

Pianeta hikikomori la fuga dei nostri figli

In Italia circa **120mila** adolescenti scelgono di **isolarsi** nella loro stanza. Sono in genere maschi, frequentano le medie e si **rifugiano nel pc** e in internet. Non una vera malattia mentale ma un disagio molto diffuso

di Chiara Affronte

Il mondo, là fuori, è troppo duro per loro che sono ragazzi di solito molto sensibili e intelligenti, ma che avvertono come un peso insopportabile sulle loro giovani esistenze in formazione ciò che la società chiede e pretende. Essere bravi a scuola, alla moda, belli, performanti.

L'infanzia è il tempo in cui questi ragazzi hanno costruito il loro ideale di sé, e quando questo ideale non viene raggiunto o viene intaccato, allora si crolla e ci si isola.

In Giappone questi ragazzi che si ritirano tra le mura della loro camera, perché la casa è talvolta troppo grande per la loro paura, si chiamano Hikikomori, che letteralmente significa "stare in disparte, ritirarsi". In Italia qualcuno li chiama allo stesso modo, alla ricerca di un terreno comune su cui discutere scientificamente; altri li chiamano semplicemente ritirati sociali. Tutti concordano su un punto: non si tratta di una vera e propria malattia mentale, ma di certo di un disagio. Perché se è vero che di scelta si tratta, è una scelta subita, indotta, e non attiva. Almeno per la maggior parte dei ragazzi che la intraprendono. La malattia, talvolta, arriva dopo, se il ritiro prosegue troppo a lungo.

In Giappone si stima siano alcuni milioni, in Italia 100/120mila. Di solito sono maschi (ma non sono assenti le femmine), adolescenti che frequentano le scuole medie e stanno per passare alle superiori, ma a volte sono anche un po' più grandi e si accingono ad iscriversi all'Università. Questi ragazzi, proprio nel momento in cui do-

vrebbero "nascere socialmente, si suicidano, invece, socialmente", come rileva Matteo Lancini, psicologo e psicoterapeuta, presidente dell'associazione Minotauro che da decenni a Milano lavora con gli adolescenti. "Il ritiro avviene di solito a seguito di un episodio precipitante, che determina il crollo dell'ideale che questi ragazzi si erano posti; a quel punto scatta prima il ritiro dalla scuola e poi dalla società", spiega ancora Lancini, che segue con il suo centro centinaia di ragazzi che provano questo disagio. "Eri un bambino con tante aspettative, il tuo corpo non ti piace, lo sguardo di ritorno che avverti ti provoca dolore e così crolli - prosegue lo psicologo - Scatta una vera e propria fobia scolare talvolta anche avvertita a livello fisico con mal di pancia e fatica ad alzarsi dal letto".

Internet, la rete, i videogiochi, i social, non sono la causa del ritiro, "ma senza di essi probabilmente questo fenomeno non sarebbe esistito, perché un ritiro così lungo sarebbe senz'altro sfociato in una malattia", chiarisce Lancini: "Internet e l'uso del pc costituiscono semmai un rifugio e uno strumento attraverso cui costruire relazioni virtuali perché quelle reali sono troppo difficili". E al tempo stesso permettono in qualche modo di restare "nel mondo".

Ma cosa fa davvero scattare questa scelta di ritiro?

Posto che ogni storia è a se stante, nella maggior parte dei casi sono eventi traumatici a scatenare il ritiro sociale. E viene da chiedersi dove sono fi-

niti quei giovani che, fino a qualche decennio fa, si ribellavano all'autorità, manifestavano, trasgredivano. "Oggi i disagi adolescenziali sono molto cambiati, le problematiche non sono più legate all'opposizione e alla trasgressione, che un tempo, erano magari legati alla sfera dell'emancipazione sessuale - spiega Lancini - Oggi i disagi adolescenziali sono legati ad aspetti ideali e a ciò che ad essi si pone davanti.

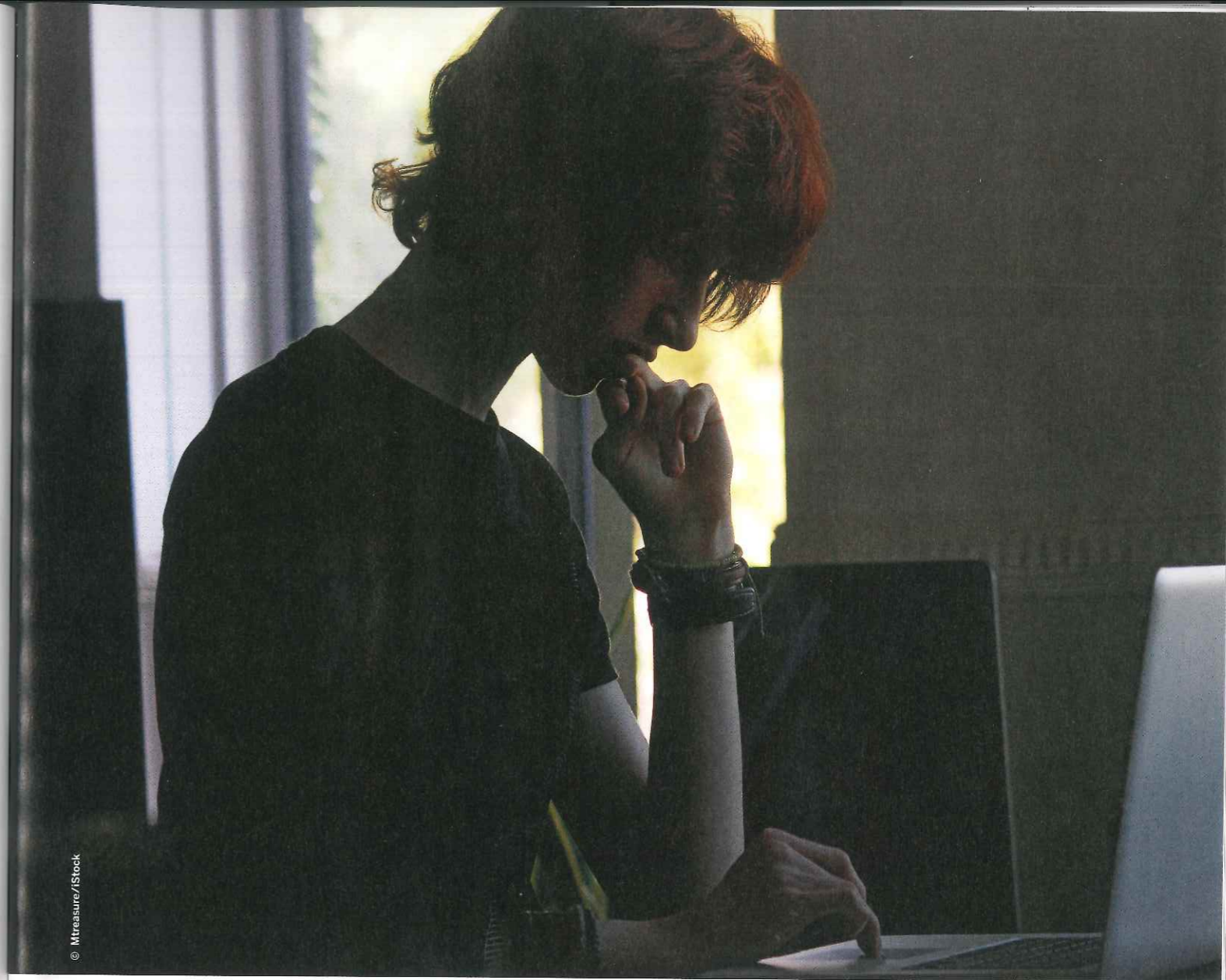
La società di oggi è una società più affettiva che lascia esprimere il bambino e anticipa al contempo la sessualità psichica. Ma quando arrivano i cambiamenti del corpo, rischiano di crollare le aspettative". Non è più, insomma, il senso di colpa del passato, spesso scatenato da una società sessofobica, a provocare sofferenza "ma il senso di inadeguatezza". Ecco perché l'hikikomori, da molti, viene definito un fenomeno sociale. Difficile dire se si tratti anche di un qualcosa di paragonabile al desiderio di isolamento dell'asceta, come suggerisce Emilio Rebecchi, psichiatra e

Quando arrivano i cambiamenti del corpo rischiano di crollare tutte le aspettative di questi ragazzi

psicoterapeuta bolognese: "È una sollecitazione interessante - sostiene Lancini - perché alcune figure storiche ritornano".

Il fatto certo è che il "mondo si è paranoicizzato": "I giochi virtuali hanno sostituito le battaglie di strada; siamo genitori che vogliono per i propri figli continue relazioni sociali, che se li vediamo a quattro anni arrampicarsi sul divano

il giorno seguente li iscriviamo ai corsi di arrampicata, che vogliamo sempre impegnati, guardiamo ammirati come usano i dispositivi tecnologici: in sostanza abbiamo precocizzato l'infanzia e però infantilizziamo l'adolescenza. A quegli stessi bambini cresciuti, un bel giorno, diciamo che non possono uscire da casa da soli, che non devono usare il telefono devono stare chiusi in camera a studiare". E questi ragazzi non si sentono adeguati: sono certi di deludere i genitori; nel ritiro la rete diventa un antidolorifico utile a non perdere il contatto con la realtà.



© Mtreasure/istock

E se iniziassimo col vietare le riprese delle loro recite?

È la provocazione dello psicologo Matteo Lancini. Che al Salvagente spiega: "Se già da 3 anni insegniamo che è più importante riprenderne le performance che viverle, come possiamo sottrarli ai rischi del narcisismo?"

È un'adolescenza molto diversa da quella vissuta dai genitori, quella in cui sono coinvolti i ragazzi degli anni 2000: restano lo sconvolgimento fisico e la rivoluzione psichica, ma le difficoltà che i ragazzi si trovano ad affrontare sono totalmente diverse, perché è il contesto sociale ad essere mutato. E perché ciò che è in atto, innanzitutto, è la "crisi degli adulti rispetto ai valori di riferimento", scandisce Matteo Lancini, psicologo e psicoterapeuta, presidente dell'associazione milanese Il Minotauro e docente a Milano-Bicocca, da sempre a contatto con gli adolescenti. È lui, infatti, a lanciare una provocazione, se vogliamo simbolica: "Potremmo iniziare con il divieto di riprese in massa durante le recite dei bambini fin dal nido e dalla scuola materna... Perché? Perché se a bimbi, fin dall'età di tre anni, trasmettiamo il messaggio che è più importante riprendere le loro performance (di solito l'inquadratura, peraltro, è solo sul proprio figlio, ndr) che guardarle e viverle ed emozionarsi in diretta, come possiamo pensare di dire a quei figli, una volta che saranno adolescenti, che devono smetterla di filmare compulsivamente se stessi e gli altri, come se non ci fidassimo del loro modo di usare quel mezzo?"

Si tratta di una provocazione, certo, che non intende demonizzare la tecnologia, ma che vuole porre luce sul tempo in cui crescono i ragazzini, un tempo in cui trionfano narcisismo e individualismo e dove crollare è molto più facile, se quegli ideali non vengono raggiunti. Non è più, infatti, l'epoca del conflitto tra Super-io e Io, che produceva il sentimento di colpa, a emergere, nelle nuove generazioni, ma "un conflitto tra Io e ideale dell'Io", sintetizza Lancini che, nella sua recentissima pubblicazione - Abbiamo bisogno di genitori autorevoli. Aiutare gli adolescenti a diventare adulti - mette a fuoco questi mutamenti, concentrandosi anche sul fenomeno dei ritirati

sociali o hikikomori. Lancini e molti studiosi del fenomeno del ritiro sociale, indentificano questa "scelta" con una "dolorosissima nuova forma di protesta generazionale". La nostra è una "società dove la conflittualità con il mondo adulto è ai minimi storici, la contestazione si manifesta attraverso il disagio: nessun padre simbolico da abbattere, rarissime manifestazioni di piazza, pochissime occupazioni di spazi scolastici e sociali come espressione di un malcontento generazionale nei confronti dello strapotere adulto", scrive Lancini. Insomma, quelli di oggi "sono ragazze e ragazzi che attaccano prevalentemente se stessi" e il fenomeno potrebbe aumentare, come è già accaduto nel caso di un disturbo alimentare più "antico" come quello dell'anoressia, prevalentemente femminile. "Colpevoli" alcune "esagerazioni educative e sociali, sostenute dalla sottocultura massmediatica" che fanno da "substrato di queste due importanti forme del disagio e della crescita. Esasperazione estetica, essere una "persona popolare": se non riesci ad esserlo la vergogna attanaglia la mente, anche di chi si mostra spavaldo, perché in realtà sta cercando di esorcizzare quella paura.

Il corpo e la riflessione su di esso, diventa uno dei perni del ragionamento. Lancini cerca di concentrarsi su quello maschile, dando per scontati gli studi già fatti su quello femminile e anche la bontà e l'importanza degli studi sugli stereotipi di genere e sulla violenza verso le donne. E lo fa proprio a partire dalla riflessione sulla formazione dell'identità maschile, che oggi rischia di essere sempre più fragile.

L'esperto ragiona sul fatto che i bambini, oggi, vivono un'infanzia in cui si tende a precocizzare lo sviluppo e la crescita dei figli. Se una volta c'erano tanti "no", oggi la famiglia, così come la società, è il luogo in cui si incentivano le relazioni sociali dei propri figli, la loro creatività e, di rifles-



so, anche il narcisismo che mostra la sua fragilità nel momento in cui gli ideali vengono "traditi". Quando poi l'adolescente cresce mostrandosi spavaldo e talvolta arrogante - nascondendo invece la sua fragilità - allora i genitori invertono la rotta e impongono quei "no" estranei all'infanzia, letti dagli adolescenti come una violenza che contrasta le loro identità in formazione.

Oggi sono senso di inadeguatezza, vergogna e timore di deludere l'immagine che ne hanno i genitori a metterli in crisi, in modo profondo, a causa di un evento scatenante che può portare a decidere di ritirarsi dalla scuola e dalla società. Ecco che il ritiro può diventare "la via d'uscita", così come è avvenuto e avviene nel caso dell'anoressia, che contraddistingue la sfera femminile. In una società in cui si richiede un'immagine ideale perfetta, la trasformazione del corpo delude le aspettative, e il disagio si estrinseca nell'attacco al proprio corpo. La ragazza anoressica lo fa non nutrendolo, ma nutrendo, invece, la mente e la condotta sociale; il maschio abbassa lo sguardo e si ritira, osserva Lancini.

Non è facile entrare in contatto con i ragazzi ritirati per iniziare un percorso di elaborazione finalizzata all'uscita da questa condizione dolorosa. Spesso la collaborazione con un terapeuta

giovane che cerca di entrare in casa, nella stanza che il ragazzo sceglie, è la strada vincente: da lì, poi, si cerca di andare avanti e di continuare con gli incontri per arrivare pian piano a quell'evento che ha fatto crollare tutto. Fondamentale, in questo processo, l'analisi della vita virtuale che questi ragazzi vivono, perché ciò che è certo è che "non è internet a risucchiare l'adolescente in casa" ma semmai il "crollo dell'ideale infantile". Internet diventa, piuttosto, un modo per vivere, un "rifugio", una "mediazione possibile tra realtà e onnipotenza narcisistica", un "tentativo

di salvaguardare la vitalità di un se' molto fragile", qualcosa che anestetizza il dolore della solitudine, e, tramite la scelta dell'avatar che il ragazzo sceglie per giocare, le azioni che compie, si capisce un po' di lui. In conclusione, se l'adolescenza oggi vive una nuova crisi,

più profonda per certi aspetti e più "dannosa" per la formazione, certamente le responsabilità sono tutte del mondo adulto. Quindi, ripristinare un'alleanza tra mondo della scuola e della genitorialità, senz'altro può essere un inizio. Così come essere consapevoli che l'estremizzazione di narcisismo e individualismo, impartiti fin dall'infanzia, rischiano di creare un disagio adolescenziale che blocca i sogni e la crescita.

Inadeguatezza, vergogna e timore di deludere le aspettative dei genitori. E il maschio abbassa la testa e si ritira