

Il fenomeno degli hikikomori

Marco Crepaldi

Psicologo, Presidente fondatore
Hikikomori Italia



Chi sono gli "hikikomori"?

- Parola giapponese che significa letteralmente "isolarsi"
- Nasce come espressione stigmatizzante nel Giappone degli anni '80
- Se riferisce a persone che decidono di vivere nella propria abitazione, o nella propria camera da letto, senza mai uscire, per mesi o anni



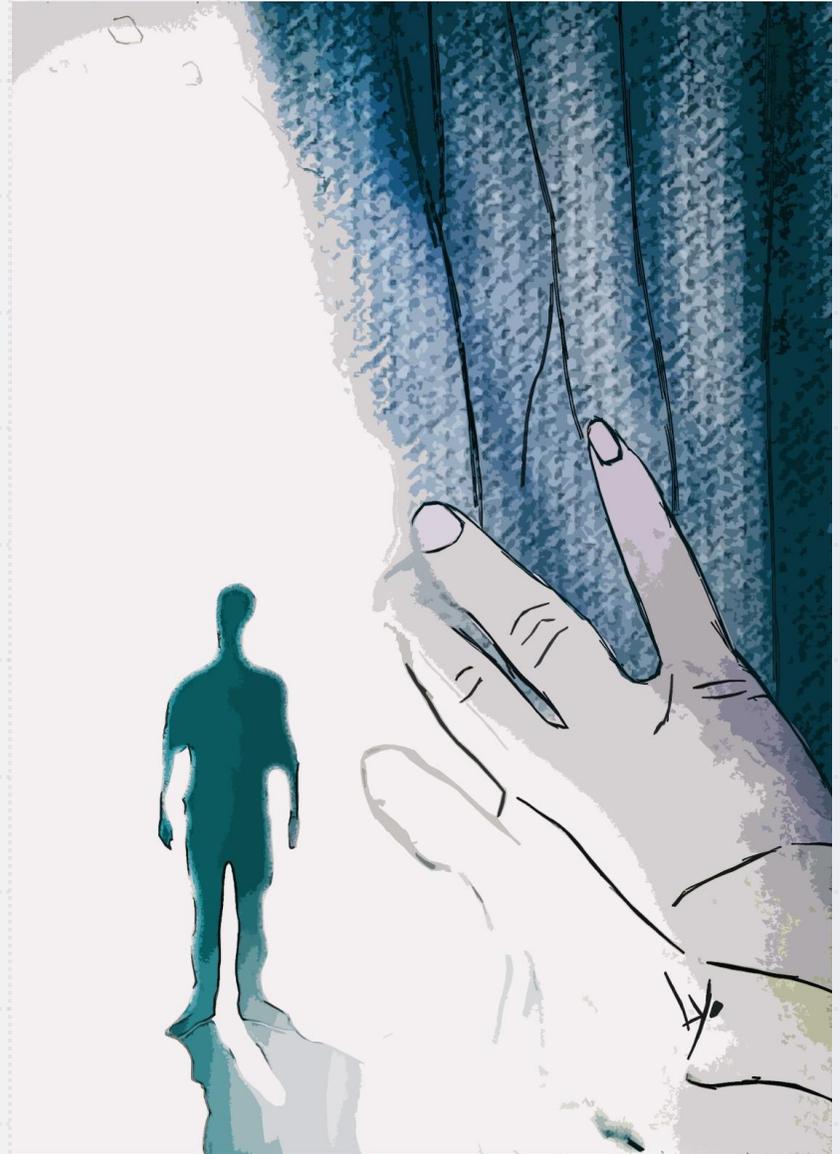
Quanti sono gli hikikomori?

- **Giappone: 1,5 milioni** (ricerca pubblicata nel 2022 dal governo)
- **Corea del Sud: 339.000** casi tra i 18 e i 39 anni (*Korea Institute for Health and Social Affairs*)
- **Italia:** tra circa i **50mila e i 70mila** nella fascia dagli 11 ai 19 anni (dati CNR e ISS)



Cos'è l'hikikomori?

- Ritiro Sociale
- Volontario
- Cronico
- giovanile



Quali sono le principali cause dell'hikikomori?

➤ **SOCIALI**

Gli hikikomori hanno una visione molto negativa della società e soffrono particolarmente le **pressioni di realizzazione sociale** dalle quali cercano in tutti i modi di fuggire



➤ **SCOLASTICHE**

Il rifiuto della scuola è uno dei primi campanelli d'allarme dell'hikikomori. L'ambiente scolastico viene vissuto in modo particolarmente negativo. Molte volte dietro l'isolamento si nasconde una storia di **bullismo**



➤ **FAMILIARI**

L'assenza emotiva del padre, e l'eccessivo attaccamento con la madre sono indicate come possibili cause, soprattutto nell'esperienza giapponese



➤ **TEMPERAMENTALI**

Gli hikikomori sono ragazzi spesso molto intelligenti cognitivamente (talvolta plusdotati), ma con **basse competenze socioemotive** (ipersensibilità e inibizione sociale)



IDENTIKIT HIKIKOMORI

Maschio

Tra i 13 e i 17 anni

Di famiglia benestante (con genitori scolarizzati)

Alto funzionamento cognitivo

Atteggiamento, anticonformista, cinico e disilluso nei confronti della società

Le 3 fasi dell'hikikomori | **FASE 1**

L'hikikomori inizia a percepire la pulsione all'isolamento sociale e tende istintivamente a isolarsi, ma tenta comunque di mantenere intatte le relazioni sociali dirette

Campanelli d'allarme

- *Rifiuto saltuario di andare a scuola*
- *Alterazione del ritmo sonno veglia*
- *Preferenza attività solitarie*

Le 3 fasi dell'hikikomori | **FASE 2**

L'hikikomori esaurisce le proprie energie psicofisiche (*burnout*) e sviluppa un meccanismo difensivo disfunzionale che lo spinge a fuggire dalla società

Campanelli d'allarme

- *Abbandono della scuola*
- *Abbassamento del tono dell'umore*
- *Abuso internet o videogames*

Le 3 fasi dell'hikikomori | **FASE 3**

L'isolamento diventa totale: vengono rifiutati anche i contatti con i propri genitori e quelli attraverso la rete. Questa è la fase più "patologizzata"

Campanelli d'allarme

- *Depressione*
- *Disturbi dissociativi*
- *Istinti autolesionisti*