

## BARRICATI IN CASA

L'isolamento sociale colpisce un numero crescente di giovani, ma con il giusto approccio si può superare.

Di Cindy Fogliani



L'isolamento sociale nei giovani è legato all'aumento della competizione nella società capitalistica.

Ragazzi che non escono più di casa, interrompono gli studi, passano il tempo rinchiusi in camera o comunicano attraverso biglietti infilati sotto la porta. Hikikomori è un termine Giapponese per indicare un fenomeno che è anche europeo, svizzero e ticinese: quello dei giovani, colpiti solitamente in un'età compresa fra i 13 e i 18 anni, che loro malgrado optano per il totale isolamento sociale. Si tratta di un fenomeno in aumento ma poco conosciuto, per cui vittime e famigliari sono spesso all'oscuro delle dinamiche di questo processo e non vi è una presa a carico adeguata.

Marco Crepaldi, psicologo, fondatore dell'associazione Hikikomori Italia, autore di Hikikomori - I giovani che non escono di casa, è tra i massimi esperti europei in materia, uno dei primi ad avere studiato in modo approfondito questo fenomeno alle nostre latitudini. Crepaldi ci aiuta innanzitutto a fare chiarezza tra Hikikomori, dipendenza dalle tecnologie e asocialità, condizioni che spesso vengono confuse tra loro. Una persona definita asociale tende a isolarsi volontariamen-

te dagli altri senza soffrirne; una persona dipendente dalla tecnologia, superata la dipendenza, torna ad essere sociale. Un Hikikomori si isola ma soffre nel farlo, e se privato di mezzi tecnologici continua ad isolarsi comunque. È una persona che ha vissuto esperienze di socializzazione negative per cui ha finito per rifiutare gli ambienti sociali ma non senza sofferenza. Il fenomeno è in crescita in tutto il mondo e per Crepaldi la motivazione è semplice: è un problema legato all'aumento della competizione nella società capitalistica. Chi non riesce a essere altamente performante si sente inadeguato, non trova soddisfazione, motivazione, si sente giudicato, escluso, fallito, manca di autostima e può scegliere l'isolamento sociale per sottrarsi alla pressione sociale e al giudizio degli altri, fino a decidere di non voler far parte della società, seppur ne soffra e comprenda il dramma di una simile decisione.

Mentre in Italia, grazie ad Hikikomori Italia, si è avviata una campagna di sensibilizzazione e nascono gruppi di mutuo

aiuto, in Ticino ancora poco si muove in questa direzione come ci dice Chiara Ciceri, dello studio Dialogos di Mendrisio che, nel 2019, in occasione dei Trent'anni dei diritti del fanciullo ha rotto il ghiaccio organizzando a Chiasso un convegno sul tema. Con quale esito?

*Siamo riusciti ad entrare in contatto con alcuni interessati. Purtroppo si è subito evidenziato che in Ticino, a causa della prossimità tra le persone, è difficile avviare gruppi di auto aiuto, in quanto spesso famiglie e giovani desiderano mantenere l'anonimato. Il convegno voleva anche essere l'inizio di un percorso di sensibilizzazione che ci avrebbe portati nelle scuole. Purtroppo l'emergenza sanitaria ci ha per il momento bloccati ma contiamo di rimetterci in marcia non appena possibile.*

**Chi può aiutare questi giovani?**

*«L'Hikikomori riguarda la sfera sociale, personale, la famiglia e la scuola. Sia per una sensibilizzazione, sia per una presa a carico è importante coinvolgere tutti gli attori: in modo particolare il giovane, i genitori e gli insegnanti. L'Hikikomori è un fenomeno che nasce di regola da un forte senso di inadeguatezza dovuto alle elevate aspettative degli altri (docenti, famiglia) o a casi di bullismo e cyber bullismo, che stanno crescendo in modo esponenziale soprattutto attraverso le nuove tecnologie che permettono di insultare, giudicare, ridicolizzare stando nascosti dietro uno schermo, senza doversi mettere troppo in gioco, e di diffondere le angherie in modo capillare. Insomma: una miscela esplosiva; e un elemento che va attentamente considerato, e combattuto con efficacia».*

**Davanti a casi di prevaricazione spesso si sente ancora dire: È giusto così, devono farsi le ossa, prepararsi al mondo.**

*«È così. La mia opinione, e quello che vivo quotidianamente nel mio studio di counselling e come madre è che non si tratta di dipingere un mondo idilliaco, di eliminare le esperienze dolorose, ma di imparare ad affrontarle, oltre che, come accompagnatore, prenderle sul serio e non minimizzarle. Per un ragazzo, per esempio, è molto importante percepire che gli adulti di riferimento hanno a cuore il suo benessere prima del suo diploma. Ciò che manca è un sostegno e un'educazione emotiva e relazionale adeguati. Imparare a relazionarsi in modo*

*sereno ed efficace è importante per il proprio benessere e va a favore sia delle vittime, sia dei carnefici, che spesso sfogano sugli altri le loro frustrazioni, ma senza trarne giovamento. Si tratta di un tipo di educazione e formazione che è mancata alle generazioni precedenti, ma l'aumento esponenziale di stimoli, stress, insicurezze, e anche una maggiore conoscenza pedagogica, comportamentale e umanistica mostrano che questo tipo di educazione è oggi di fondamentale importanza per il benessere di tutti noi, e dei nostri ragazzi. L'esperienza nel mio studio ha inoltre evidenziato come, con le adeguate conoscenze, a volte basta veramente poco per dare ai giovani gli strumenti che permettono loro di mantenersi solidi anche di fronte alle avversità. È stato proprio osservare la facilità con cui i giovani facevano propri questi strumenti, e con essi rifiorivano, a convincermi dell'importanza di operare all'interno delle scuole medie. La maggior parte dei casi di hikikomori si manifesta, infatti, tra gli ultimi due*

*anni di scuola media e i primi due di scuola superiore, ovvero in corrispondenza di un aumento della pressione e del ritmo degli studi».*

**“L'Hikikomori scaturisce di regola dalle elevate aspettative di genitori o docenti, o dall'essere vittima di bullismo e cyber bullismo”.**

**Che percorso proponete a scuola?**

*«Come counsellor possiamo agire sui disagi sociali a livello preventivo e, in questo senso, un percorso di conoscenza di sé, di cura della relazione con se stessi e gli altri e di gestione delle emozioni può portare grandissimi benefici. Tra le cose che si possono imparare, per esempio, c'è il fatto che si possono provare emozioni negative senza farsi prevaricare da esse. Esistono situazioni dolorose, ripugnanti, è innegabile, la novità è che ci si può stare, si può fare con, gli inglesi dicono: è ok non essere ok. L'ansia è generalmente una normale reazione alla paura (situazioni nuove, esami e verifiche che ci preoccupano particolarmente, relazioni con coetanei e adulti a cui affidiamo il giudizio su noi stessi e tanto altro), ma va conosciuta e gestita, altrimenti rischia di autoalimentarsi. Si può anche divenire più consapevoli su cosa ci ferisce e perché, e sull'impatto che hanno pensieri e parole su di noi e su gli altri. Per le scuole, con il collega Alexander Pult abbiamo approntato un programma continuativo che idealmente dovrebbe prevedere un incontro settimanale o quindicinale, e stiamo riattivando i contatti con alcune scuole già interessate con le quali speriamo di poter partire presto. Inoltre desideriamo fare conoscere questa opportunità a tutti*

gli istituti scolastici, così da coinvolgere un numero sempre maggiore di scuole».

Se la prevenzione è più semplice, la presa a carico delle vittime è molto impegnativa.

«Assolutamente. Questo genere di disagio, purtroppo, impedisce al ragazzo – che ha ormai perso ogni fiducia nell'altro – di chiedere aiuto. Il compito spetta in genere al genitore. Purtroppo l'hikikomori è ancora poco conosciuto e anche i genitori possono interpretare in modo sbagliato i comportamenti dei loro figli e, in tutta buona fede, fare pressioni su di loro con lo scopo di aiutarli, finendo invece per alimentare il senso di inadeguatezza e la rottura con gli altri. Per questo è molto importante attivare un servizio di sensibilizzazione delle famiglie. Quando il disagio è ormai manifesto occorre una presa a carico specializzata ma, attualmente, in Ticino le strutture preparate sono poche, mentre nessuno conosce i numeri esatti di questa problematica».

Quali sono i fattori di incidenza di questo disagio?

«Personalmente mi rifaccio al citato libro di Marco Crepaldi che è uno dei massimi esperti in Europa di questo fenomeno. Numerose ricerche attestano che è un fenomeno che può riguardare tutti, senza distinzione di genere, estrazione sociale o età. Però esistono fattori che sembrano incidere sulla desiderabilità di alcuni di isolarsi in casa e cercare forme di socialità alternative – perchè ricordiamoci che l'Hikikomori non è un eremita, bensì qualcuno che cerca contatti considerati più sicuri mediati da un mezzo (solitamente il PC).

Dalle ricerche emerge che è più frequente che il fenomeno si sviluppi nei maschi (forse a causa delle pressioni più forti sugli uomini per cui esistono ancora aspettative sociali legate a certi ruoli di potere rispetto alle donne). Un altro fattore pare essere l'essere figlio primogenito, su cui si riversano maggiori aspettative.

Secondo le testimonianze raccolte in Italia appare che un passaggio dalle scuole medie alle superiori vissuto in maniera particolarmente ansiogena possa contribuire all'isolamento.; così come l'entrata all'università o nel mondo del lavoro, insomma gli scatti di sviluppo sociale verso l'età adulta. E infatti l'età con la maggiore possibilità di



A volte bastano pochi interventi mirati per fornire al giovane gli strumenti che gli permettono di mantenersi solidi anche di fronte alle avversità.

insorgenza del fenomeno va dai 15 ai 29 anni, anche se l'isolamento si può poi estendere per molti anni».

**"Non si tratta di eliminare le esperienze dolorose, ma di imparare ad affrontarle. Va implementata l'educazione emotiva e relazionale dei ragazzi".**

Cosa possono fare genitori o insegnanti per prevenire il disagio nei giovani?

«Prevenzione e supporto. Sono convinta che per la stragrande maggioranza dei casi queste sono già le intenzioni che muovono genitori e docenti. In molti casi però tra i genitori manca una formazione alla gestione di sé e relazionale perché nelle scuole fino a pochi anni fa non erano nemmeno contemplate tra le materie di studio. Da

poco iniziano a vedersi percorsi di formazione alle cosiddette life skills, le competenze di vita, parte importante del programma che anche noi proponiamo.

Credo anche che in molte situazioni la difficoltà ad essere di sostegno per i propri figli o allievi risieda nel fatto che tra gli adolescenti i docenti e i genitori sono percepiti come le persone da cui arriva una giudizio di performance, anziché di accoglienza.

Per questo, oltre che per formazione più specifica, spesso è più facile che siano figure esterne come educatori, psicoterapeuti, counsellor a raccogliere le loro paure in modo più autentico, privo di giudizio e aspettativa».

## SOSTEGNO A DOMICILIO

La comunità socio-terapeutica Arco offre una presa a carico domiciliare ai giovani hikikomori.



La comunità socio terapeutica Arco di Riva San Vitale ha lanciato nel 2020 il progetto Hikikomori, ritiro sociale, espressamente rivolto a questi giovani e alle loro famiglie. In un volantino dedicato al progetto definiscono l'hikikomori come un giovane in autoreclusione che abbandona dapprima la scuola o il lavoro e si sottrae gradualmente dalle relazioni sociali, dalle sfide evolutive e dalle proprie responsabilità trascorrendo la quotidianità all'interno della propria camera, in totale o parziale isolamento. I sintomi che dovrebbero allarmare sono assenze scolastiche fino ad assenteismo

totale, trascuratezza di aspetto e igiene, relazioni sociali esigue o nulle, inversione del ritmo sonno veglia, alimentazione irregolare, alternanza di comportamenti di dipendenza o aggressività verso i familiari, disagio senza domande di aiuto. Si può inoltre sviluppare un abuso di tecnologie o sintomi ossessivi, episodi psicotici o deliri persecutori. Come è possibile uscire da questo tunnel, lo chiediamo a Stefano Artaria, direttore del progetto ARCO:

*«La prognosi è positiva per le famiglie (minore e genitori) che chiedono aiuto e aderiscono al programma a domicilio che abbiamo messo a punto per i casi in cui le forme tradizionali di aiuto e sostegno sono state rifiutate o risultate inefficaci. L'obiettivo principale consiste nello sblocco evolutivo, nel sostegno alla crescita e nell'aiutare gli hikikomori ad uscire dal bunker, facendo leva sulla loro resilienza e sulle risorse della famiglia attraverso visite a casa, sostegno psicologico alla famiglia, attività laboratoriali, incontri di psicoterapia, coinvolgimento delle scuole e altro».*

**Quanto si conosce questo fenomeno in Ticino?**

*«Il fenomeno in Ticino è conosciuto ma poco monitorato, bisognerebbe parlarne di più.*

*Si presume inoltre che la pandemia abbia acuitizzato il disagio giovanile e le forme di ritiro sociale».*



**Il punto vendita al dettaglio con la più vasta scelta di frutta, verdura e alimentari biologici in Ticino!**

**Biosfera di trova a Locarno  
in Via ai Saleggi 38**

**Orari di apertura**

**dal Martedì al Giovedì 8:30 - 14:00**

**Venerdì e Sabato 8:30 - 16:00**

Telefono 091 751 15 50

[www.biosfera-di-candolfi-co.business.site](http://www.biosfera-di-candolfi-co.business.site)

