'evoluzione (sempre a livello di elementi appartenenti ad un sistema relazionale). L'approccio sistemico-relazionale rappresenta di per sé il risultato di un'integrazione di diverse linee di pensiero, che vanno dalla *Teoria Generale dei Sistemi* (Von Bertalanffy, 1949,1950; Miller, 1978), agli studi sull'informazione e la comunicazione e all'ecologia della mente (Bateson, 1972,1979,1991). Quest'ultima funge da fondamentale matrice epistemologica connettiva, fornendo complessità e rivoluzionarietà all'approccio sistemico-relazionale. Come detto in precedenza, un grande passo avanti per lo sviluppo di questo tipo di approccio è stata la teorizzazione, da parte del biologo austriaco Von Bertalanffy nel 1968, di un'ideologia definita come "*Teoria dei sistemi*", che, attraverso l'unione di diversi ambiti di conoscenza (sia scientifici che umanistici) e la definizione di concetti chiave, permette di superare il modello di tipo meccanicistico secondo il quale ogni individuo metterebbe a punto determinate azioni per effetto di causalità lineari. La grande influenza deterministica alla base di quest'ultimo modello ha portato a ridurre eccessivamente la comprensione

di sistemi più complessi, andando a focalizzarsi sulle componenti più semplici di un sistema, ignorando l'influenza del contesto e l'interazione fra le parti. La poca applicabilità a sistemi umani e sociali di questo approccio ha quindi portato ad optare per quello sistemico-relazionale, che, a differenza di quello meccanicistico, valorizza l'interdipendenza e la circolarità delle relazioni, riconoscendo l'influenza di molteplici fattori su azioni e reazioni all'interno di un determinato sistema. Questa nuova prospettiva porta all'osservazione di concetti chiave come l'interazione umana (definita come la parte del comportamento osservabile nel qui ed ora) e la relazione (ovvero la componente di significato che l'individuo attribuisce all'interazione, nella quale sono osservabili soggettività, aspettative e emozioni) sotto un'ottica contestualista più olistica, andando a sottolineare come le proprietà e il comportamento di un sistema non possano essere comprese pienamente andando ad analizzare solo le singole componenti appartenenti ad esso, enfatizzando l'idea secondo la quale *“il tutto è maggiore della somma delle sue parti”*. Questo approccio lo si può osservare anche in psicologia con la dottrina della *Gestalt*, che intende anch'essa studiare come l'interazione tra singoli elementi mentali concorra a dare il tutto, differenziandosi da una psicologia più associazionista. Con la teoria generale dei sistemi, Von Bertalanffy spiega come ogni organismo è di per sé un sistema, definito come una totalità composta di elementi che interagiscono tra di loro tendendo all'equilibrio. La complessità all'interno di questo modello è data dal rapporto circolare presente tra le varie parti, comportando quindi l'alterazione di una di queste come reazione al cambiamento di un'altra, modificando l'intero sistema. La linearità della teoria meccanicistica applicata in questi determinati campi, dove il cambiamento di un elemento A varia il cambiamento di un elemento B, viene superata dalla circolarità della teoria dei sistemi, dove l'elemento A non solo influenza l'elemento B e tutte le altre parti del sistema, ma anche il cambiamento dell'elemento B influenza retroattivamente quello dell'elemento A e di tutti gli altri elementi del sistema. Applicando questo approccio nel campo delle tossicodipendenze, è possibile quindi comprendere come, la dipendenza da sostanze, in quanto comportamento di un individuo, non debba essere studiata

isolatamente come un problema individuale, ma trattata piuttosto come sintomo di disfunzioni all'interno del nucleo di relazioni sociali e familiari nel quale l'individuo è inserito.

2.1.1) La ricerca di gratificazione immediata

Nel vasto campo della tossicodipendenza, l'approccio sistemico-relazionale può essere utile per favorire delle prospettive più profonde a proposito dei vari meccanismi che entrano in gioco all'interno di esso. Uno dei comportamenti chiave quando si tratta di tossicodipendenza è la ricerca della cosiddetta gratificazione immediata, che consiste nel desiderio o bisogno compulsivo di ottenere una sensazione di piacere nel qui ed ora, cosa che nella tossicodipendenza avviene attraverso l'uso di sostanze. Un elemento chiave sul quale questo concetto trova fondamento è il sistema di ricompensa e di rinforzi elaborato da Skinner con la teoria del condizionamento operante, al quale si aggiunge una tendenza nel valutare maggiormente le ricompense immediate rispetto a quelle future. Per comprendere questo comportamento è utile mettere in atto un'analisi multifattoriale, che permetta quindi di esaminare tali condotte tenendo conto di più fattori. Una prima associazione può essere fatta con tratti comportamentali, come può essere l'impulsività: fattore di rischio che favorisce lo sviluppo di comportamenti problematici, come ad esempio la dipendenza da sostanze. Inoltre, le neuroscienze dimostrano come il sistema dopaminergico, responsabile della sensazione di piacere nell'individuo, sia centrale nello sviluppo di questo comportamento. Le neuroimmagini mostrano come, nel momento in cui un individuo riceve una ricompensa, si verifichi un rilascio di dopamina a livello cerebrale che agisce da rinforzo per quello specifico comportamento "rinforzato", creando di conseguenza un circolo vizioso. Anche a livello sociale è possibile riscontrare dei fattori che favoriscono la ricerca di gratificazione immediata. Un esempio può essere la natura consumistica della società odierna, che spinge l'individuo a credere di poter trovare piacere e felicità in maniera immediata, portandolo a tollerare meno e con più fatica l'attesa.

2.2) La storia della tossicodipendenza

L'approccio sistemico-relazionale, come menzionato in precedenza, trova grande applicazione nel campo della tossicodipendenza, integrandosi ad altri approcci all'interno di un intervento terapeutico o di prevenzione. Andando a fare un quadro generale sulla storia della tossicodipendenza, l'uso di sostanze psicoattive risale addirittura a migliaia di anni fa, quando quest'ultime trovavano impiego sia a livello medico sia a livello ricreativo. Nel corso dei tempi, esse sono riuscite ad integrarsi all'interno delle diverse culture, andando inizialmente a favorire la qualità della vita di vari popoli grazie alla loro nobile applicazione, accompagnata da un equilibrio nel loro utilizzo. Ne sono un esempio l'oppio e l'alcol, ampiamente diffusi nell'antico Egitto, nell'antica Grecia e a Roma. Con il passare dei secoli e con la nascita della chimica moderna intorno al XIX secolo, vennero isolate e sintetizzate sostanze più potenti con benefici medici più importanti che, soprattutto durante i periodi di guerra, erano quasi necessarie. Ne è un esempio la morfina (isolata dall'oppio nel 1804 dal farmacista tedesco Friederich Serturmer), utilizzata ampiamente per le sue proprietà analgesiche e per trattare la dipendenza da alcol e dall'oppio, andando però a favorire lo sviluppo di fenomeni di dipendenza. Successivamente, nel 1874, per cercare di curare la dipendenza da morfina, venne sintetizzata da essa la diacetilmorfina, o comunemente detta eroina, che però, aumentando la tolleranza all'effetto della sostanza, divenne anch'essa fonte di dipendenza. Insomma, venne a crearsi un circolo di sintetizzazione di sostanze sempre più potenti e oggetto di potenziale dipendenza, nel tentativo di curare le dipendenze precedenti. Con l'avvento del XX secolo, l'uso (diventato ormai abuso) di sostanze iniziò a diventare un problema sia a livello sanitario sia a livello sociale, portando all'introduzione di leggi da parte dei vari governi, in grado di regolamentarne sia l'uso che la produzione. A partire dagli anni Settanta, negli Stati Uniti venne lanciata la cosiddetta "Guerra alla Droga" (*War on Drugs*), una campagna governativa con lo scopo di ridurre, oltre all'uso e alla produzione, il traffico di sostanze stupefacenti illegali. Questa campagna prevede una serie di politiche pubbliche e operazioni militari amministrare dalla *DEA* (*Drugs Enforcement*

Administration), un organo federale antidroga, creato dal presidente degli Stati Uniti Richard Nixon nel 1973, con lo scopo di centralizzare gli sforzi e la sorveglianza verso le varie attività legate al traffico di stupefacenti. Arrivando ai tempi odierni però, la Guerra alla Droga, ha iniziato a subire sempre più critiche, soprattutto per la natura fortemente punitiva del suo approccio, che non riduce in maniera significativa né l'uso né il traffico di sostanze stupefacenti, bensì contribuisce all'aumento della violenza legata al narcotraffico in molti paesi. La riconsiderazione di queste politiche sulle droghe, soprattutto nell'ultimo decennio, ha portato molti paesi ad adottare delle strategie orientate più sul trattamento delle dipendenze da sostanza, considerandole più come una problematica di salute pubblica invece che prettamente criminale, focalizzandosi anche sulla risonanza della stigmatizzazione e delle etichette a livello sociale.

2.3) Lo stigma e le etichette sociali

Entrando più all'interno dell'argomento della stigmatizzazione ed etichette sociali, che ha trovato terreno fertile con le varie politiche anti-stupefacenti, è essenziale cercare strumenti in grado di contrastare questo fenomeno. Il fine ultimo sarebbe quello di promuovere un ambiente favorevole alla cura di dipendenze, in modo tale da far sì che tali individui possano cercare e ricevere l'aiuto di cui hanno bisogno, senza il timore di essere discriminati.

I concetti di stigma ed etichetta sociale sono fenomeni profondamente radicati a livello sociale, che influiscono particolarmente nell'auto-percezione e nella percezione altrui nei propri confronti. Tale influenza può essere osservata in particolar modo in contesti problematici come quello delle tossicodipendenze, dove anzi può assumere un carattere particolarmente critico. La criticità è data dal fatto che tali concetti potrebbero favorire l'amplificazione delle sfide che individui, appartenenti a quello specifico contesto, andrebbero ad affrontare durante il loro percorso di recupero e reintegrazione sociale. La tossicodipendenza tende ad essere vista a livello sociale come una "scelta

morale” simbolo di debolezza, piuttosto che come una malattia cronica caratterizzata da una grande complessità. Questo porta spesso l’individuo dipendente a interiorizzare questa visione da parte della società, portandolo a sviluppare il cosiddetto “*auto-stigma*”. Il concetto di *auto-stigma* viene definito, dai sociologi G. Scambler e A. Hopkins nel 1986, come una vergogna o ignominia interiorizzata, caratterizzata da una componente di paura per lo stigma subito. Diverse ricerche etnografiche evidenziano come l’auto-stigma sia particolarmente presente tra individui dipendenti, portandoli ad aumentare il consumo della determinata sostanza in seguito allo sviluppo di stati di stress e disagio. Questi atteggiamenti, inoltre, portano la persona a diminuire quella che è la propria autostima e le proprie capacità di recupero, portandola ad entrare in un circolo vizioso distruttivo che promuove l’uso di sostanze. Come lo stigma, anche le etichette sociali portano ad effetti significativi sull’autostima e sulla percezione di sé negli individui con dipendenza, portando la persona a identificarsi con l’etichetta affibbiatagli, ignorando del tutto la propria complessità come essere umano e la sistemicità delle cause del suo comportamento. L’interiorizzazione di tali etichette, spesso, può portare l’individuo tossicodipendente ad auto-emarginarsi, tendendo ad evitare qualsiasi interazione con chi non fa uso di sostanze. Diversi studi (Buchanan e Young, 2000; Jackson et al. 2010) evidenziano come l’individuo tossicodipendente, ricerchi l’evitamento dello stigma cercando di vivere in contesti sociali nei quali l’abuso di sostanze è la norma, definite come “*comunità devianti ma in cui tutti sono pari*”. In questa maniera però, il tentare di evitare lo stigma, finisce per sostenere la dipendenza, portando l’individuo a ricercare contesti in cui l’esposizione alla sostanza è pressoché costante, favorendone di conseguenza l’uso.

2.3.1) La profezia che si autoavvera

Un costrutto sociologico collegato ai concetti di stigmatizzazione ed etichetta sociale, è la cosiddetta “*Profezia che si autoavvera*”. Questo costrutto, descritto per la prima volta dal sociologo Robert K. Merton nel 1948, viene definito come “una concezione errata della situazione, che suscita un nuovo

comportamento che rende vera l'originale falsa concezione". In altre parole, una credenza o un'aspettativa (il più delle volte infondata) su un determinato individuo o gruppo, tende ad influenzare tali individui, inducendoli a mettere in atto comportamenti che portano la previsione iniziale ad avverarsi. Nel contesto delle tossicodipendenze, la stigmatizzazione di un individuo o di un gruppo come "tossicodipendente", può portare al manifestarsi della profezia che si autoavvera: se a livello sociale o relazionale, l'individuo viene trattato come incapace di cambiare o recuperare, esso può interiorizzare queste aspettative negative portandolo a ridurre la sua motivazione e ad "arrendersi" di fronte alla sua condizione patologica, che, essendo vista come irrecuperabile anche da se stesso, lo porta ad evitare servizi di trattamento o supporto, promuovendo così il ciclo di dipendenza. Inoltre, un recente studio empirico, condotto da Andrew J. Vonascha, Cory J. Clark, Stephan Laub, Kathleen D. Vohsc e Roy F. Baumeister, ha cercato di misurare le credenze sulle dipendenze di persone dipendenti da sostanze e non, analizzando inoltre l'impatto che esse riscontrano sull'uso stesso di sostanze e sui percorsi di cura e recupero. Dai risultati ottenuti da questo studio è emersa la credenza, sia tra tossicodipendenti che non, secondo la quale la tossicodipendenza porti ad una perdita di autocontrollo e libero arbitrio, portando di conseguenza ad un elevato uso di sostanze, a un minor numero di tentativi di recupero e un maggior numero di tentativi inefficaci. L'apparente compromissione in tali aree, però, viene utilizzata come strumento dai tossicodipendenti per tentare di ridurre la stigmatizzazione di cui possono essere bersaglio e per attenuare il proprio senso di responsabilità morale, portandoli quindi a rendere vera la credenza iniziale. Fortunatamente, specialmente negli ultimi anni, sono in stato di crescita campagne per combattere lo stigma che aleggia intorno alle tossicodipendenze, sensibilizzando e educando il popolo affinché esse non vengano trattate come comportamenti da condannare, bensì come vere e proprie malattie complesse da trattare. A livello individuale, per quanto riguarda il tossicodipendente, è necessario andare a trattare l'individuo lavorando sulla consapevolezza di sé e dei suoi mezzi, fornendogli una rete di supporto che promuova il senso di autoefficacia e la crescita personale. Servizi come le comunità terapeutiche giocano un ruolo determinante per favorire la creazione di un ambiente, in cui le

individualità in questione possano essere viste come capaci di superare la condizione problematica di dipendenza in cui si trovano, prevenendo e contenendo inoltre eventuali ricadute nel processo di recupero.

IL PENSIERO PROSPETTICO ALL'INTERNO DELLE COMUNITÀ PER TOSSICODIPENDENZE

3.1) Accenni storici sull'origine delle comunità terapeutiche

Come accennato nel capitolo precedente, le comunità terapeutiche rappresentano una risorsa importante per quanto riguarda il trattamento delle tossicodipendenze: il ruolo determinante di queste comunità è dato dall'offerta di un ambiente di supporto, all'interno del quale l'individuo può lavorare sulla propria dipendenza, mirando ad un maggiore benessere sia a livello di disintossicazione fisica, sia a livello sociale e psicologico.

Storicamente, il concetto di comunità terapeutica nasce, in primo luogo, come risposta alla peculiare congiuntura politica, sociale ed emotiva causata dalla Seconda guerra mondiale, e, in secondo luogo, dall'ibridazione della psicoanalisi postfreudiana con la psicologia di gruppo e la psichiatria sociale. Agli inizi degli anni Quaranta, infatti, le prime esperienze di comunità iniziano a prendere piede con il progetto pionieristico dell'esperimento "Northfield" (1942), condotto presso l'ospedale psichiatrico militare "Hollymoor Hospital" di Northfield, nei pressi di Birmingham. Per circostanze fortuite, all'interno della struttura si ritrovarono a collaborare coloro che sarebbero diventati poi degli illustri esponenti della psicoterapia di gruppo, tra cui Wilfried Bion, John Rickman, Siegfried Foulkes e Tom Main, che contribuirono allo sviluppo delle basi teoriche del movimento di comunità. Con la frase "We were ignorant but willing", presente all'interno di un'opera intitolata "The Ailment and Other Psychoanalytic Essays" pubblicata nel 1989, Main descrive la mentalità di coloro che erano coinvolti nelle fasi iniziali di tale esperimento: egli spiega come, nonostante mancassero di una comprensione completa riguardo le varie dinamiche psicologiche o sociali che stavano esplorando, erano comunque volenterosi di trovare modi innovativi in grado di aiutare i propri pazienti. L'esperimento Northfield ebbe un impatto molto significativo sullo sviluppo della psicoterapia di gruppo, grazie soprattutto

all'adozione di nuovi modi di pensare, provenienti in gran parte da Kurt Lewin e da altri psicologi appartenenti alla Gestalt (Eric Rayner, 1991). Il tentativo di affrontare i vari problemi psichici (come la nevrosi da guerra che prenderà poi il nome di disturbo post-traumatico da stress), attraverso dinamiche gruppali piuttosto che trattamenti individuali, favorì lo sviluppo del senso di responsabilità, di auto-regolazione/gestione e coesione all'interno dei gruppi terapeutici. L'utilizzo di dinamiche gruppali come processo psicoterapeutico, rende l'esperimento *Northfield* una base solida per lo sviluppo di un approccio sistemico-relazionale, permettendo di vedere l'individuo non più solo come singolo, ma come appartenente ad un contesto sociale e interpersonale. L'evoluzione di questi modelli, data dall'integrazione di diversi approcci educativi e psicoterapeutici, ha portato alla creazione di ambienti in cui una buona rete di relazioni diventa fondamentale per affrontare le molteplici dimensioni della dipendenza, favorendo il successo del percorso terapeutico.

3.2) Pensiero prospettico in comunità: Un'intervista orientata al futuro

All'interno delle comunità terapeutiche, una tra le componenti fondamentali per favorire un buon lavoro, soprattutto parlando di contesti legati alle tossicodipendenze, è la capacità di pensiero prospettico. In un ambiente come quello delle dipendenze, nel quale vi è la tendenza nel concentrarsi unicamente sul soddisfacimento dei bisogni immediati, il pensiero prospettico permette agli individui di sviluppare aspettative e speranze per il loro futuro, che vada quindi oltre l'immediato e il contingente. Per favorire tale tipologia di pensiero all'interno delle comunità terapeutiche, sarebbe utile offrire un percorso che preveda l'utilizzo di tecniche che favoriscano comportamenti adattivi, quali ad esempio la resilienza personale, le competenze relazionali, la pianificazione di obiettivi realistici e sostenibili, o il riconoscimento delle risorse sia proprie che esterne, tramite attività strutturate o dialoghi più o meno guidati.

In linea con ciò, sulle basi della letteratura relativa al pensiero prospettico, ai *future studies* e ai coni del futuro, il seguente contributo presenta due interviste somministrate a individui che stanno svolgendo un percorso terapeutico all'interno di una comunità per tossicodipendenze. Queste interviste hanno l'obiettivo di rafforzare l'attenzione sul futuro, sul lavoro e sulle idee progettuali, lavorando sulla condizione di base secondo la quale caratteristiche sociali odierne, come incertezza, complessità e cambiamento, rendono complicata l'idea di progetti futuri, cercando inoltre di sostenere l'inclusione e la sostenibilità sociale per i soggetti con tossicodipendenza nelle varie fasi del percorso terapeutico. La struttura dell'intervista prevede una prima parte dove vengono esplorate le idee, le aspettative e i desideri dell'individuo riguardo al suo futuro in senso ampio, mentre, nella seconda parte, riguardo il suo futuro lavorativo. Entrambe le parti sono composte da domande strutturate di tipo qualitativo, alle quali i partecipanti possono dare risposte più o meno ampie, influenzate dalla loro situazione attuale e dalle esperienze vissute. Nello specifico, questa intervista è stata somministrata durante il periodo di tirocinio formativo, svolto all'interno di un contesto comunitario semiresidenziale esclusivamente maschile. Esso è provvisto di appartamenti autogestiti dagli utenti stessi, supervisionati dagli operatori della struttura che forniscono quotidianamente la terapia farmacologica necessaria a ciascuno di essi, oltre a sostegno sia dal punto di vista gestionale, sia dal punto di vista emotivo. Questa comunità, orientata al reinserimento sociale, è munita di un laboratorio occupazionale dove gli individui svolgono lavori manuali semplici, in modo tale da riadattarsi gradualmente ai ritmi lavorativi, con la proiezione di trovare man mano un lavoro vero e proprio. Inoltre, previo accordo con gli operatori e i datori di lavoro, l'individuo è libero di fare uscite, sia accompagnato che in autonomia, in base a come sta svolgendo il suo percorso riabilitativo, rafforzando quindi i livelli di autonomia e autogestione.

INTERVISTA 1

I: Come va? Come sta?

P: Per quanto riguarda il posto, sto bene, ma convivenza in appartamento negativissima.

I: Se dovesse descrivere ad un extraterrestre cos'è il futuro, come lo descriverebbe?

P: La Terra imploderà perché l'uomo tende ad usare la sua intelligenza per scopi negativi.

I: Tra quanto inizia il futuro per lei?

P: Quando mia figlia mi riparlerà.

I: Quali emozioni le suscita il futuro?

P: Rabbia, ribellione, senso di colpa, lieve speranza e impotenza.

I: Immaginando che la storia del suo futuro diventi un best-seller, cosa metterebbe nella copertina come immagine e come titolo?

P: Come immagine vorrei mettere il ciclo carpa-dragone proveniente dalla cultura giapponese. Vorrei rappresentare il dragone che una volta entrato in acqua diventa carpa e quando ne esce torna dragone a mo' di ciclo. Come titolo utilizzerei: "Storie di un Messia riluttante".

I: Pensando al suo futuro, se avesse a disposizione un esperto di futuro in grado di rispondere a tutte le sue domande, cosa gli chiederebbe? Avrebbe a disposizione tre domande.

P: La prima domanda sarebbe: "mia figlia riallaccerà i rapporti con me?", la seconda sarebbe: "Riuscirò a capire se il rapporto con la mia ex è definitivamente finito?", la terza sarebbe: "Se sì (riferito alla domanda precedente), riuscirò ancora ad amare?"

I: Ha dei desideri o obiettivi che le piacerebbe realizzare tra un anno?

P: Vendere il campo, riallacciare i rapporti con mia figlia, prendere la patente e chiudere il mutuo.

I: Tra 5 anni?

P: Essere ancora vivo, continuare a essere pulito, riallacciare i rapporti con la figlia, riuscire a trovare una relazione, che sia con la mia ex o nuova, iniziare a girare il mondo, iniziare un progetto che ho

chiamato “Dogsitter motorizzato”, che consiste nel raccattare i trovatelli per strada con un furgoncino, accudendoli e dandogli da mangiare.

I: Tra 10 anni?

P: Essere ancora vivo, avere la possibilità di essere tranquillo a livello economico, fare volontariato e tutto ciò che ho detto prima in caso non fossi riuscito a realizzarlo.

I: Quanto a suo avviso sarà facile riuscire a soddisfarli? Poco, abbastanza o molto?

P: Il primo poco, il secondo direi tra il poco e l’abbastanza, il terzo poco.

I: Cosa potrebbe rendere difficile o ostacolare la loro realizzazione?

P: Per quanto riguarda il primo desiderio, un’eventuale ricaduta e il non riuscire a trovare un lavoro. Per il secondo, la paura di perdere il mio cuore e non trovare una donna all’altezza. Per il terzo un mix dei due precedenti, poi a livello più generale un ostacolo è la mia natura poco diplomatica che mi porta ad essere usato spesso come capro espiatorio. Vengo usato come un ariete dagli altri per “sfondare le porte”, per poi venir lasciato lì a terra mentre gli altri scappano, prendendomi le colpe.

I: Cosa potrebbe fare o dovrebbe accadere per renderli più facilmente raggiungibili?

P: In generale, dovrei essere meno diretto, lavorare sulla mia impulsività, mandare giù qualche rospo in più, non delegare questioni importanti di cui dovrei occuparmi io e imparare a chiedere più aiuto.

I: Pensando al futuro come un ventaglio di possibilità a otto spicchi, provi a colorare il suo ventaglio. Quanto potrebbe aprirsi il ventaglio considerando le sue attuali possibilità?

P: Considero colorabili cinque spicchi.

I: Cosa dovrebbe accadere per aumentare di uno spicchio la sua apertura?

P: Un po’ di fortuna, un po’ più soldi, dare priorità all’adattamento, filtrando dal pensiero all’agito.

I: Contrariamente alla credenza popolare, il futuro non inizia adesso, ma quando la maggioranza delle cose che riguardano il presente saranno cambiate. Questo significa che è poco probabile che inizi lo stesso giorno per tutti e tutte e per coloro che vivono situazioni in contesi diversi. Quindi, quando inizia il futuro? Dipende anche da chi sei e dalle circostanze della tua vita. Sulla base di quanto sopra:

Dirò che per me, il futuro inizierà quando saranno cambiate soprattutto queste cose, me ne indichi almeno tre.

P: Mi sento di vivere già in un futuro, dopo la setticemia che ho avuto il settembre scorso. L'ho vissuta un po' come un risveglio quindi mi reputo in un futuro da settembre. Un altro futuro inizierà quando riuscirò a riallacciare il rapporto con mia figlia e amplierò i miei rapporti sociali, cosa che sta iniziando in questi mesi. Un terzo futuro inizierà quando avrò preso la patente, quindi entro un anno.

I: Parlando invece del lavoro, come vanno le cose dal punto di vista professionale?

P: Lavoro a tempo determinato, quattro ore a settimana e sto cercando lavori tramite agenzia e la legge 68.

I: Sta sperimentando delle barriere/difficoltà relativamente al lavoro?

P: Siccome ci metto una mezzoretta ad arrivare e a tornare, vorrei che lo stipendio comprendesse anche il tempo impiegato nello spostamento. Anche il sentirsi superiori da parte degli altri a volte mi da noia.

I: Ci sono supporti/aiuti che avrebbe voluto ricevere/vorrebbe ricevere a lavoro?

P: Una valvola di sfogo e più coesione nel gruppo.

I: Pensando al suo futuro lavorativo se avesse a disposizione un esperto di futuro in grado di rispondere a tutte le sue domande, cosa gli chiederebbe? Avrebbe a disposizione sempre tre domande.

P: La prima sarebbe: "Riuscirò mai a fare quello che veramente vorrei fare, ovvero l'educatore?" La seconda: "Riuscirò a fare il "Dogsitter motorizzato?" La terza "Riuscirò a dare una mano importante a livello ambientale?"

I: Ha dei desideri obiettivi che le piacerebbe realizzare tra un anno per quanto riguarda il futuro lavorativo?

P: Riuscire a iniziare perlomeno il percorso per diventare educatore.

I: Tra 5 anni?

P: Lavorare nei parchi natura.

I: Tra 10 anni?

P: Aprire una mia associazione di volontariato.

I: Quanto a suo avviso sarà facile riuscire a soddisfarli tra poco, abbastanza e molto?

P: Il primo desiderio abbastanza, il secondo tra il poco e l'abbastanza, il terzo poco.

I: Cosa potrebbe rendere difficile o ostacolare la loro realizzazione?

P: Per quanto riguarda i primi due, l'istruzione e cause esterne o caratteriali. Per il terzo la disponibilità economica.

I: Cosa dovrebbe fare o dovrebbe accadere per renderli più facilmente raggiungibili?

P: Per i primi due studiare, fare più volontariato e riuscire a scendere a compromessi. Per il terzo avere dei contatti e una rete di persone con interesse e soprattutto CUORE.

I: Pensando al futuro lavorativo come un ventaglio di possibilità a otto spicchi, provi a colorare il suo ventaglio. Quanto potrebbe aprirsi il ventaglio considerando le sue attuali possibilità?

P: Colorerei quattro spicchi.

I: Cosa dovrebbe accadere per aumentare di uno spicchio la sua apertura?

P: Olio di gomito, costanza, sopportazione e imparare a non ricercare la perfezione.

Questo esempio di intervista ci mostra come i vissuti di un individuo influenzino la sua idea del futuro. In questa intervista in particolare, nonostante vari spunti riguardanti progetti interessanti futuri, si può notare come vi aleggi intorno una nota negativa per quanto riguarda il raggiungimento degli obiettivi prefissati. Questa tipologia di strumento, come anche il *backcasting* e lo *scenario planning*, può essere veramente utile per favorire la valorizzazione di sé stessi, favorendo anche la consapevolezza della fattibilità di progetti a lungo termine, rafforzando il senso di autoefficacia.

INTERVISTA 2

I: Come va? Come sta?

P: Bene.

I: Se dovesse descrivere ad un extraterrestre cos'è il futuro, come lo descriverebbe?

P: Incertezza.

I: Tra quanto inizia il futuro per lei?

P: Domani.

I Quali emozioni le suscita il futuro?

P: Serenità.

I: Immaginando che la storia del suo futuro diventi un best-seller, cosa metterebbe nella copertina come immagine e come titolo?

P: Come immagine metterei un sole e una nuvola, che però non lo copre. Come titolo metterei "Tutto è opinabile".

I: Pensando al suo futuro, se avesse a disposizione un esperto di futuro in grado di rispondere a tutte le sue domande, cosa gli chiederebbe? Avrebbe a disposizione tre domande.

P: La prima sarebbe "Come morirò?", la seconda "Quando morirò?". Mi bastano queste due.

I: Ha dei desideri o obiettivi che le piacerebbe realizzare tra un anno?

P: Terminare il percorso in comunità.

I: Tra 5 anni?

P: Intraprendere gli studi per diventare educatore.

I: Tra 10 anni?

P: Realizzare l'obiettivo di diventare educatore.

I: Quanto a suo avviso sarà facile riuscire a soddisfarli? Poco, abbastanza o molto?

P: Il primo molto, il secondo poco mentre il terzo abbastanza, ma dipende dal secondo.

I: Cosa potrebbe rendere difficile o ostacolare la loro realizzazione?

P: Direi lo stato di salute, per tutti e tre.

I: Cosa potrebbe fare o dovrebbe accadere per renderli più facilmente raggiungibili?

P: Per il primo desiderio, dovrei diventare più responsabile, anche se lo sono già un po'. Per il secondo, vorrei essere più coerente nell'essere piuttosto che nell'avere.

I: Pensando al futuro come un ventaglio di possibilità a otto spicchi, provi a colorare il suo ventaglio. Quanto potrebbe aprirsi il ventaglio considerando le sue attuali possibilità?

P: Coloro sette spicchi.

I: Cosa dovrebbe accadere per aumentare di uno spicchio la sua apertura?

P: Rendere concrete le idee che ho in testa mettendole in pratica.

I: Contrariamente alla credenza popolare, il futuro non inizia adesso, ma quando la maggioranza delle cose che riguardano il presente saranno cambiate. Questo significa che è poco probabile che inizi lo stesso giorno per tutti e tutte e per coloro che vivono situazioni in contesi diversi. Quindi, quando inizia il futuro? Dipende anche da chi sei e dalle circostanze della tua vita. Sulla base di quanto sopra: Dirò che per me, il futuro inizierà quando saranno cambiate soprattutto queste cose, me ne indichi almeno tre se le trova.

P: Ne so dire solo una, ovvero quando la società sarà più libera, ma non so quando questo potrà avvenire.

I: Parlando invece del lavoro, come vanno le cose dal punto di vista professionale?

P: Da migliorare, svolgo più lavori ma senza contratto, senza nessun problema però.

I: Sta sperimentando delle barriere/difficoltà relativamente al lavoro?

P: Il fisico non tiene più come prima.

I: Ci sono supporti/aiuti che avrebbe voluto ricevere/vorrebbe ricevere a lavoro?

P: L'invalidità.

I: Pensando al suo futuro lavorativo se avesse a disposizione un esperto di futuro in grado di rispondere a tutte le sue domande, cosa gli chiederebbe? Avrebbe a disposizione sempre tre domande.

P: Chiederei per prima cosa “Quanto è difficile mettere in pratica ciò che penso” e credo mi basti questo.

I: Ha dei desideri obiettive che le piacerebbe realizzare tra un anno per quanto riguarda il futuro lavorativo?

P: Trovare un posto di lavoro fisso.

I: Tra 5 anni?

P: Intraprendere gli studi per diventare educatore.

I: Tra 10 anni?

P: Diventare educatore.

I: Quanto a suo avviso sarà facile riuscire a soddisfarli tra poco, abbastanza e molto?

P: Il primo abbastanza, il secondo poco e il terzo dipende dal secondo.

I: Cosa potrebbe rendere difficile o ostacolare la loro realizzazione?

P: Direi sempre la salute per tutti e tre.

I: Cosa dovrebbe fare o dovrebbe accadere per renderli più facilmente raggiungibili?

P: Mantenere buono il mio stato di salute, per tutti e tre.

I: Pensando al futuro lavorativo come un ventaglio di possibilità a otto spicchi, provi a colorare il suo ventaglio. Quanto potrebbe aprirsi il ventaglio considerando le sue attuali possibilità?

P: Coloro sei spicchi.

I: Cosa dovrebbe accadere per aumentare di uno spicchio la sua apertura?

P: Stare bene fisicamente.

In questa intervista, invece, si può osservare già un maggiore pensiero positivo rispetto alla precedente, con una sorta di apprensione per quanto riguarda più le proprie capacità fisiche. Un punto in comune che si può riscontrare tra questa intervista e la precedente, è il sogno comune tra i due individui di voler perseguire un disegno lavorativo incentrato sul sociale. La differenza nella valenza

del pensiero può essere spiegata dalla combinazione di più fattori, quali il temperamento individuale, il contesto e le esperienze di vita vissute. Anche in questo caso, questo strumento, come altri che favoriscono il pensiero prospettico, sono utili per rendere consapevole l'individuo anche dei propri limiti, oltre che dei propri punti di forza.

CONCLUSIONI

Per concludere, l'integrazione tra gli argomenti trattati in questo testo, quali la letteratura relativa alla corrente del *Future Thinking*, l'approccio sistemico-relazionale e il concetto di pensiero prospettico nel contesto comunitario, rappresenta un'innovativa strategia olistica per quanto riguarda la gestione delle problematiche legate alle dipendenze. Entrando più nello specifico, il concetto di *Future Thinking* permette la progettazione di traiettorie di vita desiderabile piuttosto che semplicemente probabile e, attraverso costrutti come quello dei *future studies* o dei coni del futuro, permette l'esplorazione di diversi scenari, ampliando le opportunità di orientarsi verso un futuro migliore e sostenibile. Unendosi a questo, l'approccio sistemico-relazionale offre, con la sua enfasi sulle interazioni e sull'interdipendenza tra le parti, una comprensione più profonda delle dinamiche relazionali che possono influenzare lo sviluppo della tossicodipendenza. Questo, combinandosi con un buon lavoro svolto all'interno delle comunità sul pensiero prospettico, promuove il benessere collettivo oltre che favorire la riabilitazione a livello individuale, valorizzando l'importanza della comunità come chiave per il cambiamento, il recupero e la crescita personale. L'uso di interviste semi-strutturate, come quelle descritte precedentemente, può essere utile allo sviluppo di un pensiero prospettico proattivo. Lo sviluppo di training sul futuro, ai quali possono essere integrate queste interviste, sarebbe a parer mio necessario per aiutare gli individui a sviluppare una visione più a lungo termine della propria vita, favorendo quindi la creazione di aspirazioni e obiettivi. La costruzione di scenari futuri può aiutare gli individui a sviluppare una maggiore adattabilità ai cambiamenti, promuovendo resilienza e preparazione per eventuali sfide o difficoltà tipiche di un percorso di recupero. Questi training potrebbero inoltre essere utilizzati come strumento collettivo, incoraggiando i membri della comunità ad immaginare un futuro condiviso. Ciò andrebbe a rafforzare i legami all'interno del gruppo, creando un senso di appartenenza e conseguente supporto reciproco, aspetto fondamentale per il successo di un percorso riabilitativo. Inoltre, andare a lavorare sul pensiero

orientato al futuro, potrebbe portare l'individuo ad essere più consapevole degli effetti delle sue decisioni non solo nel presente, ma anche a lungo termine, prevenendo così potenziali ricadute.

BIBLIOGRAFIA

- 1) Bateson, G. (2000). *Steps to an ecology of mind: Collected essays in anthropology, psychiatry, evolution, and epistemology*. University of Chicago press
- 2) Bertalanffy, L. V. (1971). *Teoria generale dei sistemi. Ili, Milano*
- 3) Buchanan, J., & Young, L. (2000). The war on drugs—a war on drug users.
- 4) Ferruta, A. (Ed.). (1998). *La comunità terapeutica: tra mito e realtà*. Cortina.
- 5) Flechtheim, O. K. (1945). Teaching the future. *The Journal of higher education*, 16(9), 460-465
- 6) Gall, T., Vallet, F., & Yannou, B. (2022). How to visualise futures studies concepts: Revision of the futures cone. *Futures*, 143, 103024.
- 7) Gambini, P. (2007). *Psicologia della famiglia. La prospettiva sistemico-relazionale* (Vol. 10).
- 8) Henchey, N. (1978). Making sense of future studies. *Alternatives: Perspectives on Society, Technology and Environment*, 7(2), 24-27.
- 9) Inayatullah, S. (1998). Pedagogy, culture, and futures studies. *American Behavioral Scientist*, 42(3), 386-397.
- 10) Jackson, L., Parker, J., Dykeman, M., Gahagan, J., & Karabanow, J. (2010). The power of relationships: Implications for safer and unsafe practices among injection drug users. *Drugs: education, prevention and policy*, 17(3), 189-204
- 11) Losi, N., & Schellenbaum, P. (2009). APPROCCIO SISTEMICO-RELAZIONALE A ORIENTAMENTO “ETNO-SISTEMICO-NARRATIVO”. *Contestualizzazione di un indirizzo e dei suoi fondamenti teorici. Scuola Etno-Sistemico-Narrativa, Roma, documento di indirizzo della Scuola*.
- 12) Main, T., & Johns, J. (1989). The ailment and other psychoanalytic essays.
- 13) Mao, H., & Liu, S. (2022, December). Research on the Influence of Innovative Design Based on the Futures Cone. In *2022 2nd International Conference on Computer Technology and Media Convergence Design (CTMCD 2022)* (pp. 403-410). Atlantis Press.

- 14) Merton, R. K. (1948). The self-fulfilling prophecy. *The antioch review*, 8(2), 193-210
- 15) Minois, G. (2007). *Storia dell'avvenire. Dai profeti alla futurologia* (Vol. 67). EDIZIONI DEDALO.
- 16) Piccone Stella, S. (1999). Droghe e tossicodipendenza
- 17) Potts, J. (2018). Futurism, futurology, future shock, climate change: Visions of the future from 1909 to the present. *Portal: Journal of Multidisciplinary International Studies*, 15(1-2), 99-116
- 18) Scambler, G. and Hopkins, A. (1986), Being epileptic: coming to terms with stigma. *Sociology of Health & Illness*, 8: 26-43
- 19) Taylor, C. W. (1990). *Creating strategic visions* (p. 0028). Carlisle Barracks, PA: Strategic Studies Institute, US Army War College
- 20) Toffler, A. (2021). *Future shock*. Random House.
- 21) Tucker, J. (2023). Using the Futures Cone in Doctoral Supervision. *Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 4(2), 1-10
- 22) Vasta, F. N., & Caputo, O. Historical Introduction to Group therapy in the treatment of anorexic-bulimic disorders.
- 23) Vonasch, A. J., Clark, C. J., Lau, S., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2017). Ordinary people associate addiction with loss of free will. *Addictive behaviors reports*, 5, 56-66
- 24) Voros, J. (2017). Big History and anticipation: Using Big History as a framework for global foresight. *Handbook of anticipation: Theoretical and applied aspects of the use of future in decision making*, 1-40

SITOGRAFIA

<https://tech4future.info/futures-cone-cono-dei-futuri/>