

Il fenomeno degli "hikikomori"

Ragazzi che si isolano dalla vita sociale



DI ELENA PANCHERI*

Tempo di lettura: 6 minuti

Sembra inconcepibile e paradossale che nella società dinamica odierna, fondata sugli scambi comunicativi, possa emergere nei giovani il problema dell'*isolamento sociale*.

-Eppure il fenomeno esiste.-

Hikikomori, ovvero "stare in disparte, isolarsi". Così vengono chiamati i ragazzi, in genere tra i 12 e 26 anni, che si barricano nella loro camera da letto per lunghi periodi, mesi o addirittura anni, evitando qualsiasi contatto con l'esterno se non attraverso la Rete.

Tale fenomeno comportamentale giovanile è ben conosciuto nel Sol Levante. Per anni, infatti, è stato considerato una questione tutta giapponese e ad esso è stata data una spiegazione connotata culturalmente: una sorta di rifugio dal peso del confronto e dalle continue aspettative derivanti dai rigidi dettami culturali. In Giappone, infatti, il fenomeno è quasi endemico – tra i 500 mila e il milione di casi – ma non si può parlare di una malattia, o per meglio dire, il fenomeno non è ancora riconosciuto come tale.

In Italia i primi casi evidenziati risalgono al 2007 ma molto spesso tali condotte rimangono silenti perché ritenute dai genitori una normale manifestazione di comportamenti oppositivi legati alla fase di sviluppo adolescenziale dei propri figli. Quando però tali condotte anomale compromettono il normale svolgimento delle attività quotidiane, si è di fronte ad un problema che inevitabilmente intacca l'armonia familiare e, a lungo andare, può sviluppare disturbi correlati.

I ragazzi hikikomori invertono il giorno e la notte stravolgendo i normali ritmi sonno-veglia, non condividono i pasti in

* Psicologa clinica e psicopatologa forense. Educatrice in GSH.



famiglia, mostrano resistenze ad uscire dalla camera per mesi o addirittura anni a tal punto da sperimentare una totale avversione per tutti i tipi di attività sociali, perdita di qualsiasi interesse (tranne che per la Rete) e fobia scolastica con conseguente abbandono degli studi.

A questo punto ci si chiede: ma cosa spinge questi ragazzi ad imprigionarsi tra 4 mura?

Quando viene chiesto loro una spiegazione circa tale estrema avversione per la realtà esterna che li circonda, spesso rispondono che stanno bene così, e che hanno molti più amici in rete di quanto i genitori possano pensare. 

«In Italia i primi casi evidenziati risalgono al 2007 ma molto spesso tali condotte rimangono silenti.»

Complice indiscussa di tale “modus vivendi” è la Rete, un posto potenzialmente infinito e pieno di stimoli, in cui crearsi una vita ideale fuori dalla vita reale.

È la rete, infatti, che pensa a saziare le loro esigenze e li aiuta a costruire legami senza mettere in gioco il proprio corpo. Un vivere attraverso un profilo, che spesso non rispecchia la reale situazione di vita e che rappresenta più “il come vorrei essere” del “come sono”.

Il tipico “hikikomori” è un giovane introverso, solitamente molto sensibile e intelligente, che cela timidezza e fragilità dietro ad atteggiamenti schivi. I vissuti quotidiani del ragazzo sono caratterizzati dalla vergogna e dal costante senso di fallimento derivante dalla dissonanza tra il mondo che si è immaginato per sé e quella che invece è la realtà. I vissuti di vergogna sono tanto pervasivi a tal punto da indurlo ad evitare qualsiasi situazione che lo metta in competizione o in condizioni di dover reggere il confronto e l'eventuale rischio del rifiuto.

Da qui la scelta dell'autoreclusione in un universo minimo quale la propria stanza da letto e il rifugio nell'universo virtuale dei social network come una sorta di “riscatto sociale”: indossando un profilo-maschera contrastante rispetto la propria identità, l'hikikomori può sperimentare facilmente successi ed emozioni adrenaliniche piacevoli, opposte a quelle fallimentari esperite nella vita reale. A questo però si associa il rischio di sviluppare aspirazioni velleitarie che poco, anzi per nulla, trovano riscontro nella vita reale la quale viene sempre più rinnegata perché portatrice di insuccessi.

LA FAMIGLIA COSA PUÒ FARE?

A questo punto della lettura un genitore impotente e smarrito che rivede nel figlio talune condotte anomale descritte sopra, potrebbe chiedersi:

“Mio figlio è un hikikomori?”

In realtà è doveroso distinguere il fenomeno degli hikikomori dalle normali manifestazioni comportamentali proprie dell'adolescenza, una fase dello sviluppo caratterizzata dal “nessuno mi capisce”, nella quale i ragazzi tendono ad opporsi a limiti e restrizioni e fanno della stanza da letto il loro rifugio per eccellenza, ma

non a tal punto da compromettere le routine quotidiane e la vita sociale.

In taluni casi sono gli stessi genitori ad ammettere che, spesso assenti perché risucchiati dagli impegni lavorativi e dai ritmi frenetici imposti dalla società, spinti dal senso di colpa, esonerano i figli da qualsivoglia dovere familiare e legittimano loro l'assunzione di libertà tali da indurli ad assumere abitudini sregolate.

Fondamentale risulta essere proprio lo ristabilire, gradualmente e affiancati da un supporto competente, un dialogo costruttivo genitori-figli e un sistema di regole di vita quotidiane.

Supportare i figli nel distinguere tra il reale e il virtuale, ridefinire in famiglia le comuni regole di civile convivenza quali la semplice condivisione di un pasto quotidiano o l'assegnazione di semplici ma fondamentali incombenze familiari. Riscoprire la positività dei contatti sociali e l'affiancamento nelle comuni sfide della crescita, permette ai ragazzi di sperimentare successi ed di riassaporare il reale tessuto delle interazioni sociali, in modo tale da rafforzarne così il ruolo sociale e l'autostima, elementi fondamentali per lo sviluppo del senso di responsabilità e utilità sociale dai quali sempre più spesso ci si sente esonerati.

Per approfondimento si consiglia: *“Il corpo in una stanza”*. Piotto, Spiniello e Comazzi. Franco Angeli Editore

