

Solitudine e salute mentale: il fenomeno hikikomori

Il termine "hikikomori" deriva dal giapponese e significa "stare in disparte" o "isolarsi". Questo fenomeno sociale si manifesta principalmente tra i giovani che si ritirano dalla vita sociale per periodi prolungati, confinandosi nelle loro stanze per mesi o anni. Originariamente osservato in Giappone negli anni '90, il fenomeno ha recentemente guadagnato attenzione anche in altri paesi, inclusa l'Italia.

Affinché si parli di hikikomori, il ritiro sociale deve perdurare da almeno 6 mesi e non deve essere imputabile ad altri disturbi mentali. L'hikikomori non ha dunque a che fare con la paura degli spazi aperti ma con la fatica della velocità del mondo, che impone standard prestazionali, sociali vissuti come inavvicinabili.

I casi prototipici di hikikomori spesso iniziano in adolescenti o giovani adulti maschi, si verificano nel contesto di difficoltà scolastiche o accademiche, dinamiche familiari problematiche e/o altri fenomeni in grado di generare stress, come le insicurezze, il sovraccarico di impegni o eventi avversi nella vita. La totalità di queste problematiche porta gli individui a trascorrere quantità eccessive di tempo isolati nelle loro stanze.

Dalla letteratura che ci arriva dal Giappone, si riscontra infatti che i fattori contributivi principali al fenomeno sono le eccessive aspettative familiari, il bullismo a scuola, l'intensa competitività. Le persone interessate da questo fenomeno spesso manifestano alti livelli di solitudine e mancanza di supporto sociale dalla loro rete di conoscenze, ed è in loro molto comune la presenza in contemporanea di depressione o altre condizioni psichiatriche.

In Italia manca ancora una tradizione di ricerca strutturata sul tema. Sebbene sia ragionevole ipotizzare che la mancanza di opportunità lavorative possa contribuire, è necessaria ulteriore ricerca per indagare le caratteristiche specifiche del

fenomeno hikikomori nel nostro contesto nazionale, pianificare possibilità di intervento mirate e creare reti di supporto per le famiglie coinvolte.

Un problema anche sociale

A spiegare il fenomeno hikikomori ci sono quindi anche prospettive sociologiche, che indicano nelle condizioni del mercato del lavoro alcune delle cause: i giovani affrontano sfide nuove nel passaggio verso una carriera stabile, scontrandosi con occupazioni irregolari e la pressione sociale verso il successo.

Affiancato al fenomeno hikikomori c'è infatti anche quello NEET (Not in Education, Employment, or Training), un gruppo di persone giovani, principalmente di genere maschile, che provengono da famiglie della classe lavoratrice con scarse qualifiche. La percezione pubblica tende a etichettare gli individui NEET come pigri o parassiti, similmente alle persone hikikomori. Lo stigma legato a entrambe queste condizioni, sovrastato dal generale stigma verso la malattia mentale, aggrava ulteriormente il problema, rendendo molto difficile per le persone hikikomori – e per le loro famiglie – cercare aiuto e supporto.

I nostri dati mostrano una situazione preoccupante riguardo all'isolamento sociale. Abbiamo utilizzato un questionario specifico per rilevare il fenomeno hikikomori, chiamato 25-item Hikikomori Questionnaire, che include tre sottoscale: socializzazione, isolamento e supporto emotivo. Ogni individuo risponde a una serie di domande e ottiene un punteggio che riflette quanto le sue esperienze corrispondono ai comportamenti tipici dell'hikikomori.

Il questionario ha un punteggio di cut-off di 42: se la somma delle risposte supera questo valore, la persona è considerata a rischio di hikikomori. Nel nostro campione, abbiamo scoperto che il 35% dei soggetti ha superato questo valore, indicando che sono potenzialmente a rischio. È interessante notare che tra le persone che non si identificano né come maschio né come femmina, il punteggio più frequente è stato proprio 42, suggerendo una maggiore vulnerabilità in questo gruppo.

In contrasto con le aspettative e con i dati noti dal Giappone, le ragazze nel nostro studio hanno riportato in media punteggi più alti dei ragazzi. Questo potrebbe

suggerire un'esperienza di isolamento sociale più fortemente legata al malessere mentale, con sintomi di ansia e depressione più frequentemente segnalati tra le ragazze.