



UN FIGLIO HIKIKOMORI

Come affrontare
il ritiro sociale degli adolescenti

Marco Crepaldi

Prefazione di Alfio Maggiolini

Adolescenza
e Educazione
Affetti

Collana diretta da Alfio Maggiolini ed Elena Riva

FrancoAngeli

Adolescenza, educazione, affetti

Collana ideata da Gustavo Pietropolli Charmet

Direzione scientifica: Alfio Maggiolini ed Elena Riva

La collana si offre come strumento di lavoro e di aggiornamento per tutti coloro che presidiano l'area della crescita adolescenziale. Sono molte e differenti le professionalità che, negli ultimi anni, avvertono la necessità di comprendere meglio quali possano essere le più efficaci metodologie d'intervento psicologico ed educativo per prevenire il disagio scolastico, affettivo e relazionale dei minori.

I volumi della collana intendono documentare ciò che di nuovo si va realizzando e pensando all'interno della scuola, della famiglia e dei servizi sulle problematiche della crescita dei "nuovi" adolescenti. I testi sono scritti da psicologi, medici, educatori psicosociali, che hanno acquisito esperienza all'interno di pratiche innovative: fanno perciò riferimento a specifiche situazioni concrete e non solo a teorie, riportano "casi", discutono di successi e insuccessi realmente vissuti nell'incontro con i nuovi adolescenti. Volumi agili e di facile lettura, destinati ad adulti motivati dal ruolo che ricoprono ad approfondire la loro competenza sugli aspetti affettivi e relazionali nello sviluppo degli adolescenti.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

UN FIGLIO HIKIKOMORI

Come affrontare
il ritiro sociale degli adolescenti

Marco Crepaldi

Prefazione di Alfio Maggiolini

Adolescenza
eEducazione
Affetti

Collana diretta da Alfio Maggiolini ed Elena Riva

FrancoAngeli

Isbn e-book: 9788835189930

Grafica di copertina: Alessandro Petrini

Immagine di copertina: iStock.com/Vadim Cherenko

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.

Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.

L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

I link attivi presenti nel volume sono forniti dall'autore. L'editore non si assume alcuna responsabilità sui link ivi contenuti che rimandano a siti non appartenenti a FrancoAngeli.

Indice

Prefazione , di <i>Alfio Maggiolini</i>	pag.	7
Introduzione	»	11
1. Comprendere il fenomeno	»	15
1.1. Come faccio a capire se è un hikikomori?	»	15
1.2. Dottore, mio figlio è malato?	»	21
1.3. Sta tutto il giorno al computer!	»	26
1.4. Quanti sono gli hikikomori in Italia?	»	34
2. Disorientamento e paura	»	40
2.1. Non ammette di avere un problema	»	40
2.2. Sembra diverso dagli altri	»	46
2.3. Da quando è stato bocciato si è chiuso in camera	»	52
2.4. Nessuno è in grado di aiutarlo	»	61
2.5. Dice di essere un incel	»	67
2.6. Guarda tutto il giorno i cartoni animati	»	73
2.7. Si è isolato durante il Covid-19 e non ne è più uscito	»	77
3. Senso di impotenza e rabbia	»	83
3.1. Sta sprecando la sua vita	»	83
3.2. Sembra totalmente apatico	»	88
3.3. Dice che la vita non ha senso e che vuole morire	»	96
3.4. Non vede un futuro per questa società	»	102
3.5. Cosa farà quando noi non ci saremo più?	»	109
3.6. A volte vorrei buttarlo fuori di casa!	»	114
3.7. Aiuto, vogliono togliermi mio figlio!	»	120

4. Consapevolezza e speranza	pag.	125
4.1. Le cose avvengono secondo il suo percorso	»	125
4.2. Ha trovato le risorse per darsi una possibilità	»	133
4.3. Anche quando ci sembra che nulla si muova	»	139
Conclusioni	»	144
Appendice. L'identikit degli hikikomori italiani: i nuovi dati sul fenomeno	»	147
Bibliografia	»	154

Prefazione

di *Alfio Maggiolini*

Il ritiro sociale degli adolescenti negli ultimi anni è straordinariamente aumentato, configurandosi ormai come una nuova e significativa espressione del disagio evolutivo, tanto che si stima che un ragazzo su venti o addirittura uno su dieci ne possa essere vittima. Per definire questi ragazzi che si autorecludono, in una sorta di arresto domiciliare volontario, si è ormai imposto il termine di hikikomori. È una parola giapponese, perché è proprio in Giappone che per la prima volta si è manifestata questa epidemia giovanile, che si è poi rapidamente diffusa nel mondo occidentale.

Marco Crepaldi è un autorevole studioso di questo fenomeno e nel libro ne presenta un quadro completo e aggiornato, sia con riferimenti alla letteratura internazionale, sia sulla base di suoi dati di ricerca, in particolare sulla situazione italiana, raccolti dall'osservatorio dell'associazione nazionale Hikikomori Italia, di cui è fondatore e presidente.

Il libro mostra bene la complessità del fenomeno e dei diversi fattori in gioco, individuali, familiari e sociali. Il contatto con i genitori di hikikomori, che fanno parte dell'associazione, consente all'autore di dare direttamente voce alla loro esperienza, alle loro angosce, ma anche alle loro speranze e ai tentativi di far evolvere una condizione che per sua natura tende a presentarsi come statica, un eterno presente, in un blocco che può arrivare a estendersi per diversi anni.

Il ritiro sociale volontario è ormai diventato un disturbo che rappresenta una generazione, così come già era accaduto per altri disturbi, come quelli del comportamento alimentare, l'anoressia e la bulimia. In ogni epoca l'ambiente culturale plasma il disagio evolutivo degli adolescenti. Le sante del Trecento digiunavano per mortificare la carne e si autoflagellavano per penitenza, offrendo a Dio il proprio sacrificio. Le anoressiche e le ragazze che si tagliano oggi non hanno motivazioni religiose, mentre seguono un modello estetico o si puniscono per non essere all'altezza di un ideale.

Nei secoli passati c'erano anche giovani che si escludevano dalla società, ritirandosi in grotte o in luoghi deserti, e si spogliavano dei loro averi. Alcuni di loro diventavano predicatori o santi. Gli eremiti moderni, invece, si chiudono in casa, prolungando indefinitamente la loro dipendenza dai genitori e rifiutandosi di nascere socialmente. Non studiano, non lavorano, non fanno sport, non vedono amici, anche se restano collegati con il mondo attraverso la rete.

Come accade per i disturbi che diventano espressioni privilegiate del disagio di una generazione, sotto il termine di hikikomori finiscono ormai per addensarsi profili anche molto diversi per fattori di rischio e per gravità. Alcuni ragazzi si ritirano in casa perché hanno un grave problema psicopatologico, ma molti si mantengono lucidi nella reclusione, come se proprio l'evitamento del confronto con il mondo consentisse loro di salvaguardare l'equilibrio emotivo e mentale.

Il fatto che questa epidemia tendenzialmente colpisca i ragazzi nella seconda parte dell'adolescenza e che tenda a prolungarsi nella prima età adulta indica che da un punto di vista evolutivo non si tratta tanto di una reazione al cambiamento puberale del corpo, quanto piuttosto di un modo per rimandare la costruzione dell'identità sociale, un compito per il quale questi adolescenti non si sentono pronti e in cui temono di fallire.

La casa e la famiglia, spesso più le mura domestiche che le relazioni affettive, sono un rifugio ideale per evitare la sfida della crescita, in un contesto come quello attuale in cui, come ben documenta il libro, è difficile trovare al di fuori della famiglia un supporto alla nascita sociale.

La scuola troppo spesso rischia di essere un luogo in cui si teme il giudizio, invece di essere vissuta nella sua funzione di supporto alla crescita. È frequente che a scatenare il ritiro sociale sia un timore di fallimento nelle prove scolastiche – accentuato dalle caratteristiche dell'attuale sistema di valutazione basato sui voti – o anche un vissuto di prevaricazione da parte dei compagni, che può assumere le forme di vero e proprio bullismo.

Sicuramente, come ben argomenta l'autore, anche il contesto sociale attuale è un fattore di rischio per il ritiro sociale, ma non a causa di svantaggi socioeconomici o per difficoltà di integrazione delle famiglie degli hikikomori. Paradossalmente le migliori possibilità economiche e il buon livello culturale di queste famiglie, che da una parte costituiscono delle opportunità di sviluppo, dall'altra facilmente si trasformano in aspettative che un adolescente teme di non poter realizzare.

Gli adolescenti di oggi sono molto liberi di costruire la loro identità, ma questa libertà si trasforma immediatamente in una grande responsabilità: non si può fallire, bisogna "performare", dimostrare di saper eccellere, un compito di fronte al quale molti si ritirano. Costruire una relazione senti-

mentale e mostrare il proprio valore nel mondo sono compiti in cui l'adolescente che si ritira teme di fallire e chiudendosi in casa rimanda il momento della prova qualificante, in cui inevitabilmente si finirebbe per vedere di che stoffa è fatto. Gli hikikomori non dichiarano fallimento, ma mettono in incubatrice la loro nuova nascita sociale, che rimandano indefinitamente.

Il libro illustra bene tutti gli aspetti del ritiro, dalle fragilità individuali, alle aspettative familiari, fino al peso del contesto culturale attuale, in cui è pervasiva la presenza della rete e della realtà virtuale. L'autore inevitabilmente riconosce l'influenza di internet e dei social come fattori di rischio per il ritiro, mostrando tuttavia come la "dipendenza da internet" come causa principale del ritiro sia un falso mito, tanto che la connessione virtuale con il mondo paradossalmente può addirittura diventare un fattore protettivo per l'evoluzione della reclusione.

Il ritiro sociale non può essere ridotto a una diagnosi psicopatologica, pur attenta a differenziare le diverse possibili componenti, come ansia sociale, disturbo evitante, disturbi dello spettro autistico, schizofrenia, depressione, disturbo da stress post-traumatico, disturbi di personalità, e così via. Nella volontarietà della reclusione occorre riconoscere che c'è una scelta soggettiva, una strategia, che per un certo periodo blocca lo sviluppo. Il ritiro volontario può essere interpretato non solo come l'espressione di una fragilità individuale, ma anche come una forma silenziosa di ribellione, contro una società percepita come sostanzialmente respingente, anche se apparentemente ricca di opportunità. Può essere utile leggere questo comportamento come la denuncia, messa in atto più che verbalizzata, della necessità di un cambiamento sociale nella costruzione dell'identità dell'adolescente.

In questo quadro è soprattutto interessante cercare di spiegare perché siano soprattutto i maschi a scegliere il ritiro, in proporzione così rilevante rispetto alle loro coetanee. La risposta sembra si possa cercare nel diverso modo in cui ancora oggi maschi e femmine costruiscono la loro identità e in cui elaborano le emozioni e sono disposti a riconoscere i propri vissuti di fragilità.

È ormai inevitabile riconoscere che il ritiro sociale è tra le manifestazioni più preoccupanti dell'attuale disagio giovanile, anche perché blocca lo sviluppo verso l'ingresso nell'età adulta di un numero sempre più rilevante di giovani, che non terminano gli studi e non entrano nel mondo del lavoro, con grandi sofferenze individuali e familiari, ma anche con un elevato costo sociale.

Parlare del ritiro sociale, analizzarlo, conoscere i fattori di rischio, può servire a ridurre l'impatto, ma può aiutare anche a prevenirlo, se si impara a cogliere i primi segnali, quelli che caratterizzano la fase di pre-ritiro –

come i primi rifiuti scolastici di fronte a situazioni impegnative – per tentare di evitare che la condizione si aggravi progressivamente.

L'autore non si limita a descrivere il fenomeno e a proporre un'interpretazione: forte della sua esperienza nell'associazione Hikikomori Italia ipotizza anche alcune linee di intervento. Le indicazioni contenute nel testo sono preziose sia per i genitori sia per gli psicologi o gli educatori. Altre indicazioni pratiche riguardano la scuola e il tipo di aiuto che i genitori possono chiedere, riconoscendo che la condizione di ritiro del figlio rientra a pieno titolo tra i bisogni educativi speciali, che prevedono un adattamento della scuola alle particolari condizioni dello studente. Colpevolizzare i genitori o addirittura minacciarli di sanzioni se non riescono a mandare il figlio a scuola non solo è inutile, ma anche controproducente, perché il ritiro sociale non è mai frutto di negligenza educativa, ma un segnale di difficoltà dell'adolescente e nello stesso tempo di impotenza dei genitori.

Introduzione

Nostro figlio ha sedici anni e non esce più di casa da oltre un anno, da quando ha abbandonato la scuola. Da allora vive isolato, chiuso nella sua stanza. Passa le giornate davanti al computer o sdraiato sul letto con lo smartphone in mano. Il suo volto appare spento, apatico. Non mangia con noi e non partecipa ai momenti familiari. Esce dalla sua camera solo quando non ci siamo. Passa le notti sveglio e va a dormire quasi sempre all'alba. Quando lo incrociamo al computer durante il giorno, è comunque al buio, con le tapparelle abbassate. Dice che la luce del sole riflette sullo schermo e lo infastidisce. A volte lo sentiamo parlare mentre gioca: urla, ride, si arrabbia. Per il resto resta in silenzio a guardare video sui social o cartoni animati. Ci sono giorni in cui non si lava, e altri in cui si cura di tutto punto. La sua stanza, invece, è sempre in completo disordine.

Comunicare con lui è diventato quasi impossibile, se non per brevi interazioni legate a questioni essenziali. Rifiuta ogni contatto, ogni proposta di aiuto. Se proviamo a fargli qualche domanda sulla sua condizione, si infuria e si allontana immediatamente. A volte sembra arrabbiato con noi, ma non riusciamo a capirne il motivo. Non si apre e non parla. Temiamo che possa essere accaduto qualcosa a scuola, forse episodi di bullismo o un litigio. Non ne abbiamo idea. Gli insegnanti ci dicono soltanto che in classe stava spesso da solo e parlava poco.

Eppure, da piccolo non aveva mai mostrato particolari difficoltà. Un po' timido, certo, ma alle elementari aveva molti amici e ottimi voti. I problemi sono iniziati con le scuole medie, quando ha cominciato a non sembrare più lo stesso.

Nei primi mesi di ritiro aveva accettato qualche seduta online con uno psicoterapeuta, abbandonando però quasi subito e senza apparenti benefici. Ora non vuole nemmeno sentir parlare di psicologi: sostiene che siano soldi buttati. Abbiamo provato anche con la sanità pubblica, ma sembra che nessuno sappia davvero come intervenire.

Ci sentiamo soli. Non sappiamo più a chi rivolgerci. Questa situazione ci sta distruggendo. Cercando online abbiamo trovato voi. Vi prego, aiutateci.

Ogni giorno, mail come questa arrivano nella casella di posta dell'associazione Hikikomori Italia. Più spesso scrivono le madri, altre volte i padri, ma anche fratelli, sorelle, zii e nonni. Spaventati e confusi, faticano a dare un nome a ciò che stanno vivendo e non sono ancora del tutto consapevoli della sfida che si trovano a dover affrontare: quella di convivere con un ritirato sociale. Se stai leggendo questo libro, forse è perché fai parte anche tu di questo universo nascosto. Cerchi risposte, soluzioni, o semplicemente conforto, riconoscimento e legittimazione del tuo dolore. Chi vive questo dramma sente infatti la propria sofferenza banalizzata, minimizzata o, peggio ancora, colpevolizzata dalla società. È proprio tale dinamica di giudizio sociale a intensificare la sofferenza, trasformandola in paura di chiedere aiuto e timore di condividere le proprie emozioni, anche con le persone più vicine. Si innesca così un processo di isolamento che finisce per coinvolgere l'intero nucleo familiare, spingendolo a chiudersi nel silenzio.

Sono trascorsi diversi anni dalla pubblicazione del mio libro *Hikikomori. I giovani che non escono di casa* (2019). Nel frattempo, la consapevolezza intorno a questo problema è cresciuta ulteriormente, sia in Italia che a livello internazionale. Quella che un tempo veniva considerata una sindrome culturale esclusivamente giapponese si è rivelata a tutti gli effetti un fenomeno globale. Gli hikikomori – termine nipponico che può essere tradotto in italiano con “stare in disparte” – sono ormai una realtà senza barriere geografiche. Parliamo di uomini e donne che si autorecludono nella propria abitazione per paura del giudizio altrui, del fallimento e della sensazione di non essere all'altezza delle aspettative sociali.

Almeno, questo è ciò che si osserva scrutando la superficie. Scavando più a fondo si comprende infatti come il ritiro estremo degli hikikomori abbia radici complesse: è uno smarrimento esistenziale, una ribellione silenziosa contro una società percepita come respingente, ostile e soffocante. Chi si ritira fatica dunque a trovare un senso nel mondo costruito dagli adulti. Aiutare gli hikikomori significa allora, prima di tutto, interrogarsi sul contesto sociale che ci circonda e comprenderne le dinamiche più tossiche. Significa aiutare anche noi stessi, perché il ritiro ci costringe a rallentare, a interrompere la frenesia della routine quotidiana. Ci obbliga a domandarci dove stiamo andando e perché.

Questo libro ha proprio tale scopo: permettere a genitori, insegnanti, psicologi, educatori e professionisti di entrare nella mente degli hikikomori per comprendere la loro visione dell'esistenza e quale messaggio, consapevole o meno, stanno cercando di comunicarci attraverso l'autoreclusione.

Vuole accendere una luce sul loro universo oscuro, sulle loro stanze chiuse, sui loro silenzi e su quei comportamenti che spesso sembrano privi di senso. Perché solo sforzandoci di osservare il mondo con i loro occhi potremo davvero avvicinarli e tendere una mano senza essere respinti. La difficoltà maggiore di avere a che fare con un hikikomori sta infatti nella sua riluttanza ad ammettere di avere un problema. Il suo sguardo sul mondo spesso ribalta il nostro: non è lui a essere disfunzionale, ma siamo noi a esserlo. Il ritiro, da questa prospettiva, non è una fuga, bensì una forma di autodifesa. Se facciamo un passo verso di lui, potrebbe allontanarsi; se arretriamo, allora forse ci verrà incontro, in una danza che non siamo noi a guidare.

Per raggiungere l'obiettivo diventa però necessario sospendere il giudizio ed essere disposti a mettere in discussione la nostra interpretazione della realtà. Occorre uscire dalle logiche dell'ordinario, anche perché le dinamiche che guidano il ritiro sono spesso tutt'altro che lineari. Esse affondano in schemi di pensiero rigidi e disfunzionali, difficili da smascherare e modificare, poiché agli occhi di chi li vive risultano perfettamente logici. Molti hikikomori presentano inoltre un funzionamento neurologico atipico, che li rende potenzialmente diversi nel modo di comunicare e di stare al mondo rispetto ai modelli sociali dominanti.

Ogni paragrafo del libro, fin dal titolo, vuole incarnare una paura, un interrogativo o una consapevolezza di chi vive il ritiro sociale da vicino. Il volume conterrà inoltre alcune preziose testimonianze provenienti dall'associazione nazionale Hikikomori Italia Genitori, la più grande organizzazione italiana dedicata al tema. Si tratta di un gruppo eterogeneo di uomini e donne con storie uniche e, allo stesso tempo, simili, unite dalla medesima lotta quotidiana condotta con le armi dell'ascolto e della comprensione. I protagonisti di questo libro saranno proprio loro: i genitori. L'intento è quello di dare voce alla loro esperienza, così da permettere a chi legge di cogliere cosa significhi vivere sospesi tra un presente immobile e un futuro incerto. Le loro testimonianze sono fondamentali, perché offrono uno sguardo autentico su un fenomeno che spesso persino i professionisti della salute mentale faticano a intercettare.

Anche all'interno dell'associazione questi genitori svolgono un ruolo centrale. Organizzano gruppi di auto mutuo aiuto in tutto il Paese, promuovono iniziative di sensibilizzazione, raccolgono fondi e portano la loro esperienza nelle scuole, nei comuni, sui giornali e in televisione. Non si limitano ad agire sul proprio microcosmo familiare, ma hanno compreso che il problema va affrontato anche sul piano pubblico. Mettono così a disposizione di tutti le loro risorse, energie e competenze, mossi dall'incrollabile forza dell'amore per i propri figli. Una forza dal basso che sta già contribuendo a influenzare il dibattito nazionale sul tema.

Il primo capitolo offrirà un inquadramento teorico del fenomeno degli hikikomori, analizzando la letteratura più recente e le principali teorie formulate. Cercheremo di capire se si tratta di un nuovo tipo di disagio, con caratteristiche peculiari, oppure di un sintomo riconducibile a categorie diagnostiche già esistenti. I tre capitoli centrali saranno invece dedicati alle principali fasi emotive che un genitore attraversa quando si confronta con il ritiro del figlio. Inizialmente prevalgono disorientamento e paura; successivamente possono emergere rabbia e un profondo senso di impotenza, soprattutto quando si prende coscienza della gravità del problema e della difficoltà nel trovare soluzioni immediate. Infine, dopo un lungo percorso di introspezione, si può giungere a uno stadio di maggiore consapevolezza e persino di speranza.

In appendice sarà inoltre possibile osservare i dati di un sondaggio condotto su oltre quattrocento nuclei familiari con figli in ritiro sociale. In un contesto nel quale i dati scientifici sono ancora scarsi, questa indagine rappresenta un punto di partenza cruciale per comprendere più a fondo le dinamiche psicosociali e socioculturali alla base del ritiro volontario in Italia.

«L'hikikomori ci riguarda tutti». Con questo messaggio avevo concluso il mio primo libro, ed è con le stesse parole che scelgo di aprire questo secondo volume sul tema. Lo faccio con la consapevolezza che, ancora oggi, ci troviamo di fronte a una problematica della quale sappiamo troppo poco, soprattutto riguardo alle strategie di intervento. Possiamo però raccogliere tutte le informazioni disponibili e provare a rielaborarle, nel tentativo di individuare soluzioni concrete. L'urgenza del problema lo impone.

1. *Comprendere il fenomeno*

1.1. **Come faccio a capire se è un hikikomori?**

In un articolo pubblicato nel 2020, Takahiro Kato, Shigenobu Kanba e Alan Teo, tra i massimi esperti mondiali di ritiro sociale volontario, hanno proposto tre criteri diagnostici per definire l'hikikomori: un isolamento sociale marcato all'interno della propria abitazione; una durata continuativa del ritiro di almeno sei mesi; e una grave compromissione funzionale, o comunque un forte disagio associato alla condizione di isolamento. Questi criteri risultano in gran parte sovrapponibili a quelli formulati dal Ministero della Salute giapponese nel 2013, in uno dei primi documenti ufficiali redatti sul tema dal governo nipponico. Il limite principale della definizione proposta da Kato e colleghi risiede tuttavia nella difficoltà di distinguere le forme più gravi di ritiro da quelle meno gravi. Tra gli hikikomori vi è infatti chi, pur con grande disagio, riesce a uscire saltuariamente, chi rimane confinato all'interno dell'abitazione e chi arriva a recludersi del tutto nella propria camera da letto. Si tratta di differenze sostanziali, che non possono essere appiattite su un unico livello.

Per cercare di superare tale limite, gli autori hanno proposto tre gradi di severità dell'isolamento: il ritiro lieve, che prevede fino a un massimo di tre uscite settimanali; il ritiro moderato, con una sola uscita a settimana; e, infine, il ritiro grave, caratterizzato dall'assenza totale di uscite e da un isolamento che si concretizza principalmente all'interno di una singola stanza della casa. Nel medesimo studio viene introdotto anche il concetto di *pre-hikikomori*, che fa riferimento a una condizione di isolamento continuativo protratta per più di tre mesi ma inferiore ai sei. La scelta di utilizzare un lasso di tempo semestrale non è casuale: nei principali manuali diagnostici, tale soglia viene solitamente adottata per distinguere le condizioni transito-

rie da quelle persistenti. Per marcare la differenza tra un ritiro occasionale e quello cronico, tipico degli hikikomori, gli autori hanno dunque deciso di adottare il medesimo criterio. Va però sottolineato che si tratta di un parametro del tutto arbitrario, utile principalmente a fini nosologici. Potrebbe infatti non esserci una sostanziale differenza di gravità tra un ritiro che dura sei mesi e uno che si prolunga oltre l'anno. È importante chiarirlo, poiché per chi non è del settore queste soglie temporali possono risultare disorientanti e poco comprensibili.

Un altro aspetto rilevante che emerge dallo studio di Kato e colleghi riguarda il ruolo dell'evitamento sociale. Sebbene il sottrarsi ai contatti diretti sia spesso considerato il tratto più evidente dell'hikikomori, gli autori precisano che non sia di per sé questo a rendere la condizione patologica, ma è la compromissione funzionale che ne deriva. L'hikikomori infatti perde gradualmente la capacità di svolgere con successo attività di studio o lavoro, così come di prendersi cura della propria igiene personale, dell'alimentazione e dell'ambiente domestico. Anche dal punto di vista dei familiari, ciò che spesso desta maggiore preoccupazione è proprio l'apparente incapacità del figlio di emanciparsi e di costruire una propria autonomia, sia economica sia pratica.

La definizione di hikikomori elaborata da Kato e colleghi non riesce comunque a superare una criticità rilevante. Utilizzando i loro criteri si rischia infatti di includere nella categoria degli hikikomori gruppi sociali molto eterogenei, accomunati da un isolamento sociale marcato, che tuttavia origina da condizioni profondamente diverse. Gli autori non sembrano però interessati a superare questo limite e, in un passaggio del loro articolo, scrivono testualmente: «L'età di esordio è tipicamente durante l'adolescenza o la prima età adulta. Tuttavia, l'esordio dopo il compimento del trentesimo anno di vita non è raro, e anche casalinghe e anziani che soddisfano i criteri sopra indicati possono ricevere la diagnosi [di hikikomori]».

Personalmente ritengo tale interpretazione fuorviante. L'isolamento sociale di un anziano e quello di un hikikomori sono profondamente diversi e non dovrebbero in alcun modo essere posti sullo stesso piano. L'elemento chiave che li distingue è rappresentato dalla componente motivazionale. Nel caso degli anziani, l'isolamento è quasi sempre subito e rappresenta per lo più la conseguenza di un progressivo deterioramento delle facoltà fisiche e mentali. L'hikikomori, invece, nel momento in cui si isola dalla società, è nel pieno delle proprie forze e la sua è dunque una scelta consapevole. La dimensione volontaria dovrebbe quindi essere considerata come un tratto chiave della condizione, unitamente alla sfiducia nei confronti del mondo esterno e delle sue logiche. Questo secondo elemento, in particolare, appare con chiarezza ogniquale volta si entra in contatto con un hikikomori.

L'impatto del cinismo sociale sul ritiro sociale è stato confermato anche in uno studio condotto a Singapore su un campione di oltre duecento adulti (Morshidi *et al.*, 2020). In questo caso, l'atteggiamento negativo verso la società è risultato il principale fattore predittivo dei comportamenti di autoisolamento, superando di gran lunga l'incidenza dell'uso problematico di internet. Un risultato così netto non può essere trascurato e meriterebbe di essere preso in considerazione tra i criteri distintivi della condizione hikikomori, in modo da differenziarla chiaramente da altre forme passive di isolamento sociale.

La stessa espressione "isolamento sociale" rischia di risultare ambigua in questi casi e sarebbe più corretto parlare di "ritiro sociale", in quanto il termine "ritiro" presuppone inequivocabilmente l'esistenza di una componente attiva. L'associazione del termine "volontario" a una situazione di sofferenza psicosociale potrebbe tuttavia apparire contraddittoria: si potrebbe infatti pensare che, trattandosi di una scelta personale e consapevole, questa implichi anche l'assenza di disagio. Ma non è così. L'hikikomori vive il ritiro come una scelta forzata, dettata da una difficoltà adattiva che non riesce o non sa gestire in altro modo. Più che nell'isolamento in sé, l'aspetto più critico del ritiro risiede dunque nella decisione di arrendersi e passivizzarsi. Il ritirato smette di lottare contro le proprie paure e finisce per sottomettersi al loro potere. In questo senso, il ritiro può trasformarsi da attivo a passivo, da scelto a subito, anche in tempi molto brevi, talvolta senza che nemmeno l'hikikomori stesso se ne renda pienamente conto.

Inoltre, dal momento che la decisione di isolarsi è spesso il risultato di un meccanismo difensivo disfunzionale, essa si accompagna quasi sempre a un processo di negazione. Non è raro, infatti, che un genitore si senta dire dal figlio isolato: «Io non voglio uscire», piuttosto che «Io non riesco a uscire», poiché dire "non riesco" implicherebbe aprirsi alla possibilità di ricevere aiuto. Ma quando un hikikomori si sente stremato e non ha più la forza di affrontare i propri limiti, preferisce negare la realtà, mentendo sia a se stesso sia ai familiari, così da dissuadere sul nascere ogni tentativo di supporto. Talvolta, questo processo di negazione può essere talmente profondo da portare il ritirato sociale a sopprimere perfino le proprie emozioni e i propri bisogni affettivi. Come? Attraverso dipendenze comportamentali, che anestetizzano il dolore dirottando l'attenzione e le energie su oggetti esterni: videogiochi, serie tv, pornografia o altri strumenti di intrattenimento utilizzati come rifugio emotivo.

La verità è che un hikikomori può uscire, o quantomeno potrebbe provarci: nulla, materialmente, glielo impedisce. Il problema è che lo stress richiesto da questo compito viene percepito a tal punto elevato da apparire inaffrontabile. La soluzione più semplice, nell'immediato, resta allora quella di continuare a isolarsi. Per rendere possibile questa scelta, tuttavia, l'hi-

kikomori deve annullare il futuro: smettere di pensare alle conseguenze, anche solo potenziali, del proprio isolamento quotidiano. Tutto viene congelato in un eterno presente, vuoto e senza scopo, privo di un ieri e di un domani, dove l'energia vitale si appiattisce e si affievolisce, giorno dopo giorno.

Un'altra caratteristica distintiva e fondamentale dell'hikikomori è la componente cronica del ritiro. Non si tratta infatti di un isolamento che dura qualche settimana, e spesso nemmeno qualche mese: nella maggior parte dei casi si parla di anni. La cronicizzazione è favorita da un meccanismo autoalimentante tipico del ritiro sociale volontario: più ci si isola, più si rafforza l'ansia sociale; e più cresce l'ansia sociale, più si percepisce il bisogno di isolarsi. Questa dinamica psicologica non riguarda soltanto l'hikikomori, ma è un tratto distintivo di tutte le fobie: assecondare una paura irrazionale significa nutrirla e renderla sempre più forte. Ciò spiega anche il motivo per cui il ritiro sociale dell'hikikomori raramente si manifesta in modo improvviso. Piuttosto, tende a seguire un andamento altalenante, fatto di alti e bassi, ma con un trend generale decrescente, che riflette un lento logoramento delle risorse psichiche e motivazionali.

Nelle prime fasi, il soggetto a rischio hikikomori è ancora in grado di sostenere alcuni compiti sociali, anche relativamente complessi: andare a scuola, incontrare amici, affrontare le visite dei parenti. Tuttavia, bastano pochi mesi di isolamento perché anche azioni apparentemente semplici – come portare fuori il cane o andare a fare la spesa – vengano percepite come quasi impossibili. La sola idea di incontrare un conoscente, e dover giustificare la propria condizione, può risultare paralizzante. Dopo anni di ritiro, la situazione tende a peggiorare ulteriormente: persino le interazioni con i genitori o i contatti online diventano fonte di un'ansia profonda e persistente, fino a essere anch'essi rifiutati.

La dimensione cronica dell'hikikomori è confermata anche dal fatto che, negli studi più recenti, l'età media dei ritirati risulta più elevata rispetto a quanto emerso in quelli più datati (Nonaka *et al.*, 2022). L'ipotesi è che assisteremo, anno dopo anno, a un costante innalzamento dell'età media di chi vive in ritiro, per il semplice motivo che coloro che sprofondano in questa condizione faticano enormemente a uscirne. La natura intrinsecamente cronica dell'hikikomori rende talvolta difficile persino accorgersi del lento ma costante peggioramento della propria qualità di vita. Il processo di autoisolamento può svilupparsi nell'arco di anni, talvolta decenni, passando gradualmente da forme moderate a forme estreme, pur mantenendo una certa continuità tra le sue diverse fasi. Proprio per questo motivo, i confini dell'hikikomori risultano sfumati e difficili da identificare con precisione.

Comprendere a fondo l'iter subdolo e progressivo che caratterizza l'hikikomori è quindi fondamentale, sia per poter intervenire in modo tem-

pestivo e prevenire il degenerare della condizione, sia per contrastare quel processo di cronicizzazione che rende, col passare del tempo, ogni tentativo di supporto educativo o sanitario sempre più complesso e meno efficace.

L'ultimo termine che dovrebbe necessariamente rientrare nella definizione di hikikomori è quello di "adolescenza". Non perché tutti i ritirati sociali siano anagraficamente adolescenti. L'hikikomori può durare potenzialmente tutta la vita, e non mancano casi documentati di persone over 40 o persino over 50, soprattutto in Giappone. Il punto è che la dinamica di ritiro che caratterizza l'hikikomori è strettamente connessa con l'età evolutiva, e in particolare con lo stadio adolescenziale.

È vero che anche i bambini possono sperimentare ansia sociale o fobia scolare, ma è raro che si isolino secondo le stesse dinamiche osservate negli hikikomori. Questo avviene per diversi motivi. Prima di tutto, i bambini sono ancora fortemente dipendenti dagli adulti e, di conseguenza, psicologicamente più soggetti all'autorità genitoriale. In secondo luogo, il bambino, non avendo ancora costruito una propria identità autonoma realmente separata da quella dei genitori, difficilmente può entrare in diretto contrasto con la società e arrivare a rifiutarla attivamente, come fanno invece gli hikikomori. L'interpretazione che l'infante ha di se stesso e del mondo è ancora troppo immatura e confusa. Per questo si limita a ribellioni istintive, che possono essere contenute anche in modo coercitivo dai genitori, senza però arrivare a elaborare un proprio sistema valoriale o una narrazione alternativa dell'esistenza in contrasto con quella trasmessa dall'ambiente di vita.

Nell'adolescenza, invece, tutto cambia. L'autorità dei genitori viene messa apertamente e costantemente in discussione, emergono nuovi valori morali, talvolta in netta antitesi con quelli del contesto di origine. L'adolescente cerca altri modelli adulti a cui ispirarsi, e nell'era di internet ne può trovare di ogni tipo, dai più positivi ai più distruttivi. In altre parole, a differenza del bambino, l'adolescente sviluppa un'interpretazione più complessa, articolata e strutturata di se stesso e dell'ambiente in cui vive, arrivando potenzialmente alla conclusione di non volerlo – o di non poterlo – abitare.

Da una prospettiva clinica, l'hikikomori potrebbe dunque essere inquadrato come il fallimento di uno snodo evolutivo (Kins, Beyers, 2010). A prescindere dall'età anagrafica, è come se il ritirato sociale rimanesse bloccato in un limbo: una dimensione ibrida tra adolescenza ed età adulta. Da un lato non riesce a separarsi completamente dai genitori, restando dipendente da loro; dall'altro, il suo istinto lo porta a respingerli e a entrare in conflitto, in un continuo tira e molla che finisce per logorare l'intero nucleo familiare. Tamaki Saitō, psichiatra giapponese tra i primi a studiare l'hikikomori da una prospettiva scientifica, aveva intuito con grande lucidi-