

## di Federica Biolzi

Hikikomori è colui che si isola dal mondo esterno e passa le sue giornate all'interno dell'abitazione. Nasce in Giappone, ma sembra oggi essere presente in tutte le nazioni economicamente sviluppate del mondo. In italiano può essere tradotto con l'espressione "isolamento sociale volontario". Un fenomeno che riguarda soprattutto i maschi, adolescenti e i giovani adulti dai 14 ai 25 anni. Anche il numero delle donne, inizialmente ritenute una piccola minoranza, sembra tuttavia essere importante. Ne parliamo con Marco Crepaldi, presidente di Hikikomori Italia.

### - dott. Crepaldi, qual è la dimensione dell'isolamento sociale volontario in Italia e all'estero?

- L'ultimo sondaggio effettuato dal governo giapponese parla di 541.000 casi di hikikomori accertati tra i 18 e i 39 anni. Le associazioni che se ne occupano, invece, sostengono che i numeri siano molto più grandi, addirittura sopra al milione. Ciò è plausibile dal momento che sono stati esclusi dal sondaggio tutti gli hikikomori over 40, i quali rappresentano ormai una grande fetta del fenomeno giapponese.

In Italia non ci sono ancora numeri ufficiali in quanto non è stato condotto nessuna indagine a livello nazionale. Come associazione nazionale Hikikomori Italia, basandoci sulle richieste pervenute, stimiamo che il fenomeno possa già aver raggiunto le centinaia di migliaia di casi, includendo all'interno di questo numero anche coloro che vivono quotidianamente la pulsione all'isolamento sociale, senza necessariamente essersi abbandonati a essa.

### - Ci chiediamo, in primo luogo, perché coinvolge i giovani, e poi che influenza e che responsabilità ha o può avere la famiglia?

Vi sono una serie di fattori per cui i giovani sono maggiormente predisposti a sviluppare la pulsione di isolamento sociale, ovvero l'hikikomori. La causa principale di questo fenomeno è la pressione di realizzazione sociale, esasperata da una società sempre più competitiva e fondata sul successo personale. I giovani hanno meno strumenti per contrastarla e alcuni, coloro che sono più predisposti caratterialmente poiché timidi o introversi, potrebbero essere soverchiati.

La pressione percepita dagli hikikomori nelle relazioni interpersonali e negli ambienti sociali, in primis la scuola, genera in loro malessere e disagio, a tal punto da spingerli a rifugiarsi nell'unico luogo nel quale sentono di non essere visti e giudicati per le loro mancanze: la casa.

Succede a volte che l'hikikomori arrivi a isolarsi anche all'interno della propria abitazione, rinchiudendosi nella propria camera da letto. Questo accade quando gli stessi genitori sono percepiti come fonte di pressione. Il nostro consiglio come associazione è proprio quello di allentare qualsiasi tipo di pressione sul figlio quando quest'ultimo manifesta i primi segnali di malessere e ritiro, tra queste vi è anche quella della scuola. Forzare un hikikomori a tornare nell'ambiente scolastico, fonte per lui di grande sofferenza, può rivelarsi un'azione potenzialmente in grado di compromettere irrimediabilmente il rapporto genitori-figlio e quello figlio-società.

### - Ma quale disagio c'è dietro questo fenomeno?

Sono tanti i fattori che aumentano la pressione sociale percepita dalle nuove generazioni. Per esempio, l'aumento delle famiglie a figlio unico, soggetti particolarmente esposti all'hikikomori a causa delle maggiori aspettative familiari, oppure il fenomeno del bullismo, sempre più pericoloso e tossico nelle sue varianti

telematiche (cyberbullismo), o ancora la capillare diffusione dei social network che esasperano la cultura dell'immagine e aumentano la sensazione di avere una vita inferiore a quella degli altri. La competizione oggi infatti non è più circoscritta a determinati contesti sociali, ma è allargata a tutta la società; la performance standard richiesta si è dunque notevolmente alzata.

Dietro al fenomeno degli hikikomori vi è poi anche un grande disagio esistenziale, favorito dal crollo delle credenze religiose non più in grado di fornire, come in passato, un significato e un senso intrinseco alla vita. I giovani sono dunque chiamati a ricercare una propria personale motivazione all'agire e a volte possono fallire in questo, rimanendo schiacciati e soffocati da rimuginazioni esistenziali irrisolte.

I primi campanelli d'allarme dell'hikikomori sono il rifiuto saltuario di andare a scuola, come detto il luogo maggiormente sofferto quanto fonte di grande disagio sociale, l'inversione del ritmo sonno-veglia, preferendo dormire durante il giorno e stare svegli durante la notte, e, infine, l'aumento del tempo trascorso in attività solitarie, in particolare giocando o navigando sul web.

Internet e le nuove tecnologie vengono spesso confuse come la causa dell'hikikomori, eppure rappresentano solo una conseguenza dell'isolamento. La rete è l'unico mezzo di contatto con il mondo esterno per molti ragazzi in isolamento sociale. Privarli di tale strumento, come fanno erroneamente a volte i genitori esasperati, significa condannarli spesso a una solitudine ancor più profonda e totalizzante.

#### **- Ciò nonostante se ne parla poco. Perché?**

Perché è un fenomeno giovane e che si presta facilmente a essere confuso con altre problematiche, come appunto la dipendenza da internet o la depressione. Eppure molti hikikomori non presentano particolari sintomi depressivi o altre patologie associate. Per questo motivo molti ricercatori, tra cui anche Tamaki Saito, lo psichiatra giapponese che per primo si è occupato di tale fenomeno, parlano dell'isolamento sociale come "sintomo primario" e non come il riflesso di una problematica di ordine superiore.

#### **- Allora, come si può intervenire? Cosa potete fare come associazione?**

Per prima cosa parlandone e sensibilizzando quante più persone possibili sull'argomento. Intervenire quando l'isolamento è ancora in una fase iniziale, impedendo che si cronicizzi, è e rimane il principale strumento a nostra disposizione per contrastare il proliferare del fenomeno.

Per fare questo abbiamo bisogno che il governo e le principali istituzioni del paese prendano delle misure in merito. A tal proposito, abbiamo riportato orgogliosamente sul nostro sito una circolare dell'Ufficio Scolastico Regionale, nel quale si parla espressamente di hikikomori. Tale nota è rivolta a tutti i docenti dell'Emilia-Romagna e anticipa la pubblicazione di un report sui numeri del fenomeno nella suddetta regione. Tutto ciò avviene dopo un nostro seminario organizzato a Bologna lo scorso novembre, al quale hanno partecipato anche i principali referenti dell'Ufficio Scolastico.

Contestualmente all'associazione nazionale Hikikomori Italia, è nata anche l'associazione Hikikomori Italia Genitori ONLUS, che include al suo interno tutte le madri e i padri che condividono l'esperienza di vivere quotidianamente con un figlio isolato. Si sono organizzati in gruppi di mutuo-aiuto distribuiti capillarmente in tutto il paese, ognuno dei quali è supportato da uno psicologo dell'associazione. Tali gruppi, oltre alla condizione delle esperienze, servono anche come strumento di coordinamento per le varie attività di sensibilizzazione promosse a livello locale dall'associazione stessa.

