

**GENTE** UNA NUOVA MALATTIA STA CONTAGIANDO I NOSTRI FIGLI. ARRIVA DALL'ORIENTE

# SINDROME H

## QUANDO LA RETE INGHIOTTI I RAGAZZI

di Anna Maria D'Alessandro

In Giappone, su 128 milioni di abitanti, sono più di un milione. Giovani, ma non solo: lì il fenomeno esiste da vent'anni, non accenna a diminuire anzi, di recente, agli adolescenti si sono aggiunti i 40enni colpiti dalla crisi, senza lavoro e senza certezze. Il loro disagio ha un nome nipponico perché nel Paese del Sol Levante è stato studiato. Ma il fenomeno è globale: hikikomori (in italiano "mi rinchiodo"), detto anche sindrome da reclusione volontaria. Chi ne soffre si chiude in casa.

In Giappone, ha raccontato l'antropologa Carla Ricci dell'Università di Tokyo, i ragazzi non escono dalla loro camera neppure per mangiare, frugano da un vaso o da una ciotola lasciati sulla porta. Per mesi, anche anni. Vanno in bagno a notte fonda, comunicano attraverso la porta o le tastiere di pc e smartphone. Ma non sono maniaci della tecnologia, i computer non sono i colpevoli dell'addio al mondo, ma solo gli occasionali "compagni di cella". Il problema, lì, è l'altissima competitività combinata al valore delle tradizioni e dell'opinione socia- ▶

### SINTOMI E CONSIGLI

#### SI SCOPRE COSÌ

Come si fa a capire se il proprio figlio è a rischio hikikomori? Ecco le spie e i consigli.

- Il rifiuto della scuola in ragazzi con buone capacità. Ansia e rifiuto, normali a 5 o 6 anni, non lo sono a 14 o 16. Indicano un senso di incapacità, il timore di non essere all'altezza delle attese di adulti, familiari e insegnanti.

- Genitori, non prendete posizioni drastiche. Se i figli passano troppo tempo davanti a schermo e tastiera del computer o dello smartphone, non cedete alla tentazione di staccare la spina. Bisogna riallacciare le relazioni che i giovani hanno troncato, trovare punti di contatto. Il ragazzo è incollato ai videogames? Giocate con lui.

- Mai invadere la privacy dei ragazzi. Non curiosare nella posta, non chiedere l'amicizia su Facebook sotto mentite spoglie. Se necessario, a entrare nella sfera "mediatica" del ragazzo potrebbero essere educatori e psicologi, da contattare per visite domiciliari e colloqui anche attraverso una porta chiusa, via mail o chat.



#### RECLUSI IN CAMERA

Una ragazza si affaccia timidamente a una finestra. La sindrome da reclusione volontaria o hikikomori, che colpisce gli adolescenti, porta a isolarsi in piccoli spazi, come la camera da letto. E i giovani colpiti si rifugiano nel mondo virtuale (qui sopra).

**IMPAURITI DAI GIUDIZI  
DEGLI ALTRI, GLI  
"HIKIKOMORI" NON  
ESCONO DI CASA E  
VIVONO DAVANTI A PC E  
VIDEOGIOCHI. A MILANO  
UN CENTRO SI OCCUPA  
DI LORO. «È NECESSARIA  
UNA LUNGA TERAPIA»,  
DICONO GLI ESPERTI**



## QUANDO LA RETE INGHIOTTA I RAGAZZI: CHI SONO GLI HIKIKOMORI



**IN CAMPO ANTROPOLOGI E PEDIATRI**  
Carla Ricci, antropologa dell'Università di Tokyo, ha studiato il fenomeno in Giappone. Alberto Ferrando, pediatra, esperto della sindrome in Italia: «I genitori devono ascoltare i figli».

le. I ragazzi sono in gara appena nati, devono rispondere ad aspettative molto elevate. Se manifestano disagio, invece di aiutarli, i genitori li nascondono perché se ne vergognano, o li rimproverano per scuoterli.

Pareva un fenomeno riservato all'estremo oriente, invece proprio la Ricci qualche anno fa ha lanciato l'allarme anche per il resto del mondo: gli adolescenti, ormai, si assomigliano a tutte le latitudini e hanno problemi analoghi. Sono in corso ricerche negli Stati Uniti e in Francia per stimare le dimensioni del fenomeno. In Italia l'edizione 2013 del vocabolario Zingarelli ha inserito la parola, negli ultimi due anni sono usciti vari libri, sono attivi blog sulla questione, esistono centri di cura.

L'ultimo saggio è *Il banco vuoto*, ro-

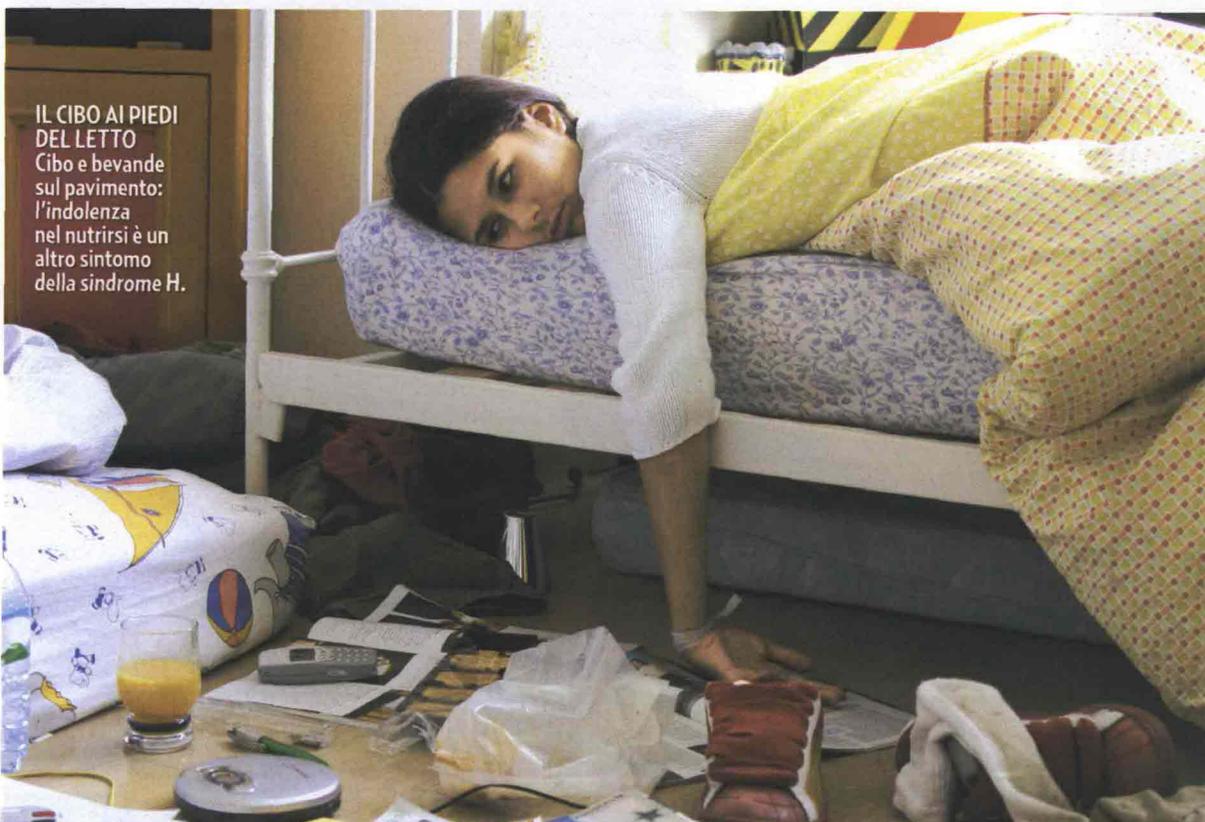
manzo clinico del dottor Antonio Piotti, che in cinque anni ha seguito e ancora segue oltre 15 hikikomori italiani presso il Minotauro, centro milanese diretto da Gustavo Pietropoli Charmet. Il volume alterna pagine di diario di un adolescente in auto-reclusione e commenti del terapeuta. I toni sono dolorosi, l'isolamento sociale volontario non è un'ipnosi da video, ma il prodotto di un gigantesco senso di vergogna. «Sentirsi inadeguati, imperfetti è proprio di tutti gli adolescenti, in ogni epoca», spiega Piotti. «Un tempo

l'adolescente doveva "rimodellare" i suoi desideri sulle regole, sui valori collettivi: diventare adulti significava uscire dal mondo dei sogni e sottrarsi alle regole sociali e civili. Oggi non è più così, regole e valori sono fluidi, i sogni si ingigantiscono, dettano legge (che cosa sono i divi mediatici se non sogni incarnati?). E confrontarsi con la realtà concreta diventa un vero e proprio trauma. Gli adolescenti

soffrono se non realizzano i loro sogni. E, ancora di più, soffrono nel sentirsi oggetto di sogni dei genitori che non potranno mai realizzare. Si vergognano di deludere le at-

se. Allora si tirano fuori».

Uno dei primi sintomi di un potenziale hikikomori è il rifiuto, la fobia della scuola. Comprensibile a 6 anni, preoccupante a 14 o 16, special- ▶



**IL CIBO AI PIEDI DEL LETTO**  
Cibo e bevande sul pavimento: l'indolenza nel nutrirsi è un altro sintomo della sindrome H.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

## QUANDO LA RETE INGHIOTTA I RAGAZZI: CHI SONO GLI HIKIKOMORI

**INCATENATI AL MOUSE**  
I ragazzi hikikomori utilizzano la Rete per comunicare con il mondo esterno: i rapporti via chat risultano più rassicuranti di quelli faccia a faccia.



### PER SAPERNE DI PIÙ

## LIBRI E CENTRI DI AIUTO: COME USCIRNE

**L**ibri, certo. Ma anche luoghi per parlare con gli esperti. Sconfiggere la sindrome da reclusione volontaria si può. Ecco come.

### LIBRI

**Antonio Piotti, *Il banco vuoto*.** Diario di un adolescente in estrema reclusione (Franco Angeli, 16,50 euro).  
**Michael Zielenziger,**

***Non voglio più vivere alla luce del sole.*** Il disgusto per il mondo esterno di una nuova generazione perduta (Editore Elliot, 22 euro).  
**Giustina Iadecola, *Hikikomori syndrome e disagio scolastico*** (nella foto, Il Campano, 9 euro).

**Carla Ricci, *Hikikomori: adolescenti in volontaria reclusione*** (Franco Angeli, 15 euro).

**Carla Ricci, *Hikikomori.***

***Narrazioni da una porta chiusa*** (Aracne, 13 euro).

**Giulia Saggiocco, *Hikikomori e adolescenza. Fenomenologia dell'autoreclusione*** (Mimesis, 16 euro).

**INDIRIZZI UTILI**  
**Minotauro** - Istituto di analisi dei codici affettivi, via Omboni 4 Milano, tel/fax 02-29.40.87.05. Email: [minotauro@minotauro.it](mailto:minotauro@minotauro.it); [antonio\\_piotti@live.it](mailto:antonio_piotti@live.it).  
**Hikikomori** - Centro studi e terapia nuove dipendenze e problematiche relazionali, via Pola 15, Milano, diretto da Valentina Di Liberto, cell. 340-25.57.187 email: [hikikomori.coop@gmail.com](mailto:hikikomori.coop@gmail.com).

**Professor Alberto Ferrando**, docente di pediatria ambulatoriale, cell. 338-86.87.583, blog: [ferrandoalberto.blogspot.com](http://ferrandoalberto.blogspot.com).



mente in ragazzini volenterosi, spesso bravi. A scatenare i problemi può essere anche qualche commento malevolo, qualche episodio di bullismo. La reazione è il rifiuto di uscire di casa. In Italia non si arriva a lunghi periodi di "reclusione", perché i genitori sono più sensibili. Si parla, per ora, di una percentuale piccola, ma non insignificante: secondo una ricerca condot-

ta dal dottor Matteo Lucini, sempre del centro Minotauro, su 2.500 adolescenti, l'1 per cento usa l'elettronica (tutto incluso, dal cellulare ai videogiochi) in modo patologico, per oltre sei ore al giorno.

Di questi, metà sono a rischio, fragili individualmente o in famiglia: dunque, un ragazzo su 200, in una scuola (a spanne) significa uno ogni

sei o sette classi. La famiglia ha un ruolo chiave: è alla base del disagio e decisiva per superarlo. Sulle colpe, il professor Alberto Ferrando, pediatra, è drastico: «Apro la porta dell'ambulatorio e vedo la mamma china sullo smartphone, il papà sul tablet e il bimbo che pesta sui tasti. Sono sempre più convinto che un pediatra non può occuparsi solo di allergie e tonsilliti. I genitori vanno educati a scoprire che i figli non sono un gadget da esibire e caricare di doni e attese. I ragazzi vanno ascoltati, anche quando tacciono o ti contattano come non ti aspetteresti».

Per questo lui ha un blog, è su Facebook, tiene aperti canali anche con pazienti che, per età, dovrebbero aver cambiato il medico. «L'hikikomori è l'apoteosi di una grande carenza affettiva: molti nostri adolescenti hanno tutto, ma non si sentono nessuno a fianco o alle spalle», conclude con amarezza Ferrando.

Deve essere la famiglia a contattare i centri, perché, all'inizio, gli hikikomori rifiutano di uscire di casa. I terapeuti vanno accolti in casa. E tutti devono accettare di mettersi in discussione e in terapia, perché un disagio come quello del recluso volontario dipende da scelte e comportamenti non solo suoi. Per uscirne servono almeno tre anni di terapie.

Anche il mezzo elettronico potrebbe diventare strumento di cura, secondo la sociologa Giustina Iadecola, che da due anni segue il fenomeno con un blog: «Sul Web ci sono siti creati da hikikomori, gruppi nei social network. Queste persone vivono le relazioni online con meno ansia di quelle fisiche, parrebbero più disposte ad aprirsi con interlocutori sconosciuti, dai quali si sentono meno giudicate». Insomma, perché i ragazzi non si recludano occorre rapportarsi con loro. Con tutti gli strumenti possibili.

**Anna Maria D'Alessandro**

**IN ITALIA  
QUESTO  
FENOMENO  
INTERESSA  
1 RAGAZZO  
OGNI 200**