



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia applicata

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea triennale in Scienze Psicologiche Sociali e del Lavoro

Tesi di Laurea Triennale

***Hikikomori* e Covid-19: tra reclusione forzata e isolamento volontario**

Hikikomori and Covid-19:
between lockdown and social withdraw

Relatore:

Graziano Cecchinato

Laureando:

Michael Rodaro

Matricola:

1223800

Anno Accademico 2021/2022

Indice

Introduzione	5
Capitolo 1	
Chi sono gli <i>hikikomori</i>?	6
1.1 La nascita del termine <i>hikikomori</i>	6
1.2 I numeri del fenomeno <i>hikikomori</i>	9
Capitolo 2	
Caratteristiche comuni degli <i>hikikomori</i>	11
2.1 Il tipico <i>hikikomori</i>	11
2.2 Le tipiche attività degli <i>hikikomori</i> e il loro stato di salute	13
2.3 Il tipico <i>hikikomori</i> : una persona in evoluzione	14
2.4 Le tipologie <i>hikikomori</i>	15
Capitolo 3	
Le cause del fenomeno <i>hikikomori</i>	17
3.1 La realizzazione sociale	17
3.2 Il ruolo del giudizio sociale	18
3.3 La scuola	19
3.4 La famiglia	21
3.5 Conclusioni	22
Capitolo 4	
Covid-19 e <i>hikikomori</i>	23
4.1 Reclusione volontaria e forzata si possono comparare?	23
4.2 Le tipologie <i>hikikomori</i> e il Covid-19	24
4.3 Da quarantena forzata a reclusione volontaria tramite l'utilizzo di Internet	25
4.4 L'impatto psicologico della pandemia: un rischio per gli <i>hikikomori</i>	26
4.5 Le conseguenze della reclusione forzata sugli <i>hikikomori</i>	27
4.6 La reclusione forzata: nuova causa di <i>hikikomori</i>	29
Capitolo 5	
Possibili soluzioni	31
5.1 Premesse per una soluzione	31
5.2 Una soluzione possibile: il dialogo	31
5.3 Ritorno alla normalità: la comunità	32
5.4 Buone pratiche per relazionarsi con gli <i>hikikomori</i>	32
Conclusioni	34
Bibliografia	36
Sitografia	39

Introduzione

L'impulso di fuggire dalla pressione sociale, dai giudizi delle persone, dall'ansia e dalla paura per il futuro questo è ciò che accomuna la maggior parte degli *hikikomori*, i quali decidono volontariamente di rinchiudersi in casa e di evitare il contatto con gli altri. Il fenomeno dapprima è emerso in Giappone, da dove deriva il termine *hikikomori*, per poi espandersi in tutto il mondo e anche l'Italia, raggiungendo numeri considerevoli e preoccupanti.

L'obiettivo di questo elaborato è analizzare il fenomeno cercando di fornire una definizione di *hikikomori* e successivamente di analizzare le cause che portano al ritiro volontario. Ho inoltre ricercato possibili collegamenti tra gli *hikikomori* e il Covid-19 (COrona Vlrus Disease 19), con l'intento di capire se la reclusione forzata può essere correlata con quella volontaria. Infine ho analizzato le possibili soluzioni e buone pratiche per arginare e risolvere i casi di isolamento volontario.

L'obiettivo del presente lavoro è quello di far conoscere questa sindrome che nel nostro paese è ancora sottovalutata. Questo può essere causato dal fatto che fenomeni come questi non vengono percepiti dalla comunità a causa del loro isolamento e dello stigma che li colpisce. Di conseguenza non si percepisce la loro sofferenza. Ho voluto quindi dare un contributo a far conoscere il fenomeno e far comprendere il perché è necessario occuparsi di coloro che decidono di sparire dalla comunità.

Capitolo 1

Chi sono gli *hikikomori*?

Quando parliamo di *hikikomori* facciamo riferimento a un termine di origine giapponese il quale si basa su due verbi sostantivati: *hiku*, il quale significa tirarsi indietro e *komoru*, che si può tradurre in italiano con isolarsi, rinchiudersi oppure nascondersi (Maglia 2020). L'espressione è utilizzata per descrivere le persone che decidono volontariamente di vivere una condizione di isolamento e reclusione sociale prolungate nel tempo, ritirandosi dalla società ed evitando qualsiasi contatto con quest'ultima (Bagnato, 2017). I primi casi furono riportati in Giappone, ma poi con il passare del tempo anche altre nazioni iniziarono a riscontrare casi di emarginazione sociale volontaria, così iniziarono ad essere riportati numeri di persona in reclusione sociale negli altri stati orientali come Cina, Corea del sud, Hong Kong e Singapore (Suwa & Suzuki, 2013). Successivamente persino l'occidente iniziò a conoscere il fenomeno riscontrando dunque casi di *hikikomori* in Europa, Stati Uniti, Brasile e Argentina (Maglia, 2020).

Oggigiorno il problema è di scala mondiale e dunque è necessario ricercare una definizione che colga tutte le svariate sfumature del problema. La situazione è inoltre aggravata dall'avvento della pandemia di Covid-19, la quale ha influito sugli *hikikomori*.

1.1 La nascita del termine *hikikomori*

Il termine è stato coniato per la prima volta dallo psichiatra Tamaki Saitō negli anni 80, per riferirsi al gran numero di giovani che sparivano dalla società, i quali interrompevano il proprio percorso di studi e rompevano qualsiasi legame con il mondo esterno, rinchiudendosi così nelle proprie case o nelle proprie camere (Ricci, 2008). Tutto ciò era già presente prima degli anni 80, però negli anni '70 veniva definito come nevrosi da ritiro e veniva accostata ad altre patologie, quali la schizofrenia, la depressione o l'autismo (Cerutti et co, 2021). Queste diagnosi portarono pertanto all'utilizzo di trattamenti farmacologici per trattare i pazienti. Come conseguenza a ciò ci furono cure pressoché nulle e con il risultato di far peggiorare i numeri che già negli anni 80 toccavano, secondo alcune stime, i 100 mila casi solo

in Giappone. In aggiunta il governo giapponese non si curò dei casi di isolamento, ritenendoli una condizione circoscritta nel proprio paese e cercando di risolverli prima che anche altri paesi ne venissero a conoscenza (Crepaldi, 2019). Con la pubblicazione nel 1998 di "*Hikikomori: adolescence without end*" di Tamaki Saitō, il termine *hikikomori*, iniziò a descrivere il fenomeno nel suo complesso e ad acquisire valenza scientifica, di conseguenza si riuscì a porre una differenza tra gli *hikikomori* e le altre patologie (Saitō & Angles, 2013).

Successivamente nel 2003 il governo giapponese vistosi alle strette e non riuscendo a gestire la situazione, riconobbe la problematica e ne stilò una prima definizione, la quale stabiliva dei criteri base che possono essere riassunti nei seguenti punti: le persone devono vivere in casa, senza nessun interesse per la società esterna e nessun impiego scolastico e lavorativo; il tutto deve perdurare per almeno sei mesi e in aggiunta non ci devono essere diagnosi di altre patologie come depressione, schizofrenia o bipolarismo, oppure ritardi di natura cognitiva; per quanto riguarda le relazioni personali devono essere praticamente nulle (Suwa & Suzuki, 2013). Questo portò a far crescere l'interesse verso la sindrome, tuttavia solo dopo 10 anni dopo si arrivò a una definizione più dettagliata. La quale fu redatta da Mami Suwa e di Koichi Hara che nel 2013 stilarono una differenza tra *hikikomori* primario e secondario (Crepaldi, 2019).

Questa differenziazione portò a una migliore comprensione della problematica e a una più semplice differenziazione delle casistiche. Al fine di una più facile comprensione: quando si parla di *hikikomori* primario si fa riferimento a una persona la quale non possiede alcun disturbo psichiatrico, invece con *hikikomori* secondario si intende la presenza anche di disturbi di natura psichiatrica. Perciò, nel primo caso bisogna ricercare cause psicologiche e sociali alla base della reclusione volontaria e abbandonare diagnosi psichiatriche, le quali si utilizzano solo in presenza di comorbilità e quindi nel secondo caso.

Vari studi hanno voluto analizzare la correlazione tra problemi di natura psichiatrica e gli *hikikomori*, da questi è stato riscontrato come le percentuali di comorbilità siano rilevanti. Uno studio del ministero della salute, del lavoro e del welfare giapponese ha evidenziato come il livello di comorbilità vada dal 33% al 36%. In altri due studi successivi di Watabe et al. e di Kondo et al. è emerso come i gradi di comorbilità superino il 50% dei soggetti analizzati. I disturbi principalmente correlati con il ritiro

volontario sono disturbo d'ansia, disturbo di personalità, schizofrenia, disturbo dell'umore, disturbo ossessivo compulsivo oppure sindrome depressiva. (Ceruti et co, 2021).

Per cui quando si parla di *hikikomori* non si deve però cadere nell'errore di confonderlo con altre patologie o disturbi. In vero il fenomeno del ritiro sociale trova nel suo essere volontario la causa prima. Ciò è dettato dal fatto che gli *hikikomori* ripudiano la società e si isolano nelle proprie case per trovare benessere al fine di sfuggire da ciò che per loro non è una società corretta. Il ritiro ovviamente può portare a condizioni di natura depressiva ma quest'ultima non è la causa primaria dell'isolamento, come per senso comune molte volte si pensa. In aggiunta non si può parlare nemmeno di schizofrenia poiché con le persone affette da quest'ultima la comunicazione è pressoché inattuabile e i suoi processi cognitivi possono essere anomali, tutto ciò non succede con gli *hikikomori*, essi in effetti sono in grado di comunicare ma lo attuano solo nei modi e nei tempi che desiderano, in aggiunta non presentano disturbi di natura cognitiva.

Collegato c'è il fatto che il loro ritiro sia volontario e non dettato da altro come nel disturbo d'ansia il quale è una conseguenza dell'ansia sociale che la persona sperimenta. Il ritiro *hikikomori* è dunque pensato e ragionato e pertanto non imposto da qualcosa di superiore come può essere l'ansia sociale, ovviamente questa può essere presente nella persona ma non porta primariamente l'isolamento (Suwa & Suzuki, 2013).

Infine c'è da differenziare la dipendenza da internet con gli *hikikomori*. Queste due non sono la medesima cosa visto che gli *hikikomori* esistevano prima della diffusione del computer e della comparsa di internet. Bisogna comunque precisare che il web potrebbe fungere da catalizzatore per sviluppare *hikikomori*, ma ha anche un aspetto positivo ovvero la comunicazione, proprio grazie alle nuove tecnologie gli *hikikomori* possono restare in contatto e non tagliarsi completamente fuori dalla società, questo inoltre può essere un canale per aiutarli ad uscire dalla loro condizione utilizzando la comunicazione digitale come mezzo. (Bagnato, 2017)

Concludendo non esiste oggi una definizione univoca di *hikikomori*, dato che nelle varie culture si trovano definizioni differenti purché alle volte simili, questa situazione è dettata da come la società e la cultura del paese vede il ritiro sociale.

Per finire dunque una definizione appropriata potrebbe essere: “Con *hikikomori* si fa riferimento a una persona che intraprende un percorso atto a isolarsi volontariamente, per un tempo prolungato e continuativo, dove la comunicazione con l'esterno è ridotta ai genitori, sebbene in modo limitato, e alla comunicazione online. La motivazione principale è lo sfuggire dalla pressione sociale che la società impone.”

1.2 I numeri del fenomeno *hikikomori*

Secondo alcune stime il numero degli *hikikomori* in Giappone è cresciuto a dismisura: il governo già nel 1980 contava 100 mila reclusi. Oggigiorno secondo proiezioni si arriverebbe a superare il milione di casi (Maglia, 2020). Bisogna comunque sottolineare che redigere un'analisi riguardo i numeri dei reclusi in Giappone e in altre parti del mondo diventa una sfida complessa, dal momento che le ricerche non sono numerose e anche perché le percentuali degli studi non sono congruenti tra di loro.

Cercando di tracciare una stima di quante siano le persone che vivono in questa situazione, si deve partire dagli studi fatti sulla popolazione giapponese. Da queste ricerche è emerso come tra le persone intervistate una percentuale che variava da un 0.3% fino a un massimo di 3.8% può essere ricondotta al fenomeno *hikikomori* (Maglia, 2020). Nondimeno, la stima che risulta più affidabile è quella svolta nel 2016 dal *Cabinet Office of Japan* che ha analizzato l'incidenza epidemiologica degli *hikikomori*. Nella ricerca sono state prese in esame circa 1500 risposte di persone dai 15 ai 39 anni. I risultati hanno evidenziato come l'1.6% dei partecipanti poteva essere definito come *hikikomori*, così facendo questo dato, se rapportato a tutta la popolazione giapponese nella fascia presa in indagine, evidenzia come circa 541 mila persone potrebbero essere definiti come *hikikomori*. In aggiunta si deve sommare quello delle persone over 40, che secondo delle ricerche giapponesi sarebbe di 613 mila persone. Quindi si nota come solo in Giappone si superi il milione di casi. Per quanto riguarda altri stati limitrofi al paese del Sol Levante si è visto come a Hong Kong la percentuale di isolati si aggira verso il 1,9 % e in Corea del Sud, per quanto riguarda gli adolescenti e adulti emergenti, l'incidenza è del 2,3% (Maglia, 2020).

Ponendo uno sguardo sull'Europa non si hanno ancora dati precisi e generalizzabili, ma stanno nascendo nuove ricerche al fine di comprendere meglio il fenomeno. Tutto questo è dettato dal fatto che il problema *hikikomori* non sia solamente un qualcosa descrivibile come *culture-bound syndrome*, ovvero che è riscontrabile solo in certe realtà culturali, ma sta diventando un qualcosa di globale (Crepaldi, 2019). In conclusione i numeri di persone volontariamente recluse è preoccupante e non rientra in un caso da poco conto. In aggiunta bisogna inoltre considerare che siamo a conoscenza solo dei numeri del Giappone e degli stati a lui vicini, mancano ancora i dati certi degli Stati Uniti e dell'Europa (Yuen et co, 2018).

Capitolo 2

Caratteristiche comuni degli *hikikomori*

2.1 Il tipico *hikikomori*

Svariate ricerche hanno cercato di disegnare un identikit del tipico *hikikomori*, da queste ultime è emerso come determinati fattori sono più ricorrenti, anche se bisogna comunque ricordare che l'*hikikomori* può essere chiunque, indipendentemente dall'età, dallo status sociale o dal genere.

Il primo fattore analizzato è la percentuale maschi-femmine, la quale non è paritaria. Studi svolti nel 2010 e successivamente nel 2015 dal governo giapponese hanno riscontrato come la percentuale di maschi reclusi volontariamente si attestasse al 66.1% in una prima analisi e al 63.3% in una seconda ricerca (Tajan, 2017). In generale anche negli altri stati questa tendenza sembra essere confermata benché le ricerche sono tuttora in corso (Crepaldi, 2019). Questa disparità di numero può essere spiegata da tre fattori. In primis troviamo la pressione sociale, questa dettata principalmente dai ruoli di genere, fa sì che i maschi siano caricati di più pressioni sociali ed aspettative. Nella realtà dei fatti per la cultura giapponese la realizzazione dell'uomo passa attraverso il successo lavorativo e scolastico, tale invece non riguarda le ragazze (Ricci, 2008). Pertanto ciò comporta che i numeri delle ragazze recluse potrebbero essere inferiori a quelli analizzati, dettato dal fatto che è socialmente più accettabile che le ragazze restino in casa. Ciò comporta che molte volte la condizione *hikikomori* se non estrema, potrebbe passare in sordina per quanto riguarda le ragazze (Crepaldi, 2019). Come ultima spiegazione troviamo la pressione per la ricerca di un partner, la quale è superiore nei maschi, che si vedono costretti a dover uscire e mettersi in gioco per trovare una compagna. Questa ulteriore pressione collegata con le altre, con l'aggiunta anche del pensiero di non confermare gli standard di bellezza e possibili relazioni non andate a buon fine porta molte persone a rinunciare alla ricerca e a rinchiudersi nelle proprie abitazioni.

In secondo luogo, Tamaki Saitō, ha evidenziato come il fatto di essere figli primogeniti sia un fattore di rischio, infatti se sui maschi c'è già una grande pressione sociale ed altre aspettative, sui primogeniti questo raddoppia, poiché si ritrovano

caricati di tutte le responsabilità e aspettative da parte dei genitori e della società senza la possibilità di dividerle con fratelli o sorelle (Saitō & Angles, 2013).

L'età è un altro importante fattore quando si parla di *hikikomori*. Sempre secondo analisi svolte dal governo giapponese si evidenzia come il 30.6% dei reclusi abbia dai 15 ai 19 anni e il 42.9% abbia dai 20 ai 29 anni (Crepaldi, 2019). L'adolescenza e l'adulthood emergente dunque sono i due periodi più sensibili per questa tematica. Tutto ciò è dettato dal fatto che in questi periodi i ragazzi e le ragazze sperimentano cambiamenti fisici e mentali. In più nella vita degli adolescenti si riscontrano due passaggi critici ovvero quello da scuola media a superiore e quello da superiore a università o lavoro. I ragazzi così si ritrovano a dover affrontare un nuovo mondo, il quale potrebbe motivare e incuriosire la gran parte dei giovani, ma d'altro canto per altri questa sfida, che porta con sé ansie e preoccupazioni, potrebbe schiacciarli portandoli ad isolarsi e a non agire.

L'ultimo fattore che incide sugli *hikikomori* è lo status socio-economico (SES) (Crepaldi, 2019), precisamente le persone provenienti da una famiglia con alto tasso di scolarizzazione e con alto status socio-economico hanno maggiore possibilità di diventare *hikikomori*. Questo è conseguenza del fatto che le pressioni alla realizzazione dettate dalla società e dai genitori sono maggiori. Inoltre il paragone con questi ultimi può diventare insostenibile. Molte volte nelle famiglie con status socio economico alto al ragazzo viene chiesto di rispettare e mantenere alto il livello della famiglia, ciò porterebbe l'adolescente a rinchiudersi in sé stesso se le aspettative non sono confermate, portando in lui senso di colpa e vergogna.

Considerando tutto ciò la chiusura sociale colpisce per lo più maschi, giovani, provenienti da famiglie agiate con i genitori istruiti, dove le cause principali del loro isolamento sono la pressione sociale della società e dei familiari. D'altra parte non si deve pensare che solo le persone che rientrano in questa descrizione siano le uniche che possono sperimentare *hikikomori*, nei fatti è un problema che può colpire qualsiasi età, sesso o livello economico.

2.2 Le tipiche attività degli *hikikomori* e il loro stato di salute

Solitamente gli *hikikomori* passano la maggior parte del loro tempo chiusi nella loro camera. Tale aspetto ha attivato in me l'interesse a capire che attività le persone in questa situazione svolgono durante la giornata e anche quali possono essere le conseguenze della reclusione sul piano della loro salute fisica.

Uno studio svolto su 104 ragazzi e ragazze *hikikomori* di età tra i 13 e 34 anni di Hong Kong ne ha analizzato le abitudini e lo stato fisico (Yuen, 2018). Le analisi sono state possibili grazie a delle misurazioni fisiche del corpo, all'utilizzo di diari, dove venivano riportate le attività, e con l'utilizzo di software per l'analisi delle funzioni vitali e del sonno.

Per quanto riguarda le abitudini: lo studio ha evidenziato come il 45% degli intervistati si definisce sedentario, la restante percentuale riporta il fatto che vive una vita attiva o moderatamente attiva, svolgendo attività di allenamento a bassa intensità in media circa tre volte a settimana e allenamenti ad intensità moderata circa 1.5 volte a settimana, i momenti di esercizi ad alta intensità sono rari. Questi ovviamente sono svolti nella loro stanza o comunque tra le mura domestiche.

Le attività che impegnano di più gli *hikikomori* sono quelle collegate all'uso del pc e del telefono o tablet. I ragazzi o ragazze trascorrono in media più di 8 ore davanti agli schermi. In queste ore i soggetti trovano svago giocando ai videogiochi online o offline, oltre a ciò i social network sono fondamentali per gli *hikikomori* dal momento che grazie alla piattaforme internet riescono a rimanere informati e studiare ciò che ritengono interessante, nondimeno possono comunicare con altri, che molte volte sono nella loro stessa situazione, creando gruppi dove ci si scambia messaggi. Le restanti ore svegli gli *hikikomori* le passano guardano la tv oppure leggendo libri o manga, il tutto, secondo la ricerca, perdura per una media di poco meno di 3 ore.

Un dato che balza all'occhio di questa ricerca è come le ore impiegate a mangiare possono superare addirittura le 3 ore e si attestano a una media poco inferiore alle 2. Rimanendo sul medesimo tema, si è visto come le persone recluse volontariamente non praticano una corretta dieta e molto spesso consumano fast food o prodotti con alto livelli di zucchero, in aggiunta è emerso come l'80% dei partecipanti consumi solo una o meno porzioni di frutta o verdura alla settimana e che il 83% ne consumi quattro o meno al mese. Per quanto riguarda invece il sonno, i soggetti nel 74% dei casi hanno evidenziato come il loro sonno non sia di qualità.

Concludendo si è visto come in media gli intervistati dormono poco meno di 8 ore per quanto le ore possono salire di molto per qualcuno.

L'analisi dello stato di salute degli *hikikomori* ha evidenziato come il 70% circa dei partecipanti possa essere definito come sovrappeso o sottopeso. Questi due dati sono stati correlati con il tempo passato in emarginazione. Da questa analisi è emerso come le persone da poco diventate *hikikomori* molto spesso risultano sottopeso, invece le persone in questa condizione da più di due anni possono superare la soglia del normopeso. Rimanendo sempre sul tema della salute un fatto interessante è che nel 15.4% e il 31.7% è stato ritrovato un problema di ipertensione e pre-ipertensione. Questi due dati collegati al sovrappeso e in parte al sottopeso, possono essere correlati con la vita sedentaria, il poco movimento, il pessimo sonno e la non corretta alimentazione (Yuen, 2018).

In conclusione, questa ricerca voleva tracciare un identikit degli *hikikomori*, ma benché i risultati possano sembrare promettenti dobbiamo evidenziare comunque due limiti. In primo luogo la difficoltà a reperire persone disponibili a queste ricerche è minima e ciò ha portato a un campione molto ridotto. Questo di conseguenza fa sì che i dati risultino poco generalizzabili. In più la ricerca svolta solamente su persone di Hong Kong si rifà alla cultura e agli standard fisici del posto, i quali non possono essere comparabili alle società occidentali ma solamente a quella orientali.

D'altro canto grazie a questa ricerca si è riusciti a mettere in luce le attività e le caratteristiche fisiche degli *hikikomori* di cui mancava ancora un identikit di tale genere, poiché molti sono restii a rivelare le proprie attività per via del giudizio che potrebbero ricevere (Ricci, 2008). Questo studio è un ottimo trampolino di lancio per future ricerche, le quali potrebbero essere di natura cross-culturale al fine di superare limiti culturali e biologici.

2.3 Il tipico *hikikomori*: una persona in evoluzione

Marco Crepaldi, autore di "*Hikikomori: i giovani che non escono di casa*" ha definito la sindrome come una pulsione all'isolamento volontario, il che significa che le persone non diventano in modo repentino degli *hikikomori* ma che ci sia un'evoluzione, definibile in tre fasi.

La prima fase si ha quando la persona inizia a percepire una pulsione verso il ritiro sociale, iniziando a provare malessere per tutto ciò che rientra nella socialità. La persona in questa fase non riesce a dare una spiegazione alla situazione ma percepisce sollievo nello stare isolato, seppur continua comunque ad uscire e a svolgere attività nella società, ma in modo ridotto, al fine di contrastare l'impulso alla chiusura. In questa fase iniziano le avvisaglie di una volontà all'isolamento: ci può essere il rifiuto parziale verso la scuola o lavoro, l'inversione del ciclo sonno-veglia e il trovare piacere nelle azioni solitarie, come il *gaming* o le serie tv (Crepaldi, 2019).

Nella seconda fase, la persona comprende la propria pulsione e inizia a isolarsi definitivamente dalla società, rifiutando le uscite, non presentandosi più a scuola o al lavoro e invertendo completamente il ciclo sonno-veglia. Come risultato la totalità del proprio tempo viene passato nella propria camera o in casa. La comunicazione permane solo in maniera virtuale e i genitori rimangono le uniche persone con cui l'*hikikomori* si relaziona, per quanto raramente faccia a faccia. In più c'è la possibilità che il rapporto con questi ultimi inizi a incrinarsi e a diventare turbolento con le prime avvisaglie di violenza fisica, verbale o spaziale, ovvero il fatto che i genitori non possano entrare nella stanza del figlio (Crepaldi, 2019).

Nel terzo stadio l'individuo si isola completamente e taglia anche gli ultimi ponti che restano con la famiglia, la persona così si ritrova sola. La distanza sociale che all'inizio ha cercato al fine di portare sollievo ora può portare a sviluppare psicopatologie come disturbi d'ansia, depressione o schizofrenia. In questa fase inoltre aumentano gli attacchi eteroaggressivi sia di natura fisica che verbale verso familiari, soprattutto verso la madre, in aggiunta possono aumentare anche gli episodi d'autoaggressività. (Ricci, 2008) .

In conclusione queste tre fasi secondo l'autore devono essere viste secondo una visione continua e non statica, in cui le fasi si possono alternare, essendo il processo *hikikomori* sempre in divenire (Crepaldi, 2019).

2.4 Le tipologie *hikikomori*

Al fine di arrivare a una precisa e chiara comprensione del tema, prima di capirne le cause, ritengo importante riportare le tipologie di *hikikomori* analizzate da Maia Fensten "*Hikikomori, ces adolescents en retrait*", le quali sono utili per capire i vari tipi di isolamento che si possono ritrovare.

La prima tipologia è quella “dimissionaria”, ovvero la persona fugge dalle pressioni sociali e tramite l’isolamento l’*hikikomori* riesce ad evitare e ad annullare tutte le aspettative sociali. C’è quindi il ritiro dalla scuola o dal lavoro e il rifiuto di qualsiasi confronto sociale. (Fensten, 2014; Crepaldi, 2019)

Il secondo tipo di *hikikomori* è quello “alternativo”, il che significa che il ragazzo decide volontariamente di recludersi visto che non accetta la società a lui vicina e non condivide le persone che vivono essa. Sicché tramite il ripudio del mondo esterno si cerca di attuare una lotta silenziosa che porta la persona a vivere l’adolescenza in modo diverso e isolato (Fensten, 2014).

In terzo luogo si vuole analizzare il ritiro che può essere definito “reazionale”, il quale è successivo a una grande trauma o a una situazione familiare non favorevole, la quale porta nella persona ansia, stress e vergogna (Fensten, 2014). Tutto questo fa sì che la persona trasli queste emozioni in tutti i contesti sociali e, al fine di trovare sollievo dalla situazione, decide di isolarsi.

L’ultima tipologia che l’autrice descrive è quello nominato a “crisalide”, in tale caso la persona decide volontariamente di isolarsi al fine di sospendere lo scorrere del tempo e di rinchiudersi, proprio come una crisalide, fino al momento in cui si sentirà pronto a diventare adulto. In tal caso c’è un totale evitamento verso le responsabilità della vita adulta. Al fine di raggiungere ciò la persona fugge da qualsiasi relazione con il tempo che scorre cercando di congelarlo e evitando l’inevitabile scorrimento delle giornate, attuando modalità come l’inversione sonno-veglia, il ripudio verso la luce del sole e la rimozione degli orari dei pasti (Cerutti, 2021).

Combinando questa definizione con quella di Crepaldi emerge come il fenomeno non sia statico ed unitario. Ciò è dettato dal fatto che le motivazioni e le fasi non sono sovrapponibili e quindi ognuna di esse ha un diverso approccio alla chiusura e al ripudio della socialità. Pertanto si mette in luce il fatto che il problema *hikikomori* sia sfaccettato e non definibile a priori senza conoscere colui che vive l’isolamento. Sommato tutto questo le possibili soluzioni devono essere tarate in base al grado e alla tipologia di ritiro, al fine di trovare la soluzione che meglio si addice alla persona.

Capitolo 3

Le cause del fenomeno *hikikomori*

Le cause collegate con gli *hikikomori* sono correlate con la vita sociale e al partecipare a quest'ultima. Dunque quando vogliamo ricercare i motivi dobbiamo rifarci al sociale prossimo e distale, infatti le situazioni negative in questi contesti potrebbero portare la persona a sviluppare delle emozioni interne le quali possono condurre, per primo, a una predilezione per lo stare da solo e successivamente alla voglia di isolarsi completamente. Bisogna comunque ricordare che non esiste un unico principio da cui si evolve l'isolamento, ma una serie di concause. Esse possono dipendere dalla famiglia, dalla scuola, oppure dal giudizio sociale. E' importante comunque sottolineare che il motivo che accomuna la maggior parte degli *hikikomori* è la pressione alla realizzazione sociale.

3.1 La realizzazione sociale

Come detto sopra, la ragione principale e successivamente presente in tutte le altre che verranno analizzate è quella della pressione alla realizzazione sociale (Bagnato, 2017). Questa è dettata dal peso che la società e le famiglie esercitano sul figlio, tale pressione può essere di natura scolastica, lavorativa o relazione. Queste ultime elencate sono fondamentali per il compimento della persona nella cultura odierna, infatti il diventare adulto e l'autosufficienza passa attraverso il compimento personale. Come risultato la società categorizza le persone scolarizzate e con un lavoro come realizzate e abili nel stare in quest'ultima, per quanto riguarda invece quelli che non hanno tali caratteristiche si ritrovano etichettati come non utili e abili e conseguentemente ignorati ed emarginati.

Nel complesso ciò è riscontrabile in modo massiccio nella società giapponese nella quale vale molto la riuscita personale e il ruolo pubblico, il quale ha radici antiche, nondimeno anche nelle società occidentali le richieste e aspettative stanno aumentando, soprattutto sui ragazzi e ragazze.

Il problema può essere dettato dal fatto che il numero delle nascite nell'ultimo periodo è in calo, quindi come detto nel capitolo precedente, fa sì che il peso vada solo su l'unico figlio. Inoltre in molti paesi, tra cui il nostro, la disoccupazione

giovanile e l'abbandono scolastico sono elevati, ciò porta un senso di inadeguatezza nei ragazzi e un forte senso di vergogna per la non riuscita.

Bisogna comunque annoverare un altro catalizzatore di questo problema, ovvero i social network, essi grazie alla cultura della persona e quella dell'apparire, hanno fatto sì che solo i successi e i momenti positivi delle persone vengano messi in risalto. Tutto ciò aumenta la pressione sociale poiché ci si confronta con dei modelli che sono irraggiungibili e fittizi (Crepaldi, 2019).

In sintesi il peso delle aspettative può essere definito come il combustibile che può portare all'isolamento volontario, quando questo diventa troppo insostenibile. La persona decide di sfuggire dalla competizione che la società crea e successivamente di negare le pressioni, trovando giovamento nella solitudine.

3.2 Il ruolo del giudizio sociale

Collegato alla pressione sociale c'è il giudizio sociale, questi due fenomeni vanno a impattare sulla persona, nella quale si creano degli stati d'animo che spingono il soggetto ad evitare la socialità, queste emozioni sono paura e vergogna.

Quando parliamo di paura di fallire, si fa riferimento al timore di non essere all'altezza degli altri, ovvero la paura di non riuscire a raggiungere determinati obiettivi e tappe, oppure il non rientrare in determinati standard. La questione è alimentata dalla pressione e dal giudizio sociale, poiché fa aumentare le richieste e la percezione di giudizio negativo verso i propri fallimenti. Questa sensazione schiaccia le persone le quali non riescono a utilizzare strategie di *coping* utili e al fine di trovare sollievo a questa situazione cercano rifugio nelle proprie case, attuando l'unica soluzione che riescono a mettere in atto, ovvero la fuga.

Il giudizio sociale oltre a far divampare la paura è correlato anche alla vergogna che la persona prova in seguito al giudizio altrui. Quest'ultimo, se negativo e non congruo con quello che la persona pensa di sé, fa sì che l'*hikikomori* provi vergogna per non rientrare in determinati standard e per essere etichettato come emarginato. L'*hikikomori* al fine di evitare questa sensazione ripudia la socialità, visto che evitando essa si eliminano anche i giudizi delle persone.

Il ritiro perciò sembra l'unica soluzione al fine di rimediare al giudizio altrui, ma ciò è la soluzione più sbagliata, infatti la vergogna di sé aumenta man mano che il tempo passa. La ragione per cui accade è che si viene a creare un *gap* con gli altri, i quali

continuano a vivere normalmente (Crepaldi, 2019). Pertanto la persona prova un senso di inadeguatezza e vergogna per il tempo perso e per la differenza che si crea con i coetanei. Il confinamento, quindi, da una soluzione al malessere diventa anch'esso qualcosa di cui vergognarsi. Cosicché al fine di evitare possibili giudizi sul tempo trascorso in auto-reclusione la persona decide di rimanere nella sua stanza e di tagliare tutte le connessioni che ha con il mondo, sprofondando in un circolo vizioso dettato da emarginazione e imbarazzo.

3.3 La scuola

Un'altra causa che potrebbe far scaturire l'esilio volontario nella propria camera è la scuola. In effetti questo luogo, che permea la vita dell'adolescente, può rappresentare un posto dal quale ci si vuole allontanare. Tale distacco non è imputabile solamente alla fobia scolastica, ovvero alla paura di andare a scuola e del luogo in sé, ma anche ad altri traumi ed emozioni. Queste ultime possono essere sfiducia e delusione dalle persone che si trovano a scuola, eventi negativi legati agli insegnanti e ai compagni e infine valori e metodi scolastici che non sono accettati e condivisi dalla persona.

Per quanto riguarda la scuola; una delle più gravi problematiche è quella del bullismo. Esso può essere definito come "l'insieme di prepotenze fisiche e/o verbali messe in atto da un soggetto o da un gruppo di coetanei nei confronti di un singolo individuo. Tali vessazioni si presentano in modo intenzionale, sistematico e asimmetrico" (Bagnato, 2017).

Il bullismo in Giappone è una piaga devastante, infatti la società nipponica è di tipo collettivista, ciò comporta il fatto che le persone si identificano prima con il gruppo e successivamente come individui. Il bullismo nell'ambito della scuola fa sì che la persona sia emarginata dal gruppo, nell'individuo così si vengono a creare delle sensazioni di inadeguatezza e di inutilità. Tutto ciò è dettato dal fatto che nelle culture collettiviste chi devia dal gruppo è visto come qualcosa da evitare. Al fine di rendere conto del problema va detto che il 54% degli scolari giapponesi ha provato sulla sua pelle atti di bullismo. Ovviamente pure l'Italia e gli altri paesi non sono esenti da questo fenomeno: secondo studi ISTAT in Italia circa il 50% degli studenti ha sperimentato atti di violenza a scuola (Crepaldi, 2019). Bisogna comunque

sottolineare che le cifre potrebbero essere molto più elevate giacché ci potrebbe essere vergogna nel dire di essere vittima di bullismo o timore di ritorsioni da parte del bullo.

Analizzando la piaga del bullismo correlata con il tema degli *hikikomori*, emerge come la persona che inizia ad isolarsi, in quanto non riesce a creare relazioni con i gruppi di coetanei dati i diversi interessi e pensieri, sia vittima di vessazioni, soprattutto esclusioni e bullismo di natura subdola o indiretta. Come conseguenza nella persona aumenta la volontà di isolamento, quest'ultima non fa altro che allontanare l'individuo dai pari e di conseguenza aumentano gli atti di bullismo. In conclusione l'*hikikomori* quando decide di diventare tale, associa il suo ritiro ad un evento scatenante, però esso non rappresenta la causa prima del suo ritiro ma solo la miccia che innesca la sua decisione. Il gesto, anche se può essere generato da fenomeni di bullismo, è di natura graduale e ragionato, poiché la persona sperimenta ribrezzo verso la socialità a scuola e i valori di essa, provando pertanto sfiducia verso i pari.

Una nota va fatta sul ruolo degli insegnanti, infatti gli *hikikomori* riportano come molte volte il loro ritiro non sia motivato solo dai coetanei ma anche dai pessimi docenti che i ragazzi trovano durante la loro carriera scolastica. Va riportato come molte volte gli insegnanti non facciano nulla per arginare eventi di bullismo o come questi ultimi siano molto freddi e non interessati ai bisogni degli alunni, addirittura di fronte a casi d'isolamento. Per comprendere meglio la sfiducia verso gli insegnanti riporto una citazione di una ragazza *hikikomori* dal libro di Marco Crepaldi "Penso che se ci fosse stato qualche professore veramente di valore nel mio percorso scolastico, oggi sarei potuta essere migliore" (Crepaldi, 2019). Questa citazione fa capire come il ruolo degli insegnanti sia fondamentale per mitigare l'insorgenza del problema e migliorare l'autostima dei ragazzi che iniziano ad isolarsi, agendo quando si viene a conoscenza di atti di bullismo o quando si riscontrano sintomi di chiusura volontaria al fine di evitare che l'idea di isolamento dell'*hikikomori* diventi realtà.

In conclusione la scuola è il centro della vita dei ragazzi, essa rappresenta una palestra per la socialità. In tale luogo si vanno a formare i gruppi di coetanei e si vivono delle esperienze fondamentali per maturare ed essere pronti alla società. Ma se da una parte la scuola funge da trampolino di lancio per il mondo, dall'altro essa può nascondere insidie e traumi, come pressioni sul rendimento, pessime metodologie d'insegnamento, docenti non presenti e atti di bullismo. La totalità di ciò

nella persona *hikikomori* fa aumentare il ribrezzo e la sfiducia verso il mondo, così facendo al fine di porre rimedio alla sofferenza che la scuola produce il ragazzo decide volontariamente di non andarci e di ritirarsi da essa.

3.4 La famiglia

Come ultimo movente va analizzato il ruolo che la famiglia ha sull'argomento. Innanzitutto va analizzata la struttura familiare giapponese, la quale è ancora molto ancorata alle tradizioni. Nei fatti nella maggior parte di esse c'è ancora la consuetudine che il padre, ovvero in generale il maschio, sia quello che deve provvedere al sostentamento familiare e la madre, e più in generale le donne, siano confinate a gestire la casa e i figli. Tutto evidenzia già due problematiche, in primis la figura del padre nella società giapponese non è presente nella vita dei figli e d'altro canto c'è un'eccessiva presenza della figura femminile (Ricci, 2008). Quest'ultimo può portare a un legame disfunzionale e simbiotico tra madre e figlio. Il legame madre-figlio nella cultura giapponese viene chiamato *amae*, il quale viene definito come una "forma di dolcezza che sottace una dolce dipendenza" (Bagnato, 2017). Questo rapporto viene definito anche dallo stesso Tamaki Saitō come innaturale, ma vediamo il perché. Innanzitutto nel rapporto la madre è completamente devota, iperprotettiva e indulgente verso il figlio, questi sentimenti non ricadono solo nel primo periodo di vita, quando il figlio ha necessità delle attenzioni materne, ma perdura per tutto il corso della vita. Ciò fa sì che il ragazzo o ragazza non abbia lo spazio per la sua indipendenza sia emotiva che relazionale e che non possa sviluppare una propria identità.

La questione *hikikomori* è perciò legata a una forma patologica ed esasperata dell'*amae* e dunque a un legame disfunzionale madre-figlio.

Nel tempo è emerso come il rapporto disfunzionale madre-figlio sia collegato con eventi di violenza verso la famiglia da parte dell'*hikikomori*, in questi atti di violenza solitamente la madre è il bersaglio principale. Ciò avviene dato che il ragazzo vede la figura materna come la causa del suo isolamento facendo provare risentimento all'individuo. Ma ciò non porta a nulla di fatto, perché pur cercando di evadere dalla essa, non ci riescono perché ne sono dipendenti (Maglia, 2020). Carla Ricci sostiene che l'*hikikomori* attui: "Una nuova forma di ribellione che non si realizza abbandonando la famiglia, ma al contrario chiudendosi in essa [...]. In famiglia,

infatti, il soggetto autorecluso potrà provare vergogna senza essere biasimato o rabbia senza essere rimproverato. Lì sarà perfino sopportata la sua violenza.”

Analizzando invece meglio la figura paterna, essa nel mondo nipponico rappresenta in generale una figura assente e devota esclusivamente al lavoro. L'assenza come detto prima fa sì che si venga a creare una relazione simbiotica e di dipendenza tra madre e figlio. La devozione invece erge il padre a una figura da imitare e seguire per quanto riguarda la carriera lavorativa ed economica. Questo porta molte volte gli adolescenti a percepire maggiori pressioni e ad annullare le proprie volontà, aspirazioni ed emozioni al fine di assomigliare al padre, seguendo le sue orme oppure cercando di iscriversi alla migliori università per non deludere la famiglia.

I genitori possono, quindi, diventare una causa dell'isolamento del figlio. Le due relazioni sono agli antipodi, infatti se da una parte troviamo una madre troppo presente, dall'altra parte abbiamo un padre troppo assente. Saitō sostiene che gli *hikikomori* crescano in una situazione di disagio familiare dato dal rapporto simbiotico della madre e dalla non figura del padre, i cui gesti possono essere definiti come abuso e abbandono. In ultimo tutto ciò può essere traslato nel mondo occidentale. Anche in Europa o negli Stati Uniti è possibile ritrovare madri molto protettive e padri non presenti, proprio come nel mondo nipponico.

3.5 Conclusioni

Se si vogliono ricercare le cause del fenomeno *hikikomori* è incorretto soffermarsi solo su una ma occorre considerare molteplici. Inoltre non devono enfatizzare le differenze culturali tra mondo orientale e occidentale, poiché le svariate cause sono per lo più generalizzabili, tenendo sempre a mente le differenze delle società. I fattori descritti prima sono riscontrabili anche negli *hikikomori* occidentali, questo fa comprendere ancora di più come non sia una sindrome dettata solo dalla cultura.

Rimane un argomento ancora inesplorato ad oggi in relazione al fenomeno *hikikomori*, ovvero il Covid-19. Nel prossimo capitolo viene affrontato questo aspetto, analizzando se e come la pandemia ha influito sui soggetti in ritiro sociale.

Capitolo 4

Covid-19 e *hikikomori*

Al fine di arginare la dilagante pandemia da Covid-19, il mondo ha adottato dal 2020 ad oggi misure di contenimento con l'obiettivo di evitare il peggiorare dell'epidemia. La domanda che sorge spontanea è se e come la crisi sanitaria ha influito o no sul numero di *hikikomori* e se essa può essere annoverabile tra le cause. Prima di iniziare a correlare la pandemia da Covid-19 con il fenomeno *hikikomori* va fatta una distinzione.

4.1 Reclusione volontaria e forzata si possono comparare?

Queste due forme di reclusione sono difficilmente comparabili e perciò è scorrette pensare che tutti quelli che hanno sperimentato una qualsiasi forma di lockdown possono aver sperimentato la vita da *hikikomori*. Ciò perché, come detto già nei precedenti capitoli, la chiusura dell'*hikikomori* è qualcosa di volontario e ricercato, il che significa che nessuno impone alla persona il ritiro e il non partecipare alla socialità. Nel secondo caso invece non c'è scelta, visto che l'isolamento è imposto e non ha nulla a che vedere con la volontarietà o il libero arbitrio.

In seguito a ciò non si può pensare che le risultanti psicologiche siano della stessa natura dato che le cause scatenanti l'elemento sono differenti e non assimilabili.

Un'altro fattore da analizzare al fine di distinguere le due reclusioni è il ruolo della solitudine. Nel caso del lockdown le persone hanno provato solitudine dato che, private della socialità, si sono trovate in condizione di assenza di possibili interazioni umane. Per quanto riguarda gli *hikikomori* l'essere soli viene sperimentato anche quando si è in presenza di altri, invero le persone in questa situazione sperimentano una solitudine psicologica e non situazionale o sociale come durante la reclusione forzata. (Kato et co, 2020)

Concludendo, il passare rinchiusi in casa del tempo non ha la medesima valenza se è dettato da una volontà o da un'imposizione. Quindi il lockdown non ci ha fatto sperimentare lo stato psicologico degli *hikikomori*, perché pensieri e sensazioni non collimano.

4.2 Le tipologie *hikikomori* e il Covid-19

Prima di analizzare se il lockdown da Covid-19 è ascrivibile alle cause che portano la persona a rinchiudersi volontariamente o se la pandemia ha alimentato o meno la problematica come co-fattore, vanno poste in luce le varie tipologie di *hikikomori* che hanno affrontato la pandemia e quali possono essere i rischi collegati con la loro situazione.

In primo luogo troviamo le persone che già prima della pandemia prediligevano lo stare isolate ma comunque cercavano di controbilanciare la spinta alla emarginazione vivendo in modo lieve la socialità. Ovvero secondo le definizioni dei primi capitoli possiamo dire che si trovavano in una fase di *pre-hikikomori*. La chiusura forzata in questo caso ha assunto un ruolo fondamentale visto che ha troncato le ultime forme di socialità che l'individuo possedeva. In aggiunta il fatto che tutti vivessero la stessa situazione ha fatto sì che il giudizio sociale fosse nullo, perciò la persona non sentiva nessuna pressione ad essere rinchiusa in casa. Come si può evincere la chiusura forzata per le persone *pre-hikikomori* è stata una possibile miccia che ha aiutato la transizione a *hikikomori* vero e proprio dopo la fine della quarantena. (Bagnato, 2021)

La seconda tipologia è quella della persona che iniziava a ritornare alla socialità, cioè coloro che stavano uscendo dal tunnel dell'isolamento. La quarantena ha negato e azzerato tutti i possibili progressi svolti fino a quel momento, riportando le persone alla condizione precedente. (Bagnato, 2021)

Infine troviamo le persone che si potevano definire *hikikomori* nel momento dell'introduzione del lockdown. Gli individui in una situazione di rifiuto sociale volontario prima della crisi sanitaria hanno potuto sperimentare con l'arrivo delle chiusure un sollievo per quanto riguarda la pressione sociale e la vergogna sulla loro situazione. In più si sono sentiti legittimati per la loro situazione e di conseguenza eguali alle altre persone (Bagnato, 2021).

Tale periodo ha portato a far diminuire le pressioni sociali, perfino da parte dei familiari, e in generale ha abbassato la preoccupazione verso questa durante il

periodo di lockdown. Ciò è stato dettato dal fatto che le persone recluse volontariamente sono state scambiate per reclusi forzati.

Questo per gli *hikikomori* è risultato come una vittoria, ma va detto che il fatto di aver sottovalutato la loro situazione ha fatto perdere tempo prezioso per il rientro nella società. Marco Crepaldi sostiene che i genitori con figli che presentavano sintomi di ritiro sociale volontario, durante il lockdown avrebbero dovuto primariamente non sottovalutare la situazione e successivamente far sentire meglio il proprio figlio anche tra le mura domestiche. Precisamente egli sostiene “L’isolamento dell’*hikikomori* non è infatti di per sé il problema quanto piuttosto un sintomo di un problema che rimane psicologico-adattivo. Se una persona sta bene tenderà spontaneamente a ricercare la socialità e non avrà bisogno di nessuno stratagemma per essere spinto a farlo.” (Crepaldi, 2020)

4.3 Da quarantena forzata a reclusione volontaria tramite l’utilizzo di Internet

La pandemia ha cambiato totalmente le routine delle persone, portando per necessità a vivere le relazioni in maniera differente. Questo è stato determinato dal fatto che durante la quarantena sono venuti a mancare tutti i contesti sociali e molte tipologie di svago. Pertanto le persone si sono trovate a sostituire i primi con le relazioni a distanza basate sulle tecnologie, invece le seconde sono state soppiantate da svaghi di natura virtuale come il *gaming*, serie tv o film.

Tale cambio di routine e l'aumentare delle ore passate online possono essere stati dei fattori che hanno aumentato il rischio di diventare *hikikomori* durante il lockdown? Una ricerca svolta da Gavin e Brosnan ha provato a rispondere a questa domanda. Lo scopo di quest'ultima è stato analizzare le risposte di più di 800 ragazzi e ragazze da tutto il mondo al fine di comprendere se il cambio sociale e tecnologico dettato dalla pandemia ha aumentato il rischio di diventare *hikikomori*.

Lo studio è stato condotto seguendo la scala di rischio NEET-*Hikikomori*, la quale viene utilizzata per comprendere se nelle persone c'è il rischio di sviluppare queste ultime. La ricerca ha evidenziato come primo fattore di rischio, l'aver passato molto tempo in casa durante i mesi di lockdown. Ciò significa che chi ha passato più tempo

in chiusura forzata può essere più propenso a trasformare la quarantena forzata in volontaria, di fatti sono stati registrati correlazioni positive tra le persone che hanno passato molti mesi in lockdown e i risultati della scala NEET-hikikomori. Quest'ultimo risultato fa emergere come il ruolo della ritiro forzato possa essere direttamente annoverabile tra le correlazioni che possono portare a sviluppare *hikikomori*.

Per quanto riguarda l'utilizzo di internet, il quale viene molte volte accostato agli *hikikomori*, è emerso come l'aumento delle ore online durante il lockdown sia un fattore protettivo per non sviluppare la sindrome. Analizzando meglio l'elemento è emerso come l'utilizzo di social network siano riusciti a sostituire le relazioni faccia a faccia, arginando il problema della solitudine e facendo tenere in contatto le persone, sicché c'è stata la possibilità di rimanere in contatto sociale in modo virtuale. La seconda questione analizzata è il *gaming*, esso a differenza dei social network è annoverabile tra i possibili fattori di rischio anche durante la pandemia. Questo è dettato dal diverso modo di vivere la socialità, se quella dei social ha in parte sostituito quella reale, il *gaming* non riesce a farlo. La ricerca ha evidenziato come le persone che passano molto tempo giocando sia online che offline non hanno interazioni sociali e che queste ultime se ci sono sono solo collegate al videogiochi online. Cosicché l'aver passato troppo tempo sulle piattaforme da *gaming* ha diminuito il tempo di socializzazione ed esso è diventato un fattore di rischio che è correlato con il diventare *hikikomori*. (Gavin e Brosnan, 2022)

In conclusione la ricerca ha evidenziato come l'utilizzo massiccio di Internet durante la pandemia ha ottenuto correlazioni sia positive che negative. Grazie a questi risultati sarà dunque possibile comprendere meglio l'utilizzo dei social per arginare la crescita del numero di *hikikomori*, riuscendo tramite ad essi a trovare delle soluzioni oppure per sviluppare dei piani di prevenzione più efficaci, grazie ai social network che possono diventare un canale per riuscire a comunicare con loro.

4.4 L'impatto psicologico della pandemia: un rischio per gli *hikikomori*

La pandemia ha cambiato la nostra visione del mondo, portando con sé oltre a problemi di natura sanitaria anche di natura sociale e psicologico. La pandemia ha fatto emergere oltre all'ansia e paura dell'infezione perfino problemi di natura depressiva, d'ansia e di stress.

Lo studio che fra poco andrò ad analizzare si rifà a ciò, la ricerca ha messo in correlazione il numero di tempo speso al di fuori di casa durante, prima e dopo la pandemia con i livelli di depressione e stress. La ricerca è stata effettuata su più di 12 mila studenti giapponesi, tra loro si trovano inoltre degli *hikikomori*, i partecipanti per prima cosa sono stati divisi in base al tempo trascorso al di fuori le mura domestiche prima della pandemia.

I risultati della ricerca hanno evidenziato come le persone che non erano solite uscire molto prima dell'inizio della pandemia hanno registrato livelli di depressione minore rispetto alle persone che erano solite passare molto tempo fuori casa. Lo squilibrio di livelli è dettato dal fatto che la pandemia, con le sue restrizioni, ha avuto un grande impatto sulle persone che praticano una vita attiva chiedendo a loro un cambio di comportamento, allo stesso tempo le persone che uscivano poco o per niente prima della pandemia non sono state toccate in modo significativo dalle restrizioni. I ricercatori suppongono che quest'ultimo fattore, ovvero il cambio di comportamento, sia associabile a i livelli di depressione. Quest'ultima è correlata inoltre pure ai livelli di stress che sono aumentati durante la reclusione forzata. Nel caso dello stress, tale è stato dettato non dal cambiamento di comportamento, ma dalla richiesta forzata di cambiare quest'ultimo e di restare in casa (Takafumi Ogama et co, 2021).

Questa ricerca evidenzia come le persone che si trovavano in una situazione di emarginazione volontaria totale o parziale prima della pandemia e durante, siano state meno toccate da problemi depressivi o da stress. Tutto ciò è dettato dal fatto che chi già era in una situazione di chiusura sociale volontaria prima dell'inizio della pandemia non ha sperimentato grossi cambiamenti nel proprio comportamento. Concludendo, il fatto di essere abituati già a una situazione simile ha fatto sì che le avversità dettate dal non poter uscire di casa e dal cambio di comportamento non siano state percepite a differenza delle persone più attive prima della quarantena, questo vuol dire che la pandemia non ha avuto conseguenze sugli hikikomori?

4.5 Le conseguenze della reclusione forzata sugli *hikikomori*

Inevitabilmente il lockdown ha portato delle conseguenze nel mondo degli *hikikomori* una volta terminato. Difatti una volta finite le chiusure le persone, seppur in modo diverso, hanno ricominciato a vivere la socialità e ad uscire dalla reclusione forzata.

Le persone *hikikomori* a questo punto si sono ritrovate di nuovo nella condizione che li affliggeva prima del lockdown, ovvero con l'insorgenza di tutte le problematiche che hanno causato in loro questa situazione. Marco Crepaldi sostiene che c'è stato un contraccolpo psicologico dettato dal ritorno alla normalità, poiché, come scritto sopra, durante la pandemia molti di essi si sono sentiti sollevati e posti allo stesso livello delle altre persone, ma con il termine dell'emergenza sanitaria il finto palcoscenico è venuto a cadere. Pertanto le persone in questa condizione hanno sperimentato di nuovo tutte le pressioni sociali che con la quarantena erano riusciti a far tacere. In più gli *hikikomori* hanno preso coscienza a pieno della loro situazione, comprendendo che il loro isolarsi non è dettato da qualcosa di esterno e dunque passeggero come è stata la quarantena, ma la loro emarginazione è dettata da qualcosa che ha radici interne nella persona. Per cui nel loro comparare la loro reclusione con quella delle altre persone hanno compreso che non sono due cose simili, dal momento che una è di natura transitoria invece la chiusura degli *hikikomori* può perdurare persino tutta la vita se non si interviene. (Crepaldi, 2020).

Ma se da un lato la pandemia ha portato ad un aumento del numero di reclusi socialmente e portando a peggiorare quelli già esistenti, dall'altro lato la pandemia e la conseguente reclusione forzata hanno consentito alle persone di empatizzare con la condizione *hikikomori*. (Wong, 2020)

In realtà, anche se non accomunabili i due fenomeni, come visto prima, hanno indotto le persone a provare quella sensazione di perdita delle certezze, di ansia verso la socialità, di solitudine e chiusura. Sicché se non nello stesso modo di una persona reclusa volontariamente, le persone hanno potuto provare un qualcosa di simile della loro condizione. Questo per gli esperti significa che nel prossimo futuro ci potrebbe essere maggiore comprensione ed empatia verso questa condizione.

Inoltre vanno annoverati due aspetti non negativi della chiusura forzata: la scuola e la famiglia. La scuola, come analizzato nel capitolo 4 può portare alla reclusione volontaria, ma durante la pandemia ha conosciuto un sostanziale cambiamento, con l'introduzione della didattica a distanza. Quest'ultima è stata conosciuta da tutti, insegnanti, studenti e genitori, ma essa di fatto può rappresentare una possibile soluzione per arginare l'abbandono scolastico degli *hikikomori*. Grazie alla proliferazione di questa modalità di insegnamento le scuole potrebbero far tesoro

dell'esperienza per usarla oggi e in futuro con le persone in rifiuto sociale al fine di incoraggiare il rientro a scuola.

Infine la quarantena per i genitori e per la famiglia in generale può aver rappresentato addirittura qualcosa di positivo quando parliamo di *hikikomori*. Ciò è dato dal fatto che i genitori hanno iniziato a passare più tempo in casa e conseguentemente a gravitare intorno al figlio, ovviamente portano a possibili liti tra i genitori e l'*hikikomori*, ma anche portando a una comprensione della situazione di isolamento del figlio maggiore e a una presa di consapevolezza sulla questione. (Crepaldi, 2020)

Alla fine le conseguenze della pandemia rischiano di essere gravi e preoccupanti per quanto riguarda il fenomeno degli *hikikomori*, ma non tutto è perduto poiché dal periodo di quarantena forzata si può trarre cultura al fine di comprendere meglio ciò che provano i reclusi sociali, seppure solo in parte, e utilizzare le soluzioni telematiche e a distanza, con l'obiettivo di riuscire a trovare un contatto con gli *hikikomori* cercando così di portare giovamento e possibili soluzioni alla loro situazione.

4.6 La reclusione forzata: nuova causa di *hikikomori*

Il mondo ha conosciuto un periodo di grande cambiamento che ha portato allo stravolgimento della nostra socialità per un lungo periodo. La chiusura forzata è stata l'artefice di questa necessità di cambiare i nostri comportamenti e abituarci ad una diversa visione delle relazioni. I risultati di questo processo hanno avuto conseguenze sul piano psicologico per una grande fetta della popolazione, facendo emergere strascichi psicologici di vario genere, per citarne alcune: depressione, disturbi di ansia, paura del contagio, dipendenze, irritabilità, disturbi del sonno e altri. Tutto sommato però sembra essere riferito maggiormente solo alle persone che vivevano una vita attiva e non già in emarginazione volontaria. Queste ultime sembrano non aver fatto emergere disturbi dettati dalla pandemia, ma in più, secondo un questionario non ufficiale dell'associazione *hikikomori italia*, le persone che durante il lockdown si sono definite *hikikomori* trovavano positiva o indifferente questa situazione. La spiegazione a ciò è il venir meno alla pressioni sociali, dettato dal fatto che tutte le persone vivevano nella stessa situazione. Questo ha fatto sì che i reclusi per volontà per la prima volta si ritrovarono compresi ma soprattutto uguali

agli altri. Traendo le somme, la reclusione forzata sicuramente ha influito sui numeri di reclusi volontariamente, perché ha dato inizio a molte reclusioni poi rimaste volontarie o comunque ha fatto regredire molte persone che stavano cercando di uscirne, ma il lockdown in sé è stato solo una possibile micca ma non una causa di *hikikomori*. La ricerca a sostegno di ciò non ha trovato ancora persone che si definiscono tali a causa della pandemia. A sostegno di ciò va detto che le cause delle persone che si sono rinchiusi prima, dopo e durante la pandemia rimangono ancora di natura individuale e situazionale, ricalcando le cause analizzate nel capitolo 3.

Capitolo 5

Possibili soluzioni

5.1 Premesse per una soluzione

Se si vuole trovare delle soluzioni per far ritornare alla normalità gli *hikikomori* bisogna sempre ricordare che è un problema complesso e sfaccettato e cioè diverso per ogni caso, dove cause e fattori si intrecciano con il tessuto familiare, sociale e con l'individuo stesso. Pertanto le soluzioni non possono essere di natura generale e standardizzata, esse dunque devono essere modificate in base alla persona che si ha davanti, al grado di rifiuto della socialità e alla voglia di uscire da essa.

In secondo luogo determinate modalità non possono essere accettate come soluzione per trovare rimedio alla chiusura degli *hikikomori*. Una persona con poca conoscenza di ciò potrebbe suggerire di agire con forza e decisione al fine di strappare la persona dalla propria situazione. Questa tecnica, che è stata provata dal governo giapponese (Ricci, 2008), non ha portato a nessun tipo di risultato, anzi ha peggiorato ancor di più la situazione delle persone che già si trovavano in difficoltà, portando ad aumentare la loro sfiducia verso le istituzioni e la società in generale. Alla fine un atteggiamento forte della società e anche dei genitori non fa altro che aumentare le barriere tra il recluso e il mondo, passando in realtà da soluzione a promotore di isolamento. Di conseguenza si deve riporre la forza e l'irruenza per ricorrere a strategie più utili come il dialogo e l'empatia.

5.2 Una soluzione possibile: il dialogo

Quando si pone attenzione alle relazioni tra *hikikomori* e genitori quello che molte volte non è presente è il dialogo e la comunicazione. Questa mancanza la maggior parte delle volte può essere determinata dal *gap* generazionale o dalle pressioni dei genitori. In parole più semplici il recluso non si sente compreso, data la differente età che c'è tra lui e i genitori, propriamente questi ultimi faticano molte volte a comprendere il mondo del recluso il quale sembra troppo distante dal loro, e in secondo luogo non si sente libero della sua scelta, dato che la richieste di uscire dalla situazione sono molte e pressanti. In questo modo si vengono a creare muri in protezione e viene negata la conversazione.

Al fine di ritrovare quest'ultima è stata sviluppata una terapia che prende il nome di *Open Dialogue*. Questa tipologia di intervento si basa sul ricreare la comunicazione persa, tramite delle sessioni di dialogo aperto, tra figlio e i genitori, guidato da un terapeuta e da un assistente. La libertà d'espressione e la chiarezza sono esortate, al fine di far emergere tutte le problematiche e cercare insieme di trovare una soluzione, con l'obiettivo di risanare la relazione con i genitori e ritrovare la comunicazione persa. Il tutto serve a far comprendere al ragazzo la propria situazione e per far prendere consapevolezza di essa, senza aggiungere pressioni al cambiamento di comportamento. (Crepaldi, 2019)

5.3 Ritorno alla normalità: la comunità

Non si deve comunque dimenticare che il fine ultimo quando si inizia una terapia con un *hikikomori* è il ritorno alla società, questa transizione richiede uno stravolgimento da parte della persona della routine che fino a quel momento ha scandito le sue giornate. Tale passaggio fondamentale e delicato molte volte viene svolto nelle comunità specializzate, il cui scopo è quello di sostenere il cambio di routine e successivamente di fungere da palestra sociale per aiutare la persona a reinserirsi nella società. Queste realtà garantiscono spazio, apertura e attività all'*hikikomori*. Questo è utile e necessario per guadagnare di nuovo la fiducia prima in sé e poi verso la società. Per citarne alcune di queste attività svolte nella comunità: gite fuori porta, discussioni di gruppo, cene e pranzi insieme, sport e e-sports, laboratori di vario genere come cucina, attività a stretto contatto con la natura come pet-therapy oppure l'agricoltura.

Concludendo queste realtà nascono con lo scopo di accogliere tutte le persone definibili *hikikomori* con l'obiettivo di fungere da luogo sicuro e sempre aperto in sostituzione alla loro camera e casa, cercando di ridare loro la sicurezza e le abilità per ritornare alla socialità, per ritornare alla vita. (Ricci, 2008)

5.4 Buone pratiche per relazionarsi con gli *hikikomori*

Relazionarsi con una persona reclusa volontariamente può essere molto difficoltoso e non produttivo se attuato nel modo sbagliato, ma se si adottano determinati comportamenti e prassi la comunicazione e relazione può diventare positiva e utile per entrambe le parti.

Una prima difesa che accompagna le persone in romitaggio volontario e può ostacolare il processo di risocializzazione è il negare di avere un problema. Tutto ciò porta a ritirarsi ancora di più, quando gli viene fatto presente che qualcosa in lui non va. Al fine di aiutare una persona che soffre per la segregazione volontaria si deve essere attenti a cogliere le richieste di aiuto che provengono dalla persona stessa. Infatti il negare il problema e il pensare di non aver bisogno di aiuto è solamente un modo per nascondere la propria condizione, in poche parole il negare il bisogno d'aiuto è un modo per comunicarlo il contrario.

Un'altro consiglio fondamentale da ricordare è il non sacrificare il proprio tempo per il ragazzo in reclusione, ciò non significa il non curarsi della sua condizione, ma vuole indicare il non sacrificare la propria vita, da quella lavorativa a quella relazionale, per assistere il proprio figlio. Se si attua questo comportamento l'*hikikomori* proverà un senso di colpa immenso, per il fatto che si sentirà responsabile della distruzione della vita del genitore aumentando in lui il disagio e riducendo la volontà di comunicare con la famiglia. (Crepaldi, 2019)

In conclusione bisogna ricordare che gli *hikikomori* ergono barriere e muri tra loro e le altre persone. Sicché quando ci si vuole relazione con loro occorre abbattere tutti i propri muri mentali e pregiudizi che riguardano questa problematica. Solo in seguito sarà possibile riuscire a stabilire una relazione con loro ponendosi in un modo non preconcepito, empatico, ma soprattutto interessato al loro mondo. Solo in questo modo si può instaurare una possibilità di contatto produttivo.

Conclusioni

Con questa ricerca ho voluto analizzare il fenomeno *hikikomori* cercando di cogliere le sue sfumature e le sue peculiarità. Dall'analisi delle varie fonti si evince che quando si parla di *hikikomori* si devono considerare fattori di rischio come la scuola, la famiglia, la società nel suo complesso, il mondo del lavoro e lo sviluppo tecnologico. Tutto ciò riguarda sia le cause che le soluzioni. Da questa analisi è emerso che ogni caso è unico come individuali sono le possibili soluzioni.

Per quanto riguarda la correlazione tra *hikikomori*, la pandemia da Covid-19 e la reclusione forzata, emerge come quest'ultima abbia svolto il ruolo di catalizzatore per l'isolamento volontario. Anche se le cause di quest'ultimo sono rimaste invariate, rimanendo sempre di natura sociale ed individuale.

La pandemia con i suoi periodi di reclusione forzata, potrebbe aver portato le persone a sviluppare una maggiore sensibilità ed empatia verso gli *hikikomori*, i quali decidono di isolarsi volontariamente, senza nessuna imposizione esterna.

In questo studio sono state anche analizzate quali possano essere le azioni che si potrebbero intraprendere per mitigare il fenomeno *hikikomori*. Abbiamo osservato come si dovrebbe agire in primis nei luoghi dove i ragazzi passano la maggior parte del loro tempo, ovvero nelle scuole. Sarebbe utile creare degli appositi programmi di prevenzione che vertano sulla conoscenza del problema e sulla messa in atto di azioni per aumentare il benessere in classe e al di fuori. Le istituzioni sociali preposte alla prevenzione e recupero di fenomeni di emarginazione sociali dovrebbero essere preparate a fronteggiare il problema della reclusione volontaria con l'obiettivo di avere centri su tutto il territorio nazionale, e non solo nelle grandi città, nei quali i ragazzi possono ritrovare la voglia di tornare a vivere al di fuori della propria camera, trovando supporto da esperti e interfacciandosi con altri ragazzi che si trovano a fronteggiare le stessi difficoltà.

Concludendo, gli *hikikomori* sono vittime della pressione sociale, la quale, attraverso continue sollecitazioni e aspettative, porta questi soggetti a provare ansia e paura, che poi sfocia in rifiuto, vergogna ed infine ritiro sociale. Abbiamo visto inoltre come

chi soffre di questa sindrome spesso non venga percepita come un problema sociale, infatti oggi si tende più a preoccuparsi dei comportamenti esternalizzanti dei ragazzi, come condotte rischiose o aggressive, trascurando le problematiche internalizzanti. Pertanto molte persone che si isolano non vengono aiutate, questo porta a far peggiorare la condizione dell'*hikikomori*, la quale senza aiuti potrebbe cronicizzarsi e perdurare anche decenni (Crepaldi, 2019). Ne deriva quindi la necessità di diffondere la conoscenza di questo fenomeno che coinvolge ragazzi e ragazze che manifestano il proprio malessere isolandosi, poiché hanno bisogno di aiuto tanto quanto chi fa emergere le proprie sofferenze in modo manifesto.

Bibliografia

Bagnato, K. (2017). *L'hikikomori: un fenomeno di autoreclusione giovanile*. Carocci.

Bagnato, K. The Hikikomori Phenomenon in Italy at the Time of the Pandemic: Pedagogical Implications. 13, n. 21 (s.d.): 21.

Cerutti, R., Spensieri, V., Davide Siracusa, V., Gazzillo, F., & Amendola, S. (2021). Hikikomori: la sofferenza silenziosa dei giovani Hikikomori: the silent suffering among young people. In *Riv Psichiatr* (Vol. 56, Issue 3).

Crepaldi, M. (2019). *Hikikomori: i giovani che non escono di casa*. Alpes Italia.

Festen, M. et al (2014). *Hikikomori, ces adolescents en retrait*. Armand Colin.

Gavin, J., & Brosnan, M. The Relationship Between Hikikomori Risk and Internet Use During COVID-19 Restrictions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 25, n. 3 (1 marzo 2022): 189–93.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0171>.

Kato, T. A., Sartorius, N., & Shinfuku, N. (2020). Forced social isolation due to COVID-19 and consequent mental health problems: Lessons from hikikomori. In *Psychiatry and Clinical Neurosciences* (Vol. 74, Issue 9, pp. 506–507). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1111/pcn.13112>

Maglia, M. (2020). Hikikomori: A systemic-relational analysis. *Health Psychology Research*, 8(2), 97–100. <https://doi.org/10.4081/HPR.2020.9068>

Ogawa, T., Shiratori, Y., Tachikawa, H., Sodeyama, N., Ota, M., Midorikawa, H., & Arai, T. (2021). Association between depressive state and behavioral changes induced by the state of emergency for Coronavirus disease 2019: Evidence from university students in Japan. *Acta Psychologica*, 221. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103445>

Rooksby, M., Furuhashi, T., & McLeod, H. J. (2020). Hikikomori: a hidden mental health need following the COVID-19 pandemic. In *World Psychiatry* (Vol. 19, Issue 3, pp. 399–400). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1002/wps.20804>

Ricci, C. (2008). *Hikikomori: adolescenti in volontaria reclusione*. Franco Angeli.

Roza, T. H., Spritzer, D. T., Gadelha, A., & Passos, I. C.,. Hikikomori and the COVID-19 Pandemic: Not Leaving behind the Socially Withdrawn. *Brazilian Journal of Psychiatry* 43, n. 1 (febbraio 2021): 114–16. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1145>.

Saitō, T., & Angles, J. (2013). *Hikikomori: adolescence without end*. University of Minnesota Press.

Suwa, M., & Suzuki, K. (2013). The phenomenon of “hikikomori” (social withdrawal) and the socio-cultural situation in Japan today Il fenomeno del ritiro sociale “hikikomori” e la situazione socio-culturale in Giappone oggi. In *Journal of Psychopathology* (Vol. 19).

Tajan, N., Yukiko, H., & Pionnié-Dax, N. (2017). Hikikomori: The Japanese Cabinet Office’s 2016 Survey of Acute Social Withdrawal. In *The Asia-Pacific Journal | Japan Focus* (Vol. 15).

Wong, J. C., Wan, M. J., Kroneman, L. M., Kato, T. A., Lo, W. T., Wong, P. W., & Gloria, C. H. (2019). Hikikomori phenomenon in East Asia: Regional perspectives, challenges and opportunities for social health agencies. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 10, Issue JUN). Frontiers Media S.A.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00512>

Wong, P. W. C. (2020). Potential changes to the hikikomori phenomenon in the wake of the Covid-19 pandemic. In *Asian Journal of Psychiatry* (Vol. 54). Elsevier B.V.
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102288>

Yuen, J. W. M., Yan, Y. K. Y., Wong, V. C. W., Tam, W. W. S., So, K. W., & Chien, W. T. (2018). A physical health profile of youths living with a “hikikomori” lifestyle. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(2).
<https://doi.org/10.3390/ijerph15020315>

Sitografia

Crepaldi, P. da M. (n.d.). *Covid, boom dell'homeschooling: pro e contro per l'hikikomori?* Retrieved 14 August 2022, from <https://www.hikikomoriitalia.it/2021/10/covid-boom-dellhomeschooling-pro-e.html>

Crepaldi, P. da M. (n.d.). *Le conseguenze del Coronavirus sull'hikikomori.* Retrieved 14 August 2022, from <https://www.hikikomoriitalia.it/2020/10/le-conseguenze-del-coronavirus.html>

Hikikomori Italia | Associazione Nazionale. (n.d.). Retrieved 14 August 2022, from <https://www.hikikomoriitalia.it/>