

Avete presente quei pomeriggi in cui non volete vedere nessuno? Chiudete la porta, vi buttate sul letto, il telefono in modalità aereo. Ecco, ora immaginate che quel pomeriggio diventi una settimana. Poi un mese. Poi un anno. Li chiamiamo hikikomori, parola giapponese che significa "stare in disparte". Solo tra gli studenti si stimano 50-70mila casi, ma il numero reale potrebbe essere molto più alto. Sono prevalentemente maschi, ma anche il numero delle femmine sta salendo. Non sono fantasmi: sono i nostri coetanei, i nostri vicini di casa, i figli di qualcuno che conosciamo. Si dà la colpa a internet, ai videogiochi, a TikTok. Perché è più comodo dare la colpa a un algoritmo che ammettere che abbiamo creato un mondo in cui un diciassettenne arriva a preferire la sua camera a tutto il resto.

Per questo abbiamo chiesto a Marco Crepaldi, psicologo e presidente di Hikikomori Italia, di spiegarci come si vive in queste famiglie, cosa si può fare per rompere quel silenzio e se c'è speranza di riportare questi ragazzi fuori dalla stanza.

1. Quali sono le difficoltà più grandi che incontrano le famiglie nel gestire questa situazione? In che modo i vostri gruppi di auto-mutuo aiuto e supporto psicologico gratuito stanno facendo la differenza?

Le difficoltà principali delle famiglie con figli ritirati è quello di capire come relazionarsi con il figlio o con la figlia per capire come aiutarlo, perché molti rifiutano qualsiasi tipo di aiuto e quindi il genitore non sa bene come muoversi, soprattutto prova a usare il telefono per le cattive, ma vede che in entrambi i casi sembra che non abbia effetto. Quindi noi, con i nostri gruppi di auto-mutuo aiuto, aiutiamo a capire ai genitori innanzitutto che qualsiasi pratica coercitiva, o in generale minacce, non funziona, perché questi ragazzi hanno paura e quindi utilizzare la paura per generare una reazione non serve, perché non si fa altro che aggravare la situazione.

Cerchiamo invece di stimolare l'ascolto empatico, la pazienza, una comunicazione assertiva che è decisa e quindi cerchi di stabilire delle regole ma allo stesso tempo emotiva, non è uno stile educativo autoritario. Soprattutto cerchiamo di aiutare i genitori a capire come stimolare l'autonomia dei figli, perché l'obiettivo si connette all'incapacità di diventare adulti, di trovare un lavoro, di emanciparsi in generale dal nucleo familiare di origine.

Il nostro obiettivo, con i gruppi di auto-mutuo aiuto, è innanzitutto creare un luogo di svago, uno spazio dove i genitori possano esporsi ma anche conoscersi, rilassarsi, distendersi rispetto alle fatiche della vita quotidiana, perché comunque vivere con un figlio in ritiro ti consuma profondamente, tante energie, anche quando non succede nulla ma è solo un fatto di sapere di avere un figlio completamente inattivo, preoccupato. Quindi i genitori hanno bisogno di uno spazio dove rilassarsi ma allo stesso tempo dove sfogarsi, trovare qualcuno che li ascolti, che non li giudichi, perché spesso questi genitori si vedono molto stigmatizzati, quindi oltre al danno anche la beffa, perché alla fine la società tende a vedere i genitori come l'unica causa di questo problema e invece purtroppo i genitori ne sono anche vittime. Certo, hanno magari contribuito in buona fede, quasi sempre, al problema, ma poi subiscono anche quello che è un fenomeno macrosociale che sicuramente non dipende solo dai genitori per l'educazione ma dipende anche da fattori al di fuori del loro controllo.

Il supporto psicologico individuale invece riguarda quei ragazzi che ci chiedono aiuto, cioè coloro che hanno compreso di avere un problema e ammettono di avere un problema e trovano la forza di essere aiutati. È una cosa piuttosto rara, perché nella dinamica dell'hikikomori è intrinseco un processo di negazione del problema, per cui la persona che si ritira rifiuta di stare male, spesso non crede che qualcuno lo possa aiutare effettivamente. Quindi, chi ci chiede aiuto, che è più raro rispetto ai contatti dei genitori, noi ci chiediamo di offrire di un supporto psicologico online gratuito che sosteniamo tramite il 5x1000 e questo supporto viene dato da degli psicologi che, oltre ad essere abilitati alla professione, sono anche formati internamente e si coordinano in équipe per cercare di migliorare le proprie competenze specifiche sul tema

del ritiro sociale. Poi, in alcuni casi, facciamo anche interventi domiciliari, quando però sempre c'è disponibilità da parte del ragazzo, perché in caso contrario lavoriamo sulla famiglia finché non si crea questa alleanza tra genitori e figli che poi diventa prodromica per il manifestarsi della richiesta di aiuto.

2. Nella vostra esperienza, l'uso dei social e delle piattaforme digitali è più spesso una causa dell'isolamento o un effetto? Un rifugio che permette comunque una forma di connessione?

Internet, nella dinamica del ritiro sociale volontario, ha un ruolo ambivalente. Da una parte sicuramente lo favorisce, perché rende l'isolamento più attraente e dà l'illusione di poter sopravvivere a determinati bisogni sociali, sessuali, emotivi in generale attraverso internet e il mondo digitale.

Dall'altra parte, effettivamente impedisce che l'isolamento diventi totale e quindi consente in qualche modo di mantenere dei contatti con le proprie passioni, di mantenere un'identità positiva di sé, magari attraverso i videogiochi può permettere di continuare a studiare attraverso YouTube, attraverso vari punti scientifici. È un modo, ovviamente, che l'hikikomori trova per non tagliare completamente i ponti con la società, ma allo stesso tempo per riuscire a mettere a tacere la sua ansia sociale.

Il problema è che più l'isolamento si estremizza e più anche l'online viene abbandonato. Infatti, nei casi più gravi, ci sono anche hikikomori che tendono a non usare più l'online, quantomeno in forma sociale, perché anche questo genera in loro ansia. Ciò significa che da una parte internet, e in generale il digitale, possono essere una causa, in particolare con i social e l'ansia sociale che questi generano attraverso il confronto costante, l'esposizione mediatica. Dall'altra però possono essere una risorsa.

Infatti si sta alimentando anche la "game therapy", per esempio, per ascoltare videogiochi di terapia psicologica. Si stanno sfruttando diverse tecniche di aggancio digitale e anche di psicoterapie che hanno una componente digitale. Lo stesso supporto psicologico può avvenire digitalmente: nel caso degli hikikomori questo è anche un vantaggio, perché rende la barriera di ingresso più facile da superare rispetto che andare in studio. Magari può esserci la paura di incontrare qualcuno che ti vede online, ovviamente per chi ha ansia sociale ci possono essere anche dei vantaggi a iniziare un percorso.

Però bisogna dire che spesso questi ragazzi un percorso non lo iniziano fin tanto che non hanno un buon rapporto con i genitori. Questo permette loro di ammettere che hanno un problema, di ammettere di stare male e soprattutto di ammettere davanti ai genitori – cosa che spesso è la più difficile – perché vuol dire anche, in qualche modo, deluderli, non essere più quei figli idealizzati che magari erano stati.

3. Avete avuto contatti con le scuole, famiglie e servizi nella provincia di Ravenna? Secondo voi che cosa si potrebbe fare per costruire una comunità più attenta e capace di intercettare precocemente questi casi?

Allora sì, noi abbiamo contatti un po' in tutta Italia. Se vuole poi le scrivo la mail regionale in modo tale che possa contattare direttamente il nostro gruppo nella sua regione.

Però diciamo, quello che possiamo fare è costruire una comunità più attenta attraverso la sensibilizzazione e la formazione. Infatti, il nostro primo obiettivo, la nostra mission più importante, è proprio quella di far conoscere il problema, formare insegnanti, professionisti sanitari, educatori e i genitori stessi a riconoscere i segnali precoci che sono, per esempio, una insofferenza nel recarsi in aula a scuola, una insofferenza per gli ambienti sportivi, una difficoltà nel riuscire anche a gestire i momenti destrutturati della scuola, per

esempio l'educazione fisica oppure l'intervallo, e quindi tutta una serie di fragilità sociali che emergono solo se si ha un occhio attento.

Poi ovviamente, in una fase 1, cioè in una fase pre-abbandono scolastico, non è detto che ci sia sempre un rischio concreto di ritiro cronico come è appunto l'hikikomori. Però è chiaro che se non si interviene in quella fase si rischia poi di scommettere che quei segnali siano dei segnali diciamo tutto sommato fisiologici, oppure dei segnali che hanno come ricorso quello dell'isolamento. Nel dubbio, un genitore che ha una buona comunicazione con il figlio, una buona comunicazione emotiva profonda, riesce a capire se sono segnali più o meno gravi. Nel dubbio, ovviamente, se non si ha questa comunicazione, o se si ha comunque un dubbio, è sempre legittimo chiedere un'attivazione di un percorso psicologico che, fino all'abbandono totale della società, di solito viene accettato dal ritirato o dal pre-ritirato.

Dopo il ritiro diventa più difficile farglielo digerire questo aiuto e dunque spesso il consiglio è quello di agire prima che si verifichi un isolamento già piuttosto avanzato, che noi definiamo in fase 2, cioè il post-abbandono scolastico, che è il momento nel quale la maggior parte dei genitori si attiva.

Intervenire già quando si verificano delle avvisaglie legate a manifestazioni di ansia sociale e difficoltà adattive sociali è fondamentale. La fase 3 invece è quella che di solito arriva dopo anni di isolamento cronico, e consiste appunto nell'isolamento all'interno dell'abitazione. Può arrivare anche subito, però solo se i genitori non capiscono minimamente il problema che hanno di fronte, e quindi commettono tutta una serie di errori: mettere pressioni, ansie, utilizzare il pugno di ferro. Questo spinge poi il ragazzo a chiudersi nella propria camera da letto, a non vivere neanche l'ambiente casalingo, a non mangiare con i genitori, a dormire di giorno e restare sveglio di notte.

Sono meccanismi autodistruttivi che nella loro deriva più grave possono portare anche al rischio di autolesionismo, al rischio depressivo e a una potenziale irreversibilità della condizione di ritiro, che diventa veramente difficile da trattare. Infatti una questione prioritaria, nella prevenzione, è la tempistica di intervento, oltre che la qualità, perché se si interviene nei primi sei mesi o nel primo anno di ritiro ci sono buone possibilità di remissione totale dei sintomi. Se invece si interviene dopo anni, magari dopo cinque o dieci anni, cosa che non è così rara in Italia, la paura del tempo perso prende il sopravvento e spinge i ragazzi a non chiedere o non accettare aiuto, anche quando si rendono conto che non hanno alternative.

4. Quali storie vi hanno dato speranze in questi anni, quali strumenti o percorsi immaginate come più efficaci per accompagnare i ragazzi e le famiglie verso una nuova partecipazione sociale rispettando i loro tempi?

Storie che io, in questi oltre dieci anni di cui mi sono occupato del fenomeno, ne ho sentite veramente tante. Quelle che mi danno più speranza sono quelle dove i genitori si mettono più in discussione, capiscono che il figlio ha bisogno di tempo, di spazio e soprattutto bisogno di comprensione.

Quei genitori che riescono a fare un incredibile cambiamento di sé, ma lo riescono a fare con il supporto del gruppo, non essendo stigmatizzati, colpevolizzati per ogni cosa che fanno. Perché è vero che le famiglie con figli hikikomori sbagliano, però non è detto che sbagliano più delle famiglie in generale, semplicemente i loro errori sono più evidenti perché il figlio è più fragile. Quindi magari fanno le stesse cose che fanno tutte le altre famiglie, però con un figlio più fragile alla fine finiscono per ritrovarsi con un ragazzo in ritiro.

Quello che mi dà speranza è vedere molti genitori che a 50 o 60 anni mettono profondamente in discussione il proprio stile educativo, la propria interpretazione della realtà e cominciano a entrare in forte empatia con il figlio, costruendo con lui un legame veramente nuovo, profondo, che non avrebbero mai

costruito se non ci fosse stata questa opportunità di mettersi in discussione. Quindi il ritiro visto anche come un'opportunità di crescita del nucleo familiare, non solo come un problema da debellare, come una malattia o come un virus.

Così come nella famiglia, anche nella società il ritiro è un campanello di allarme di un malfunzionamento macrosociale. Non possiamo interpretarlo come un singolo che "impazzisce", è sicuramente un fenomeno sociale, quindi ci sono cause macrosociali e familiari e noi dobbiamo agire in maniera sistemica per riuscire a contrastare questo fenomeno globale. È un fenomeno che ormai è riconosciuto in tutto il mondo, tant'è che la nostra associazione ha contatti con diverse realtà in Europa e in Giappone, con diversi professionisti internazionali che se ne occupano.

L'Italia potrebbe essere particolarmente colpita rispetto, per esempio, alle nazioni del nord Europa, che hanno dinamiche socio-culturali protettive: si tende a uscire di casa più presto, l'inserimento lavorativo è più semplice. In Italia invece c'è una forte sfiducia verso la società e questa sfiducia è una delle cause scatenanti. Più è alta la sfiducia, più il rischio di ritiro è alto.

Il ritiro è anche una fuga dalla società: una società che non piace, percepita come ostile o malfunzionante, sia dal punto di vista valoriale che economico. Il modo migliore per contrastare questo fenomeno è attivare cambiamenti macrosociali, ma servono anche strumenti immediati: continuare a costruire gruppi di auto-mutuo aiuto, formare professionisti, potenziare interventi domiciliari, creare setting di lavoro più comunitari. In Giappone sono già nate comunità dedicate agli hikikomori, in Italia ancora no.

E poi la scuola: deve comprendere il problema e offrire alternative alla frequenza in aula, perché a volte questa è impossibile, ma c'è comunque la volontà di continuare a studiare. Servono spazi ibridi, tra scuola e casa, percepiti come più accoglienti.

In questo momento la priorità è far conoscere il problema, far capire la gravità, perché parliamo di un numero di casi che si possono stimare, stando conservativi, tra i 100 e i 200mila. Non è un numero secondario. Semplicemente non se ne parla, perché chi ne soffre non porta il problema a galla, non chiede aiuto. Sono i genitori, per interposta persona, a portare il problema in luce.

I nostri genitori sono anche attivisti volontari, vanno nelle scuole, nei comuni, in TV, raccontano il problema, le proprie esperienze. Noi cerchiamo di far prendere coscienza alla società che questo non è il problema di un singolo. Puoi avere tanti giovani inattivi che non si inseriscono nel lavoro, e non è solo un problema della tecnologia, non è solo un problema della famiglia: è un problema sociale che dobbiamo iniziare ad affrontare come società.

Ravenna, 19.09.25