

RITIRATI SOCIALI



relazioni



HIKIKOMORI

INDEX

1. Introduzione: il progetto.....	1
2. Obiettivi progetto.....	2
3. Partner del progetto.....	3
4. Fase di implementazione.....	4
5. Riflessioni sul fenomeno: Hikikomori: scelta o pulsione?....	5
6. Riflessioni sul fenomeno: I primi segnali.....	6
7. Riflessioni sul fenomeno: Eventi esterni e traumatici.....	6
8. Riflessioni sul fenomeno: Fasi del ritiro sociale.....	8
9. Come avvicinarsi a un hikikomori?.....	8
10. Hikikomori: maschi vs femmine.....	10
11. Hikikomori: architettura della casa.....	11
12. Aumentare gli spazi in cui sperimentare sé stessi.....	11
13. Laboratori.....	12
14. Hikikomori: siamo di fronte a una psicopatologia?.....	13
15. Hikikomori e Internet: causa o cura?.....	13
16. Comunicare e ascoltare.....	14
17. Questionario di valutazione	15
18. Evento finale	16

relAzioni

Il progetto “relAzioni” è un progetto di solidarietà finanziato dal programma “**Corpo Europeo di Solidarietà**”, ovvero un’attività che un gruppo di almeno 5 persone (di età compresa tra 18 e 30 anni) può svolgere con l’obiettivo di apportare un contributo positivo alla comunità locale. È organizzato e realizzato direttamente dai giovani nel luogo in cui vivono.

Il progetto “relAzioni” **nasce dalla volontà di alcuni giovani del territorio bolognese di sensibilizzare su un tema** che soprattutto negli ultimi anni sta diventando **significativo** nella vita di molte persone, **ma su cui non sempre c’è particolare consapevolezza**, ossia quello dei cosiddetti ritirati sociali.

L’obiettivo principale del progetto è aumentare il grado di consapevolezza all’interno della nostra comunità sul tema degli hikikomori, e in tal modo **contribuire a prevenirne l’aumento**.

L’isolamento sociale volontario è un disturbo che tende a cronicizzarsi, tanto è vero che si può rimanere isolati per molti anni. **Il fenomeno tende ad insorgere prevalentemente nella fase adolescenziale, ed è per questo motivo che il progetto si rivolge principalmente a giovani in questa fascia di età.**



relAzioni

Allo scopo di raggiungere l'obiettivo generale, il progetto si pone i seguenti obiettivi specifici:

- **Aumentare** nella cittadinanza bolognese **il livello di cognizione e informazione sul tema** dei ritirati sociali o hikikomori
- **Informare** gli adolescenti **sui meccanismi che possono spingere** un ragazzo o una ragazza **a ritirarsi** volontariamente
- **Sensibilizzare le famiglie** dei ragazzi coinvolti e gli insegnanti con cui tali ragazzi interagiscono quotidianamente
- **Mettere in contatto gli hikikomori e/o le loro famiglie con realtà che si occupano di reinserimento sociale e** lavorativo di categorie a rischio marginalità dalla vita sociale.



relAzioni

Il progetto relAzioni è stato portato avanti da giovani del territorio con il supporto di **YouNet APS** (www.you-net.eu), ente del terzo settore attivo nel campo della mobilità internazionale, delle politiche giovanili, euro-progettazione e inclusione sociale.

Gli altri partner coinvolti in questo progetto sono:

- **L'Istituzione Gian Franco Minguzzi**

(<https://minguzzi.cittametropolitana.bo.it/>) è un organo della città metropolitana di Bologna che si occupa da quarant'anni di psichiatria, nonché di temi della salute mentale, concetto molto più ampio e che riguarda tutti. Non solo tratta il disagio adolescenziale, ma lavora anche per la promozione del benessere. Nel 2019 ha dato il via a Bologna a un ciclo di tre seminari per approfondire e fornire strumenti di conoscenza del fenomeno del ritiro sociale e di intervento attraverso la presentazione di esperienze di lavoro a livello nazionale. Il primo incontro è stato pensato per gli insegnanti; il secondo per i servizi sociosanitari e socioeducativi; il terzo per i genitori.

- **AMA Hikikomori APS** (<http://www.amahikikomori.it/>) è un'associazione fondata a Bologna da un gruppo di genitori di giovani hikikomori che facevano inizialmente parte dell'associazione nazionale Hikikomori Italia Genitori.

relAzioni

La fase di **implementazione** del progetto ha coinvolto un centinaio di studenti e studentesse di tre classi del **Liceo Sabin** e di quattro classi dell'**Istituto I.I.S. Giordano Bruno**, ovvero due scuole Secondarie di Secondo Grado della città metropolitana di Bologna.

In una prima fase, studenti e studentesse, nonché docenti referenti, dirigenti scolastici, Comitato dei Genitori e operatori psicologi dello Sportello d'Ascolto, hanno partecipato a una serie di incontri di sensibilizzazione realizzati con modalità da remoto.

Con la preziosa collaborazione di **Laura Calosso**, scrittrice e giornalista d'inchiesta, **Bruna Zani**, presidente dell'Istituzione Gian Franco Minguzzi, **Angela Berti**, vice-presidente dell'associazione

AMA Hikikomori APS, è stato sviscerato il fenomeno del ritiro sociale, sono state tracciate in maniera approfondita le caratteristiche di questo disagio adattivo sociale e sono stati offerti consigli e pratici suggerimenti per riconoscere e aiutare chi sta vivendo questo problema. Riflessioni e testimonianze, chiari riferimenti a situazioni vere, hanno inoltre aiutato a concretizzare questa realtà e a sensibilizzare i partecipanti, specialmente i giovani adolescenti.

relazioni

Hikikomori: scelta o pulsione?

L'equivoco sugli hikikomori è che loro vogliono ritirarsi dal mondo esterno. In realtà, i ritirati sociali sono in balia di una pulsione che non riescono a controllare. Non sono consapevoli di ciò che sta succedendo, non compiono una scelta di vita.

Può accadere che un giorno, dopo un lungo processo, gli hikikomori si rendano conto di non essere più in grado di varcare la soglia della scuola, come se ci fosse un muro davanti a loro. Questa barriera non è altro che una profonda sofferenza di questi ragazzi e ragazze a stare con gli altri.

L'isolamento diventa quindi il tentativo di cercare la situazione in cui soffrire meno. Non c'è un ragionamento alla base, gli hikikomori si sentono soffocare se si trovano in classe, con amici o con altre persone e devono fuggire da questo contesto.

Di conseguenza, nel momento in cui si ritirano, non bisogna pensare che dietro questa azione ci sia un atto volontario. Gli hikikomori si rendono conto che ci sono persone che vogliono aiutarli, ma sanno di non essere nelle condizioni di accettare quell'ancora di salvezza perché c'è una pulsione che li sovrasta. I ritirati sociali sono spesso giovani molto sensibili che hanno un problema di pressione generata da società, famiglia, scuola, amici attorno a loro.

Non perdono la loro facoltà di parlare, leggere, studiare, ma non sono in grado di dare istruzioni agli altri su come comportarsi con loro per evitare il ritiro, in quanto sono del tutto ignari di ciò che sta accadendo.

relazioni

I primi segnali

Esistono alcuni campanelli d'allarme per riconoscere se si ha davanti un ragazzo o una ragazza hikikomori a cui genitori, insegnanti, gruppo dei pari devono prestare molta attenzione.

Tra i primi segnali, legati al comportamento dei ritirati sociali, troviamo: abbandono delle attività sportive, ritardi frequenti nell'arrivare a scuola, incapacità di sostenere lo sguardo altrui, incapacità di gestire il proprio corpo e la gestualità in presenza di altre persone, manifestazioni di malesseri strani come mal di stomaco, mal di testa, interpretati spesso come scuse perché possibilmente senza un'origine organica, ma in realtà vere e proprie manifestazioni di un disagio interiore. Essere in grado di cogliere abbastanza in fretta questi primi segnali aumenta senz'altro la probabilità di riuscire ad aiutare i ritirati sociali.

Eventi esterni e traumatici

A causa della loro sensibilità particolarmente spiccata, i ritirati sociali spesso vengono destabilizzati da una serie di eventi esterni e traumatici che si verificano nella loro vita e che fanno precipitare la situazione.

I fattori che possono intervenire sono molteplici: separazioni coniugali, lutti familiari, trasferimenti, eventi di bullismo da parte di compagni di scuola o professori. A peggiorare il quadro possono subentrare la paura dei giudizi altrui, la sensazione di non essere compresi, il terrore di non essere all'altezza degli altri e degli scopi, l'incapacità di gestire la forte pressione scolastica e le alte aspettative della famiglia.

In un momento delicato come quello dell'adolescenza, gli hikikomori vengono catapultati da questi fattori sconvolgenti in una spirale da cui diventa difficile uscire da soli, finendo così per isolarsi dal mondo.

relazioni

PRESSIONE SOCIALE

La società è come un barile che insegue questi giovani giù dritto in discesa da una montagna



pressione sociale



sentirsi inadeguati



avere paura



relazioni

Fasi del ritiro sociale

I ragazzi e le ragazze hikikomori perdono il contatto con il mondo in maniera graduale. In una prima fase i ritirati sociali, seppur chiusi nelle loro stanze, rimangono connessi con gli altri tramite i social network. Ciò significa che hanno ancora la possibilità di essere agganciati da qualcuno.

Tuttavia, nel momento in cui si rendono conto che vengono progressivamente dimenticati o ignorati dal gruppo dei pari, si può giungere allo stadio finale dell'hikikomori, in cui i ritirati sociali perdono totalmente la fiducia negli altri, e desiderano rimanere isolati da tutto e tutti. Per questo motivo, è fondamentale intervenire in maniera corretta, senza compiere errori, sin dalla fase iniziale del ritiro, al fine di mantenere quel frammento di fiducia che inizialmente gli hikikomori hanno in chi sta fuori.

Come avvicinarsi a un hikikomori?

Se si tratta di un compagno o una compagna di scuola, bisognerebbe individuare l'insegnante che abbia più apertura mentale o con cui la classe abbia più confidenza, in quanto intervenire direttamente sull'individuo e sulla sua famiglia è molto delicato. È importante quindi parlare tempestivamente con un insegnante selezionato e spiegargli che si ha l'impressione che qualcuno in classe manifesti dei sintomi ricollegabili al ritiro sociale. Spesso nelle scuole c'è uno sportello di ascolto composto da operatori psicologi, ovvero figure professionali che conoscono il fenomeno e possono quindi farsi carico del problema.

relazioni

Come avvicinarsi a un hikikomori? (cont.)

Se si tratta di un amico o un individuo con cui si ha più confidenza, è importante continuare a tenere aperta la relazione. Bisognerebbe mantenere la comunicazione, sebbene ci sia il rischio che il ritirato sociale possa non rispondere. Questa situazione può essere frustrante, in quanto ci si ritrova davanti un individuo che si ritira ancora di più per paura e per mancanza di fiducia nel prossimo, perché spinto dalla convinzione che a nessuno importa più niente di lui.

È necessario dunque avvicinarsi all'hikikomori con leggerezza, come se fosse una situazione del tutto normale, raccontandogli la propria giornata e non facendogli domande come se lo si volesse interrogare.

Bisognerebbe far percepire la propria vicinanza all'hikikomori senza necessariamente aspettarsi una risposta indietro. Esistono casi di ragazzi e ragazze hikikomori che sono usciti di casa e sono tornati a una situazione normale dopo aver scoperto in chat che qualcun altro aveva gli stessi interessi. Il loro problema tende a dissolversi nel momento in cui trovano un motivo per stare al mondo.

È importante quindi stimolare negli hikikomori il desiderio di vivere. Non è un percorso rapido, ma bisogna fare di tutto per agevolare questa motivazione al senso della vita.

relAzioni

Un **ulteriore evento di sensibilizzazione** aperto alla comunità si è tenuto presso l'**Officina polivalente delle arti e dei mestieri di Bologna – Camere d'Aria**, realizzato con il patrocinio del quartiere San Vitale/San Donato, alla presenza della **sociologa Marialuisa Mazzetti**, autrice del libro "Hikikomori. Il viaggio bloccato dell'eroe", la quale ha descritto il fenomeno del ritiro sociale mettendo in evidenza analogie e differenze nell'approccio a questo disagio esistenti tra la cultura italiana e quella giapponese.

Hikikomori: maschi vs femmine

Un aspetto fondamentale riguarda la differenza tra hikikomori maschi e femmine nei due paesi. In Giappone il maschio hikikomori rappresenta il 90% dei casi. Di conseguenza, tutta la teoria sugli hikikomori che è giunta in Italia è stata tarata sui maschi. Questo è un problema perché in Italia i maschi hikikomori sono il 70%, contro il 30% di femmine. Ciò significa che la presenza di giovani donne ritirate dalla società è molto importante in Italia ma viene sottovalutata. Inoltre, i dati di segnalazioni di ritiro sociale sono minori tra le ragazze solo perché culturalmente spesso in Italia una ragazza chiusa in casa desta meno preoccupazione rispetto a un figlio maschio. Non è un caso che di solito gli hikikomori sono figli maschi unici, poiché sentono tutta la pressione addosso.

Parallelamente, alcune caratteristiche che si identificano nei maschi ritirati sociali non valgono sempre per le femmine, come ad esempio l'odio verso la società: i maschi manifestano molto più odio verso la società e verso il mondo femminile stesso, identificando la scelta del ritiro come una conseguenza del comportamento altrui. Le donne invece non provano un odio così marcato verso la società, a cui rimangono infatti più agganciate, tendendo a leggere di più, informandosi di ambiente e politica.

relAzioni

Hikikomori: architettura della casa

Un altro aspetto importante riguarda la questione dell'architettura della casa che ha cambiato molto il rapporto tra genitori e figli o altri parenti sia in Italia che in Giappone. Oggigiorno infatti gli hikikomori hanno tutti una stanza da letto singola e personale, spesso separata dal resto della casa e, in alcuni casi, godono persino di un bagno singolo. Questa sorta di isolamento è quindi qualcosa che si crea intorno in un modo molto più sottile di quanto si è abituati a pensare dal punto di vista psicologico.

Aumentare gli spazi in cui sperimentare se stessi

L'isolamento inizia ben prima di quando lo si nota, con un senso di solitudine e di vuoto che va oltre l'isolamento fisico dell'individuo. Gli hikikomori soffrono per l'assenza di fattori di protezione.

Sarebbe più utile se ci fosse una maggiore collaborazione sul territorio e se ci fosse una possibilità di far sperimentare ragazzi e ragazze hikikomori in spazi sicuri. Bisognerebbe fare attività non competitive, migliorare i collegamenti territoriali con le famiglie, fruire del territorio con mezzi comuni, creare situazioni di incontro.

relAzioni

Studenti e studentesse del Liceo Sabin e dell'Istituto I.I.S. Giordano Bruno **hanno partecipato** in maniera attiva **a una serie di laboratori** condotti in modalità mista: online e in presenza.

Hanno realizzato, suddivisi in piccoli gruppi, una rassegna stampa, ricercando sul web articoli e altri contenuti generici sul tema del ritiro sociale. Hanno approfondito pertanto il contenuto dei materiali trovati e infine hanno creato una serie di presentazioni Power Point impostate con una gerarchia di informazioni, da quelle che riportano una definizione corretta del fenomeno, a quelle che sono le fakenews o parzialmente attendibili.

Questa attività ha posto le basi per un lavoro di decostruzione delle notizie trovate che è stato condotto in presenza della psicologa e psicoterapeuta Katia Bianchi la quale, insieme alle colleghe sopracitate, ha sciolto i dubbi dei giovani adolescenti sul fenomeno del ritiro sociale, incertezze che, come evidenziato dall'attività laboratoriale, sono spesso alimentate dalla disinformazione che circola sul web.

relazioni

Hikikomori: siamo di fronte a una psicopatologia?

È un errore diagnosticare il disturbo del ritiro sociale volontario come una psicopatologia o una sindrome, in quanto si tratta di un comportamento che vediamo in persone molto diverse l'una dall'altra, nonché giovani di culture, paesi, ambienti sociali diversi, il cui tratto comune è il ritiro, la spinta all'isolamento.

In questa ottica diventa fondamentale vedere qual è il loro vissuto personale, l'esperienza che li ha portati a isolarsi. Per farlo, bisognerebbe cercare di comprendere e non giudicare.

Hikikomori e Internet: causa o cura?

Sebbene i media spesso ritraggono erroneamente gli hikikomori come ragazzi e ragazze dipendenti da internet, dipendenza da internet e ritiro sociale sono due realtà completamente diverse, che non si possono relazionare né identificare l'una nell'altra.

Il ritiro sociale nasce da una pulsione a stare separati dal resto della società, dagli amici. Non a caso il termine hikikomori significa stare in disparte. I ritirati sociali utilizzano Internet con uno scopo minimo di collegamento con la società.

La tecnologia non è quindi la causa del ritiro sociale, ma è il filo che li mantiene collegati con il mondo esterno, nonché uno strumento che può aiutarli a recuperare la fiducia nel prossimo.

relazioni

Noi pensiamo che questo fenomeno sia un argomento di cui si dovrebbe parlare di più nelle scuole e ai genitori, dato che la maggior parte degli adulti associa questa cosa all'uso eccessivo dei dispositivi elettronici. Mentre, in realtà si tratta di chiudere ogni contatto con tutti e tutto e i dispositivi elettronici sono l'ultimo contatto col mondo.

**Comunicare e ascoltare**

È importante credere nella potenza della propria capacità di comunicare e ascoltare.

La comunicazione è infatti fondamentale per mantenere le relazioni. Uno degli elementi che caratterizza i ritirati sociali è l'idea che nel mondo esterno non ci sia nulla per cui valga davvero la pena uscire.

In questa prospettiva assume ancora più importanza la presenza degli amici, del gruppo dei pari, che possono aiutare i ritirati sociali a capire che il mondo è in fondo un posto migliore di quanto immagino. In che modo? Basta essere presenti, ascoltare il silenzio altrui, riconoscendone suoni e molteplici sfaccettature, e condividere infine la gioia nel rivederli.

relAzioni

Dopo la conclusione del ciclo di laboratori che hanno coinvolto le classi selezionate del Liceo Sabin e dell'Istituto I.I.S. Giordano Bruno, è stato inviato un questionario di valutazione a studenti e studentesse per rilevare il loro grado di soddisfazione riguardo il progetto di solidarietà relAzioni.

La **maggior parte dei giovani ha dichiarato di sentirsi molto soddisfatta degli incontri a cui ha partecipato** e di essere stata molto coinvolta emotivamente. I motivi sono tanti, come ad esempio:

- Comprendere in maniera approfondita il fenomeno
- Identificarsi con il disagio vissuto da chi si chiude in stanza, indipendentemente dalla causa
- Empatizzare con i ritirati sociali in virtù del periodo di pandemia recentemente vissuto

Ciò che **questa esperienza ha lasciato agli adolescenti è la consapevolezza di star vivendo un periodo complesso della loro vita, dove la perseveranza nel cercare di aiutare gli altri può fare la differenza.**

I giovani hanno sviluppato anche la consapevolezza di aver vissuto un'esperienza formativa, dalla quale hanno ricavato risposte e conoscenze nuove: non c'è età per iniziare ad essere altruisti e responsabili verso il prossimo.

relAzioni

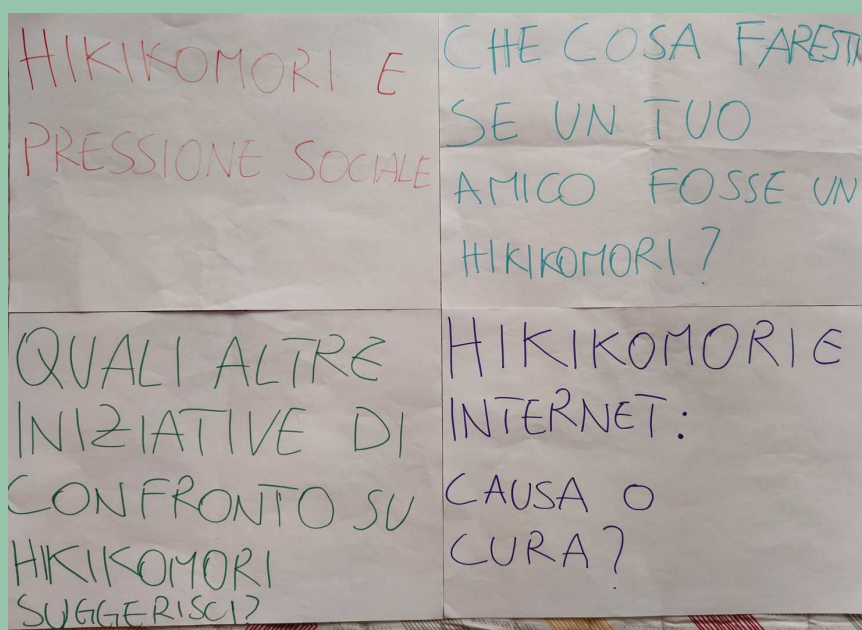
La fase conclusiva del progetto “relAzioni” è stata rappresentata dalla realizzazione di un evento finale in presenza a cura dell’associazione YouNet APS presso il **Centro Sociale A. Montanari di Bologna**. L’incontro ha coinvolto studenti e studentesse del Liceo Sabin, ed è stato un’occasione per mettere a sistema le conoscenze e le esperienze acquisite e rendere protagonisti i giovani, dedicando spazio alla presentazione dei prodotti finali che hanno creato a seguito degli incontri laboratoriali svolti, quali un podcast e una brochure divulgativa sul fenomeno del ritiro sociale.



relazioni

Ampio spazio è stato infine dedicato alla **discussione in gruppo**, allo scambio di spunti di riflessione e alla restituzione in plenaria dell'esperienza.

Rispetto agli stimoli e alle considerazioni che erano venute fuori nei precedenti incontri di sensibilizzazione e nei laboratori, si sono creati quattro tavoli di lavoro: per ogni gruppo di partecipanti è stato fornito un foglio recante una frase o parola chiave legata al tema del ritiro sociale su cui costruire una conversazione informale.



relAzioni

CHE COSA FARESTI SE UN TUO AMICO FOSSE UN HIKIKOORI?

- ~~POSTARLE~~ L'ATTIVA PRESSIONE NOTTAMENTE (SUONA E)
- TU INFRONTER SUL FENDIENO.
- NE FARESTI CON LE PERSONE A LUI VICINO (SCUOLA, FARMACIA,)
- NON ASSUMERLO, NON FARE PRESSIONE
- FARETI CAPIRE CHE NON È DA SOLO
- ASCOLTARE IL SUO SILENZIO E ^{CAPIRNE} ~~WAGGERE~~ I SUOI COMPARTIMENTI
- CAPIRNE CHE VITA VIVEVA PRIMA E VERDE SE HA PENSO / INTERESSI
- NON FARLO SENTIRE SBAGLIATO.
- ① AVERE TANTA PAZIENZA, NON ARRENDERSI DANANTI A LUI.
- NON LASCIARLO SOLO, DITTO STRAGLI IL TUDO BENE, CARLO È STARGLI VICINO.

• ASCOLTARE / LEGGERE STORIE E ESPERIENZE DIRETE DI HIKIKOORI (TESTIMONIANZE)

- GERCARE INFORMAZIONI SU INTERNET
- RAPPRESENTAZIONI TEATRALI
- VEDAMTVI
- VIDEO DA PUBBLICARE SU SOCIAL
- DONAZIONE E ESPORTE
- PERCORSO CON PERSONE/ASSOCIAZIONI INFORMATE
- SPATIO GIOVANI, CONSULEGGIO, SIBU, VIDEOLIVE
- NORMAMPALE
- ATTENDERSI A QUALCUNO
- GUARDARE FILM / TV / VIDEI ecc...
- DOCUMENTARSI / GUARDARE SU TV, SITI...
- SEGUIRE CANIONI

→
QUALI MIZI ATTIVE
DI CONFRONTO SU
HIKIKOORI SUGGERISTI?

EVENTO FINALE

relazioni

Durante questa attività, si è registrato l'intervento di **Angela Berti**, vice-presidente dell'associazione AMA Hikikomori APS e della sociologa **Marialuisa Mazzetti**, le quali hanno stimolato maggiormente la riflessione all'interno dei gruppi su molteplici sfaccettature del fenomeno del ritiro sociale. L'attività si è conclusa con la restituzione in plenaria dei punti principali da parte dei giovani.

