



Hikikomori

ITALIA

Associazione Hikikomori Italia - Marco Crepaldi



COS'È L'HIKIKOMORI?

È un termine giapponese che significa letteralmente “stare in disparte” e viene utilizzato per riferirsi a coloro che rifiutano le **relazioni sociali dirette**, isolandosi all'interno della propria abitazione.



I NUMERI DEL FENOMENO IN GIAPPONE

541.000 CASI ACCERTATI



PERCHÈ UN HIKIKOMORI SI ISOLA?

1. Per fuggire dalle **forti pressioni** di realizzazione sociale.
2. Come **rifiuto dei dogmi sociali** e delle dinamiche tipiche della società moderna.
3. Come **reazione sintomatica** a una situazione di grandi difficoltà familiari, scolastiche o sociali.



POSSIBILI CAUSE DELL'HIKIKOMORI

- **Caratteriali:** gli hikikomori sono ragazzi spesso maturi intellettualmente, ma anche particolarmente **introversi e sensibili**.
- **Familiari:** **l'assenza emotiva del padre** e l'eccessivo attaccamento con la madre sono indicate come possibili cause, soprattutto nell'esperienza giapponese.



PERCHÉ UN HIKIKOMORI SI ISOLA?

- **Scolastiche:** il rifiuto della scuola è uno dei primi campanelli d'allarme dell'hikikomori. L'ambiente scolastico viene vissuto in modo particolarmente negativo. Molte volte dietro l'isolamento si nasconde una storia di **bullismo**.
- **Sociali:** gli hikikomori hanno una visione molto negativa della società e soffrono particolarmente **le pressioni di realizzazione sociale** dalle quali cercano in tutti i modi di fuggire.



IDENTIKIT HIKIKOMORI



MASCHIO



TRA I 14 E I 30
ANNI



FIGLIO UNICO



INTROVERSO,
INTELLIGENTE
E SENSIBILE

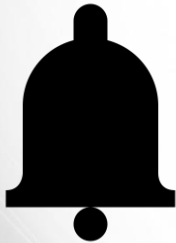


CRITICO E
NEGATIVO CON
LA SOCIETÀ



LE 3 FASI DELL'HIKIKOMORI

- **FASE 1:** la persona inizia a percepire la pulsione all'isolamento sociale e tende istintivamente a isolarsi, ma tenta comunque di mantenere intatte le relazioni sociali dirette.



CAMPANELLI D'ALLARME

- **Rifiuto saltuario di andare a scuola**
- **Alterazione del ritmo sonno-veglia**
- **Preferenza attività solitarie**

LE 3 FASI DELL'HIKIKOMORI

- **FASE 2:** il malessere sperimentato in ambito sociale viene associato alle relazioni dirette, in questo stadio completamente rifiutate, ad eccezione di quelle con genitori e parenti stretti.

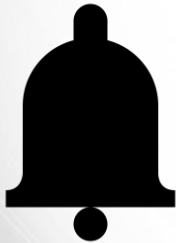


CAMPANELLI D'ALLARME

- **Abbandono della scuola**
- **Abbassamento del tono dell'umore**
- **Abuso delle nuove tecnologie**

LE 3 FASI DELL'HIKIKOMORI

- **FASE 3:** l'isolamento diventa totale. Si rifiuta qualsiasi contatto persino con i genitori e attraverso la rete. Aumenta notevolmente il rischio di sviluppare psicopatologie.



CAMPANELLI D'ALLARME

- **Depressione**
- **Istinti autolesionistici**
- **Dipendenza da internet**

LE TIPOLOGIE DI HIKIKOMORI



REAZIONALE

Una reazione sintomatica a una situazione di grandi difficoltà familiari

ALTERNATIVO

Un modo per evitare l'adolescenza normata e crescere in modo diverso.



Un modo per fuggire dalle forti pressioni di realizzazione sociale.

DIMISSIIONARO

Una sospensione del tempo che esprime l'impossibilità di essere un individuo autonomo.



A CRISALIDE

HIKIKOMORI

I luoghi comuni da sfatare



GLI HIKIKOMORI SONO MALATI MENTALI

In molti casi di hikikomori non è possibile individuare nessuna psicopatologia sottostante: il ritiro come **sintomo primario.**





GLI HIKIKOMORI SONO DEI FANNULLONI

La loro scelta è quella di non perseguire alcuna carriera sociale, perché **demotivati nel farlo, oppure perché schiacciati dalle eccessive pressioni di realizzazione.**





HANNO AVUTO UN'EDUCAZIONE PERMISSIVA

La letteratura sul fenomeno rileva che l'educazione permissiva non si riscontra con regolarità nei soggetti colpiti dal fenomeno e, soprattutto, **non con una incidenza maggiore rispetto ad altre problematiche.**





BISOGNA TIRARLI FUORI A CALCI

**Usando le maniere forti su questi ragazzi
si ottiene solamente **ulteriore contrasto
e chiusura.****





7' SOLO TIMIDO. SE ESCE DI CASA
NON E' UN HIKIKOMORI

L'hikikomori non è bianco o nero, ma un **processo graduale che può portare il ragazzo a passare, anche rapidamente, da una fase di isolamento alterno a una condizione di isolamento totale (e viceversa).**





BASTA STACCARE INTERNET

L'abuso delle nuove tecnologie da parte degli hikikomori è **una conseguenza dell'isolamento, non la causa scatenante.**



GAMING DISORDER: CRITERI OMS

Si può parlare di dipendenza da videogame quando il giocare:

- ✓ **impatta negativamente** sulla propria sfera personale, sociale e familiare;
- ✓ esercita sul videogiocatore **un bisogno difficilmente governabile**;
- ✓ prende il sopravvento fino ad **annullare gli altri interessi della vita**.



VIDEOGAMES: I MECCANISMI DELLA DIPENDENZA

Il sistema di ricompense

Nei videogiochi il rinforzo positivo è:

- ✓ **LINEARE**
- ✓ **COSTANTE**
- ✓ **IMMEDIATO**



VIDEOGAMES: I MECCANISMI DELLA DIPENDENZA

L' incompletezza

Uno dei meccanismi che sfruttano i videogame di nuova generazione per creare dipendenza consiste nell'**impedire all'utente di completare l'esperienza di gioco al 100%**

- ✓ **aggiornamenti**
- ✓ **achievement**



VIDEOGAMES: I MECCANISMI DELLA DIPENDENZA

La competizione

Il bisogno di primeggiare sugli altri genera dipendenza nella misura in cui alimenta l'autostima e genera, di conseguenza, sensazioni piacevoli che fungono da rinforzo positivo all'azione.

Paradosso: gli hikikomori fuggono dalla competizione sociale, ma ricercano quella virtuale. *Perché?*





HIKIKOMORI COME ESITO DI UNA DEPRESSIONE ESISTENZIALE

«[...] una modalità depressiva **non patologica**, priva di cause organiche e indipendente da particolari dinamiche psicologiche, che deriva da una particolare **presa di coscienza** della nostra realtà **esistenziale.**»

- "Oltre il senso della vita. Depressione ed esistenza" – Prof. Lodovico Berra (psichiatra)





L'HIKIKOMORI COME MECCANISMO DI DIFESA

«L'hikikomori è un meccanismo di difesa messo in atto come reazione alle **eccessive pressioni di realizzazione sociale** tipiche delle società capitalistiche economicamente sviluppate.»

- "Cos'è e cosa NON è l'hikikomori" – HikikomoriItalia.it – febbraio 2016



HIKIKOMORI

Il ruolo della scuola

COSA PENSANO GLI HIKIKOMORI DELLA SCUOLA

Sui coetanei...

«L'educazione della maggior parte dei giovani è pessima. Ciò li porta ad adottare dei valori di vita falsi (ricchezza, popolarità, moda, ecc.), i quali si diffondono e diventano il criterio per normalizzarsi.»

«Spesso mi prendevano in giro e mi denigravano, favorendo il mio isolamento. Nessuno mi chiedeva mai come stessi.»

«o ho fatto di tutto per ricercare delle amicizie profonde, ma ho soltanto trovato persone egocentriche, incapaci di dire la verità.»



COSA PENSANO GLI HIKIKOMORI DELLA SCUOLA

Sui professori...

"Per svolgere tale mestiere c'è bisogno di molta pazienza, professionalità e la capacità di far interessare."

"Pensavano che avessi dei problemi perché non interagivo mai con loro, se non sotto sollecitazione."

"Penso che se ci fosse stato qualche professore veramente di valore nel mio percorso scolastico, oggi sarei potuta essere migliore."



COSA PENSANO GLI HIKIKOMORI DELLA SCUOLA

Sulle materie...

"Cambierei la poca flessibilità nella scelta dei vari indirizzi scolastici."

«Inserirei una materia nella quale si studia come star bene.»

"Oggi si ha bisogno d'imparare a vivere, senza produrre danni al creato."



COSA PENSANO GLI HIKIKOMORI DELLA SCUOLA

Sul metodo...

«Abbiamo un sistema scolastico troppo mnemonico e nozionistico, per cui prendere voti alti non è indice di vera e propria competenza o intelligenza, ma di buona memoria.»

«Sembra avere come principale scopo quello di formare persone col maggior numero di competenze per poter essere pronti alla guerra del lavoro»

«La scuola è assoggettata alle richieste del mercato e della società che oramai si basa su principi di efficienza, perciò le scuole non pensano più alla formazione personale, educativa e psicologica dell'individuo.»



HIKIKOMORI

Buone prassi

RICONOSCERNE LA SOFFERENZA

Anche se la scelta di un hikikomori può sembrare assurda e incomprensibile, è necessario abbattere le proprie barriere mentali e sforzarsi di comprendere realmente il profondo **disagio sociale ed esistenziale** che egli sperimenta, senza banalizzarlo o sminuirlo in nessun modo.



ALLENARE LA PRESSIONE DI REALIZZAZIONE SOCIALE

L'hikikomori si isola per fuggire dalla competizione

sociale e ricerca nella propria abitazione un luogo sicuro dove non essere osservato e, dunque, giudicato.

È importante quindi assumere nei suoi confronti un atteggiamento che non venga percepito come un'ulteriore fonte di pressione da cui allontanarsi.



CERCARE IL CONFRONTO

Allentare la pressione non significa evitare a tutti i costi il conflitto, che anzi, se gestito correttamente, può rivelarsi uno strumento importante per sbloccare situazioni anche complesse. Il fine ultimo di tale conflitto, però, dovrà sempre essere quello di stimolare un dialogo e una riflessione critica sul problema, **non di manipolare le sue intenzioni.**



INTERPRETARE IL PROBLEMA A LIVELLO SISTEMICO

Pensare che l'hikikomori sia un problema che riguarda solamente il singolo individuo è scorretto. Bisogna invece riuscire a osservarlo in un'ottica sistemica, andando ad agire su tutti quei fattori, sociali, scolastici o familiari, che possono avere un impatto sulla condizione di isolamento. Non a caso **le azioni di supporto della nostra associazione partono sempre dai genitori.**



RESPONSABILIZZARLO

Soprattutto nel caso degli hikikomori adulti, è importante che si sentano trattati alla pari e non con un atteggiamento di superiorità, oppure come degli eterni bambini che necessitano di essere costantemente educati. Fondamentale, in questo senso, concedere loro gli spazi, l'intimità e l'autonomia decisionale di cui necessitano, ma, allo stesso tempo, responsabilizzarli circa l'effetto che i loro comportamenti hanno sulle persone che li circondano e non essere pronti a soddisfare ogni loro necessità.



SPEZZARNE LA ROUTINE

Dal momento che gli hikikomori tendono a sviluppare una routine rigida e solitaria, **è importante provare in tutti i modi a coinvolgerli in attività che li aiutino a evadere dai propri schemi** e creino una discontinuità rispetto al proprio isolamento.



FOCALIZZARSI SUL BENESSERE

Quando si vuole aiutare un hikikomori, non bisogna mai dimenticarsi che **la priorità rimane quella di aiutarlo a stare meglio**, non quella di recuperare immediatamente la frequenza scolastica o la carriera sociale interrotta.





ASSUMERE UN ATTEGGIAMENTO ASSISTENZIALISTA

Quando un hikikomori inizia a isolarsi, **capita spesso che il genitore reagisca istintivamente aumentando il proprio grado di protezione sul figlio**. Questo comportamento, tuttavia, rischia di ostacolare la sua crescita psicologica e sociale, impedendogli di sperimentare situazioni di insuccesso e delusione.





INTRAPRENDERE AZIONI COERCITIVE

Per quanto possa essere complessa la situazione di un hikikomori, assumere nei suoi confronti un atteggiamento di imposizione non produce quasi mai effetti positivi. L'azione più comune è quella di privarlo forzatamente di internet, scambiandolo per la causa del problema, ma condannandolo, invece, a **una condizione di isolamento ancor più netta e pericolosa.**





ABNEGARSI E RINUNCIARE AL PROPRIO BENESSERE

Può capire che un genitore arrivi a rinunciare al proprio benessere personale nel tentativo di aiutare in tutti i modi il figlio hikikomori, ottenendo però l'effetto opposto. Tale atteggiamento, infatti, non fa altro che aumentare la pressione e il senso di colpa sperimentato dal ragazzo.





TRATTARLO COME UN MALATO

Quando un hikikomori percepisce che la persona che si propone di aiutarlo lo considera alla stregua di un malato da curare, automaticamente reagirà con orgoglio e tenderà ad allontanare tale persona.





GIUDICARLO PER LA PROPRIA CONDIZIONE

Per riuscire a rapportarsi con un hikikomori è **necessario sospendere qualsiasi tipo di giudizio sulla sua decisione di isolamento**, concentrandosi, invece, sul suo malessere e sulle cause che lo hanno portato a tale scelta.





PRESSARLO A SVOLGERE AZIONI SOCIALI

Quando un hikikomori abbandona la scuola o gli amici, un genitore proverà istintivamente a convincere il figlio a tornare sui suoi passi. Questo tipo di atteggiamento solitamente aggrava la situazione e rischia di produrre l'effetto opposto, **generando in lui la sensazione di non essere compreso nel proprio malessere.**



HIKIKOMORI

Metodi di intervento

L'ESPERIENZA GIAPPONESE

1. Fujisato: la città senza hikikomori
2. Le comunità residenziali
3. La tecnica dell' *Open Dialogue*



LIVELLI DI INTERVENTO

FAMILIARE: è importante la presa in carico dell'hikikomori nel contesto.

INDIVIDUALE: psicoterapia individuale, nei casi più gravi intervento domiciliare e psico-educazione.

SOCIALE: informazione e collaborazione con le istituzioni



IL NOSTRO METODO DI LAVORO

- **STEP 1** - gruppo nazionale di mutuo aiuto online
- **STEP 2** - auto-formazione
- **STEP 3** - gruppi di mutuo-aiuto

IL NOSTRO METODO DI LAVORO

- **STEP 4** - Azioni di sensibilizzazione
- **STEP 5** - Miglioramento rapporto genitori-figlio
- **STEP 6** - Percorso di risocializzazione condiviso



Hikikomoriitalia.it

Associazione Hikikomori Italia - Marco Crepaldi

