

Nel silenzio della mia stanza... Riflessioni pedagogiche sul fenomeno Hikikomori¹

ROSSELLA CERTINI

Associata di Pedagogia generale e sociale - Università degli Studi di Firenze

Corresponding author: rossella.certini@unifi.it

CHRISTIAN DISTEFANO

Dottorando di Ricerca – Università degli Studi di Firenze

Corresponding author: christian.distefano@unifi.it

Abstract. The category of Care, understood as an ontological construct of pedagogy, is a topic of research and in-depth study by many researchers for several reasons: for the importance it has in the epistemic framework of pedagogical science and for the centrality that this category has in educational practice. Talking about Care means to speak of a fundamental topical category today. The PRIN project *Pratiche educative di prevenzione e ben-essere per gli Hikikomori*. Dalla *onsapevolezza* alla “Cura educativa”, presented in 2022 and awaiting evaluation, sought to combine the category of Care with the educational emergency of the Hikikomori: they are young people locked inside their own room, who manifest their vulnerability by cancelling all kinds of relationships except the virtual one.

Keywords. Educational Care - Hikikomori - Prevention - Well-being - Educational relationship

1. Premessa

Il fenomeno Hikikomori è una problematica emergente, che si sta imponendo, a livello planetario, molto velocemente. Dalla sociologia, alla psicologia, alle scienze mediche, molti e diversificati sono gli approcci per affrontare il problema nei suoi aspetti peculiari e critici, cercando di fornire chiarimenti, *in primis*, sulla sua natura e sulle origini di un malessere così profondo, che colpisce principalmente le giovani generazioni. La letteratura specializzata sta crescendo in misura esponenziale, lasciando ampio spazio al dibattito e alla riflessione, suscitando interesse attorno ad una problematica così complessa che si impone per la propria *evidenza* fenomenologica ed ermeneutica. I ragazzi che scelgono di isolarsi *fisicamente* dal resto del mondo, subiscono un rapporto desta-

¹ La premessa insieme ai primi due paragrafi sono stati scritti da Rossella Certini; i paragrafi 4 e 5 sono di Christian Distefano.

bilizzante con la realtà e nella relazione prossemica Io-Tu percepiscono un magma enigmatico di pericoli e di angosce. Tutto ciò che li circonda è *troppo* rispetto ai loro *fragili* sentimenti e lentamente si rifugiano in un mondo *sicuro* che non rischia di mettere a dura prova la loro capacità di esistere e di *resistere*. In qualche modo essi vivono un *tradimento*; il loro mondo, la quotidianità, la famiglia, le amicizie, la scuola, gli spazi ludici, le esperienze sentimentali si sono rivelati ai loro occhi *dei falsi d'autore* e il *gioco della vita* è diventato durissimo. Prevale il senso di frustrazione, di inadeguatezza, di smarrimento, la paura del contatto e del confronto e lentamente scelgono di scomparire per adempiere ad un destino inevitabile: la sofferenza di *stare* e di *dialogare* con il mondo. Sono gesta cariche di umanità e di sofferenza che hanno bisogno di essere interpretate e comprese al di là di ogni loro possibile soluzione, al fine di creare una comunità scientifica ed umana dialogante, in grado di accogliere liberamente le suggestioni e gli orientamenti provenienti da punti di vista diversi.

Questo articolo non vuole essere un testo esaustivo o risolutivo rispetto al problema; non sarebbe realisticamente possibile. Vuole, invece, aprire un primo spazio alla lettura e alla discussione in chiave pedagogica del fenomeno Hikikomori. Un *input* teorico e metodologico che speriamo possa ampliarsi all'interno di progetti di ricerca mirati. Altre scienze si stanno confrontando da anni su questa tematica così complessa ed anche la pedagogia potrebbe contribuire in maniera critica ed empirica al dibattito in corso. *In primis* tornando alla *questione del soggetto*, un soggetto *ermeneutico*, complesso nella sua dimensione primaria, bisognoso di *cure* e soprattutto di *Cura* educativa che è fondativa per ogni essere umano. Dare *Cura* significa aprire i canali della relazione interpersonale e dell'incontro *intenzionale* con l'altro, per realizzare ipotetici stati di *ben-essere* e per costruire luoghi di *ascolto* e di *dialogo*. Fin dall'antichità il principio di *Cura* si è rivelato centrale per il processo evolutivo e di crescita di ogni persona e ancora oggi la pedagogia ne parla con interesse e competenza, facendo del paradigma della *Cura educativa* un punto centrale della propria epistemologia. Quindi ripartiamo da qui anche per leggere il fenomeno degli Hikikomori, una lettura garbata, necessaria, perché la pedagogia *potrebbe* agevolare la percezione del problema nascente e, quindi, attivare una rete di azioni mirate per l'inquadramento e gestione del problema stesso, ricominciando, precisamente, dalle pratiche di *Cura*.

2. Il paradigma della "Cura" nella propria dimensione epistemologica e teoretica

È importante, molto spesso, ripartire dai *classici* per approcciare criticamente e teoreticamente i contenuti delle scienze e dei saperi. La temporalità del contesto si lega, di frequente, alla trasformazione dei significati e dei fondamenti di tanti paradigmi e categorie, evidenziando la portata storica e sociale che ne ridisegna continuamente la forma. Come ci ricorda la lezione della pedagogia critica e laica contemporanea, è «importante ripartire dai classici [poiché] sono "sedimenti", "crocevia", "modelli" e "nuclei problematici", da cui si sviluppa una tradizione, ma anche si snoda una problematizzazione e tematica e metodologica». (Cambi, 2010, p. 273) Questo permette di affrontare in maniera sempre rinnovata il dibattito attorno ai nuclei fondativi di molti temi di ricerca, non ultimo attorno al paradigma della *Cura*, un tema/problema *esistenziale* (ma non solo) che nel tempo ha ridefinito il proprio simbolismo, la propria espressione, il proprio signi-

ficato. Martin Heidegger sostiene in *Essere e tempo*, che se noi pensassimo alla dimensione ontologica della *Cura* semplicemente come *preoccupazione* o *affanno*, correremo il rischio di tralasciare alcuni aspetti fondativi legati al paradigma socratico che, in realtà, sono centrali per la precomprensione ontologica (Heidegger, 2015). La *Cura* intesa come *testimonianza* dell'Esserci ha un fondamento storico che è complesso da dimostrare, ma che si esprime come struttura dai tratti elementari. Heidegger recupera la favola antica sulla *Cura* che sembra appartenere ad Igino nella sua forma originale (più volte riveduta e interpretata). La *Cura*, mentre stava attraversando un fiume, iniziò a manipolare dell'argilla, dando forma ad un oggetto *nuovo*. Non sapendo come animarlo chiese a Giove di infondere in questo lo spirito e Giove accettò, ma, subito dopo, ne rivendicò la paternità. Anche la Terra rivendicò lo stesso diritto perché l'oggetto *nuovo* era parte del proprio corpo. Saturno, Dio del Tempo, intervenne come giudice e ristabilì un giusto equilibrio tra le parti: chi gli ha dato lo spirito, cioè Giove, alla morte del *nuovo* oggetto ne riprenderà lo spirito e la Terra ne recupererà il corpo, essendo egli nato in parte da essa. «Ma poiché fu la *Cura* che per prima diede forma a questo essere, fintanto che esso vivrà lo possiede la *Cura*. Poiché però la controversia riguarda il suo nome, si chiami *homo* poiché è fatto di *humus* (Terra)». (Id. p. 241) La *Cura*, quindi, si farà carico della vita dell'Uomo e ne seguirà gli sviluppi, lo accudirà nella crescita, ne ageverà le esperienze e lo condurrà, passo dopo passo, verso l'adulità e la saggezza, continuando ad *impastare*, con l'argilla, forme sempre nuove. La testimonianza riportata da Heidegger ha valore preontologico perché indica nella *Cura* ciò a cui l'uomo appartiene per nascita e ne farà parte per tutta la vita. «L'essere-nel-mondo ha la struttura d'essere nella «*Cura*». Il nome (*homo*) gli è conferito non in relazione al suo essere, ma in base a ciò di cui consiste (*humus*)» (Id. pp. 241-242), ma sarà Saturno, il *tempo*, a dominare la vicenda umana dall'inizio alla fine.

Riconosciamo, ancora oggi, al paradigma della *Cura* il merito di aver mantenuto viva l'attenzione attorno alla nozione di *Uomo* e di *Persona*, una nozione sempre più centrale e sempre più complessa, aperta e inquieta, tormentata da questo innato stato di *gettatezza*. «Si nasce dunque gravati da un compito che altri viventi non hanno: quello di dare forma al proprio tempo, ossia di disegnare di senso i sentieri dell'esistere. Si tratta di imparare ad aver cura dell'esistenza; detto in altre parole di imparare l'arte di esistere, quella sapienza delle cose umane di cui parla Socrate» (Mortari, 2009, p. 45). D'altra parte, questa visione e percezione che accompagna il *sensu della vita* rappresenta il senso razionale più elevato prodotto dall'uomo; la consapevolezza di dover continuamente *riparare* gli strappi e *curare* le ferite che *l'esistenza* infligge all'*esistente*. Nel *Carmide*, Socrate propone una terapia olistica in grado di sanare il disagio e la malattia del corpo, quanto della mente, lavorando *sul tutto*, poiché molte malattie sfuggono ai medici che si concentrano esclusivamente sull'unico punto in cui si evidenzia il problema (Platone, 2019) Ma il *logos* e il *pathos* sono i due poli di un'alleanza inscindibile che si esprime, nella sua forma più autentica, attraverso il dialogo tra le leggi di natura e lo sforzo dell'uomo nel cercare di controllarle. Prendersi cura di questo dialogo significa cercare la felicità dell'uomo e il benessere del suo *essere-nel-mondo*, cercando di dare valore e spazio a tutti quei legami (storici, sociali, politici, culturali, etici, educativi, e molto altro) che caratterizzano ogni *Persona* sia come progetto tensionale, sia come *limite*, connotato nella vita e nella morte. Il dialogo assume la funzione del *medicamento*, di *medicina*

che cura i mali del corpo e dell'anima. «L'origine del termine "medicina" è controversa. La derivazione latina da *medeor* allude a un significato originario di "provvedere", "prendersi cura", "rimediare" – termini dai quali si sarebbe poi sviluppato il significato tecnico di "curare"» (Curi, 2017, p. 30). La derivazione greca, sottolinea l'autore, è invece più ricca e articolata poiché l'etimologia richiama più azioni intenzionali allo stesso tempo, che vanno dal *darsi pensiero* per un'altra persona, *custodire*, *proteggere* e questo ci proietta in un contesto maggiormente legato al "prendersi cura" della forma *autentica* dell'uomo.

Ed è in quel trinomio pedagogicamente fondato, *cura di sé*, dall'altro, del mondo che risiede la ricerca di una via ermeneutica per affrontare e ridefinire criticamente le relazioni che intercorrono e che si rigenerano continuamente tra l'*anthropos* e il suo ambiente. «L'individualismo che permea la visione della modernità ci ha abituati a concepire l'esistenza come un progetto individuale e solitario che solo in certe situazioni [...] viene condiviso con altri» (Mortari, 2014, p. 11). La realtà di ciascuno è ben diversa: l'armonia e la complessità dell'esistenza vengono a sostanzarsi proprio all'interno delle relazioni umane e naturali e quando queste relazioni subiscono inattese fratture l'*humus* ha bisogno di nuova *cura* per poter recuperare una forma originale, ricca di significato e di generatività.

Difatti, *cura* sta a indicare anzitutto la "sollecitudine", la "premura", l'"interesse" per qualcuno o (più raramente) per qualcosa, senza che necessariamente questa disposizione affettiva e/o emotiva debba necessariamente concretizzarsi in qualche atto definitivo (Curi, 2014, p. 55).

La *Cura educativa* possiede tra i principali *obiettivi* generare e costruire *ben-essere*, quello stato di profonda bellezza di cui fin dall'antichità i filosofi e i poeti avevano cercato di narrare e incoraggiare, attraverso linguaggi e tecniche ricchi di valore e di senso. Oltre al significato ontologico e pre-ontologico, recuperato e approfondito da Heidegger; al di là della interpretazione teoretica e paradigmatica di ispirazione platonico-socratica; in aggiunta ai principi categoriali (epistemologici ed assiologici insieme), la *Cura educativa* si presenta e si offre soprattutto come tecnica. Una tecnica che si fa carico di agire sulla fragilità dell'uomo e dell'esperienza umana; come processo di accompagnamento e di sostegno che ha bisogno di luoghi dove esprimere e sperimentare il proprio potenziale taumaturgico. La *Cura* si esprime come *techne* attraverso il nutrimento, la scrittura, il dialogo, la riflessività, l'esercizio del pensiero, l'esempio, il comportamento, le abilità operative, la comprensione, le capacità attuative, l'immaginazione, senza dimenticare la vicinanza tra gli uomini e l'orientamento dato dagli obiettivi da raggiungere, indirizzati al ben-essere e alla qualità dell'esistenza. Dall'infanzia, alla giovinezza fino all'età adulta, i contesti e le situazioni richiedono esercizi di *cura*, esercizi che necessitano di strategie adeguate al contesto, alle peculiarità della situazione, alle caratteristiche del *mal-essere*. Pierre Hadot ha parlato di *esercizi del pensiero* come tecnica per recuperare il dialogo interiore e tentare di sanare quel vuoto esistenziale nel quale l'animo umano può perdere la propria robustezza emotiva (Hadot, 2005). Esercitare il pensiero significa acquisire conoscenze e competenze di *Cura* legate al fabbisogno di crescita e di sviluppo, per il progresso personale, delle relazioni con l'altro e della società (Mortari, 2009). E tutto questo potrebbe amplificare la propria portata e il proprio impatto là dove elementi di estrema criticità vanno ad incontrarsi e ad assumere l'intensità di un disagio profondo: la fragilità interiore, l'inconsistenza del pensiero, il disorientamento emotivo. La *Cura*

possiede, quindi, un compito importante, ovvero riuscire a fornire ad ogni individuo gli strumenti necessari per agire nel mondo, sfruttando le potenzialità che gli sono proprie, riuscendo a prendersi *Cura* di sé e dei legami col proprio ambiente. Ma la *Cura* educativa può risultare sempre efficace di fronte a fenomeni complessi che interferiscono e deformano lo sviluppo armonioso del soggetto? È possibile pensare al fenomeno Hikikomori, ad esempio, come ad un problema educativo, oltre che psicologico e comportamentale, in grado di essere riletto e gestito attraverso le pratiche di cura intesa come tecnica ermeneutica e pedagogica?

3. Quando l'adolescenza diventa difficile... verso il fenomeno Hikikomori

«L'adolescenza è l'età in cui l'Io assume definitivamente una identità determinata, in cui un futuro non più chimerico entra a far parte dei programmi di vita coscienti ed in cui ci si comincia a chiedere se tale futuro sia stato anticipato o meno dalle prime aspirazioni» (Erikson, 2008, p. 283). I giovani vivono, quindi, un mondo di transizioni in cui il paradigma della *complessità* condiziona *in toto* la vita sociale di ognuno. In essa emergono sempre nuove *divergenze*, nuovi *intrecci*, *catastrofi*, *tensioni* che *problematizzano* e *condizionano* il vissuto quotidiano che ci rappresenta e ci appartiene.

La rielaborazione della propria vita, quindi, comporta, da un lato, la presa di coscienza dei significati attribuiti alle proprie azioni passate e, dall'altro, la ricerca-individuazione di nuovi significati, dati dalla diversa interpretazione della realtà. I processi di cambiamento attraversati, si devono svolgere necessariamente lungo un asse temporale orientato al futuro (Manciniello, p. 24).

Viviamo un'epoca di *mutazioni* epocali, sia sociali che culturali, e non è semplice agire in questa dimensione perché ogni giorno vengono ad imporsi nuovi scenari e *inquietudini* che non conosceamo e che non pensavamo possibili (la pandemia da Sars-19 ci ha mostrato la pesantezza dell'imprevedibilità degli eventi e la nostra inadeguatezza nella gestione della malattia come sistema relazionale fragile). «Portiamo all'interno di noi stessi il mondo fisico, il mondo chimico, il mondo vivente, e nello stesso tempo ne siamo separati dal nostro pensiero, dalla nostra coscienza, dalla nostra cultura» (Morin, 2000, p. 33). Forse l'adolescenza – la giovinezza in genere – può essere la spia di questa *inquietudine* proprio perché essa sta al centro di queste grandi trasformazioni, le vive con intensità, ne interpreta i conflitti e ne rappresenta la dimensione *più vitale*. Per riconoscere il significato e il ruolo centrale che la dimensione giovanile oggi ha assunto, forse, sarebbe più opportuno parlare di *adolescenze* così da distogliere lo sguardo da un modo metafisico di intendere la giovinezza e di restituire, invece, concretezza a quegli sguardi, a quei volti a quelle tante storie che investono *l'Io* dei giovani e le relazioni che questo ha intessuto e sta ancora intessendo col *Mondo* (Mancuso, 2005). In realtà si tratta di mettere al centro della discussione un'immagine più forte dell'adolescenza oggi, ossia giovinezza intesa come l'età dalle massime potenzialità biologiche e dell'*espansività*. Espansività che è sinonimo di *pienezza*, che significa anche *potenza* che significa *accelerazione della vita*; espansività che vuol dire *appartenenza*, *riconoscimento* e allo stesso tempo anche *fuga* e *negazione*. Contrariamente a quanto ci viene comunemente

di pensare l'adolescente è una persona *vera*, concreta, che porta con sé la propria storia, la propria voce, il desiderio di *diventare qualcuno* e di *realizzare qualcosa*; l'adolescente ha paura dell'ignoto e del cambiamento, fa fatica a comprendere (soprattutto il mondo dell'adulità) e fa ancora più fatica a comprendersi e a farsi comprendere proprio perché la sua identità è un'identità in *transito*.

Gli adolescenti sono una *forma* non-definita – alla continua ricerca di senso – un Io-sé bisognoso di *cura*. Il loro viaggio di tras-formazione è verso l'adulità ed è un'avventura spesso dolorosa e complessa; è un conflitto esistenziale drammatico: mai lineare e sempre *sub judice*. Vivono una dimensione emotiva *sospesa*, divisi tra quella *forma* immatura legata all'infanzia e quella *forma* nuova verso cui sono tesi, e che va ad irrobustire lo statuto epistemico ed ermeneutico del soggetto contemporaneo. Dovremmo pensare la *Bildung* come il *divenire* intenzionale dell'individuo, il *farsi* problematico della psiche e del corpo – un corpo che per l'adolescente è luogo di esperienza e strumento di conoscenza e di sperimentazione – e rappresenta anche quel luogo privato dove viene a sostanzarsi il dialogo tra cultura e società. Diventa perciò evidente l'importanza di sviluppare strategie educative per migliorare i contesti di vita; costruire nuovi strumenti di dialogo sociale e intergenerazionale; attività mirate per la crescita emotiva e psichica degli adolescenti; luoghi di accoglienza e di relazione per dare la possibilità ad ognuno di esprimersi per quello *che si è*.

C'è in questa idea di *formazione* una tensione a comprender-si, a progettare se stessi, a tener d'occhio il proprio vissuto, attivando un dialogo costante tra coscienza e auto-coscienza. È attraverso pratiche di *Cura* – come *coltivazione*, come ascolto, interiorizzazione e riflessività – che gli adolescenti iniziano a costruire una nuova immagine di sé e questo, per i più giovani, è un processo molto delicato e perturbante. La *cura di sé* per un adolescente è *esercizio meditativo*, forse non esplicitato in tutte le sue forme e in tutta la sua potenzialità – spesso sono vittime di insicurezze e incertezze, che possono portare ad una scarsa autostima – ma è sempre dialogo con se stessi *per coltivare la propria umanità* (Nussbaum, 2006). Ma può accadere che questo processo di autodeterminazione, di affermazione dell'Io, di sviluppo emotivo e relazionale, possa subire fratture dolorose e profonde, fino a sfociare in atteggiamenti lesivi e reclusivi che possiedono molte cause interconnesse. Tra questi troviamo il fenomeno degli Hikikomori, un fenomeno in grande espansione a livello planetario e che sta contrassegnando le caratteristiche di un'epoca – il Terzo Millennio – da molteplici punti di vista: sociale, culturale, psicologico, educativo. Gli Hikikomori vivono una condizione di reclusione volontaria come sistema di difesa e di sopravvivenza e spesso scivolano in uno stato di profonda apatia e disinteresse. Il mondo resta fuori dalla loro stanza e la *rete* spesso rappresenta il loro unico contatto con il mondo. Questa forma estrema di isolamento ha profonde motivazioni legate all'autostima e ai sentimenti di accettazione e riconoscimento, ma è anche la società della competizione, della tecnica estrema, del benessere determinato dal possesso di denaro, del potere e del dominio, che alimenta e sospinge verso livelli numerici elevati il fenomeno Hikikomori.

È un fenomeno che è stato studiato prevalentemente da un punto di vista sociologico e psicologico, ma anche la pedagogia potrebbe dare un contributo importante nella gestione e comprensione del problema: sia per disambiguare i contenuti problematici di perduranti relazioni mancate, sia per la costruzione di percorsi relazionali alternativi

per poter sperimentare possibili forme di recupero e di reinserimento sociale. La comunicazione, il dialogo, ma soprattutto le pratiche di *Cura* come vicinanza, accompagnamento, sostegno, conoscenza e aiuto emotivo potrebbero – forse – animare strategie di rinascita e di recupero alla vita sociale e psichica, un processo esistenziale che sembra esser stato compromesso da un cortocircuito intrapsichico che ha acquisito comunque caratteristiche complesse e di difficile interpretazione. La pedagogia potrebbe essere una prospettiva scientifica nuova, in grado di offrire analisi e ricerche originali, che vadano ad affiancare altri saperi e metodologie operative che già da tempo si occupano dello studio di un fenomeno così complesso e preoccupante soprattutto per le giovani generazioni. L'azione pedagogica è una condizione di possibilità metodologica; un'azione produttiva e propositiva che utilizzando strategie ibride – individuali e collettive – potrebbe evidenziare, in maniera tempestiva, l'insorgenza del problema (secondo il principio ermeneutico di decostruzione: precomprensione, comprensione, interpretazione e, infine, un'azione intenzionale, mirata e proiettiva) e suggerire attività interdisciplinari, orientando l'azione di recupero e di dialogo. D'altra parte, il fenomeno della reclusione volontaria è un prodotto storico nuovo, che sottrae il concetto di formazione – di *Bildung* – dalla sua accezione evolutiva e lo colloca in un contesto di piena problematicità, trasladone il significato e chiedendo interventi immediati. Occorre l'approccio pedagogico anche come pratica metacognitiva, uno sguardo sulle capacità di saper osservare e coordinare gli interventi di disvelamento e di *Cura*, intesi come metodologie utili alla costruzione di un mondo reale, fatto di esperienze *per* i giovani e realizzate *dai* giovani. Il fenomeno Hikikomori pone un ostacolo a tutto questo e la critica pedagogica potrebbe intervenire per implementare le conoscenze sul problema, prevenire esperienze di profondo disagio e costruire percorsi di recupero. La pedagogia è una voce che ancora manca al dibattito nazionale e internazionale.

4. Il fenomeno *Hikikomori*: una nuova emergenza educativa

Hikikomori, in Italia gli adolescenti che si ritirano dalla società sono oltre 50mila.

(il Fatto Quotidiano.it, 2023)

Allarme hikikomori, in Italia 54 mila adolescenti reclusi nelle loro stanze

(la Repubblica, 2023)

Hikikomori, chi sono i 44mila ragazzi che vivono chiusi in una stanza – il rapporto del Cnr

(Open, 2023)

Diffusosi per la prima volta in Giappone attorno agli anni '80 del secolo scorso, negli ultimi decenni il fenomeno *Hikikomori* è divenuto una vera e propria emergenza educativa che ha coinvolto non solo il paese del Sol Levante, ma anche moltissimi altri giovani, soprattutto in Europa ed America.

Eppure, nonostante il numero sempre maggiore di ragazzi Hikikomori in Italia, come evidenziano anche le principali testate giornalistiche citate in calce, dai primi studi di Tamaki Saito, che pubblicò nel 1998 – *Shakaiteki hikikomori: owaranai shishunki (social withdrawal: a neverending adolescence)* – (Saito, 1998), risultano molto recenti gli

altri studi scientifici (almeno sul territorio italiano) che hanno affrontato tale fenomeno.

Se già nel 2016, stando a quanto pubblicato da una indagine epidemiologica condotta dal *Cabinet Office of Japan*, sarebbero stati circa 541.000 i giovani Hikikomori presenti sul territorio giapponese (Tajan N., Yukiko H., Pionnie-Dax N., 2017), risale solamente al 2021, invece, la prima indagine quantitativa sui ragazzi Hikikomori nel nostro Paese: una ricerca condotta dall'istituto fisiologia clinica del Cnr di Pisa, il quale ha cercato di rilevare la stima italiana di tale fenomeno (GruppoAbele.org, 2023).

Per far ciò il Cnr ha coinvolto una popolazione *target* costituita da studenti di età compresa tra i 15 ed i 19 anni frequentanti gli istituti di istruzione secondaria di secondo grado italiani, somministrando sia a loro sia ai Dirigenti Scolastici e agli insegnanti un questionario che rilevasse possibili campanelli di allarme legati al ritiro sociale e le pratiche attuate nei contesti-classe per arginare tale rischio.

Nello specifico, «lo studio si è avvalso degli strumenti di rilevazione dello studio ESPAD*Italia 2021 (questionario ai Dirigenti, questionario agli studenti, questionario agli insegnanti) al fine di fornire i primi dati quantitativi rappresentativi sulla popolazione studentesca italiana. Di queste analisi fanno parte le risposte fornite dal sottocampione dei rispondenti agli specifici moduli *Hikikomori* presenti nei tre diversi strumenti di rilevazione» (Id., p. 7).

Per quanto concerne il piano di campionamento, invece, è stata svolta, *in primis*, una «ricognizione degli istituti scolastici secondari di secondo grado presenti sul territorio e la raccolta del numero di studenti frequentanti gli istituti stessi. Per ottenere il campione rappresentativo della popolazione *target* è stato effettuato un campionamento stratificato a più stadi che vede come primo stadio “la provincia”, secondo stadio il tipo di scuola “statale/paritaria”, terzo stadio la “collocazione geografica dell’istituto” (dentro e fuori il capoluogo di provincia), quarto stadio “la tipologia di istituto” (liceo, tecnico, professionale). [...] La numerosità campionaria di studenti è tale da essere rappresentativa della popolazione studentesca e da soddisfare i requisiti di precisione dei risultati fissati a priori» (Id., p.8).

Analizzando i dati emersi dall’indagine, essi indicano una stima di più di 50.000 ragazzi che si identificano in una situazione di ritiro sociale.

Di fronte ad una tale situazione, cercare di comprendere ed interpretare le molteplici motivazioni che possono portare ad una situazione di fragilità così diffusa tra i giovani risulta essere una nuova sfida che necessita di essere affrontata attraverso un lavoro interdisciplinare assai complesso, al cui interno assume pari responsabilità ed importanza tanto il campo educativo quanto quello clinico.

E complesso non solo perché le cause che possono provocare il ritiro sociale risultano molteplici, ma anche perché su tale fenomeno sono presenti, tutt’oggi, come sottolinea Marco Crepaldi, fondatore dell’Associazione *Hikikomori* Italia, delle false credenze che necessitano di essere riviste e chiarite e che legano, tra le altre, tale situazione di disagio a stati depressivi, alla fobia sociale oppure alla dipendenza da Internet (Crepaldi, 2019).

Partendo proprio da quest’ultima (forse la credenza più diffusa), nonostante molti accostino questo fenomeno all’uso smodato degli strumenti digitali, a cui si assocerebbe la causa principale del ritiro sociale, in realtà la tecnologia rappresenta per molti ragazzi Hikikomori l’unica forma di comunicazione e di contatto con il mondo esterno.

Se, in generale, soprattutto per gli adolescenti di oggi, la cosiddetta *Generazione #*, i *device* digitali divengono *protesi* della loro identità, mezzo indispensabile per la costruzione del Sé, attraverso cui chattare sui *social*, informarsi e ricercare ammirazione e riconoscimento (Manca, 2016), ancora di più, in uno stato di isolamento da ogni possibile relazione *umana*, i vari strumenti si mostrano come possibile opportunità per rimanere in contatto con gli altri, seppure in maniera virtuale: sono solo alcuni i casi in cui al ragazzo Hikikomori viene associato uno stato di dipendenza da Internet. «Talvolta, chi non vuole o non riesce a comunicare con il mondo esterno utilizza internet come strumento di contatto con gli altri garantendosi *privacy* e anonimato, al fine di instaurare rapporti virtuali, anche intimi, con persone conosciute esclusivamente via web. Viene osservato, comunque, che solo una minoranza di soggetti socialmente ritirati utilizza internet per entrare in contatto con gli altri, mentre nei casi più gravi gli strumenti tecnologici non vengono impiegati con finalità relazionali. Rispetto al contesto italiano, l'esperienza di alcuni clinici sembra suggerire un uso simile della rete» (Cerutti R., Spensieri V., Siracusa V., D., Gazzillo F., Amendola S., 2021, p. 131).

Il rischio di *Internet Addiction*, dunque, non è presente solamente nella situazione di ritiro sociale, seppur questo potrebbe aumentarne la probabilità di manifestazione, bensì nella più generale situazione adolescenziale dell'epoca contemporanea.

Non solo, però, tale credenza necessita di essere de-costruita: anche il pensiero comune che assocerebbe lo *status* di isolamento ad una condizione depressiva ha bisogno di essere chiarito e compreso.

Se consideriamo la scelta di ritirarsi dal contesto sociale per rifugiarsi nella propria camera come un'azione non etero-diretta, bensì mossa dalla necessità di allontanarsi da un contesto sociale troppo ricco di pressioni che creano disagio e malessere nel giovane, ecco che, anche in questo caso, non è possibile considerare la condizione depressiva come una delle caratteristiche dell'essere Hikikomori. Lo stesso Ministero della Salute Giapponese aveva sottolineato, nel 2013, come tale fenomeno si manifesti a prescindere da altre patologie o, in alcuni casi, prima di quest'ultime (HikikomoriItalia.it, 2013). In tale panorama, il ritiro sociale viene considerato, invece, una strategia per ricercare una sorta di *respiro* e di sollievo.

Per le stesse motivazioni, nonostante sia spesso presente una «visione particolarmente cinica, critica e negativa nei confronti delle relazioni sociali e della società nel suo complesso, arrivando spesso a desiderare consciamente di non farne più parte» (Crepaldi, 2019, p. 6), anche la fobia sociale, intesa come causa del fenomeno, non risulta possedere fondamento poiché, la scelta di ritirarsi, nonostante posso portare, col tempo a stati di calo dell'umore, non è legata ad uno stato ansioso quale, appunto, la fobia sociale (Id).

Se dovessimo delineare, dunque, de-costruite tali credenze, ciò che, invece, caratterizza solitamente il profilo di un giovane *hikikomori*, potremmo considerare i seguenti aspetti:

- assenza di motivazione per andare al lavoro o a scuola;
- assenza dei criteri per la diagnosi di schizofrenia;
- assenza di altri disturbi mentali quali psicosi e agorafobia;
- durata della sintomatologia maggiore di sei mesi (Andorno & Lancini, 2019, p. 168).

Anche i ricercatori Shunsuke Nonaka, Tomoya Takeda e Motohiro Sakai sottolineano tali caratteristiche, ampliandone alcune, a seguito di una *Systematic Review* svolta sul fenomeno in oggetto. A tal proposito essi sostengono come i fattori che stabiliscono l'essere Hikikomori siano: «(a) *not working or attending school*, (b) *not socializing outside one's home*, (c) *staying at home on most days except solitary outings*, (d) *social isolation in one's home*, (e) *significant functional impairment or distress associated with social isolation and (f) hikikomori duration*» (Nonaka & Takeda & Sakai, p. 1543).

Quello che distingue questo stato di isolamento volontario, allora, non è tanto legato ad uno stato di dipendenza digitale o di incapacità di *stare* all'interno delle molteplici relazioni quotidiane. La sua causa è più profonda, incardinata in uno stato di malessere non tanto dipendente dal singolo, quanto dalla società all'interno del quale egli vive.

Già molti studiosi hanno evidenziato e sostenuto la tesi secondo cui i giovani, oggi, vivano uno stato di malessere *sociale*, promosso da una contemporaneità al cui interno si agisce, spesso, senza sapere il perché e senza capire il motivo delle proprie azioni.

Lo stesso Umberto Galimberti, nel suo *L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani*, già più di un decennio fa aveva classificato i giovani di oggi come *la generazione nichilista*, che con-vive con il *nichilismo* e con il quale deve necessariamente fare i conti in maniera costante: solo i *nichilisti attivi* provano a creare degli anticorpi per contrastare ciò che tale malessere, inevitabilmente, porta con sé: angoscia, apatia, disillusione, giungendo perfino, addirittura, ad uno stato di analfabetismo emotivo (Galimberti, 2007).

È il *peso sociale*, in sintesi, il fattore che sembra più di tutti alimentare le motivazioni che portano al ritiro dalla società; un *peso* che i più giovani percepiscono come incontrollabile, come eccessivo e, per questo, preferiscono negarsi alle possibilità ed alle relazioni *umane*, per preferire la serenità che un luogo chiuso, come la propria camera, può rappresentare, all'interno della quale non vi sono scelte da prendere o aspettative da rispettare.

Il ritiro sociale può essere definito in ultima istanza, quindi, come «*una pulsione all'isolamento fisico, continuativa nel tempo, che si innesca come reazione alle eccessive pressioni di realizzazione sociale, tipiche delle società capitalistiche economicamente sviluppate*» (Crepaldi, 2019, p. 10), da cui scaturiscono due possibili forme di Hikikomori (che smentirebbero, ancora una volta, quelle false credenze sopracitate che considerano automaticamente tale fenomeno come conseguenza di una psicopatologia): *primaria* e *secondaria*.

Nel primo caso di Hikikomori, esso non è originato da alcuna psicopatologia diagnosticabile mentre, al contrario, nel secondo il ritiro sociale è legato ad una psicopatologia già pre-esistente (Suwa & Suzuki, 2013).

Cosa fare, dunque, di fronte a tale panorama? Come intervenire in un'ottica e preventiva e di trattamento?

Qui, nuovamente, si interfacciano due linee di azione: *educativa* e *clinica*, ciascuna con proprie responsabilità, a differenti fasi, in un'ottica complessiva di prevenzione, sensibilizzazione e *intervento* (sia sul singolo sia più legato al supporto familiare) che cerchi di ascoltare ed intercedere il più possibile i campanelli di allarme.

In tale ottica, il progetto PRIN (Progetti di Rilevante Interesse Nazionale) *Pratiche educative di prevenzione e ben-essere per gli Hikikomori. Dalla consapevolezza alla «Cura educativa»*, in fase di valutazione, cerca di muoversi all'interno di tali paradigmi, per tentare di diffondere una sensibilizzazione sul fenomeno, attraverso la promozione e la consapevolezza del benessere e della *Cura* educativa della persona.

5. Il progetto PRIN Pratiche educative di prevenzione e ben-essere per gli Hikikomori. Dalla consapevolezza alla «Cura educativa» - PerEssere

La relazione presume che un qualche contatto sia già avvenuto
o sia in fase di prima realizzazione.
L'aiuto presume che qualcuno abbia bisogno, appunto, di aiuto
e altri possa fornire una risposta a quel bisogno
(Canevaro, 2003, p. 34)

Fornire risposta ad un *bisogno* è l'accezione più profonda di quella *Cura educativa*, fondamento ontologico della pedagogia, che nasconde e racchiude un interesse profondo verso la persona bisognosa, verso le sue difficoltà, le sue richieste, spesso tacite, che necessitano di un ascolto sincero e non invadente per essere interpretate e comprese nella loro profondità: è in questo che si realizza, proprio, la forma di *aiuto*.

«Sono Giuseppe e ho 21 anni. Sarò probabilmente il meno prolisso di tutti avendo preso la decisione, appena qualche mese fa, di chiudermi barricato letteralmente nella mia stanzetta e vegetare solo e solamente qui. Tutto è accaduto quando ho capito ufficialmente che questo mondo non fa per me, e non è una frase fatta. [...] Non nascondo che mi sento peggio di un anziano, senza voglia di vivere, apatico e timoroso. Soffro di ansia, depressione, attacchi di panico e alcuni disturbi di personalità, e nonostante essermi affidato a psichiatri, psicologi e al CSM, niente sembra funzionare» – Giuseppe, 21 anni (HikikomoriItalia.it). «Mi chiamo Nicola, ho 21 anni [...]. Ho un disperato bisogno di scrivere, di sfogarmi, di non essere giudicato e magari conoscere persone con cui conservare avendo perso quasi ogni contatto con l'esterno» – Nicola, 21 anni (Id).

Sono solo alcune delle molteplici testimonianze raccolte dall'Associazione *Hikikomori Italia*: storie di sofferenza, di fragilità, storie che sottolineano il *bisogno* di essere ascoltati ed una necessità di trovare conforto di fronte ad una realtà che spaventa e che sembra essere un ostacolo insormontabile.

Ecco allora che, anche riflettendo sui brevi estratti di vite vissute sopra-riportati, ascoltare i bisogni significa porsi in un'ottica di propensione verso l'Altro e, *in primis*, di attenzione verso tutti quei fattori che potrebbero celarsi dietro i non-detti, gli stati d'animo o i pensieri che, se ben interpretati, potrebbero *aiutare* quella persona a fuoriuscire da uno stato di possibile disagio.

In questa prospettiva, ascoltare i campanelli di allarme dei ragazzi a rischio di ritiro sociale significa, però, in primo luogo, conoscere le possibili manifestazioni di questo complesso disagio, attraverso la consapevolezza delle caratteristiche di tale articolato fenomeno e la diffusione di una cornice teorico-pratica di riferimento, legata proprio all'emergenza Hikikomori.

In tale contesto si inserisce il progetto PRIN (Progetti di Rilevante Interesse Nazionale) *Pratiche educative di prevenzione e ben-essere per gli Hikikomori. Dalla consapevolezza alla «Cura educativa» - PerEssere*, rispondente al bando 2022 del Ministero dell'Università e della Ricerca, e ancora in fase di valutazione, il quale è promosso dall'Università degli Studi di Firenze, in collaborazione con l'Università degli Studi di Chieti-Pescara (G. d'Annunzio), l'Università degli Studi di Bologna e l'Università degli Studi di Napoli (Federico II).

L'équipe universitaria si avvale, inoltre, del supporto dell'associazione *Hikikomori Italia* e *Hikikomori Italia Genitori*, che già si occupano, dal 2017, di sensibilizzazione (attraverso un dialogo anche con le istituzioni) e di supporto sia alle famiglie con figli in stato di isolamento sociale (ad esempio attraverso gruppi di mutuo aiuto) sia agli stessi giovani che si trovano ad affrontare tale situazione.

PerEssere prevede una durata di 24 mesi e si pone come *focus* la costruzione di percorsi di *knowledge* e orientamento come forma di prevenzione e/o gestione del fenomeno Hikikomori: è un percorso che si caratterizza come una sperimentazione *blended* che combina metodologie qualitative e quantitative.

La popolazione *target* è rappresentata, infatti, da studenti di età compresa tra 14 e 16 anni, frequentanti le prime due classi della scuola secondaria di secondo grado, a cui si intende affiancare anche attività da svolgere con i docenti degli istituti coinvolti e con i genitori, al fine di creare un'azione di prevenzione e sensibilizzazione quanto più ampia possibile.

Il campione dei potenziali soggetti da coinvolgere verrà individuato tramite campionamento casuale semplice sulla base dei dati forniti dai singoli Uffici Scolastici Regionali (USR).

In linea generale, possiamo considerare *PerEssere* non come un intervento terapeutico, bensì come un processo di disvelamento ed esplicitazione del fenomeno Hikikomori ad una vasta platea, attivando, allo stesso tempo, processi di riflessività nei diversi gruppi coinvolti (studenti, docenti e genitori).

L'alta collaborazione tra le Università *partner*, unita all'importante contributo ricoperto dalle due Associazioni coinvolte, mira a sviluppare una triplice azione che, partendo da una revisione sistematica della letteratura e cercando di colmare la lacuna epistemologica di carattere pedagogico riguardante il fenomeno Hikikomori, si auspica di diffondere una sensibilizzazione sulle caratteristiche di questa (apparentemente) nuova emergenza educativa.

In linea generale, dunque, è possibile suddividere il disegno della ricerca nelle seguenti fasi:

- *in primis* è prevista una *Systematic Review* della letteratura attorno al fenomeno, seguendo un approccio multi-disciplinare che evidenzia e delinea quanto già emerso dalle ricerche svolte nei diversi settori delle scienze dell'educazione;
- una seconda parte riguarda, invece, l'attuazione di azioni volte alla prevenzione di tale disagio, con particolare *focus* sui segnali di allarme. Per fare questo si prevede un'azione su più destinatari: *con i ragazzi* coinvolti si cercherà, attraverso la costruzione di momenti di scambio e di narrazione, di sviluppare le competenze per riconoscere il disagio, identificando anche coetanei con problemi di ritiro sociale e le modalità per venire loro in aiuto (in ottica *peer to peer*); *con i genitori* si prevede di fornire strumenti per identificare i primi campanelli di allarme di ritiro sociale; *con gli insegnanti*, infine, si intende affrontare gli aspetti pedagogici legati alla gestione degli allievi con ritiro sociale ed il quadro normativo a sostegno delle azioni di intervento. È in questa fase che il supporto delle Associazioni risulterà molto prezioso, poiché saranno il tramite per narrare esperienze e delineare, empiricamente, attività già svolte;
- una terza ed ultima parte, infine, prevede la creazione di una *Web-based application* (validata scientificamente) come strumento di connessione, condivisione di quanto approfondito dal progetto e diffusione su larga scala di quanto emerso.

È con tale strumento che si auspica di promuovere non solo attività formative ma anche di divulgazione e sensibilizzazione *online*: attraverso la App, infatti, si cercherà di promuovere attività che sviluppino connessioni (e, dunque, comunicazione) tra pari e non solo, al fine di condividere e riflettere sulle tematiche affrontate già anche *in presenza*. I giovani stessi, in tale modo, diverranno, allo stesso tempo, anche attori principali nel processo di disseminazione dei risultati del progetto.

PerEssere, dunque, attraverso la sua tripartizione, si auspica di rispondere ad un bisogno sempre più emergente tra i giovani, cercando di divulgare quella consapevolezza tra pari e non, necessaria sia per *ascoltare*, e dunque *aiutare*, con rispetto ed attenzione, i giovani già a rischio isolamento, sia per meglio interpretare alcuni possibili stati di disagio che il soggetto stesso può vivere, attraverso un'ottica di *cura e consapevolezza di sé* che potrebbe ostacolare il continuo propagarsi di fenomeni di ritiro sociale.

Una sfida complessa quella che l'approccio pedagogico, attraverso tale progetto, cerca di mettere in atto, ma estremamente necessaria per tentare di promuovere (e, soprattutto, ri-valorizzare) quel *ben-essere* che, oggi più che mai, rischia di essere offuscato da un *malessere* sociale che pervade, *in primis*, le generazioni più giovani, condizionando *in toto* la loro esistenza.

Bibliografia

- Andorno, M., & Lancini, M. (2019). *Autoreclusione volontaria. Proteggersi dalla vergogna*. In Lancini M., *Il ritiro sociale negli adolescenti. La solitudine di una generazione iperconnessa*. Milano: Raffaello Cortina
- Cambi, F. (2010). Tornare ai classici. Un esercizio di riflessività. *Studi Sulla Formazione/Open Journal of Education*, 12(1/2), 273–275. https://doi.org/10.13128/Studi_Formaz-8604
- Canevaro, A. (2003), *La relazione d'aiuto: aspetti metodologici e obiettivi educativi*, in Catarsi, E. (a cura di), *Le relazioni di aiuto nella scuola e nei servizi socioeducativi*. Pisa: Edizioni del Cerro
- Cerrai S., Biagioni S., Molinari S. (a cura di). *Hikikomori: indagine sul ritiro sociale volontario dei giovani italiani*
https://www.gruppoabele.org/documenti/schede/report_hikikomori_rev_aggiornamento16_01.pdf
- Certini, R. (2021). Writing For Inclusion: strategie educative e processi di inclusione del Progetto Erasmus WIN. *Studi Sulla Formazione/Open Journal of Education*, 24(1), 65–73. <https://doi.org/10.13128/ssf-12897>
- Certini, R., & Distefano, C. (2022). Relazioni fragili: dalla scuola dell'accoglienza alla comunicazione virtuale. Come sono cambiati i significati delle parole e delle emozioni nell'epoca post Covid. *Studi Sulla Formazione/Open Journal of Education*, 25(2), 13–26. <https://doi.org/10.36253/ssf-14200>
- Cerutti R., Spensieri V., Siracusa V., D., Gazzillo F., Amendola S. (2021) *Hikikomori: la sofferenza silenziosa dei giovani*. Rivista di Psichiatria, 56 (3), 129-137
[https://www.rivistadipsichiatria.it/r.php?v=3635&a=36153&l=345182&f=allegati/03635_2021_03/fulltext/01.Cerutti%20\(129-137\)](https://www.rivistadipsichiatria.it/r.php?v=3635&a=36153&l=345182&f=allegati/03635_2021_03/fulltext/01.Cerutti%20(129-137))
- Curi, U. (2014), *Le parole della cura. Medicina e filosofia*, Milano, RaffaelloCortina Editore

- Crepaldi, M. (2019). *Hikikomori. I giovani che non escono di casa*. Milano: Alpes
- Erikson E. (2008), *Infanzia e società*, Roma, Armando
- Galimberti, U. (2007). *L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani*. Milano: Feltrinelli.
- Heidegger M. (2015), *Essere e tempo*, Milano, Longanesi
- Hadot, P. (2005), *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Torino, Einaudi
- Kohut, I., & Certini, R. (2022), Realization of the “Care in Education” Concept in Relations with Children and Teaching Staff During the Implementation of the “Writing for Inclusion” Project. *Studi Sulla Formazione/Open Journal of Education*, 25(2), 151–160. <https://doi.org/10.13128/ssf-14206>
- Manca, M. (2016). *Generazione Hashtag. Gli adolescenti dis-connessi*. Roma: Alpes
- Mancaniello, M. R. (2020), Adolescenti al tempo del Covid-19: una riflessione sul significato di vivere “attimi della catastrofe adolescenziale” in uno spazio-tempo negato, nella separazione corporea dal gruppo dei pari e in una relazione scolastica digitale. *Studi Sulla Formazione/Open Journal of Education*, 23(1), 13–43. <https://doi.org/10.13128/ssf-11781>
- Mancuso, S. M. (2005), *Le frecce dell'eroe. Le figure mitiche della giovinezza da Dioniso*, Milano, FrancoAngeli Editore
- Morin, E. (2000), *La testa ben fatta*, Milano, RaffaelloCortina Editore
- Mortari, L. (2009), Conoscere se stessi per avere cura di sé. *Studi Sulla Formazione/Open Journal of Education*, 1(2), 45–58. https://doi.org/10.13128/Studi_Formaz-3126
- Mortari, L. (2009), *Avere cura di sé*, Milano, RaffaelloCortina Editore
- Mortari, L. (2014), *Frammenti di una fenomenologia della cura*, in Mortari, L.; Camerella, A. (a cura di), *Fenomenologia della cura*, Napoli, Liguori
- Nonaka S, Takeda T, Sakai M. (2022) *Who are hikikomori? Demographic and clinical features of hikikomori (prolonged social withdrawal): A systematic review*. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 56(12): 1542-1554. doi:10.1177/00048674221085917; <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00048674221085917>
- Nussbaum M. (2006), *Coltivare l'umanità. I classici, il multiculturalismo, l'educazione contemporanea*, Roma, Carocci
- Platone, (2019), *Opere complete*. 4, Roma-Bari, Laterza
- Progetto PRIN – Bando 2022. *Pratiche educative di prevenzione e ben-essere per gli Hikikomori. Dalla consapevolezza alla «Cura educativa»* - PerEssere (Università degli Studi di Firenze, Università degli Studi di Chieti-Pescara (G. d'Annunzio), Università degli Studi di Bologna, Università degli Studi di Napoli (Federico II)
- Saito, T. (1998) *Shakaiteki hikikomori: owaranai shishunki (social withdrawal: a neverending adolescence)*, Tokyo: PHP Shinsho
- Suwa M., Suzuki, K. (2013). *The Phenomenon of “Hikikomori; (Social Withdrawal) and the SocioCultural Situation in Japan Today*. *Journal of Psychopathology* 19: 191–198. <https://old.jpsychopathol.it/wp-content/uploads/2015/07/01b-Suwa1.pdf>
- Tajan N., Yukiko H., Pionnie-Dax N. (2017), *Hikikomori: the Japanese Cabinet Office's 2016 survey of acute social withdrawal*, in *The Asian Pacific Journal*, 15: 1. <https://apjpf.org/-Nancy-Pionni---Dax--Hamasaki-Yukiko--Nicolas-Tajan/5017/article.pdf>

Sitografia

Allarme hikikomori, in Italia 54 mila adolescenti reclusi nelle loro stanze (a cura della redazione Cronaca)

https://www.repubblica.it/cronaca/2023/03/02/news/hikikomori_adolescenti_italia_54_mila_casi_ricerca-390255495/

Hikikomori, in Italia gli adolescenti che si ritirano dalla società sono oltre 50mila. Analisi di un fenomeno in crescita (di Alex Corlazzoli)

<https://www.ilfattoquotidiano.it/2023/03/05/hikikomori-in-italia-gli-adolescenti-che-si-ritirano-dalla-societa-sono-oltre-50mila-analisi-di-un-fenomeno-in-crescita/7085424/>

Hikikomori, chi sono i 44mila ragazzi che vivono chiusi in una stanza – il rapporto del Cnr (a cura della Redazione)

<https://www.open.online/2023/03/29/hikikomori-rapporto-cnr-giovani-chi-sono/>

Hikikomori Italia - Storie

<https://www.hikikomoriitalia.it/p/forum.html#:~:text=Durante%20il%20periodo%20in%20cui,normale%20e%20cose%20del%20genere.>

Istituto Iard. *Adolescenza un anno dopo. Le conseguenze della pandemia (24 maggio 2021)*

<https://www.istitutoiard.org>

“L’hikikomori non è una malattia”: lo dice anche il Governo giapponese;

<https://www.hikikomoriitalia.it/2013/05/lhikikomori-e-una-malattia.html>

Osservatorio Giovani

<https://www.rapportogiovani.it/osservatorio>