



il Bilanciere

Associazione Nazionale
Consulenti della persona,
della coppia e della famiglia

Notiziario de “Il Bilanciere”

Numero 28
Giugno 2025

Notiziario de
“Il Bilanciere”

Cari colleghi il Direttivo dell'Associazione Nazionale Il Bilanciere vi augura buone vacanze e vi ricorda che la vita del Notiziario dipende da tutti noi, per cui rinnova l'invito ad inviare articoli che verranno pubblicati a partire dal mese di settembre.

Un caro saluto

La Presidente Alessandra Testani

QUANDO SI “SCEGLIE” DI ISOLARSI DAL RESTO DEL MONDO: IL FENOMENO DEGLI HIKIKOMORI

Dott. Marco Paoloni
Psicologo Psicoterapeuta
Coordinatore Regione Lazio Hikikomori Italia
+393334837048

24.05.2025 giornata formativa con «IL BILANCIERE»
Associazione Nazionale Consulenti della
persona della coppia e della famiglia



Notiziario de “Il Bilanciere”

Chi sono gli Hikikomori?

➤ Hikikomori = “*stare in disparte*”

➤ Termine utilizzato per riferirsi a chi “decide” di **ritirarsi dalla vita sociale** per lunghi periodi (da alcuni mesi fino a diversi anni), rinchiudendosi nella propria camera da letto, senza aver nessun tipo di contatto diretto con il mondo esterno.

*L'hikikomori è una **spinta all'isolamento** che si innesca come reazione alle **eccessive pressioni** di realizzazione sociale, tipiche delle società capitalistiche economicamente più sviluppate*



In Giappone:

- Nel 1978 Kasahara descrisse casi di “**nevrosi da ritiro**” o *taikyaku shinkeishou*.
- Nel 1980 Lock descrisse numerosi casi di “**sindrome da rifiuto scolastico**”
- Nel 1998 viene usato per la prima volta il termine “**Hikikomori**” in un testo scientifico dallo psichiatra giapponese Tamaki Saito

Prima definizione giapponese (Ministry of Health, Labour and Welfare, 2003)

- Ritiro ed isolamento per **almeno sei mesi**;
- Rifiuto e **abbandono** scolastico e/o lavorativo;
- Non presenza di altre **psicopatologie** causa del ritiro
- Nessuna **relazione** sociale o interpersonale

Numeri del fenomeno in Giappone

- **1.2% della popolazione** secondo le Associazioni di settore
- **541.000** secondo il governo giapponese
- Età compresa tra i 15 ed i 39 anni

Notiziario de
“Il Bilanciere”

Estimated number of social withdrawal (15-39 yrs), 2015

	Estimated number all over Japan (in thousand)	
<i>Go out only when they have tasks concerning their hobbies, though they stay home usually</i>	365	Semi withdrawal
Go out to nearby places such as convenience stores, though they stay home usually	121	
<i>Don't go outside of their homes, though they do go outside of their rooms</i>	55	Withdrawal in a narrow sense
almost never go outside of their rooms		
<i>Sum up</i>	541	Withdrawal in a broad sense

Ma il fenomeno non è solo giapponese..

Alcune ricerche (Kato et al. 2012; Li, Wong 2015; Wong, 2009) hanno dimostrato la presenza del fenomeno anche **in altri paesi del mondo**:

- ✓ Stati Uniti
- ✓ Asia (Corea, India, Bangladesh, Iran, Taiwan, Thailandia)
- ✓ Australia
- ✓ Europa (Spagna, Gran Bretagna, Italia)

L'identikit dell'Hikikomori giapponese:

- ✓ Maschio
- ✓ Primogenito o figlio unico
- ✓ Classe sociale medio-alta con alto livello di istruzione
- ✓ Padre assente
- ✓ Madre ipersensibile ed eccessivamente emotiva

L'amae ed il ruolo della vergogna

Amae = rapporto simbiotico di dipendenza. Naturalizzata, ideale a cui tendere

Vergogna = preoccupazione eccessiva del giudizio degli altri. Rifiutata dalla società attuale nipponica, per questo motivo il giovane hikikomori si chiude e viene chiuso ancor di più in casa dai genitori.



Tamaki Saito, psichiatra e scrittore giapponese, specializzato in psichiatria adolescenziale, è considerato il massimo esperto mondiale nello studio del fenomeno hikikomori, dice:

Il pericolo è che se la condizione di isolamento comincia, non ci sarà un'interruzione. Se tu ne diventi dipendente, poi diventa difficile uscirne, non importa quanto tu lo desideri. Questo è il meccanismo dell'hikikomori. Questo è il motivo per cui io non voglio provare a vivere in una situazione del genere.

L'hikikomori deriva da una reazione difensiva che mira a proteggere il tuo ego. Tu vuoi proteggere te stesso tagliando le connessioni sociali quando sei esausto o particolarmente stressato. So che non ci sono bottoni di emergenza [di fuoriuscita N.d.r.] come quello che ho immaginato prima.

Come si diventa Hikikomori?

Sempre Tamaki Saito ci dice che ***Chiunque può diventarlo***, anche se alcune persone affermano il contrario. Può cominciare per il semplice caso. L'atteggiamento dei genitori nei tuoi confronti, la scuola che frequenti, dove vivi... tutti questi fattori combinati assieme posso portare a farti diventare un hikikomori o meno.

- Insuccessi scolastici
- Bullismo
- Conflitti o non trovare sintonia con i coetanei

Cause/fattori di rischio:

- Fattori biopsicosociali, culturali, ambientali (inclusi quelli famigliari e scolastici) sono tutte possibili cause dell'Hikikomori. (Kato et al 2012)
- Malfunzionamento del sistema di comunicazioni tra l'individuo, la famiglia e la società (Saito, 2003): *una causalità di tipo circolare con influenze reciproche.*
- Il problema non è il ragazzo, piuttosto esso si può ritrovare nel sistema di comunicazioni e relazioni che si è "rotto"; affinché il ragazzo possa cambiare è necessario che lo facciano anche gli adulti (Fogel, Kawai, 2006).

Le 3 Fasi dell'Hikikomori:

- **nella prima fase** la persona inizia a percepire malessere nelle relazioni sociali e cerca di rifugiarsi nell'isolamento che prova comunque a combattere mantenendo relazioni interpersonali. Il ragazzo comincia a saltare la scuola, a rinunciare agli hobby e a privilegiare attività solitarie;



- **nella seconda fase si incrementa questa tendenza alla solitudine**, giustificando il rifiuto di “connettersi” con gli altri e con la società in generale con motivazioni altamente razionali e logiche, potenziando l’attività online (social network, chat e giochi);
- **nella terza fase** viene meno anche quanto descritto in precedenza: nessun contatto con amici o conoscenti in rete, chiusura totale verso i genitori, isolamento nella propria stanza e alterazione completa del ciclo sonno/veglia, elevato rischio di sviluppare psicopatologie.

Nel corso del tempo l’Hikikomori può muoversi tra le diverse fasi, alternando periodi di miglioramento ad altri di regressione.

Cosa non è Hikikomori:

- Dipendenza da internet
- Depressione
- Fobia sociale

Esistono però delle comorbidità:

- Disturbi psichiatrici (54% secondo Koyama et al. 2012)
- Disturbi d’ansia e fobia sociale
- Depressione
- Disturbi alimentari
- Dismorfofobia
- Disturbi dello spettro della schizofrenia
- Dipendenza da internet
- Disturbi dello spettro autistico (Lee et al. 2013; Kato et al. 2018)

Ed alcuni aspetti di personalità (Lee et al. 2013):

- Evitamento
- Dipendenza
- Narcisismo
- Comportamenti oppositivi/aggressivi
- Rigidità cognitiva

L’hikikomori sa di avere un disagio?

Il disagio, nella maggior parte dei casi è egosintonico, la persona non riconosce il suo isolamento come irragionevole o eccessivo e non teme di comportarsi in un modo che possa imbarazzarlo o essere fonte di umiliazioni: questo lo distingue da un disturbo di ansia sociale. (Teo, Gaw 2010).

Alcuni hikikomori attuano comportamenti violenti verso i genitori, in particolar modo verso la madre. Uno studio, condotto in Giappone, ha rilevato che circa il 29% degli Hikikomori ha riferito di aver fatto aggressioni fisiche ai loro genitori (Hattori, 2006)



"la violenza rivolta ai genitori è un problema ampiamente riconosciuto tra gli adolescenti che rifiutano di frequentare la scuola perché in situazioni di forte conflitto, ci sono stati momenti in cui i genitori sono stati violentemente abusati o aggrediti dai loro figli" (Kavanishi, 2006)

Dalla nostra esperienza nell'Associazione Hikikomori Italia Genitori ONLUS abbiamo notato:

- Madri : iperprotettive, molto emotive, sono le prime ad accorgersi del disagio del figlio e non credono alla teoria del figlio viziato o lazzarone.

LE MADRI SONO LE PRIME A NON ACCETTARE, COME MEDOTO DI CURA, L'ACCANIMENTO DEL PORTARE IL FIGLIO A SCUOLA E SONO LE PRIME A CAPIRE CHE IL CORPO DEL LORO FIGLIO STA COMUNICANDO UN BISOGNO DI SOTTRARSI ALLA RELAZIONE CON LA SCUOLA

"il figlio sembra proprio chiederle questo: di sintonizzarsi con la sua esigenza di sospendere e diluire il più possibile la relazione con l'esterno, di consentirgli il ritiro, amorevolmente, senza costringerlo a una battaglia oltre che con il mondo anche con lei." (COMAZZI D.)

- Padri: non sono padri assenti ma sono padri in "impasse". (PIOTTI A.)

Figura paterna ambigua: rivestita da un'immagine di grande forza e, invece, internamente debole (PIOTTI A.)

Molto presenti nel progetto educativo del figlio, inizialmente tendono a negare il problema e a sottovalutarlo.

- Elevato numero di famiglie monoparentali o con genitori divorziati.
- Membri della famiglia sono le uniche persone con cui avvengono le interazioni concrete e dal vivo (parole, gesti, scambi affettivi).
- Dipendenza dal sistema famiglia: mangiare, dormire (alterazione ritmo sonno-veglia), gestione della comunicazione, condivisione dello spazio domestico e difficoltà economica.

"Di fondamentale importanza è il sostegno familiare che impedisce ai genitori di sentirsi socialmente isolati e di essere eccessivamente coinvolti nei problemi del loro figlio in ritiro" (AMAGAJA)

Nel 2010 il Ministero della Salute, del Lavoro e del Welfare ha pubblicato la prima linea guida in cui è raccomandato un intervento in 4 fasi:

- Fase 1: supporto familiare, primo contatto con Hikikomori e la sua valutazione psicofisica
- Fase 2: supporto individuale
- Fase 3: terapia di gruppo
- Fase 4: prova di partecipazione sociale per gradi (partendo ad es. uso del gioco Pokémon GO o tornei di giochi online ma dal vivo) (Koyama A, Miyake Y, Kawakami N)



Capire Il modo in cui l'hikikomori gestisce la solitudine e la visione che ha di sé è di grande interesse per il clinico perché permette di intercettare alcuni processi evolutivi di importanza cruciale:

- Qualità e quantità di relazioni online
- Accettazione della sua divergenza
- Fiducia nelle proprie possibilità di affrontare il mondo facendo fronte alle difficoltà
- Individuazione dei punti di forza, inclinazioni e talenti

Il metodo di lavoro dell'Associazione Hikikomori Italia Genitori ONLUS:

STEP 1 - Accogliere i genitori nel nostro gruppo nazionale di mutuo aiuto online, in modo che possano cominciare a confrontarsi e capire in questo modo quali atteggiamenti sono positivi e quali invece negativi.

STEP 2 - Apprendere la natura del problema e le sue dinamiche attraverso articoli, video e post. **L'autoformazione** è un passaggio fondamentale perché i genitori sono i primi "co-terapeuti".

STEP 3 - Includere i genitori nei nostri gruppi regionali in modo che possano partecipare fisicamente agli incontri in presenza di un nostro **Psicologo** (specializzato su questo tipo di problematica), aumentando ulteriormente la propria consapevolezza nei confronti del problema.

STEP 4 - **Impegnarsi attivamente** nelle azioni di sensibilizzazione dell'Associazione. Questo perché lo aiuta a spostare il focus del problema (e quindi anche la propria ansia e la propria paura) dalla condizione specifica del figlio, ad una visione più generale.

STEP 5 - Arrivati a questa fase, in base alla nostra esperienza, **l'approccio al problema** del genitore sarà migliorato e, conseguentemente, anche la condizione del figlio, che tenderà a riaprirsi con lui.

STEP 6 - A questo punto, e solo a questo punto, l'hikikomori, supportato da una rinnovata relazione di fiducia con i genitori (è fondamentale la complicità di entrambi) può essere aiutato a intraprendere un percorso di risocializzazione supportato, qualora fosse necessario, da una **figura professionale competente**. Tutto dovrà essere totalmente concordato e nulla dovrà essere fatto alle sue spalle. È necessaria una relazione di totale trasparenza.

Tipologie di intervento:

Presa in carico dell'hikikomori nel contesto a 360 ° (Colloqui individuali e familiari)

- Intervento domiciliare, nei casi più gravi, e psicoterapia



Notiziario de
“Il Bilanciere”

- Sostegno al ruolo genitoriale

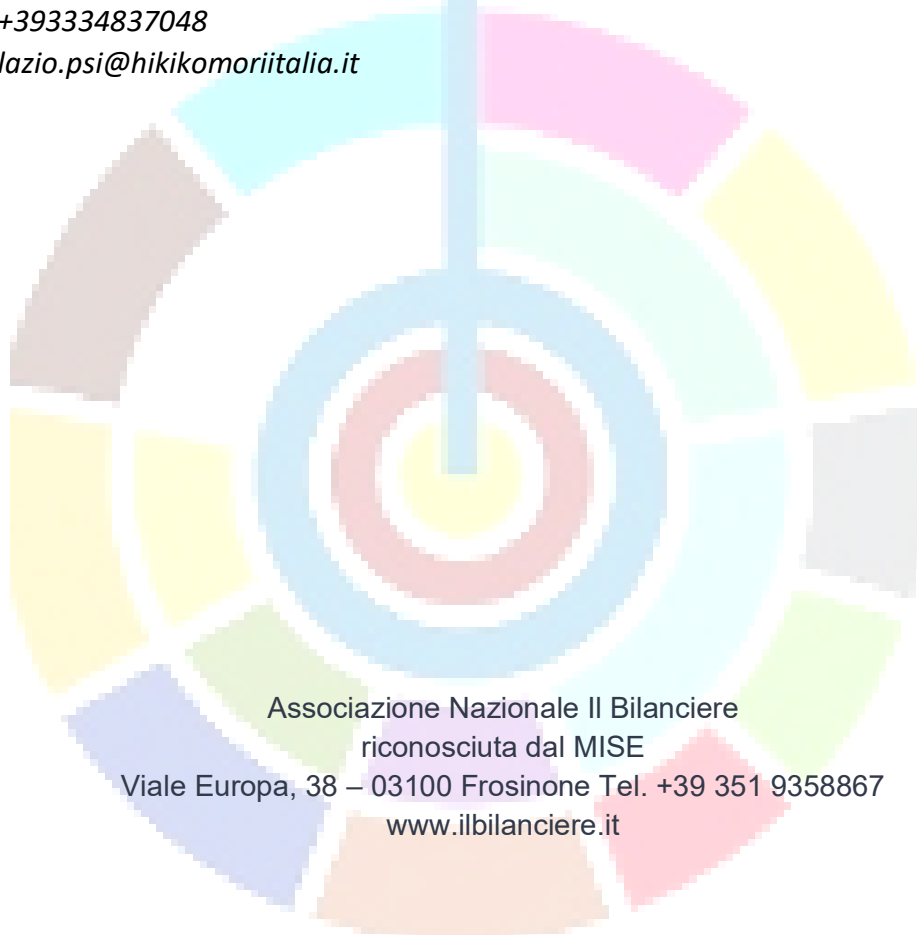
Prospettive future e prevenzione:

- Formare nuovi professionisti specializzati
- Sensibilizzazione nelle scuole
- Protocolli legislativi e dialogo con istituzioni
- Seminari, eventi, convegni...

Le buone prassi...

1. Riconoscerne la sofferenza
2. Allentare la pressione di realizzazione sociale
3. Cercare il confronto
4. Interpretare il problema a livello sistemico
5. Responsabilizzarlo
6. Essere trasparenti
7. Spezzarne la routine
8. Focalizzarsi sul benessere

Dott. Marco Paoloni
Psicologo Psicoterapeuta
Coordinatore Regione Lazio Hikikomori Italia
+393334837048
lazio.psi@hikikomoriitalia.it



Associazione Nazionale Il Bilanciere
 riconosciuta dal MISE
 Viale Europa, 38 – 03100 Frosinone Tel. +39 351 9358867
www.ilbilanciere.it