

Vi è mai capitato di non aver voglia di uscire dalla vostra stanza, di non voler vedere nessuno per restare sul letto, magari vedendo un film o una serie in tv? Sicuramente sì, e non c'è niente di strano in questo. Però tale comportamento diventa problematico quando si protrae nel tempo: se non uscite dalla vostra stanza per mesi, nemmeno per mangiare, restando svegli di notte e dormendo di giorno, oziando e non impegnandovi in nessuna attività sociale, probabilmente siete degli **Hikikomori**.

La parola *Hikikomori*, termine coniato dallo psichiatra **Saito Tamaki**, in giapponese vuol dire letteralmente "isolarsi", ed è una sindrome psicologica estremamente diffusa in Giappone già dagli anni '80 ma che vede un aumento progressivo dei casi in tutto il mondo a partire dagli anni duemila, affermandosi (in madre patria principalmente) come una vera e propria **sub-cultura**. Il disturbo è caratterizzato da un completo isolamento sociale (che può durare anche molti anni) in un luogo particolare (in genere la propria camera da letto), perdita di abilità comunicative, letargia, depressione, rifiuto di impegnarsi in qualsiasi attività scolastica/lavorativa. Spesso sono presenti altri disturbi che si associano e vanno a incrementare il problema, come agorafobia, fobia sociale.

Il tipico *Hikikomori* è maschio (le femmine si aggirano sul 10% e spesso la durata del loro isolamento è breve), di ceto sociale medio-alto, con un'età compresa tra i 19 e i 30 anni (ma non sono rari i casi di minorenni) e che vive in casa con i genitori (altrimenti non potrebbero mangiare, visto che di solito le madri lasciano il cibo davanti la camera dell'*Hikikomori*). In genere l'*Hikikomori* è un appassionato di manga/anime (*otaku*) e sopperisce alla mancanza di

rapporti sociali reali attraverso internet. Spesso infatti gli *Hikikomori* sono assidui frequentatori di forum, giochi online e chat: riescono quindi a crearsi una cerchia di amicizie online (anche abbastanza ampia) e ad intrattenere rapporti sociali virtuali, poiché non implicano **l'uscita dalla propria camera e il contatto fisico**.

In Giappone il numero di *Hikikomori* è alto, ma è difficile fare stime attendibili, poiché spesso molti casi non vengono riconosciuti o addirittura nemmeno segnalati. Numerosi psicologi e psichiatri giapponesi hanno tentato di trovare dei fattori predittivi per prevenire il fenomeno, ma purtroppo non è così facile. Infatti le cause sono da ricercarsi in profondità: *l'Hikikomori* si "ribella" in primis contro la **cultura giapponese**, dove la competitività, la ricerca del progresso scolastico/lavorativo e l'autoaffermazione sociale sono ricercati con ossessività. Si ribella per la **mancanza di autenticità nei rapporti sociali** (tipico della cultura giapponese, dove i rapporti sociali sono dettati da formalità e rituali). Inoltre non è raro che i genitori, in particolare la madre, assecondi i comportamenti del figlio *Hikikomori*, evitando di intraprendere misure correttive e di rivolgersi a degli esperti.

In Italia invece? Beh, il fenomeno è presente anche qui, ma è meno omogeneo, spesso confuso con la cultura nerd o la dipendenza da internet. Inoltre le cause non sono da ricercarsi in una ribellione contro una società oppressiva e conformista ma piuttosto nella disoccupazione e altre variabili psicosociali. In poche parole, mentre in Giappone **si sceglie** di essere *Hikikomori*, in Italia **lo si diventa** a causa di fattori esterni.

Guarire da questo disturbo non è semplice. Per molti problemi psicologici in genere è il

paziente stesso che si rivolge all'esperto presentandosi nel suo studio: nel caso dell'*Hikikomori* questo non potrà mai accadere e spesso è l'esperto che raggiunge l'*Hikikomori* nel suo luogo di reclusione. Il trattamento è lungo, graduale e procede lentamente: si inizia creando un rapporto di empatia, cercando di farsi accettare dall'*Hikikomori* senza forzare le sue abitudini o i suoi luoghi (cercare di violare con la forza lo "spazio vitale" dell'*Hikikomori* sarebbe controproducente). Si prosegue poi con una lenta riabilitazione basata sull'**esposizione**: inizialmente si esce per qualche minuto dalla propria stanza girando per casa, poi in giardino, poi per strada e così via. Per evitare le recidive è importantissimo effettuare anche una ristrutturazione cognitiva. Alcune stime dicono che ci vogliono circa 10 anni per far tornare un *Hikikomori* alla completa normalità, questo denota l'importanza della prevenzione e dell'intervento immediato.

Quindi, la prossima volta che siete leggermente giù di morale, non volete vedere nessuno e volete rimanere a casa a rimuginare o oziare giocando ai videogames o guardando la tv, pensate agli *Hikikomori*, magari vi tornerà la voglia di andare al parco a prendere il sole.

#### Bibliografia:

Ricci C. - Hikikomori: adolescenti in volontaria reclusione (2011)

- [Bio](#)
- [Latest Posts](#)



By: Fabrizio Di Girolamo

Nome: Fabrizio Di Girolamo

Studi: laurea triennale in Scienze psicologiche cognitive e psicobiologiche, laurea magistrale in Psicologia sperimentale e scienze cognitive, Università degli studi di Padova

Interessi

Descrizione:

Interessi: Amo lo sport, le scienze (in particolare l'astronomia, le neuroscienze, la psicologia, la fisica e le scienze naturali), i videogame, gli anime/manga, i film e le serie TV, la musica, la pittura, i giochi da tavola, le arti marziali e la natura in generale.

Descrizione: cerco di diventare uno psicologo perchè sono il primo ad averne

bisogno. No, non interpreto i sogni, non ti ipnotizzo con uno schiocco di dita, so già che lavorerò in un fast food ma va bene lo stesso.



I 4 Grandi Miti

Le Mnemotecniche

Il razzismo inconscio

Paura collettiva

Viaggio all'interno di un'emozione

[See all this author's posts](#)