

HIKIKOMORI GIOVANI INESISTENTI

Il fenomeno del ritiro sociale

La primavera è sicuramente la stagione che esprime il tempo della rinascita: la natura in tutta la sua vitalità offre una ventata di energia che fa dimenticare il grigiore dell'inverno. Proprio a questa stagione mi è sempre piaciuto paragonare l'età giovanile con la sua effervescenza e il suo dinamismo. Tuttavia ci sono ragazze, ma soprattutto ragazzi, che rinunciano consapevolmente a esistere, senza

più mostrarsi al mondo, e che decidono di rifugiarsi nella propria abitazione, costruendo una sorta di "guscio" che li protegge dalle intemperie della società.

Hikikomori è il termine più diffuso per definire il fenomeno del ritiro sociale; in giapponese significa "stare in disparte, isolarsi". A parlarne accuratamente nel suo libro è Matteo Lancini, psicologo e psico-



terapeuta, docente all'Università degli Studi di Milano-Bicocca e presidente della fondazione Il Minotauro: «Ci si imbatte così, improvvisamente, in adolescenti che decidono di disinvestire la scuola, le relazioni, la crescita, e più profondamente, la speranza nel futuro. La scelta radicale diventa il ritiro nella propria casa, che consente di allontanarsi dagli sguardi giudicanti dei pari, dalle emozioni. La vergogna e il senso di imbarazzo colpiscono nel profondo e divengono un'ossessione».¹

CAUSE E CONCAUSE DEL FENOMENO

Per capire meglio di cosa si sta parlando è opportuno evitare alcune distorsioni interpretative e osservare il ritiro sociale da un punto di vista sociologico. Contrariamente a quanto spesso si pensa, la nascita dell'isolamento sociale non è riconducibile alla comparsa di Internet, dei videogiochi o delle piattaforme digitali.

Insieme a Lancini lo sostiene fermamente anche Marco Crepaldi, psicologo, formatore, saggista e divulgatore scientifico, nonché presidente e fondatore dell'associazione nazionale Hikikomori Italia:² «L'avvento di Internet e dei social network ha sicuramente avuto un effetto di accelerazione [...], ma in realtà il fenomeno nasce negli anni ottanta slegato dalle nuove tecnologie».³

Per la precisione la definizione di Hikikomori è stata coniata proprio in quegli anni dallo psichiatra Saito Tamaki, per descrivere il fenomeno emerso in Giappone già dieci anni prima.

Anche la pandemia da un lato può essere annoverata tra i fattori che hanno evidenziato maggiormente situazioni di disagio e isolamento, tuttavia, le cause del ritiro sociale vanno ricondotte ad altri elementi, infatti Lancini esorta: «Attenzione ad attribuire al Covid-19 delle colpe che non ha, solo per deresponsabilizzare noi adulti come figure di riferimento: la pandemia ha solo esacerbato delle modalità di disagio già preesistenti».⁴

Un ulteriore errore che si commette spesso è ricondurre il ritiro sociale a un'altra drammatica piaga che interessa le giovani generazioni: i NEET, ovvero persone tra i 15 e 29 anni che non studiano, non lavorano e non sono in cerca di un'occupazione. In verità solo una fascia ristretta di questi ultimi può rappresentare co-

loro che effettivamente soffrono di un disturbo da ritiro sociale.

In Italia, sempre secondo gli studi di Lancini, l'esordio dei sintomi di isolamento sembra toccare maggiormente ragazzi maschi (anche se il problema è in aumento anche al femminile), soprattutto a cavallo dell'ultimo anno della scuola secondaria di primo grado e i primi due anni delle superiori: «Prevalentemente si tratta di ragazzi con un passato scolastico brillante, intelligenti, tendenzialmente introversi, che nell'impatto con i cambiamenti corporei e con i compiti evolutivi adolescenziali perdono drammaticamente i punti di riferimento che li hanno orientati e guidati». A partire da questo malessere può giungere, in modo graduale o improvviso, l'abbandono della scuola e/o degli interessi extra scolastici, ma peggio ancora delle relazioni sottese a questi microcosmi.

Lancini precisa che la diagnosi è complessa ed esistono in realtà molte sfumature del fenomeno, dentro il quale i ragazzi possono decidere di abdicare solo da alcuni ambienti: «C'è ad esempio chi si ritira da scuola, ma poi riesce a preservare dei luoghi di socialità con alcuni amici; o viceversa ci sono ragazzi e ragazze che vanno a scuola, ma poi non hanno più altri contatti con il mondo esterno».⁵

Da un punto di vista psicologico, alla base di questo comportamento sembra esserci una ferita narcisistica causata dalla fatica di tollerare il lutto del proprio fallimento e, più in generale, la pressione sociale nel trovare e costruire un ruolo accettabile nelle comunità di riferimento, siano esse la famiglia, la scuola o il gruppo dei pari.

Il problema mette radici nella società contemporanea, perennemente prestazionale e orientata al consumo, che fa vivere solo nel momento presente e che dunque «ti fa sentire costantemente precario».⁶ L'immagine idealizzata di sé costruita dai ragazzi durante l'infanzia non regge il confronto con la realtà, il futuro appare troppo complesso o irraggiungibile. A un giovane emotivamente sensibile, che attraversa un periodo di fragilità e stress, non rimane che "schermarsi" dalle perturbazioni e costruire una sorta di bolla di statico equilibrio, capace di influenzare anche il ritmo circadiano di veglia e sonno.



COME INTERVENIRE?

Un aiuto concreto rispetto a queste situazioni lo offre Sara Nicoli, psicologa clinica e giuridica, collaboratrice del Consultorio adolescenti e giovani della Fondazione Angelo Custode di Bergamo. La sua formazione abbraccia diverse aree, tra le quali il ritiro sociale e la Game Therapy.

«I ragazzi o le ragazze possono arrivare al primo colloquio su segnalazione dei genitori, della scuola, del servizio sociale oppure del medico di base – afferma la psicologa –. Ogni situazione che mi trovo innanzi è a sé stante e merita di essere trattata in modo specifico, costruendo una relazione di fiducia un passo alla volta e con molta cautela». Durante i primi incontri il giovane può esprimere riluttanza e resistenza con lunghi silenzi, soprattutto perché si sente forzato da genitori che, disperati, sembrano chiedere alla specialista di “riparare” il figlio che è sempre attaccato al computer. L’approccio dei minori cambia quando invece viene fatto un lavoro educativo di accompagnamento preliminare, che in premessa vede la collaborazione non solo dei genitori e dello specialista, ma anche degli insegnanti e degli adulti significativi; in questi casi l’avvio del percorso di cura si rivela meno tortuoso e traumatico per tutte le persone coinvolte, dando benefici in tempi anche più rapidi.

La psicologa sostiene che «la chiave per entrare in relazione con questi ragazzi fragili è partire dai loro interessi e bisogni... Tuo figlio chi è? Come è? Come vuol essere?». Rispondere a queste domande esistenziali non è facile, soprattutto trattandosi di persone in fase di crescita e trasformazione, tuttavia può esserci uno stratagemma: avvalersi del gioco. Già, a quanto pare giocare con i propri figli non è

assolutamente una perdita di tempo, anzi, secondo Sara Nicoli «sequestrare la console o il Pc potrebbe rivelarsi un grave errore, la perdita di un’opportunità». La dottoressa stessa, oltre alle normali sedute di terapia, talvolta si lascia coinvolgere volentieri dagli adolescenti e preadolescenti che ha in cura, in avventure e sfide a colpi di videogame: «È come parlare la loro lingua, è uno spazio solo apparentemente virtuale, nel quale in realtà i ragazzi chiacchierano e si aprono mentre giocano. A volte esprimono emozioni e raccontano i propri pensieri a coetanei di altre regioni o nazionalità», quasi a dispetto dei loro genitori che stanno nella stanza a fianco o dei coetanei che si trovano solo a qualche chilometro di distanza.

Se il percorso di accompagnamento varia da persona a persona in tempi e modalità, ciò nonostante conduce sempre e progressivamente fuori dalla zona di comfort e protezione della quale il giovane si è circondato. L’obiettivo finale non è semplicemente scomodare il giovane, ma offrirgli orizzonti di sviluppo e di scoperta di sé, in linea con le proprie inclinazioni, abituandosi all’idea che cadere e rialzarsi è parte del gioco.

¹ M. LANCINI, *Il ritiro sociale negli adolescenti. La solitudine di una generazione iperconnessa*, Raffaello Cortina editore, Milano 2019.

² <https://www.hikikomoriitalia.it/>

³ <https://www.youtube.com/channel/UCdfuMjhHrZd0OeLnKOvfhog?app=desktop&cbrd=1>

⁴ <https://minotauro.it/ritiro-sociale-e-pandemia-come-aiutare-gli-adolescenti/>

⁵ *Ibidem*.

⁶ M. GANCITANO, A. COLAMEDICI, *La società della performance. Come uscire dalla caverna*, Tlon, Roma 2018.

