

HIKIKOMORI **e conseguenze** **della PANDEMIA** **COVID-19**



HIKIKOMORI

Termine giapponese che letteralmente **«stare in disparte»**, utilizzato per riferirsi a **chi decide di ritirarsi dalla vita sociale per lunghi periodi rinchiudendosi nella propria camera da letto, senza aver nessun tipo di contatto diretto con il mondo esterno**

in Giappone ci sono di oltre 500.000 casi accertati e
in Italia almeno 100 mila casi

**NON SEMBRA ESSERE UNA SINDROME CULTURALE
ESCLUSIVAMENTE GIAPPONESE MA UN DISAGIO
SOCIALE CHE RIGUARDA TUTTI I PAESI
ECONOMICAMENTE SVILUPPATI DEL MONDO**



CARATTERISTICHE DEL RITIRO SOCIALE IN ADOLESCENZA

- Chiusura nella propria camera
- Fobia scolare
- Ritiro scolastico
- Inversione ritmo sonno veglia
- Apatia, letargia
- Contatti con gli altri limitati a forum, chat, giochi online, social network
- Rifiuto del presente, nessuna pianificazione del futuro
- Vergogna e senso di inadeguatezza

RIFIUTO E RITIRO CONSEGUENZE A SECONDA DELL'ETÀ

In un adulto le capacità globali maturate vengono di solito mantenute,

**I SOGGETTI IN ETÀ EVOLUTIVA POSSONO NON ACQUISIRE
O PERDERE CAPACITÀ NON ANCORA MATURATE O
APPRESE SOLO DA POCO**

**MANCATE ESPERIENZE E MANCATO
APPRENDIMENTO DI CAPACITÀ SOCIALI E
INDIVIDUALI**



PRIMA INFANZIA

- bambini che mostrano una comprensione e intelligenza normali ma **tendono a evitare il contatto con altri e non comunicano né parlano**
- **La TIMIDEZZA PATOLOGICA** è caratterizzata da emozioni di **paura del contatto sociale**, imbarazzo e vergogna, ha una forte **base costituzionale e temperamentale** ed **i primi segnali compaiono già nel 1°anno di vita**

BAMBINO DI 3 ANNI

SVILUPPO di EMOZIONI SOCIALI quali orgoglio, vergogna e colpa

SENTIMENTO DI IMBARAZZO se troppo intenso può inibire la comunicazione e lo sviluppo delle competenze sociali

LE CARATTERISTICHE GENITORIALI SONO IL PRODOTTO DI 3 ASPETTI:

- **CREDENZE E ASPETTATIVE** che i genitori hanno nei confronti del bambino
- **COMPORTAMENTI DI PARENTING** messi in atto dai genitori
- **ESPERIENZE CONTESTUALI E SOCIALI** interne ed esterne della famiglia

LE CREDENZE GENITORIALI

LE CREDENZE E LE COGNIZIONI CHE LE MADRI HANNO DEL BAMBINO E DEL SUO SVILUPPO NE INFLUENZANO LE CONDOTTE, LE PRATICHE DI SOCIALIZZAZIONE E LO STILE EDUCATIVO

- se il bambino ha un **temperamento inibito e timoroso**, i genitori lo vorranno aiutare e sostenere, scoraggiando comportamenti autonomi e indipendenti



il bambino è sempre più vulnerabile
il genitore è sempre più protettivo

GENITORE DEL BAMBINO SOCIALMENTE RITIRATO

- tendenza all'**IPERPROTEZIONE** e all'**IPERSOLLECITUDINE**
- strategie basate sul **CONTROLLO**
- tendenza alla **CRITICA E AL RIFIUTO**



EVENTI DI VITA

- **morte di un genitore prima dei 17 anni**,
studio condotto da Kendler (1992, in Gabbard)
- **esperienze di esclusione e di non appartenenza al gruppo**:
situazioni di esclusione e di rifiuto sociale creano profonda sofferenza, **compromettono l'autostima** fino a condurre ad **ansia e depressione**
- **atti di bullismo a scuola**

PREADOLESCENZA

Scuole ELEMENTARI O MEDIE

- **FOBIA SCOLARE**



senza motivazioni evidenti legate all'ambiente scolastico

situazioni di **difficoltà intrafamiliare**

CAMPANELLI DI ALLARME IN ADOLESCENZA



- Alcuni ragazzi possono vivere le trasformazioni del **CORPO** e i nuovi compiti evolutivi con difficoltà, provando **forti sentimenti di vergogna** che li portando a chiudersi e a disinvestire sul nuovo mondo relazionale e scolastico
- **Preferiscono le attività che si svolgono in solitaria**, come l'**utilizzo della TECNOLOGIA**

SENSO DI VERGOGNA:

CAUSATO PRINCIPALMENTE DA **2 FATTORI**:

- 1) Il sentimento di inadeguatezza nei confronti delle aspettative dei genitori e della società, vissute come soffocanti e opprimenti
- 2) La difficoltà a esporre il proprio **CORPO** in pubblico
società narcisistica che propone modelli inarrivabili, ai quali il ragazzo ritirato si oppone sottraendo il proprio corpo allo sguardo altrui

CAMBIAMENTO RADICALE NEL CONTESTO SOCIALE



Passaggio da una **società edipica basata sulla colpa**, a una **SOCIETÀ DI TIPO NARCISISTA basata sulla VERGOGNA**

l'esposizione del **CORPO** non è più repressa ma favorita; si deve avere un corpo adeguato a questa esposizione, oppure si deve aver fatto i conti sul fatto di non averlo!



STANZA luogo di protezione rispetto alle esperienze concrete e campo di sperimentazione per un'infinità di esperienze immaginarie connesse alle inesauribili risorse di **INTERNET**



contesto relazionale alternativo e **SENZA CORPO** che in alcuni casi protegge da una ideazione suicidaria o da esordio psicotico

durante il LOOKDOWN abbiamo
sentito frasi del tipo:

**"SIAMO TUTTI
HIKIKOMORI"!**



ALETHEIA
CENTRO DI PSICOLOGIA CLINICA
E DELL'ETÀ EVOLUTIVA



Solitudine psicologica

la solitudine degli **HIKIKOMORI** è una **SOLITUDINE PSICOLOGICA**,

che viene da loro sperimentata anche quando si trovano fisicamente a contatto con altra gente



IL LOCKDOWN PER GLI HIKIKOMORI

3 possibili scenari:

- hikikomori che stavano cercando di uscirne
- hikikomori al 1° stadio
- hikikomori che NON stavano provando a uscirne



L'ISOLAMENTO DELL'HIKIKOMORI



non è di per sé **IL PROBLEMA**,
piuttosto è un **SINTOMO** di un
problema

Se una persona "**sta bene**",
tenderà **spontaneamente** a
ricercare la socialità

CONTRACCOLPO PSICOLOGICO

Realizzazione di tutta la miseria della loro condizione di isolamento!

Il loro «lookdown» non è un periodo transitorio causato da fattori esterni, ma una **PRIGIONIA CHE PUÒ DURARE POTENZIALMENTE TUTTA LA VITA**



ALETHEIA
CENTRO DI PSICOLOGIA CLINICA
E DELL'ETÀ EVOLUTIVA

L'IMPATTO SULLA FAMIGLIA



L'impatto della pandemia sul fenomeno degli hikikomori ha comportato un **sostanziale aumento dei casi e un aggravarsi di quelli già esistenti**

La presenza forzata dei genitori in casa, ha **amplificato i conflitti sia all'interno della coppia, sia tra genitori e figli**

ASPETTI POSITIVI LEGATI AL LOCKDOWN

- DIDATTICA A DISTANZA implementata dalle scuole
- TEMPO INSIEME AI FIGLI SENZA PRESSIONI legate all'uscire o al «fare qualcosa della propria vita»

COMPORTAMENTI CONSIGLIATI A GENITORI ED INSEGNANTI

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

COMPORTAMENTI DA EVITARE

1. Assumere un atteggiamento iperprotettivo o assistenzialista
2. Intraprendere azioni coercitive
3. Abnegarsi e rinunciare al proprio benessere
4. Trattarlo come un malato
5. Giudicarlo per la propria condizione
6. Pressarlo affinché ritorni a scuola o frequenti gli amici



Sono di solito i **GENITORI** dei ragazzi “ritirati sociali” a cercare l'**AIUTO** DI UNO **PSICOLOGO**

- Il primo contatto con il **RAGAZZO** può avvenire via **TELEFONO**
- Possibile una **TERAPIA ONLINE** tramite Skype o altre piattaforme

SCUOLA COME RISORSA

- può **individuare precocemente i sogg. a rischio di ritiro**
- può aiutare con **l'attenzione, la comprensione e la disponibilità ad affrontare insieme eventuali momenti di difficoltà**
- può **supportare le famiglie** che non capiscono e non sanno come affrontare la situazione

CONCLUSIONI

- Ogni ritirato sociale ha la sua storia e le sue peculiarità, che lo rendono unico e non inquadrabile all'interno di un pacchetto preconfezionato di azioni
- **NECESSITÀ DI RIVOLGERSI A UN PROFESSIONISTA CHE POSSA SUPPORTARLI E GUIDARLI NELLE PROPRIE AZIONI QUOTIDIANE!**

PROGETTO DI RICERCA: “RITIRATI MA NON TROPPO”

- Gruppi psicoterapici gratuiti per genitori
- **Monitoraggio a livello NAZIONALE** di **alcune aree che potrebbero influenzare le abilità sociali**: somministrazione **NELLE SCUOLE** di un **QUESTIONARIO** a ragazzi tra gli 11 e i 14 anni

E-mail:

mameli.daniela@outlook.it



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

Dott.ssa Daniela Mameli

Psicologa clinica e dell'età evolutiva e musicoterapeuta.

Docente presso il corso di Laurea di I livello in Musicoterapia di "Lineamenti di Psicopatologia Infantile" e "Espressione corporea e comunicazione non verbale"

Ricercatrice presso l'Istituto di Ortofonologia, Roma

Via Campania, 12 (PE)

Tel. 393 1090077

E-mail. mameli.daniela@outlook.it