



NUOVI EREMITI

Chiusi nella loro stanza fuggono dalla società
La sindrome globale degli hikikomori

Il mondo in una stanza

Giovani e autoisolamento

Il termine giapponese «hikikomori» significa letteralmente stare in disparte.

Lo si utilizza in riferimento a ragazzi e giovani adulti che decidono di ritirarsi dalla vita sociale per mesi o anni, rinchiudendosi nella propria camera da letto e privandosi di quasi ogni contatto diretto con il mondo esterno. **Scriva Mariella Dal Farra**

Tutto pare iniziato negli anni Ottanta, in Giappone, durante il periodo di espansione economica noto come la «grande bolla speculativa». Nel paese tecnologicamente più avanzato del pianeta – patria di Nintendo, Goldrake, Mitsubishi, Sony e Candy Candy – alcuni di quelli che all'epoca erano ragazzi iniziarono senza ragioni apparenti a chiudersi nelle loro stanze, rifiutandosi di uscirne per settimane, mesi, talvolta anni.

Il fenomeno crebbe fino ad assumere dimensioni preoccupanti: alla fine degli anni Novanta si stimava che gli adolescenti, prevalentemente maschi, in stato di «reclusione volontaria» nel paese fossero circa un milione. Tanto che nel 1998 lo psicologo Saito Tamaki pubblicò un saggio dal titolo *Hikikomori: adolescenza senza fine*, e per la prima volta diede un nome a questo comportamento.

FENOMENO IN ESPANSIONE

A quasi quarant'anni di distanza dal suo esordio, la strana «sindrome» non solo persiste, ma sembra essersi propagata al di fuori dei confini nazionali giapponesi, con particolare riferimento alle società avanzate o che competono per diventarlo. Uno studio cross-culturale elaborato nel 2012, per esempio, ha permesso di stabilire che forme di ritiro sociale analoghe all'hikikomori si riscontrano anche in Australia, Bangladesh, India, Iran, Corea, Taiwan, Thailandia e Stati Uniti, sebbene i dati non siano sufficienti a quantificarne l'incidenza.

Anche alle nostre latitudini si registrano alcune occorrenze: attualmente

non sono disponibili cifre precise, ma in un recente contributo apparso sul settimanale *Azione* (n. 41 del 9 ottobre) lo psicologo Stefano Artaria faceva notare che «i casi cominciano a diventare sempre più elevati anche in Ticino».

Certo, dalle nostre parti l'hikikomori rappresenta un fenomeno ancora circoscritto. Tuttavia, proprio perché ci troviamo nella fase iniziale, sarebbe importante non sottovalutare questa nuova forma di espressione del disagio giovanile. Anche perché un intervento tempestivo potrebbe prevenire l'insorgere di problematiche come quelle che

il Giappone si trova ad affrontare ora, dato che i primi «hikikomori» sono diventati «grandi». Ecco allora la necessità di integrare nella società ampi gruppi d'individui segnati da anni di isolamento, demotivati e impreparati ad affrontare la complessità della vita adulta.

NEL PROPRIO MONDO

Ma di cosa parliamo, esattamente, quando diciamo «hikikomori», una parola che in giapponese significa stare in disparte, isolarsi? Per prima cosa è bene specificare che non c'è accordo sulla natura «clinica» di questo comportamento: la maggior parte di coloro che l'hanno studiato raccomandano cautela nell'etichettarlo come patologico, almeno in assenza di altri sintomi di disagio psichiatrico, e lo descrivono piuttosto come un'impasse, più o meno transitoria, lungo il percorso di crescita dell'adolescente.

Il decorso è di solito graduale: il ragazzo o la ragazza iniziano a percepire un senso di disagio, che poi diventa malessere, nell'interagire e nel confrontarsi con gli altri, per esempio i coetanei, gli insegnanti, l'allenatore ecc. Invece di essere elaborate e «capitalizzate», le prime, inevitabili esperienze di fallimento (scolastico, sociale, sentimentale) innescano una risposta di «ritiro» che si manifesta con le assenze – prima saltuarie, poi sistematiche – da scuola, con l'abbandono delle attività extrascolastiche (sport, uscite con gli amici, viaggi) e con la graduale inversione del ritmo sonno-veglia.

Vengono privilegiate le attività che si possono svolgere da soli, soprattutto

500'000

sono in Giappone i casi accertati di ragazzi e ragazze che volontariamente si sono isolati dalla società. Secondo altre fonti il fenomeno colpirebbe invece circa 1% dell'intera popolazione (ovvero 1 milione di giapponesi). Secondo il portale hikikomoriitalia.it, nella vicina Penisola i casi potrebbero essere già 100mila.

4:1

è il rapporto maschi/femmine che manifestano questo tipo di comportamento.

18-27

è l'età media di chi vive questa condizione, sebbene molto spesso l'esordio avvenga durante l'adolescenza; 6 mesi il periodo di ritiro sociale che definisce il comportamento «hikikomori», anche se taluni ritengono opportuno intervenire già dopo 3 mesi.



to quelle legate alle nuove tecnologie: videogiochi, *binge-watching* (ovvero guardare intere serie di un telefilm senza tregua sui canali di *streaming* e *video on demand*), chattare o postare contenuti sui social.

Quello che a prima vista potrebbe apparire semplicemente come un carattere introverso si radicalizza con il passare nel tempo nel consapevole rifiuto di relazionarsi direttamente, «faccia a faccia», con il resto del mondo. L'adolescente si trincerava nella sua stanza e rifiuta di uscirne, smette di parlare anche con i membri della famiglia e impedisce loro di accedere al proprio spazio, dorme di giorno e rimane sveglia la notte. La porta viene aperta soltanto per consentire il ritiro del vassoio con il cibo, poiché anche i pasti vengono consumati in camera. L'accesso al bagno avviene solitamente lungo percorsi studiati per minimizza-

re la probabilità d'incrociare gli altri abitanti della casa, spesso sulla base di un tacito accordo.

Gradualmente, anche le relazioni *online* vengono abbandonate, perché suscettibili di creare ansia, e la condizione d'isolamento diviene quindi completa, esponendo l'adolescente al rischio di sviluppare psicopatologie di tipo fobico, paranoide o depressivo.

COLPA DI INTERNET? NON SEMPRE...

Da questa necessariamente schematica descrizione s'intuisce come le nuove tecnologie non vadano ritenute responsabili dell'insorgere dell'hikikomori. In primo luogo perché il fenomeno è antecedente all'avvento di internet, e poi perché in molti casi le frequentazioni «virtuali» rappresentano l'unica forma di socialità residua per questi «moderni eremiti», come li ha definiti lo studioso statunitense

Alan Teo. L'hikikomori non va dunque confuso con la «dipendenza da internet», anche se i due fenomeni possono sovrapporsi.

La maggior parte di coloro che se ne occupano tende semmai a sottolineare il ruolo di altri fattori ambientali, alcuni dei quali specifici, ma non esclusivi, della società giapponese. Fra questi, un sistema educativo che sembra valorizzare la cooperazione, ma che in realtà incentiva una forte competizione fra gli studenti per accedere alle scuole e ai programmi più prestigiosi. E poi, un mercato del lavoro in difficoltà, che frena la mobilità sociale, ritarda l'inserimento nel circuito occupazionale e lascia margini di disoccupazione anche dopo che la carriera lavorativa sia stata intrapresa.

Non è quindi un caso che l'hikikomori si sia manifestato alla vigilia del cosiddetto «decennio perduto», quando, in



seguito allo scoppio della bolla speculativa del 1991, il Giappone andò incontro a un lungo periodo di deflazione e conseguente disoccupazione.

IL RUOLO GENITORIALE

A lato delle variabili socio-economiche, viene inoltre chiamata in causa la famiglia che consente, e talvolta implicitamente incoraggia i ragazzi a permanere in uno stato di dipendenza economica ed emotiva dai genitori. Per esempio, il «recluso» potrebbe essere incaricato di somministrare le medicine a un parente anziano e malato che vive in casa, senza che questo suo ruolo venga esplicitamente riconosciuto, ma di fatto autorizzando e confermando il ritiro sociale del ragazzo.

In questo contesto, anche gli stili educativi giocano una parte importante, con particolare riferimento a quelle competenze «socio-emotive» che i genitori trasmettono ai figli, soprattutto attraverso l'esempio. È stato infatti notato come la difficoltà di tollerare e gestire il sentimento di vergogna, specifica della cultura giapponese, renda arduo per i genitori aiutare il proprio figlio. E la vergogna ha senza dubbio una parte importante nella fenomenologia dell'hikikomori, in quanto natu-

L'IDENTIKIT

Personalità

Intelligenti, ma anche introversi e sensibili, hanno difficoltà nell'instaurare relazioni soddisfacenti e durature, così come nell'affrontare con efficacia le inevitabili difficoltà e delusioni che la vita riserva.

Famiglia

L'assenza emotiva del padre e l'eccessivo attaccamento con la madre sono indicate come possibili cause (soprattutto nell'esperienza giapponese).

Scuola

Il rifiuto della scuola è uno dei primi campanelli d'allarme dell'hikikomori. L'ambiente scolastico viene vissuto in modo particolarmente negativo. Molte volte dietro l'isolamento si nasconde una storia di bullismo.

Società

Gli hikikomori hanno spesso una visione molto negativa della società e soffrono particolarmente le pressioni di realizzazione sociale che da essa derivano, a tal punto da arrivare a ripudiarle.

Internet

La dipendenza dalla rete è spesso indicata come una delle principali responsabili dell'esplosione del fenomeno. Ma non è così: essa rappresenta invece una conseguenza dell'isolamento, non la causa.

ralmente associata a una reazione di «nascondimento». Sottesa all'isolarsi vi è quindi, molto spesso, una sensazione d'inadeguatezza rispetto agli standard con cui gli adolescenti sono chiamati a confrontarsi: la richiesta proveniente dalle famiglie e dalle altre agenzie sociali di essere bravi a scuola, interessati alle attività extra-curricolari, nonché popolari e possibilmente «un po' leader» comporta un grado di competitività e di omologazione a cui gli hikikomori rispondono mettendosi loro, per primi, «fuori gioco».

In questo senso, sempre secondo Saito Tamaki, l'hikikomori non costituirebbe un comportamento più strano di quello dei giovani che abbandonano la propria famiglia e diventano homeless, persone senza casa e senza fissa dimora. In una società nella quale i ragazzi vengono puniti impedendo loro di uscire, gli adolescenti si ribellano scappando di casa; in quelle dove invece la tendenza è a «spingerli fuori», l'opposizione verrà praticata segregandosi nella propria stanza.



Hai tendenza a isolarti?

Di' la tua sulla pagina Facebook di Ticino7

SINDROMI LIMITROFE

Né scuola, né lavoro



Accanto agli hikikomori, altre forme di isolamento giovanile risultano in aumento nelle società occidentali caratterizzate da un reddito medio-elevato. In Gran Bretagna e in molti altri paesi europei si parla di «NEET» («not in employment, education, or training», tradotto in italiano come «né-né») per indicare quei giovani che non studiano né lavorano. Negli Stati Uniti è stato coniato il termine «adullescent» («adultescente»), con riferimento agli adulti che vivono presso la famiglia d'origine e non sembrano motivati a intraprendere un percorso autonomo. Uno studio empirico condotto in 11 paesi europei ha invece evidenziato la presenza di «rischi invisibili» presso i ragazzi con elevati consumi mediatici (internet, TV e videogiochi), stile di vita sedentario e tendenza a ridurre le ore dedicate al sonno.

Ticino: un aiuto ai genitori

Nel nostro cantone esiste un valido supporto per le famiglie che si trovino ad affrontare le criticità che possono manifestarsi nel periodo adolescenziale. È il Servizio medico-psicologico (SMP), competente per il territorio, che si rivolge ai bambini, agli adolescenti e alle loro famiglie. Presente a Coldreio, Lugano, Locarno, Bellinzona e Biasca – per informazioni: 091 815 21 91 (Sottoceneri) oppure 091 814 31 61 (Sopraceneri) –, l'équipe è costituita da psicologi, psicoterapeuti, educatori e pedopsichiatri. Una volta raccolta la segnalazione telefonica, questa viene esaminata all'interno del gruppo di lavoro per decidere come intervenire, per esempio, convocando i genitori per un primo colloquio. Il Servizio fa parte dell'Organizzazione socio-psichiatrica cantonale del DSS e, aspetto tutt'altro che trascurabile, le prestazioni sono prese a carico dalla cassa malati (LAMal).