

# ***Dall'Hikikomori alla dipendenza da Internet.***

## **Un piccolo vademecum per i genitori**

Con “*Hikikomori*”, termine giapponese il cui significato letterale è “*stare in disparte, isolarsi*”, si definiscono quei ragazzi dai 15 ai 30 anni che scelgono il ritiro volontario nelle loro stanze. In Italia il fenomeno ha cominciato a diffondersi già nel 2013 fino ad arrivare al numero di centomila casi sul suolo nazionale, mentre in Giappone, suo luogo di nascita, il ritiro sociale sfiora il mezzo milione di casi (ai cui dati si devono aggiungere gli over 40 che sono ancora in isolamento).

L’*Hikikomori* si può definire un ***meccanismo di difesa*** da un mondo giudicato come troppo pericoloso e ostile. Spesso i ragazzi che scelgono l’isolamento vengono descritti come timidi, introversi e dalla spiccata sensibilità, ma non in grado di affrontare nel modo adeguato le difficoltà. La pressione di dover eccellere nello sport, così come nello studio e l’essere oggetti di bullismo sono alcune delle cause che spingono questi giovani a scegliere il ritiro. Chi sceglie di fare *Hikikomori* interrompe di frequentare le lezioni a scuola, diminuendo gradualmente i rapporti con amici e compagni di classe fino alla reclusione totale. Secondo le indicazioni dello psichiatra giapponese Saito Tamaki, che per primo utilizzò questo termine, per definire qualcuno *Hikikomori* occorre che “*marini la scuola*” per più di sei mesi, che interrompa totalmente i rapporti con gli altri, preferendo attività in solitaria e che il ritiro sociale sia tale da invertire totalmente il ritmo circadiano sonno-veglia. A questi, si aggiungeranno in seguito la mancanza di comunicazione in famiglia, l’apatia e lo svilupparsi di sintomi depressivi e ossessivo-compulsivi.

## **Hikikomori e dipendenza da Internet**

A sentire le testimonianze di questi giovani viene naturale puntare il dito sull’utilizzo delle apparecchiature tecnologiche, tuttavia occorre fare una netta distinzione fra il fenomeno dell’*Hikikomori* e la Dipendenza da Internet (IAD). Occorre innanzitutto domandarsi quale sia la causa e quale l’effetto. Per l’*Hikikomori* la ***fobia sociale*** è il motivo che lo porta a isolarsi dal resto del mondo; il contatto fisico con l’altro e la sensazione di avere qualche difetto fisico pronunciato non fa che accrescere in lui un senso di grande vergogna e paura; l’utilizzo del computer diventa quindi un canale comunicativo in cui può approcciarsi al mondo, evitando di provare quelle sgradevoli emozioni. Dietro un account può essere ciò che vuole senza il timore che qualcuno lo giudichi e senza dover provare l’ansia di doversi per forza relazionare (anche se virtualmente) a qualcuno. Se fuori dalla sua stanza “tutti” gli sono nemici, Internet rappresenta per un “*Hikikomori*” un’“isola felice” in cui può finalmente sentirsi al sicuro.

Chi soffre invece di “Dipendenza da Internet” non necessariamente ha un rapporto conflittuale con gli altri; alcuni studiosi hanno trovato, fra le varie cause, la presenza di una bassa autostima, insoddisfazione al lavoro, problemi familiari ed episodi di emarginazione dal gruppo che lo portano a “rifugiarsi” nel mondo virtuale per fuggire a questa situazione. Chi abusa di questo strumento manifesta sintomi quali: preoccupazione eccessiva riguardo ad Internet e al suo utilizzo, bisogno continuo di collegarsi con maggiore frequenza e con tempi sempre più prolungati, cambiamento nel tono dell’umore, irritabilità e irrequietezza quando per un certo intervallo di tempo limita o interrompe l’utilizzo di Internet e alta probabilità che i suoi comportamenti mettano a rischio le sue interazioni sociali (famiglia, lavoro, amici, ecc.).

In conclusione, anche se Hikikomori e IAD hanno in comune l’utilizzo massiccio di apparecchiature elettroniche, ci troviamo di fronte a due casi completamente diversi: l’Hikikomori, interrompendo tutti i rapporti interpersonali, utilizza Internet per relazionarsi al mondo, rimanere aggiornato e passare il tempo, mentre chi soffre di Dipendenza da Internet, come suggerisce il nome, ha un rapporto di totale subordinazione all’oggetto (Internet) e a causa di questo limita progressivamente i contatti con l’esterno.

## **Verso la libertà! L’importanza della figura genitoriale**

Nella drastica scelta di questi ragazzi di isolarsi da tutto e da tutti, uno dei motivi di tale chiusura (ma certo non l’unico) è il rapporto che essi hanno con i propri genitori. Spesso gli *Hikikomori* crescono in un ambiente iperprotettivo o dove le aspettative di successo rappresentano uno dei valori fondamentali per ritenere una persona idonea alla società; in queste famiglie la comunicazione è limitata e non sempre i figli hanno la possibilità di esprimersi liberamente. In talune famiglie è preponderante il desiderio negli adulti di crescere un figlio che sia in linea con le loro aspettative, anche a costo di sacrificare la loro indipendenza e trattarli come un “prolungamento” di sé stessi, con i risultati di vederli sigillarsi in camera. Questi giovani non trovano mai lo spazio per sperimentarsi, di cercare una propria autonomia, ma rimangono bambini, manifestando comportamenti infantili che non sono in linea con la loro età anagrafica e il loro sviluppo. Sono fragili, insicuri, dalla bassa autostima e certo non può rappresentare una sorpresa il fatto che si tirino indietro di fronte a un ostacolo; un modo per superare questo muro invisibile esiste: **mettersi in discussione**. Essere genitori non è facile, soprattutto in una società competitiva e colpevolizzante come quella attuale; lo spiega bene il pediatra Gianni Tomassini dicendo che “Figli si nasce. Genitori si diventa”.

Concentrandosi sulla figura fondamentale dei genitori, può essere di aiuto adottare alcune strategie per esercitare al meglio il loro ruolo di educatori primari:

***Incrementare la fiducia*** = riconoscere e accettare l'altro incondizionatamente. Inviare ai figli messaggi positivi, dar loro dei "permessi" (di esternare le proprie emozioni, di essere una persona diversa da "sé", di cercare di rendersi sempre più autonomo, ecc.);

***Ascolto*** = ascoltare i propri figli comporta che questi imparino ad ascoltare se stessi. Non deve essere quindi un sentire le parole dell'altro, ma essere "emotivamente più vicini" a chi ci sta parlando;

***Gestione dei conflitti*** = i litigi interni alla famiglia non vanno sempre percepiti come negativi, possono essere anche un modo per esprimere i propri bisogni all'altro. La psicologa Paola Milani suggerisce di adottare il metodo "senza perdenti": i soggetti coinvolti nel conflitto possono cercare insieme delle soluzioni che siano accettate da entrambi; in questo modo non necessariamente si deve trasformare il litigio in una gara dove c'è un vincitore e uno sconfitto.

***Fiducia nel proprio ruolo*** = prima o poi arriverà il momento in cui i figli, ormai cresciuti, sentiranno il bisogno di andare via da casa; da qui si vede la maturità della famiglia di "lasciarli andare". È compito dei genitori lasciare la libertà mantenendo il senso di appartenenza alla famiglia e il sostegno reciproco. La scelta di uscire dipenderà sempre dai figli, ma creando per loro un ambiente il più possibile empatico e non giudicante si può sperare in un'inversione della situazione. L'obiettivo principale non è dunque "fare qualcosa", non è costringerli ad uscire staccando la spina di Internet o prelevandoli a forza dalla loro stanza, ma ricostruire un rapporto genitore-figlio di cui hanno assoluto bisogno per sentirsi protetti e ascoltati anche al di fuori del loro solitario guscio

### ***Bibliografia:***

- **Saito TAMAKI**, *Hikikomori. Adolescence without End*, trad. ing. di J. Angles, Minneapolis, University of Minnesota Press, 2013.
- **Maria N. DE LUCA**, *Quei centomila adolescenti prigionieri delle loro stanze: "Ma il web può farli uscire"*, in «La Repubblica», agg. 2017.
- **HIKIKOMORI ITALIA**, *Identikit dell'hikikomori tipo: maschio, sensibile e negativo verso la società*, <<http://www.hikikomoriitalia.it/2017/12/identikit-hikikomori-tipo.html>> agg. 2017.
- **Tonino CANTELM**, et. al., *La mente in internet. Psicopatologia delle condotte on-line: Internet dipendenza, cybertravestitismo, identità virtuali, cyberpsicoterapie, auto-aiuto on-line, trance dissociativa da abuso di Internet*, Padova, Piccin, 1999.
- **Raffaella PERRELLA - Giorgio CAVIGLIA**, *Dipendenze da internet. Adolescenti e adulti*, Rimini, Maggioli, 2014.
- **Roberta SPINIELLO - Antonio PIOTTI - Davide COMAZZI**, *Il corpo in una stanza. Adolescenti ritirati che vivono di computer*, Milano, Franco Angeli, 2016.
- **Paola MILANI**, *Progetto genitori: itinerari educativi in piccolo e grande gruppo*, Trento, Erickson, 1993.
- **Giulia GIACOMONI**, *Un Hikikomori in famiglia. Dal gruppo esperienziale alla terapia di gruppo con i genitori*, Tesi di Licenza in Psicologia Clinica e di Comunità, IUSVE, a.a 2017-2018.