

Hikikomori: il fenomeno del ritiro sociale dei ragazzi

Il fenomeno Hikikomori nasce in Giappone alla fine degli anni'80: sono giovani maschi che si ritirano socialmente in modo volontario, lasciano la scuola e vivendo nella propria camera da letto. Questi ragazzi stanno in disparte e rifiutano relazioni sociali dirette; oggi c'è la presenza d'internet e del PC.

In Giappone, a metà 2021, sono circa 541.000 gli *under* 40 e 60.000 gli *over* 40 anni, isolati per più di sei mesi. L'isolamento si cronicizza: è bene intercettare presto il fenomeno e riconvertirlo. Spesso il ritiro sociale è causato da bullismo scolastico e da pressioni di realizzazione sociale; è presente l'ansia del giudizio degli altri, sono spesso timidi, incapaci di socializzare con gli altri e, inoltre, a volte vi sono pressioni legate al dover avere successo. Vi è un disagio adattivo: questi ragazzi si sentono diversi e "fuggono" dalla società.

Spesso sono ragazzi meno belli e meno brillanti degli altri e un ruolo lo giocano i social network. I genitori chiedono aiuto quando questi ragazzi abbandonano la scuola. A volte alla base vi sono famiglie disfunzionali con madri ansiose e iperprotettive e un padre più emotivamente lontano dal figlio. Anche il genitore, a volte, ha la responsabilità di "un'adolescenza eterna".

Spesso il ritirato è più sensibile e idealista, socialmente fragile e presenta ansia del giudizio. Ricordiamo che nel ruolo sociale maschile c'è meno richiesta di aiuto: meno terapia, meno relazioni intime che possano essere di maggior aiuto in caso di disagio, cioè nel raccontare problemi e sofferenza.

Anche l'ansia di trovare un lavoro, la pressione sessuale, non si relazionano con le ragazze. Spesso sono figli unici, primogeniti, benestanti e figli di professionisti: quando il figlio deve superare il genitore, questo può diventare una pressione.

All'inizio vi è un isolamento fisico, ma non si sente solo.

Poi un isolamento psicologico: sta con la gente ma si sente diverso, giudicato, ha una "maschera" anche con gli altri. Sente il bisogno di isolarsi perché sta male con gli altri e preferisce stare da solo. Sta sveglio di notte e dorme tutto il giorno, spesso ha solo un amico intimo. Si altera il ritmo circadiano.

Il secondo passaggio è l'abbandono della scuola: si sviluppa l'idea che è meglio stare da soli, il ragazzo è inviccinabile, resta in camera, non risponde al genitore in nessun modo e si relaziona con internet. Il gioco diventa una dipendenza e così non pensa: sposta il *focus* sull'attenzione del gioco che, lo sposta dalle sofferenze. Gioca tantissimo per non esporsi alle paure del futuro.

L'ultimo passaggio è la depressione, la dipendenza da internet, non prende contatti con i genitori, e vi possono essere agiti autolesionistici. Vi è anche la paura del giudizio dei genitori.

I disturbi specifici dell'apprendimento o l'autismo, possono essere fattori di rischio perché aumentano l'ansia del giudizio.

Occorre ricostruire l'alleanza genitore-figlio. La scuola deve essere attenta e segnalare le prime assenze, prima che il ragazzo abbandoni, spesso è un ragazzo fragile e bullizzato. La DAD può essere utile, è bene che la scuola sia disponibile ad aiutare, almeno momentaneamente, come interrogare il ragazzo in altri orari. Se sarà bocciato, molto probabilmente non riprenderà la scuola l'anno successivo.

Nelle donne il fenomeno è poco diffuso, è legato all'ansia per il corpo: bulimia, anoressia, obesità. Nella donna l'origine del ritiro sociale è causato, spesso, da un disturbo dell'alimentazione.

Questi ragazzi spesso apprendono ansia dai genitori. La richiesta è bene parta dall'adolescente, ma se non si attiva, è opportuno si attivino i genitori.

bellelli.manuela@gmail.com