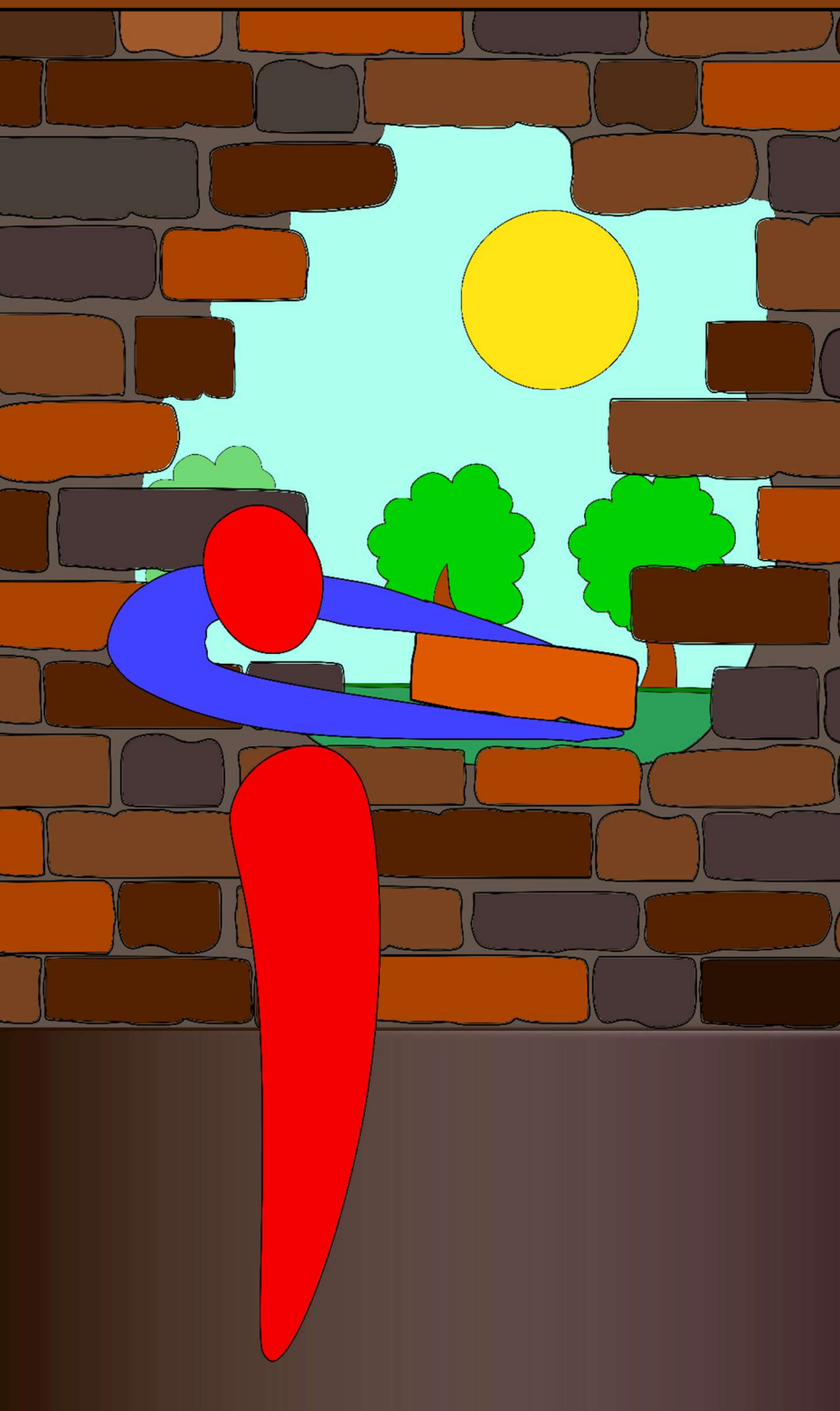


I Quaderni di G e M

Hikikomori



ApS Giulia e Matteo
www.giuliaematteo.com



ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

“GIULIA E MATTEO” ETS

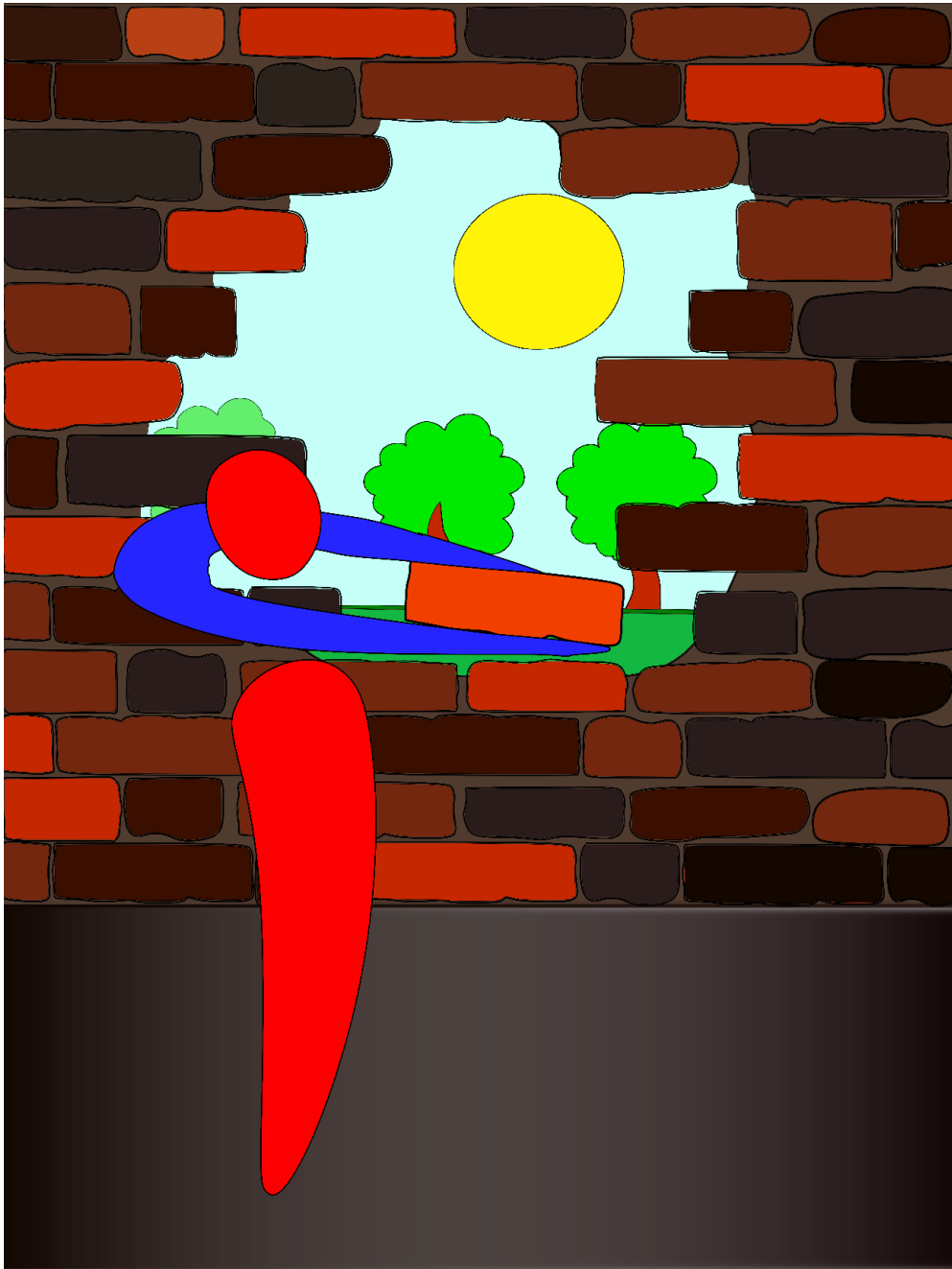
Sede Legale Lissone, Via G. Verdi, n. 46

Tel. 3347361.44

www.giuliaematteo.org

REV02

Hikikomori



Facciamo po' di chiarezza sull'argomento

Premessa

Oggigiorno si sente sempre più parlare, a proposito ed a sproposito, di hikikomori: è un fenomeno nuovo e, come tale, desta curiosità. Anzi, purtroppo, la mancanza di conoscenza sull'argomento porta spesso a ipotizzare che una persona disturbata sia un "hikikomori", anche nei casi in cui si è in presenza di sintomi, anche gravi, che potrebbero essere affrontati efficacemente con diagnosi più tradizionali: depressione, dipendenza dal web, ludopatia ecc....

Ovviamente esiste anche il problema contrario per cui un "hikikomori" venga trattato come affetto da patologie di diverso tipo.

Senza pretese di scientificità, ma con un certo rigore, questo opuscolo cercherà di far luce, inquadrare e delimitare il fenomeno.

Per la redazione di questo testo abbiamo sfacciatamente saccheggiato i siti:

Hikikomori Italia¹

e

Harmonia Mentis²

che ringraziamo e a cui, doverosamente, rimandiamo per ulteriori approfondimenti.

Chi sono gli hikikomori?

Gli Hikikomori sono persone che si ritirano completamente dalla società: normalmente si tratta di adolescenti e di giovani adulti. I giovani affetti da Hikikomori tendono a rinchiudersi all'interno della propria stanza e a rifiutare qualsiasi forma di relazione umana e di contatto diretto con il mondo esterno.

Qual è l'origine del termine?

Il primo studio a suggerire una nuova condizione caratterizzata da ritiro sociale risale al 1978 in cui lo studioso Yoshimi Kasahara, all'interno di uno studio riguardante le varie tipologie di isolamento sociale giovanile, lo definì come retreat neurosis (nevrosi da ritiro). Successivamente, nel 1998 il dottor Tamaki Saito, specializzato in psichiatria adolescenziale, coniò l'espressione "Hikikomori" nel suo libro "Hikikomori: Adolescence Without End"³

La parola deriva dai verbi "hiku" (tirare indietro) e "komoru" (ritirarsi).

Saito ha fornito anche una prima definizione di Hikikomori: "persone che, entro la terza decade di vita, diventano reclusi nella propria casa, in cui restano per almeno sei mesi, e per le quali altri disturbi psichiatrici non spiegano il sintomo principale di rinuncia alla vita sociale".

Quali sintomi presenta un hikikomori?

Nel 2003, il governo giapponese ha pubblicato un documento ufficiale contenente i criteri per riconoscere l'Hikikomori .

- uno stile di vita incentrato sulla casa;
- nessun interesse o volontà di frequentare le attività scolastiche o il lavoro;
- persistenza di questi sintomi oltre i sei mesi;
- assenza di altre patologie legate alla salute mentale o a disturbi della personalità.

Alcuni segnali possono aiutare le famiglie a riconoscere tempestivamente la condizione di hikikomori. Spesso l'isolamento inizia con una generale insofferenza verso la socialità. Ad esempio, può comparire un rifiuto legato alle attività extrascolastiche, come sport o uscite con gli amici. Successivamente, segue anche il rifiuto della scuola.

Gli Hikikomori, inoltre, non sopportano le pressioni di realizzazione sociale e soffrono di senso di inadeguatezza, senso di fallimento e hanno una bassa autostima. Questo accade soprattutto tra i giovani adulti che non riescono a realizzarsi secondo gli standard e le regole della società in cui vivono. Questo atteggiamento porta a una sempre crescente demotivazione e depressione.

Quali sintomi possono fuorviare?

In questo paragrafo cerchiamo di descrivere i sintomi che non sono tipici di un hikikomori: va da sé che, se sono presenti questi sintomi, non è affatto detto che la persona stia bene, ma che vada curata per altra via, previo approfondito colloquio con uno psichiatra.

Cominciamo a sgomberare il campo da un equivoco in cui spesso i genitori cascano pur di scusare i propri ragazzi: i giovani che se ne stanno in camera loro tutto il giorno facendo poco o niente, ma che, alla sera, si risvegliano per uscire con gli amici non sono hikikomori, ma manifestano solamente la loro crisi adolescenziale.

Gli hikikomori, invece, vivono sempre soli rinchiusi nel proprio mondo senza contatti sociali.

Se il congiunto non solo si isola, ma durante il giorno se ne sta sdraiato al buio con lo sguardo fisso nel vuoto è sicuramente il caso di rivolgersi ad uno psichiatra che presumibilmente diagnosticherà una depressione.

Anche la dipendenza da internet non è né un sintomo, né la causa della sindrome hikikomori, caso mai può essere la conseguenza dell'isolamento. Anzi, in alcuni casi, potrebbe rivelarsi una valida alleata nella cura. Anche l'inversione del ciclo sonno-veglia che spesso si manifesta negli hikikomori, è una conseguenza e non una causa della sindrome.

Diffusione degli hikikomori

Gli Hikikomori hanno, generalmente, un'età compresa tra i 14 e i 30 anni e, nel 70-90% dei casi si tratta di maschi⁴.

In Giappone fino ad ora sono stati identificati oltre 1 milione di casi. Sorprendentemente, è stata osservata una grande incidenza anche nella fascia di popolazione over 40. Questo avviene perché, nonostante l'insorgenza dell'Hikikomori si abbia soprattutto durante l'adolescenza, questa condizione tende a diventare cronica e, se non trattata, può durare anche tutta la vita.

Questa patologia si è ora diagnosticata anche in altri Paesi, come Corea e Cina e, negli ultimi anni, anche in Stati Uniti, Australia ed Europa, Italia compresa. Qui, l'attenzione verso queste tematiche sta aumentando, probabilmente anche in seguito alla pandemia che ha portato maggiormente alla luce il problema. In particolare, nel nostro Paese si stima ci siano circa 100.000 casi di Hikikomori⁵.

Quali sono le possibili cause?

Che cosa scatena questa patologia non è affatto chiaro.

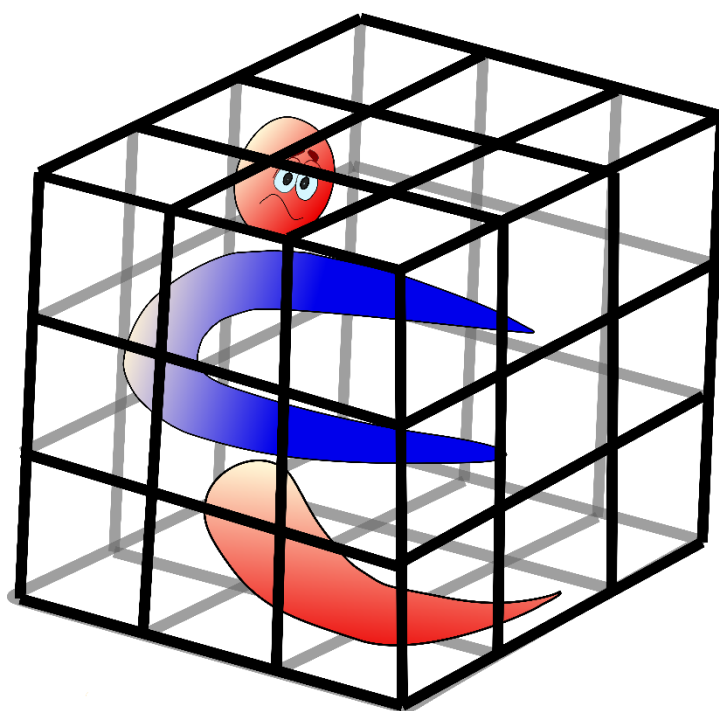
Si riportano qui di seguito alcune ipotetiche cause:

- **caratteriali:** gli hikikomori sono ragazzi spesso intelligenti, ma anche particolarmente sensibili e inibiti socialmente che hanno difficoltà nell'instaurare relazioni soddisfacenti e nell'affrontare le inevitabili difficoltà e delusioni che la vita riserva (ansia sociale);
- **familiari:** la scarsa presenza della figura paterna e/o l'eccessivo attaccamento con la madre sono indicate come possibili concause, soprattutto nell'esperienza giapponese;
- **traumi precoci:** ad esempio abusi o un'educazione estremamente repressiva e colpevolizzante;
- **scolastiche:** spesso la causa prima dell'isolamento va ricercata in una storia di bullismo scolastico;

Sembra, comunque, che la famiglia e la scuola abbiano un ruolo decisivo nell'insorgenza di Hikikomori. In effetti, l'abbandono scolastico, o del lavoro -che spesso è la prima manifestazione di questa condizione- può essere la conseguenza di una storia di bullismo, di mobbing o di un basso rendimento che non soddisfa le aspettative della famiglia o della società.

L'hikikomori mette in atto un vero e proprio meccanismo di evitamento della situazione che provoca disagio, stress o paura, rifiuto ad affrontare i problemi e conseguente ritiro in un luogo che trasmette protezione: la propria camera. La reclusione volontaria appare al soggetto come una soluzione attraente e l'unico strumento per esprimere il proprio dissenso e disagio verso una realtà quotidiana soffocante.

Infine, vi sono anche possibili spiegazioni socioculturali: ad esempio, l'urbanizzazione, l'enorme progresso tecnologico, l'avvento dei computer e di internet (con chat e social net-work), che hanno causato enormi cambiamenti nella comunicazione tra le persone, sono tutti fattori che potrebbero avere un ruolo nell'insorgenza dell'Hikikomori.



Hikikomori e Covid

La pandemia di Covid-19 ha reso necessarie una serie di restrizioni, tra cui periodi di lockdown. Alcuni di questi sono durati diversi mesi e, in molti casi, si sono aggiunti alla necessità di restare in quarantena nei casi di contagio o contatto con persone infette. Per questo, numerosi studi hanno indagato la possibile correlazione tra Hikikomori e COVID-19.

Questi studi hanno evidenziato un certo aumento dei casi di Hikikomori. Tuttavia, la pandemia non sembra aver svolto un ruolo primario nell'esordio dell'Hikikomori. Infatti, è stato osservato che i lockdown e le quarantene non hanno avuto una vera e propria correlazione con l'insorgenza di Hikikomori, ma piuttosto con un peggioramento di una condizione psicologica già esistente. Gli Hikikomori scelgono deliberatamente di restare ritirati e di evitare contesti esterni; i dati riportati in letteratura suggeriscono che gli Hikikomori abbiano potuto addirittura provare un senso di sollievo durante la pandemia che, tuttavia, ha probabilmente avuto un effetto negativo sulle persone in cura che stavano guarendo da questo disturbo, annullandone i progressi e i miglioramenti. Inoltre, i lockdown potrebbero aver peggiorato la condizione delle persone già predisposte, che mostravano alcuni sintomi di Hikikomori già prima della pandemia.

Hikikomori: che cosa fare

Per affrontare questa condizione è assolutamente necessario rivolgersi a uno specialista profondo conoscitore dei disagi degli adolescenti e dei giovani adulti.

Poiché difficilmente il ragazzo hikikomori accetterà immediatamente di farsi aiutare, il primo passo che possono compiere i genitori (o familiari) “in piena sintonia” è chiedere un sostegno psicologico per individuare i comportamenti corretti ed efficaci per cominciare a costruire un contatto fra il professionista stesso ed il ragazzo.

Una volta stabilito il contatto e creato un rapporto di fiducia si potrà individuare un percorso condiviso che preveda anche una visita psichiatrica.

Lo psichiatra potrà accertarsi che non vi siano patologie concomitanti all'Hikikomori, come depressione, schizofrenia, fobia sociale, disturbi dello sviluppo o della personalità. In ogni caso occorrerà poi attenersi strettamente alle indicazioni dello specialista.

Purtroppo, le cure per l'Hikikomori possono richiedere molto tempo prima di ottenere dei risultati.

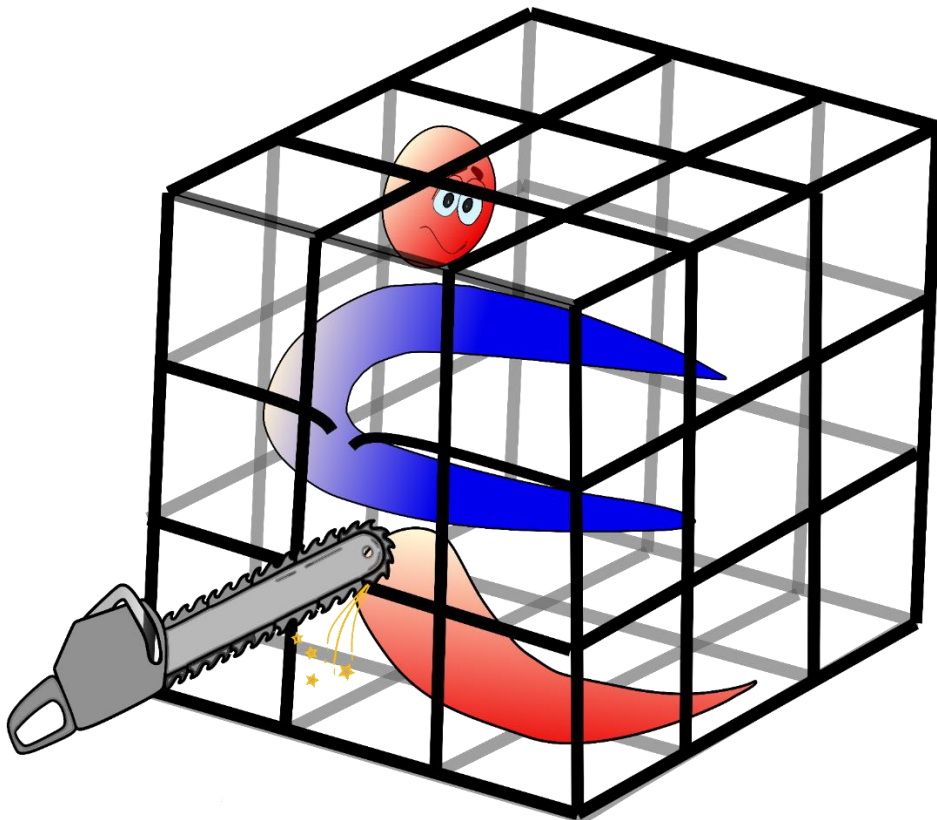
Per questa ragione potrà essere necessario un aiuto psicologico oltre che per il paziente anche per i familiari.

La terapia del ritiro sociale avrà quindi le caratteristiche di un percorso familiare, graduale, atipico (potrà prevedere

anche sedute domiciliari, sedute virtuali tramite Skype, colloqui sporadici, brevi, via mail o in chat) ⁷.

Spesso si demonizza l'utilizzo oggettivamente eccessivo di Internet da parte degli Hikikomori; occorre però riflettere sul fatto che la tecnologia per questi giovani rimane l'unico, esile, contatto con la realtà esterna. Di conseguenza, almeno all'inizio, non è sicuramente opportuno scoraggiarne l'utilizzo, ma anzi si può tentare di utilizzare il web come un primo "aggancio" verso il mondo⁸.

Poi, superata la fase più pesante, può essere utile la pet therapy, che potrebbe portare l'hikikomori ad instaurare un primo rapporto di fiducia e di affetto con un essere vivente e quindi costituire una "crepa" nel muro di isolamento che circonda il ragazzo.



1:

Hikikomori Italia – Progetto di informazione e supporto sul tema dell'isolamento sociale volontario giovanile

<https://www.hikikomoriitalia.it/p/chi-sono-gli-hikikomori.html>

2:

Harmonia Mentis – Hikikomori : definizione, sintomi e cause

<https://www.harmoniamentis.it/news/hikikomori-definizione-sintomi-e-cause/#:~:text=L'Hikikomori%20%C3%A8%20una%20condizione,diretto%20con%20il%20mondo%20esterno>

3:

Hikikomori. Adolescence Without End, University of Minnesota Press, Minneapolis London 2013, pp. 30-31

https://mydbook.giuntitvp.it/app/books/GIAC01_G0168931C/pdf/202

4:

Il numero di donne hikikomori è, con ogni probabilità, sottostimato. A questo proposito si veda l'interessante pagina del sito HIKIKOMORI ITALIA:

<https://www.hikikomoriitalia.it/2016/10/il-numero-di-donne-hikikomori-e.html>

5:

Karin Bagnato, The hikikomori phenomenon in Italy at the time of the pandemic: pedagogical implications, “Annali online della Didattica e della Formazione Docente” Vol. 13, n. 21/2021, pp.

129-149 – ISSN 2038-1034

<https://annali.unife.it/adfd/article/view/2329>

6:

Alan R. Teo -A New Form of Social Withdrawal in Japan: A Review of Hikikomori – International Journal of Social Psychiatry
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0020764008100629>

7:

Centro Psicologia Varese - Ritiro sociale giovanile (o sindrome “hikikomori”)
<https://www.centropsicologiavarese.it/areeintervento/ritiro-sociale-giovanile/>

8:

Intervista di Sabina Pignataro a Matteo Lancini (Minotauro – MI) per vita.it
<https://minotauro.it/hikikomori-psicoterapeuta-lancini-per-loro-internet-e-strumento-di-difesa-non-causa-ne-nemico/>

I Quaderni di Giulia e Matteo

		1 – Mi presento: Zia Marija
		2 – Psicologo, Psichiatra, Psicoterapeuta?
		3 – Hikikomori
		.
		.

-  GIOVANI
-  FAMIGLIE
-  OPERATORI
-  APPROFONDIMENTI

Per vedere l'elenco
aggiornato dei quaderni
pubblicati utilizzare il
QRCode qui accanto.



APS Giulia e Matteo ETS
Sede Legale Via G.Verdi, 46
20851 Lissone
www.giuliaematteo.org