

| **Disagio** | L'antropologa Carla Ricci parla degli «hikikomori», giovani giapponesi depressi oltre misura in famiglia

# Adolescenti prigionieri di sé stessi

**Maria Angela Masino**

«Quando provavo a camminare, a spostare il mio corpo, ciò che avvertivo era terribilmente spiacevole. Solo ogni tanto come un gigantesco insetto, scivolando, sgusciavo fuori per portarmi alla bocca il cibo. Stop. Per il resto del tempo stavo rannicchiato, senza muovermi, dolorante in un angolo della stanza», racconta Hirano, il giovane che ha dato all'antropologa Carla Ricci, docente all'Università di Tokyo, la spinta per occuparsi degli *hikikomori*, ragazzi che vivono in questo stato di assoluta immobilità. Sono quasi due milioni, si rinchiodano nel proprio piccolo mondo, spesso una sola stanza, senza voler uscire né incontrare persone. Non si tratta di agorafobia, né di autismo, né di «semplice» depressione. È qualcosa di diverso.

**Le cause che spingono all'auto-segregazione** - «Diversamente da altre forme di disagio sociale», spiega la dottoressa Ricci, «gli *hikikomori* abbandonano anche gli amici trascorrendo anni lontani da tutto e tutti. Il ritiro avviene quasi sempre in seguito a un periodo più o meno prolungato di assenza scolastica, le ragioni che portano ad abbandonare gli studi sono l'abbassamento del rendimento, una bocciatura, la paura degli esami». La severità delle prove per le selezioni di accesso alle scuole superiori e

all'università, in Giappone, è cosa nota anche in Occidente e spesso si trasforma per i ragazzi in una vera e propria ossessione, la preparazione è lunga ed estenuante.

«L'anno scorso», dice Carla Ricci, «ho trascorso due settimane ospite di una famiglia che vive a Hamamatsu. Parlando con il figlio Tomoli ho saputo che nell'ultimo anno delle superiori due compagni un po' timidi e con difficoltà di apprendimento hanno abbandonato gli studi, ora sono in "ritiro" e non rispondono neppure più al telefono. Oltre alla scuola, anche il gruppo e la famiglia li ha fatti sentire inadeguati». Chi non ha sufficienti abilità competitive per stare al passo dei compagni è molto probabile che subisca *ijime*, cioè gravi episodi di bullismo, fenomeno che in Giappone ha assunto dimensioni davvero inquietanti, provocando soprattutto fra i bambini più piccoli molti casi di suicidio.

Ma la cultura dell'efficienza non è solo scolastica: le famiglie instillano nei figli norme di eccellenza, da perseguire anche a costo di enormi sacrifici. Questo comporta una pressione notevolissima sui bambini, sugli adolescenti e sui giovani, che vengono educati fin dalla più tenera infanzia a perseguire l'omologazione agli standard della cultura e dei valori, e si trovano spesso schiacciati da doveri e responsabilità troppo pesanti per le loro forze. Chi "non ce la fa" sperimenta un senso di totale fallimento, poiché insieme con le sue personali aspettative vengono frustrate anche quelle della sua famiglia. D'altra parte il sostegno

dei genitori ai bambini e agli adolescenti si manifesta per lo più come un puro aiuto economico-organizzativo a compiere al meglio molte attività scolastiche ed extrascolastiche.

**La crisi del modello maschile** - In Giappone gli uomini vivono in un mondo a parte. «È sufficiente prendere la metropolitana nelle ore di punta per capire meglio come stanno le cose: eleganti, silenziosi, lo sguardo assorto come per favorire la concentrazione, gli uomini sono pronti per combattere», spiega Carla Ricci. La crisi economica, la paura di perdere il lavoro e la competitività hanno prodotto un universo maschile "isolato": le amicizie degli uomini sono esclusivamente fra colleghi, la comunicazione è quasi sempre ristretta all'ambito del lavoro e per le altre attività il tempo è davvero poco e la stanchezza fa spesso da padrona. C'è la famiglia, ma è la moglie che assolve tutti i compiti: dal ricevere lo stipendio che integralmente il marito le trasferisce, alla gestione della casa, dei figli e delle relazioni sociali.

Saito Satoru, medico psichiatra che si occupa da tempo di questa patologia da stress, mette in evidenza che non è solo la mancanza fisica del padre che crea il problema, ma anche un'eccessiva presenza che si esercita attraverso una sottile violenza che può essere manifestata in tanti modi, per esempio, evidenziando i suoi successi, la sua responsabilità e dedizione al lavoro. La sua, quindi, è una presenza forte, invadente anche quando fisicamente non è visibile. Molti giovani non si identificano in un modello pa-

terno così e vogliono psicologicamente "scappare". È la fuga è l'*hikikomori*.

**Cosa succede a chi sceglie l'immobilità chiuso nella propria stanza** - «Una volta chiusi, via via che il tempo passa, nonostante l'apparente stato di pigrizia, ciò di cui si alimentano è un'incoltabile tristezza e la perdita della nozione del tempo. In molti casi si riscontra il ritorno a uno stato infantile ed è sconcertante ascoltare la voce di questi ragazzi che riacquista nuovamente un timbro bambino», scrive Carla Ricci nel suo libro «*Hikikomori*» (ed. **Franco Angeli**). In questo stato gli adolescenti cercano continuamente la presenza della madre, la vogliono toccare, accarezzare come quando erano piccoli. La paura è una costante che corrode il pensiero, si insinua in ogni azione. Alcune espressioni ricorrenti esternate spesso dai ragazzi sono: «Mi chiudo perché mi dà fastidio lo

sguardo delle persone», «Non mi lavo, il mio corpo puzza e perciò non voglio entrare in relazione con gli altri», «Se sto con i miei amici rovinano la loro atmosfera».

C'è poi chi si fissa di avere un brutto volto e vuole ricorrere alla chirurgia plastica obbligando i genitori a occuparsi di tutto, l'esito non è mai quello sperato e la clausura continua alimentata da un ulteriore senso di fallimento. Quasi tutti vivono la drammatica inversione giorno-notte. A ciò si aggiunge la violenza: il ragazzo, in alcuni casi, diventa particolarmente aggressivo: urla, rompe i vetri delle finestre, sbatte la testa contro le pareti, fa buchi nei muri e si scaglia contro la madre, unica persona che lo cura e gli porta il cibo. In *hikikomori*, a volte, è presente anche un desiderio di morte e una pianificazione del suicidio, in realtà, il progetto non sarà mai realizzato perché il ragazzo vuole vivere, ma non sa come.

**Le soluzioni** - Per aiutarli a ritrovare la fiducia che consentirà loro il reinserimento sociale stanno nascendo centri di recupero in cui gli psicoterapeuti lavorano su un doppio fronte: la famiglia e il giovane. Stanno anche nascendo *free space* o *free school* che nei casi più gravi inviano a casa del ragazzo "malato" lo psicologo. È a questo punto che ha inizio il lungo percorso di recupero che può durare diversi mesi, a volte anche anni. Di solito, all'inizio, il ragazzo vuole rimanere isolato e non comunicare con nessuno, neppure con coetanei nella sua stessa condizione. gli viene così offerta una piccola stanza creata proprio con questo scopo. Lentamente, nelle settimane a seguire, è possibile che il ragazzo cominci a scambiare qualche parola, poi se tutto va bene partecipa a qualche attività sportiva e a quel punto è anche possibile la ripresa degli studi e il lento reinserimento in attività di gruppo e sociali.



Due milioni di ragazzi che vivono isolati, soprattutto dopo insuccessi scolastici e un'educazione troppo rigida

Gli amici e lo sport possono aiutare a ritrovare la fiducia e la voglia di vivere



A destra e, sotto, due disegni illustrano il fenomeno degli hikikomori: in Giappone sempre più giovani, spesso dopo un insuccesso scolastico, decidono di vivere isolati, chiusi nel proprio mondo, senza voler uscire di casa, né incontrare gli amici



In forte aumento anche il fenomeno dello «ijime», cioè del bullismo

