

Dipendenza dalla tecnologia

Hikikomori

Hikikomori (引きこもり letteralmente "stare in disparte, isolarsi", dalle parole hiku "tirare" e komoru "ritirarsi") è un termine giapponese usato per riferirsi a coloro che hanno scelto di ritirarsi dalla vita sociale, spesso cercando livelli estremi di isolamento e confinamento. Tali scelte sono causate da fattori personali e sociali di varia natura. Tra questi la particolarità del contesto familiare in Giappone, caratterizzato dalla mancanza di una figura paterna e da un'eccessiva protettività materna, e la grande pressione della società giapponese verso autorealizzazione e successo personale, cui l'individuo viene sottoposto fin dall'adolescenza. Il termine hikikomori si riferisce sia al fenomeno sociale in generale, sia a coloro che appartengono a questo gruppo sociale.

Il percorso terapeutico, che può durare da pochi mesi a diversi anni, consiste nel trattare la condizione come un disturbo mentale (con sedute di psicoterapia e assunzione di psicofarmaci) oppure come problema di socializzazione, stabilendo un contatto con i soggetti colpiti e cercando di migliorarne la capacità di interagire. Il fenomeno, già presente in Giappone dalla seconda metà degli anni ottanta, ha incominciato a diffondersi negli anni duemila anche negli Stati Uniti e in Europa.

Gli Hikikomori, cioè gli adolescenti che rifiutano il mondo e si chiudono in camera per non uscirne più per mesi, anni o addirittura per tutta la vita, adesso ci sono anche in Europa e in Italia. I primi casi italiani, sporadici e isolati, sono stati diagnosticati nel 2007, e da allora il fenomeno ha continuato a crescere e, seppure con numeri diversi da quelli giapponesi, a diffondersi.

Articolo di Piotto Antonio, psicoterapeuta che da sempre studia il disagio adolescenziale e autore:

“Ad oggi non sappiamo con precisione quanti siano i giovani italiani che si sono ‘ritirati’- spiega Piotti-. Le stime parlano di 20/30 mila casi, ma il fenomeno potrebbe essere più ampio. In Francia se ne contano quasi 80 mila, mentre in Giappone, dove il fenomeno è quasi endemico, si parla di cifre che oscillano tra i 500 mila e il milione di casi”.

Difficile riconoscere i sintomi di un Hikikomori, che possono essere confusi con quelli di una più comune depressione, anche se si tratta di due forme di malessere molto diverse.

“Chi è depresso - spiega Piotti - tipicamente ha crisi di pianto, incapacità di relazione, continue lamentazioni su di sé e, nella sua sofferenza, c'è una forte componente di senso di colpa. Negli Hikikomori, invece, il sentimento prevalente è la vergogna. Si vive come un fallimento la distanza tra il mondo che si è immaginato e previsto per sé e quella che invece è la realtà: tanto più grande è la distanza tra la realtà che si era idealizzata e quella vera, tanto più grande sarà la vergogna che si prova”.

Così, in un'età che tipicamente si colloca tra la terza media e la prima superiore e indipendentemente dalla posizione geografica e sociale, posti di fronte alle comuni sfide della crescita, alcuni giovanissimi fanno crash e prendono a evitare sempre di più il mondo esterno, fino a scegliere l'autoreclusione in un universo minimo, fatto solo di una

stanza, in cui i contatti con il prossimo sono relegati solo all'universo virtuale dei social network o dei videogiochi e in cui non di rado il ritmo sonno veglia è completamente invertito.

“Tra i sintomi presentati dagli Hikikomori c'è una forte avversione per tutti i tipi di attività sociali, dall'uscire con i coetanei alla pratica di sport di gruppo, e, soprattutto, un'accentuata fobia scolare, non necessariamente motivata da brutti voti. Il problema a scuola non riguarda né le materie, né lo studio, né gli insegnanti, ma la socialità complessiva, l'incontro con membri dell'altro sesso e, quindi, il rischio del rifiuto, e la competizione, non sempre vincente e felice, con quelli del proprio”.

A saziare le esigenze di chi si taglia fuori dal mondo esterno, pensa la Rete che dà risposte e aiuta a costruire legami senza troppi pericoli e senza metter in gioco il corpo. E proprio Internet è al centro di un'ampia discussione nella quale ci si chiede se il rapporto parossistico tra Hikikomori e web sia la causa o l'effetto della malattia.

“In merito ci sono due teorie: secondo la prima gli Hikikomori nascono per colpa della rete, che con le sue mille attrattive ti tira dentro e ti allontana dal mondo. La seconda, invece, a cui credo io, sostiene che i ragazzi stanno male comunque, perché non reggono il peso del confronto e della continua aspettativa che arriva dalla cultura contemporanea; una volta che ci si è reclusi in casa, poi, la Rete è oggettivamente un posto bellissimo dove andare, potenzialmente infinito e pieno di stimoli, in cui crearsi una vita fuori dalla vita”.

Dalla rete, spesso, arriva anche l'unico modo per curare gli Hikikomori:

“Al terapeuta tocca trovare il modo per entrare in contatto ragazzi che, appunto, non vogliono nessun contatto e, spesso l'unico modo per farlo passa proprio internet, con Skype o con le chat”.

A cura di alcuni studenti della Scuola sec. di I° di Carcare
(docente: prof.ssa Emanuela Zignego)

6/2016