

HIKIKOMORI

LONTANI DAL MONDO

Intervista ad Alida Colpani, psicologa e psicoterapeuta



Illustrazione di Davide Conte



di **Emanuela Esquilli**,
redazione di Nuovo Collegamento



Hikikomori è un termine giapponese, coniato dallo psichiatra Saito Tamaki, che significa letteralmente "stare in disparte" e viene utilizzato in gergo per riferirsi a chi decide di ritirarsi dalla vita sociale per lunghi periodi (da alcuni mesi fino a diversi anni), rinchiodendosi nella propria abitazione, senza aver nessun tipo di contatto diretto con il mondo

esterno, talvolta nemmeno con i propri genitori. La nascita di questo fenomeno è da ricondurre proprio al paese del Sol Levante, si identificavano i primi casi anche se ancora i media non ne facevano menzione e non c'era informazione a riguardo. A partire dai primi anni 2000, l'Hikikomori viene riconosciuto ufficialmente dal Ministero della Salute giapponese ed iniziano ad essere prese le prime misure pubbliche per far fronte alla presenza dei moltissimi casi individuati. Anche in Italia l'attenzione nei confronti del fenomeno sta aumentando.

L'hikikomori, infatti, sembra non essere una sindrome culturale esclusivamente giapponese, come si riteneva all'inizio, ma un disagio adattivo sociale che riguarda tutti i paesi economicamente sviluppati del mondo. In Italia non ci sono ancora dati ufficiali, ma si ritiene verosimile una stima di almeno 100-120 mila casi.

Allo scopo di fare luce e sensibilizzare l'opinione pubblica e le istituzioni, centinaia di genitori di hikikomori italiani si sono riuniti nella community online "Hikikomori Italia", nella speranza di ottenere aiuto e maggiore considerazione.

Ne parliamo con la dottoressa Alida Colpani, psicoterapeuta, referente territoriale della sezione Hikikomori Italia di Brescia.

Dottoressa, qual è l'età di insorgenza del fenomeno? Qual è l'identikit?

L'hikikomori riguarda soprattutto i giovani dai 13-14 ai 30 anni, principalmente maschi, anche se il numero delle ragazze isolate potrebbe essere sottostimato dai sondaggi effettuati finora. Sempre più frequentemente si incontrano preadolescenti che si avventurano lungo la strada del ritiro già verso gli 11-12 anni. Come suggerisce Saito Tamaki, tendenzialmente si tratta di figli primogeniti, dal momento che su di loro vengono generalmente proiettate maggiori aspettative da parte dei genitori e, di conseguenza, maggiori pressioni.

Le indagini ufficiali condotte finora dal governo giapponese hanno identificato oltre 1 milione di casi, con una grandissima incidenza anche nella fascia di popolazione over40. Questo perché, sebbene l'hikikomori insorga principalmente durante la preadolescenza e l'adolescenza, esso tende a cronicizzarsi con molta facilità e può dunque durare potenzialmente tutta la vita.

Quali sono le cause?

Le cause possono essere diverse:

- **caratteriali:** gli hikikomori sono ragazzi intelligenti, ma anche particolarmente sensibili, tendenzialmente introversi, scarsamente equipaggiati nel far fronte ai primi fallimenti, che nell'impatto con i cambiamenti corporei e con i compiti evolutivi adolescenziali perdono tutti i punti di riferimento con cui si sono orientati nell'infanzia.;
- **familiari:** l'assenza emotiva del padre e l'eccessivo attaccamento con la madre sono indicate

come possibili concause, soprattutto nell'esperienza giapponese. I genitori faticano a relazionarsi con il figlio, il quale spesso rifiuta qualsiasi tipo di aiuto;

- **scolastiche:** la fobia scolare, caratterizzata da una profonda angoscia e vergogna nei confronti dello sguardo dell'altro, inizialmente impedisce di frequentare le lezioni regolarmente, sino ad arrivare ad un vero e proprio abbandono scolastico. L'angoscia si manifesta con sintomi fisici importanti quali cefalee, mal di stomaco, vomito e forti stati di ansia sino ad arrivare a veri e propri attacchi di panico.
- **sociali:** gli hikikomori sviluppano una visione molto negativa della società e soffrono particolarmente le pressioni di realizzazione sociale, dalle quali cercano in tutti i modi di fuggire. Tutto questo porta a una crescente difficoltà e demotivazione del soggetto nel confrontarsi con la vita sociale, fino a un vero e proprio rifiuto della stessa. Anche la dipendenza da internet viene spesso indicata come una delle principali cause dietro all'esplosione del fenomeno, ma non è così: essa rappresenta una possibile conseguenza dell'isolamento, non una causa.

Il ritiro sociale può essere anche sintomo di altre patologie psichiatriche. Può essere ad esempio presente in pazienti con depressione, fobia sociale, schizofrenia, quali sono i sintomi e le caratteristiche per identificare invece un hikikomori?

L'hikikomori è una tipologia di isolamento sociale che ha delle precise caratteristiche.

Come accennato poc'anzi è prima di tutto una scelta dolorosa e istintiva per fuggire dalle pressioni di realizzazione sociale e dalle richieste di elevati livelli di performance e derivante dalla profonda sfiducia nelle relazioni interpersonali e da una visione negativa nei confronti della società. Non esiste ancora un'ufficiale definizione dell'hikikomori a livello internazionale e non è stata ancora raggiunta uniformità nei criteri attendibili per poter effettuare una diagnosi clinica. La vita dei giovani hikikomori si svolge all'interno della loro casa o camera da letto. Le uniche interazioni con l'esterno avvengono attraverso internet, l'utilizzo di chat, social network e videogame. Gli hikikomori sono caratterizzati dall'evitamento di qualsiasi tipo di relazione e comunicazione diretta con altri individui.

Una descrizione dell'hikikomori da parte del Ministero della Salute giapponese (MHLW) precisa: "L'hikikomori è un fenomeno psico-sociologico, una delle sue caratteristiche è il ritiro dalle attività sociali e il rimanere a casa quasi ogni giorno per più 6 mesi. Ciò si verifica tra bambini, adolescenti e adulti sotto i 30 anni. Essendo il ritiro sociale e l'isolamento sintomi comportamentali trasversali a diverse diagnosi psichiatriche, particolare importanza riveste la diagnosi differenziale. Per questo particolare rilevanza ricopre l'anamnesi (ossia la raccolta delle informazioni rilevanti del percorso di vita), proprio per aiutare il clinico a identificare il disturbo rispetto ad altri con caratteristiche simili. In particolare entrano in diagnosi differenziale con l'hikikomori:

- Disturbi d'ansia: in particolare il disturbo d'ansia sociale.
- Disturbi dell'umore: in particolare disturbi dello spettro depressivo.
- Disturbi psicotici come la schizofrenia.
- Disturbo evitante di personalità.

Il processo che porta al ritiro sociale può essere suddiviso in 3 stadi:

nel primo stadio il ragazzo o la ragazza comincia a percepire la pulsione all'isolamento sociale, senza però riuscire a elaborarla consciamente. Si accorge di provare malessere quando si relaziona con altre persone, trovando maggiore sollievo nella solitudine.

In questa fase, tuttavia, l'hikikomori prova a contrastare tale pulsione, continuando a mantenere delle attività sociali che richiedono un contatto diretto con il mondo esterno, nonostante il malessere provocatogli da quest'ultime lo portino a preferire le relazioni virtuali.

I comportamenti che caratterizzano questo stadio sono: il rifiuto saltuario di andare a scuola utilizzando scuse di qualsiasi genere, il progressivo abbandono di tutte le attività "parallele" che richiedono un contatto diretto con il mondo esterno (per esempio, le attività sportive), una graduale inversione del ritmo sonno-veglia e la preferenza per attività solitarie (soprattutto legate alle nuove tecnologie, come, per esempio, i videogames o il consumo sregolato di serie TV sui portali di streaming).

Nel secondo stadio il ragazzo o la ragazza comincia a elaborare consciamente la pulsione all'isolamento e ad attribuirlo razionalmente ad alcune relazioni o situazioni sociali.

È in questa fase che si cominciano a rifiutare puntualmente le proposte di uscita degli amici, si abbandona progressivamente la scuola, si inverte totalmente il ritmo sonno-veglia e si trascorre la quasi totalità del proprio tempo chiusi nella camera da letto dedicandosi ad attività solitarie.

I contatti sociali con il mondo esterno si limitano ora quasi esclusivamente a quelli virtuali, coltivati attraverso il web soprattutto utilizzando chat, forum e giochi online.

Viene mantenuto anche un rapporto (spesso conflittuale) con i genitori e gli altri membri della famiglia.

Nel terzo stadio il ragazzo o la ragazza decide di abbandonarsi completamente alla pulsione di isolamento sociale e si allontana progressivamente anche dai genitori e dalle relazioni sviluppate in rete.

Quest'ultime diventano per lui o per lei fonte di grande malessere, in un modo simile alle relazioni sociali canoniche.

L'hikikomori sprofonda in un isolamento pressoché totale, esponendosi a un grande rischio di sviluppare psicopatologie (soprattutto di natura depressiva e paranoide).

Uno dei principali fattori di rischio, per quanto riguarda l'hikikomori, è l'allontanamento progressivo del ragazzo o della ragazza dal proprio gruppo di coetanei.

Spesso gli amici, anche quelli di vecchia data, vengono rifiutati in modo apparentemente ingiustificato.

Questo può essere considerato l'ultimo step dell'hikikomori, quello più grave e dal quale è più difficile tornare indietro. Perché la solitudine genera solitudine, in un circolo vizioso che porta lentamente alla cronicizzazione.

È importante sapere che l'hikikomori non è un qualcosa di statico, ma una condizione instabile e in continua evoluzione, fatto di lunghi periodi di stabilizzazione, repentine regressioni, ricadute o miglioramenti.

**PER
UN'ESTATE
SENZA
ZANZARE**

**Ben's
Repell** 



**REPELLENTE CONTRO ZANZARE,
ZANZARE TROPICALI, ZECHE**

**FACILE DA USARE,
AGISCE IMMEDIATAMENTE**

SELLA Tel 0445.670088
www.sellafarmaceutici.it

After Bite®
DOPO PUNTURA



**LENITIVI DELLE PUNTURE DI:
ZANZARE, VESPE, API E MEDUSE**

**ANCHE IN GEL FORMULA EXTRA e
CREMA NATURAL SPECIALE BAMBINI**

IN FARMACIA

I genitori, spesso, nel tentativo di aiutare i propri figli assumono comportamenti e atteggiamenti che possono peggiorare la situazione...

È vero, ad esempio quando un hikikomori inizia a isolarsi, capita spesso che il genitore reagisca istintivamente aumentando il proprio grado di protezione sul figlio o trattandolo come un malato, o assumendo nei suoi confronti un atteggiamento di imposizione che non produce quasi mai effetti positivi. L'azione più comune è quella di privarlo forzatamente di internet, scambiandolo per la causa del problema, ma condannandolo, invece, a una condizione di isolamento ancor più netta e pericolosa.

Molti genitori arrivano a rinunciare al proprio benessere personale nel tentativo di aiutare in tutti i modi il figlio hikikomori, ottenendo però l'effetto opposto. Tale atteggiamento, infatti, non fa altro che aumentare la pressione e il senso di colpa sperimentato dal ragazzo.

Quale è l'approccio corretto per relazionarsi con un hikikomori?

Avere a che fare con un hikikomori rappresenta un compito delicato per chiunque, si tratti di un genitore, di un insegnante, di un amico o di uno psicologo, dal momento che ci si trova a doversi relazionare con persone profondamente negative, sfiduciate e disilluse nei confronti dei rapporti interpersonali.

Per non essere respinti e costruire un'alleanza è necessario raggiungere questi ragazzi làdove sono, nel loro mondo, nella loro stanza, interessandosi con curiosità autentica ai videogiochi, Manga o agli Anime con cui sono soliti passare gran parte del loro tempo. Per prima cosa quindi è necessario assumere un altro sguardo, che non demonizzi internet e i videogiochi. Quando si vuole aiutare un hikikomori, non bisogna mai dimenticare che la priorità rimane quella di aiutarlo a stare meglio, non quella di recuperare immediatamente la frequenza scolastica o la carriera sociale interrotta. È fondamentale intervenire già nel primo stadio, quando si manifestano i primi campanelli d'allarme.

In questa fase i genitori devono cercare di aumentare i momenti di comunicazione con il figlio, provando a indagare a fondo quali siano le motivazioni intime che provocano i comportamenti di isolamento. Nel momento in cui si ha la percezione che tali comportamenti siano in fase di peggioramento e si avvicinino a quelli descritti nel secondo stadio, è importante che i familiari cerchino immediatamente il supporto di un professionista esterno, senza aspettare che l'isolamento si concretizzi.

Voglio sottolineare che pensare all'hikikomori come un problema che riguarda solamente il singolo individuo è sbagliato e poco funzionale all'esito dell'intervento di presa in carico. Le azioni di supporto partono quasi sempre da una richiesta dei genitori, solo in un secondo momento è possibile coinvolgere direttamente i ragazzi, solitamente quando alcune dinamiche in famiglia si sono modificate e la tensione si è allentata. Fondamentale è l'interazione con la scuola e gli insegnanti per arrivare ad identificare una situazione di BES (bisogni educativi specifici) dovuta al ritiro sociale e all'utilizzo di un impianto valutativo personalizzato legato al PDP (piano didattico personalizzato) regionale che prevede anche valutazioni a distanza e online.

Che impatto ha avuto il lock-down sugli hikikomori?

Non c'è una risposta univoca a tale domanda poiché tutto dipende dalla condizione nella quale si trovava l'hikikomori stesso al momento della chiusura. In ogni caso, possiamo, a grandi linee, paventare tre possibili scenari: chi, prima del lockdown, stava combattendo contro la propria condizione di isolamento sociale, oppure stava cercando di resistere alla pulsione di ritiro, rischia di aver subito un forte aggravio o, quantomeno, una battuta di arresto. In questi casi la chiusura forzata potrebbe infatti aver privato i soggetti hikikomori anche delle poche attività che permettevano loro di rimanere aggrappati al mondo sociale, come, per esempio, la scuola. Chi si trova al primo stadio dell'hikikomori sperimenta già la pulsione all'isolamento sociale, ma

CERCHI UN RIMEDIO?

gambe pesanti

gambe stanche
caviglie gonfie
dolore alle gambe

Chiedi
consiglio al
tuo medico o
farmacista

Se avverti questi sintomi, la causa potrebbe essere l'insufficienza venosa. Venoruton può aiutarti ad alleviare questi fastidi, grazie al suo triplo effetto.

PER RIPARTIRE IN LEGGEREZZA.



Venoruton allevia i sintomi dell'insufficienza venosa grazie al suo triplo effetto:



Protegge le
pareti venose



Favorisce la
microcircolazione



Allevia dolore
e gonfiore

www.venoruton.it

È un medicinale a base di Oxerutina. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 11/3/2021

EG[®]
STADA GROUP



TEARHEMP®

Star bene in Natura



TEARHEMP® PURE

CBD dal 5 al 30% in olio di semi di Canapa Biologico

Tearhemp® Pure contiene 8 aminoacidi essenziali, ricchi di Omega3 e di Omega6, Vitamina B2, Vitamina B12 e Vitamina E, antiradicali liberi, un'efficace formula anti-invecchiamento, è un coadiuvante naturale per il mantenimento in salute del nostro organismo.



- Prodotto e Coltivato in Italia
- Canapa Sativa L. Biologica Certificata
- Prodotti di alta qualità, certificati con analisi
- **Contenuto di THC: 0,00%**



non riesce ancora a elaborarla consciamente. Dunque, dal momento che il soggetto non ha ancora sviluppato una motivazione razionale per abbandonare il mondo sociale, tende a contrastare l'istinto che lo porterebbe a isolarsi. In questi casi il lockdown potrebbe aver comportato un'accelerazione del processo di isolamento, più banalmente, la possibilità di sperimentare i "benefici" di una vita da ritirato con poche o nessuna pressione sociale.

Gli hikikomori che NON stavano provando a uscirne è la fetta maggioritaria e forse anche quella più a rischio, sia perché presumibilmente si trovano in una condizione più grave (dal momento che non si è ancora innescato un processo attivo di reazione al problema), sia perché potrebbero incorrere in un forte contraccolpo psicologico.

Questi soggetti, infatti, durante la quarantena, hanno sperimentato un calo delle pressioni di realizzazione personale sulle loro spalle, poiché, in una società bloccata, in cui nessuno può uscire, forse per la prima volta da molto tempo si sono sentiti "normali" o quantomeno simili a tutti gli altri.

La pandemia non ha avuto un impatto solamente sugli hikikomori, ma anche sulle loro famiglie. Come infatti viene giustamente sottolineato nell'articolo di Paul W.C. Wong, pubblicato sull'Asian Journal of Psychiatric, "l'effetto negativo sui giovani, correlato alla perdita di lavoro dei genitori [a causa del Covid], non è ancora stimabile".

È tuttavia facile ipotizzare che una situazione di maggiore stress di tutto il nucleo familiare non giovi affatto ai soggetti isolati. Anzi, la presenza forzata dei genitori in casa 24 ore su 24, potrebbe aver amplificato i conflitti sia all'interno della coppia, sia tra genitori e figli, portando talvolta anche allo scontro fisico, con violenza perpetrata da ambo i lati (non è raro che siano gli hikikomori stessi a esercitare violenza sui propri genitori). Anche per questo motivo abbiamo deciso di non interrompere i gruppi di supporto genitoriale dell'associazione, nemmeno durante il lockdown, sfruttando gli strumenti di comunicazione digitale.

Ci sono anche aspetti positivi del lock-down, il primo è che molte più persone hanno potuto sperimentare, seppur in minima parte, le sensazioni provate da un recluso sociale. Ciò potrebbe aver innescato un processo di maggiore empatizzazione della società sul fenomeno degli hikikomori.

Il secondo è legato alla didattica a distanza implementata dalle scuole. Quante volte agli hikikomori è stata negata la possibilità di proseguire gli studi a causa delle loro difficoltà di presenza in aula! Il lockdown ci ha costretti ad accelerare il processo di digitalizzazione, dotando gli istituti e gli insegnanti di strumenti e competenze che possono tornare utili anche una volta che il problema della pandemia sarà superato.



L'Associazione Hikikomori Italia è un insieme eterogeneo di persone provenienti da ogni parte d'Italia, con età e vissuti differenti, tutte accomunate dalla voglia di cambiare la concezione che c'è oggi sul tema dell'isolamento sociale volontario nel nostro Paese.

Per saperne di più:
www.hikikomoriitalia.it
info@hikikomoriitalia.it