

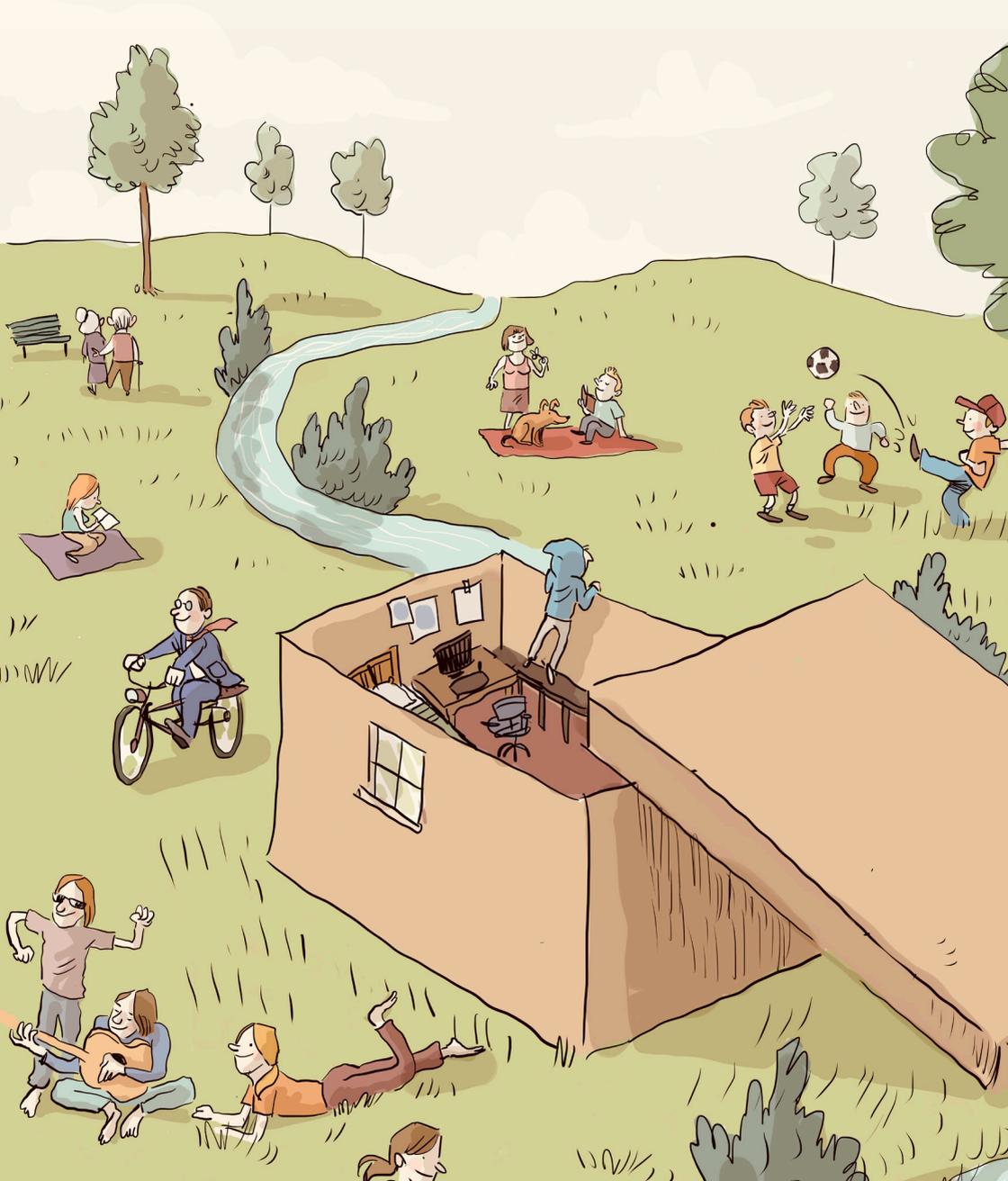
I ritiri sociali

Piccola guida per genitori

ASSOCIAZIONE
A.M.A.



auto mutuo aiuto



Introduzione



Mi sembra di non riuscire più a comunicare con mio figlio. Quando gli parlo sembra che non mi ascolti nemmeno. Non è sempre stato così: da piccolo era un bambino dolce e sensibile, a cui piaceva passare il tempo insieme a noi genitori. Poi *qualcosa in lui è cambiato*. È successo lentamente, noi non ce ne siamo accorti o forse ce ne siamo accorti troppo tardi.

Il dolore che provo quando lo vedo chiuso in camera, disteso sul letto, oppure perso nel mondo del cellulare è qualcosa di fitto e profondo, non riesco quasi a descriverlo. Non va più a scuola, esce poco e raramente lo fa per vedere qualcuno. Con noi ormai ha messo un muro, non si confida più. *Non sappiamo come aiutarlo* e ci sentiamo impotenti.

Alla fine, mi sono chiusa anche io, come si è chiuso lui. Le persone esterne fanno fatica a capire cosa stiamo passando: ci dicono che, come genitori, siamo troppo permissivi, che lo giustifichiamo... insomma ci fanno capire che è colpa nostra se nostro figlio sta così. Abbiamo smesso di confidarci anche con i nostri amici; *ci sentiamo soli come lui*.

Indice

Il ritiro sociale	03
Età del ritiro	04
Tipologia del ritiro	05
Stadi del ritiro	06
Mi devo preoccupare se...	07
Miti da sfatare	09
Cosa posso fare io?	12
Testimonianza	14
<i>Chi siamo</i>	16

Il ritiro sociale

Il fenomeno del ritiro sociale è ormai una realtà che tocca da vicino le nostre comunità. Spesso se ne sente parlare anche come sindrome *hikikomori*: questo termine giapponese, ormai mutuato in tutto il mondo, significa letteralmente *stare in disparte* e viene utilizzato per indicare tutte le persone (spesso giovani e giovanissimi) che smettono di uscire, di frequentare scuola e amici e si ritirano in casa o addirittura nelle proprie camere.

Questo fenomeno sociale può avere diverse sfaccettature e diverse caratteristiche: non esiste un unico tipo di “ritiro sociale”.

Età del ritiro

Innanzitutto, possiamo distinguere il ritiro sociale in base all'età della persona che si ritira: è differente, infatti, se una persona sceglie di ritirarsi da adulto, in adolescenza o in infanzia. Di conseguenza cambierà anche la motivazione che spinge la persona a compiere questa scelta.



Tipologia del ritiro

Inoltre, è importante distinguere alcuni tipi specifici di ritiro sociale.

NEET

Not in Education, Employment or Training sono ragazze e ragazzi di età compresa tra i 15 e i 29 anni che non stanno lavorando, non sono inseriti in un percorso di istruzione o di formazione o di tirocinio.

RITIRO SOCIALE PRIMARIO O HIKIKOMORI

Una persona che sceglie volontariamente di ritirarsi in casa in seguito a una scelta individuale. Solitamente sono stati bambini timidi e che prediligevano attività individuali e solitarie piuttosto che socializzare in gruppo.

Questa caratteristica del bambino ha spesso portato in adolescenza a delle difficoltà di adattamento, soprattutto nel contesto scolastico. Di solito l'inizio del ritiro avviene verso la fine delle scuole secondarie di primo grado o nel biennio delle scuole secondarie di secondo grado.

RITIRO SOCIALE SECONDARIO

Nel ritiro secondario il sintomo, cioè la scelta del ragazzo di ritirarsi, è l'espressione di una condizione psicopatologica: per esempio un problema di ansia, o una depressione che possono portare come conseguenza alla scelta di auto-reclusione.

Stadi del ritiro

Anche nel caso del ritiro primario, o sindrome *hikikomori*, ci sono delle distinzioni da fare in base alla “gravità” del ritiro. Si possono identificare tre stadi.

1° stadio

Il ragazzo inizia a fare fatica ad andare a scuola e a frequentare le attività extra-scolastiche. Inizialmente ci saranno dei piccoli ritardi a scuola, delle assenze per mal di testa/ mal di pancia (o cause apparentemente infondate) e piano piano il ragazzo cercherà di sospendere o abbandonare le attività extrascolastiche (sport, musica, etc). A questo stadio è difficile comprendere il grado di sofferenza e di disagio perché spesso non ne vuole parlare e tende a sminuire o cambiare argomento.

2° stadio

Il ragazzo non va più a scuola, non esce con gli amici e ha abbandonato le altre attività; lentamente inizia l'auto-reclusione in casa e l'evitamento delle varie occasioni di socialità. Piano piano inizierà a invertire il giorno con la notte.

3° stadio

Il ragazzo è chiuso in camera, ha invertito il giorno con la notte e le occasioni di incontro anche con i familiari sono rare.

Mi devo preoccupare se...

Di solito il primo campanello d'allarme intercettato dai genitori è il non volere più andare a scuola.

In seguito, possono emergere segnali che vengono confusi con cambiamenti fisiologici dovuti all'adolescenza: cambi d'umore, cambio del gruppo di amici, desiderio di cambiare sport/attività extra-scolastica.

Non è facile cogliere i segnali. Come abbiamo visto però, il ritiro inizia prima della decisione di non tornare sui banchi. Ma quali sono i campanelli da intercettare oltre alla fatica ad andare a scuola?

Un primo elemento è quello **caratteriale**, abbastanza tipico dello *hikikomori*: il ragazzo, già da bambino, tendeva a rimanere isolato, a prediligere le attività individuali e quelle solitarie. Ha sempre avuto pochi amici e ha sempre fatto fatica a stare nei gruppi grandi.

Un secondo elemento è legato alla **rigidità di pensiero**: fin da piccolo faceva fatica a stare nel compromesso e nella frustrazione; quando le cose non andavano come voleva si creavano momenti di tensione. È sempre stato difficile fargli cambiare idea e mettere in discussione il suo punto di vista.

Un'altra caratteristica è **la poca capacità di leggere il proprio mondo interiore e di saperlo esprimere**. Nella storia del ragazzo troviamo spesso le cosiddette somatizzazioni, cioè mal di testa, mal di pancia... sintomi fisici che sono però legati a stati d'animo (per esempio tensione, rabbia, paura, etc), cioè, emozioni vissute come negative e che il bambino/ragazzo fatica a esprimere.

Un ultimo elemento è **la fatica a stare nel conflitto**: tende ad assecondare l'adulto e a non dire **NO**. Raramente esprime un'opinione contraria. Questa caratteristica ovviamente ha fatto sì che fosse molto apprezzato dagli adulti (genitori, insegnanti, etc.) che probabilmente per questo lo hanno assecondato di più nello stare con loro piuttosto che con il gruppo dei pari. Comprensibilmente l'intento dell'adulto era quello di aiutare il bambino, ma probabilmente la mancanza di una "**palestra relazionale tra pari**" lo ha reso più fragile arrivati in adolescenza, un po' meno preparato a gestire in autonomia le relazioni sociali e di amicizia.



Miti da sfatare

È pigro/a.

Spesso si tende a semplificare (con il rischio di banalizzare) il significato del ritiro: l'adulto che non si sintonizza con la fragilità del ragazzo tende a vedere qualcuno di pigro e svogliato che sta a casa a fare i suoi comodi.

Il genitore spaventato davanti al silenzio e l'immobilismo del figlio non sa spiegarsi il senso della sofferenza e, comprensibilmente, cerca una soluzione: "Se il problema è che non vuole uscire, io lo devo motivare/spingere". Sfortunatamente la situazione è un po' più complessa.

Un adolescente nel pieno della sua giovinezza, con tutto il mondo e la vita davanti che sceglie di non vedere nessuno, di non fare nessuna attività e di chiudersi in casa non è un ragazzo che sta bene. È un ragazzo che soffre ma non lo può dire: se lo dicesse gli adulti lo costringerebbero ad uscire e affrontare le sue paure.

Lo *hikikomori* si difende dal mondo rifugiandosi in casa e vede in questo rifugio l'unica soluzione ai suoi problemi; comprensibilmente tenderà a difendere questa "soluzione" da vari tentativi di sabotarla da parte del mondo adulto.

È trasandato, non vuole crescere.

Un altro luogo comune è quello che sovrappone lo *hikikomori* al concetto di eterno Peter Pan: l'idea del ragazzo chiuso in casa per evitare di prendersi delle responsabilità, evitare i doveri dello studio o del lavoro, evitare di doversi arrangiare e sapersi prendere cura di sé.

Lo *hikikomori* non rifugge le responsabilità, ma le relazioni. Spesso abbiamo a che fare con ragazzi che sanno prendersi cura di sé e della casa (lavano, cucinano, etc.). Quando non lo fanno è come conseguenza al malessere, a un momento di depressione o di perdita di senso e significato rispetto a ciò che stanno facendo, o in alcuni casi, rispetto alla vita stessa.

È tutta colpa dei social?

Molto spesso si crede che il ritiro sociale sia una conseguenza dell'assorbimento di ragazze e ragazzi nel mondo virtuale. Il mondo virtuale però oggi giorno è una realtà inscindibile da quella reale/concreta: si parla di vita *ONLIFE*, cioè una realtà che vede virtuale e reale come elementi fusi tra loro.

Pertanto, i giovani d'oggi crescono e fanno esperienze anche in Internet. Il ragazzo ritirato solitamente ha lo stesso atteggiamento verso le relazioni virtuali che ha verso le relazioni reali: l'evitamento, il ritiro.

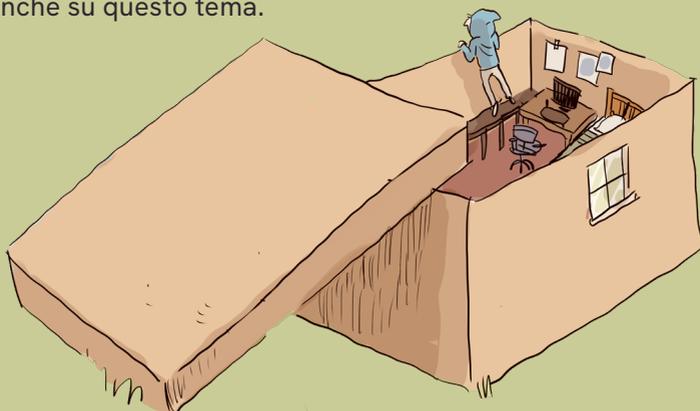
Lo *hikikomori*, infatti, rifiuta le relazioni in tutte le sue forme. Il tempo che passa su Internet serve come riempitivo di un vuoto ma non è la causa del vuoto. Staccare la spina serve solo ad aumentare l'angoscia nel ragazzo; non di rado, infatti, le reazioni a questi atti possono essere anche violente (verbalmente ma anche fisicamente).

È colpa dei videogiochi.

Confondere la sindrome *hikikomori* con i problemi legati all'uso dei videogiochi è un errore piuttosto comune: l'adulto vede il ragazzo assorbito davanti a computer o al cellulare e deduce, comprensibilmente, che la causa del problema sia lì. Non sempre però è così: i videogiochi sono diventati una nuova forma di socializzazione per i preadolescenti e gli adolescenti di oggi e non sempre sono un problema.

Come genitori, è comprensibile che la vista di un figlio a casa, "sempre davanti al cellulare", sia una situazione dolorosa. È altrettanto comprensibile il bisogno di cercare e trovare un "colpevole", di voler individuare la causa. Sfortunatamente le situazioni complesse richiedono soluzioni complesse: vedere in Internet, nel pc o nello smartphone il problema è una semplificazione, è cioè il tentativo di ridurre a qualcosa di facilmente identificabile e controllabile un elemento più ampio e che non si può risolvere in breve tempo. Non è togliere Internet la soluzione, perché non è il videogioco il problema. Come abbiamo visto il problema è più ampio e, paradossalmente, il videogioco è un tentativo di soluzione del problema da parte del ragazzo.

Internet e i videogiochi vanno quindi conosciuti dal genitore in modo che si possa affiancare al ragazzo nel suo mondo online e in modo che si possa aprire una comunicazione anche su questo tema.



Cosa posso fare io?

La presa in carico dei ragazzi ritirati risulta particolarmente complessa, per varie ragioni. I principali fattori sono:

- il ritiro fisico dello *hikikomori* è di ostacolo perché spesso servizi e professionisti si aspettano che sia la persona a raggiungerli nel luogo fisico dove si trovano;
- il fatto che lo *hikikomori* vede nella reclusione la soluzione del proprio problema e non la causa; pertanto, la motivazione al cambiamento e al tornare ad uscire di casa spesso è bassa e molto ambivalente.

Alla luce di ciò è realistico immaginare che non possa essere un singolo servizio o professionista a risolvere il problema. È necessario attivare una rete di sostegno e lavorare con la persona ritirata e con tutto il nucleo familiare.



Il sostegno ai genitori è il primo fondamentale passo per andare a lavorare con tutto il nucleo; agganciati il/i genitore/i si procede poi nell'allargare la rete: servizi sociali, educatori domiciliari, istituti scolastici... Ogni situazione è diversa e diversa sarà quindi la rete che si creerà per aiutare la famiglia.

Stabilizzata la rete di sostegno spesso l'intervento diretto con lo *hikikomori* dà risultati e piano piano sarà possibile ricominciare a vederlo uscire di casa e riprendere in mano la sua vita.

Centrale, infatti, nel lavoro con la persona non è lo scardinamento della dicotomia “dentro casa *vs.* fuori casa” per cui l'obiettivo dovrebbe essere far uscire fisicamente i ragazzi ritirati, ma si deve intervenire sulla dicotomia “vivo solo il presente *vs.* progetto il mio futuro”: dobbiamo aiutare questi ragazzi a tornare a progettare e sognare il loro domani.

Testimonianza

Nostro figlio è sempre stato un bambino e un ragazzo sereno. Aveva limiti e risorse come tutti e aveva il nostro amore incondizionato. Timido sì, ma a scuola andava bene e aveva qualche amico: non è mai stato quello che voleva stare al centro dell'attenzione ma non era nemmeno isolato in classe. In prima media ha cominciato a parlare sempre di meno con noi della scuola e anche il rendimento aveva iniziato a calare. Siamo stati accoglienti e comprensivi, attenti a non trascurarlo ma anche a spronarlo: non capivamo che cosa stesse succedendo, lui si chiudeva in un silenzio doloroso che non riuscivamo a rompere. Non sapevamo bene cosa fare, come comportarci; una parte di noi sperava fosse l'arrivo dell'adolescenza e che sarebbe passato tutto.

Sicuramente abbiamo fatto degli errori, ma abbiamo cercato di fare del nostro meglio con le risorse che avevamo.

All'inizio della terza media ha iniziato a non voler più andare a scuola, un giorno, poi due, poi i giorni a casa aumentavano e noi eravamo disarmati.

Settembre, ottobre, novembre, lui era più a casa che a scuola. *Che cosa fare?*

Tutti ci dicevano che era pigro, che se ne approfittava... Cercammo di forzarlo, lui si irrigidì sempre di più, smise di parlare con noi e si rinchiuso in camera. Iniziò a non dormire di notte e a dormire di giorno. L'unico amico ammesso nel suo mondo, il suo computer.

Il dolore di un membro della famiglia incide anche sugli altri. Eravamo addolorati, in lutto, non era facile sostenerci l'un l'altro, quando nessuno sosteneva noi.

Noi eravamo distrutti, non sapevamo come aiutarlo. Anche tra di noi iniziammo a litigare perché non riuscivamo a trovare un accordo, una visione comune. Smettemmo anche di parlarne con i nostri amici e parenti, perché ci sembrava che tutti dicessero che dovevamo fare diversamente...
insomma che era colpa nostra.

Nostro figlio si era isolato e con lui, avevamo cominciato ad *isolarci* anche noi.



Chi siamo

L'associazione AMA si occupa di ritiro sociale e sindrome *hikikomori* dal 2016. Nel corso di questi anni abbiamo incontrato oltre 300 genitori con una problematica di ritiro sociale.

Nel corso degli anni sono stati inoltre svolti numerosi eventi di informazione e sensibilizzazione, ed è stata creata una rete con i servizi sociali, sanitari, scolastici del territorio per offrire alle famiglie risposte personalizzate. Attualmente presso l'associazione ci sono due gruppi di auto mutuo aiuto che si occupano specificamente del fenomeno: uno per genitori con figli ritirati **under18** e uno per genitori con figli ritirati **over 18**.

C'è inoltre un terzo gruppo, che si trova online, nel quale confluiscono i genitori di figli che si sono o si stanno ritirando a causa dei videogiochi: il **gaming disorder** (dipendenza da videogiochi) è infatti un fenomeno simile ma clinicamente molto diverso che sta salendo, sfortunatamente, anch'esso alla ribalta delle cronache. Per i genitori che si trovano ad affrontare questa sofferenza l'associazione, oltre ai gruppi per genitori, offre momenti informativi e di consulenza, colloqui di sostegno e laboratori dedicati al sostegno del ruolo genitoriale.

Si intende inoltre favorire la conoscenza delle opportunità di socializzazione e relazione per i ragazzi e le ragazze presenti sul territorio d'appartenenza.

Per info e per fissare un appuntamento è possibile scrivere una mail al ritirisociali@automutuoaiuto.it oppure chiamare il numero dedicato **342 8210353**

Il ritiro sociale può riguardare sia bambini che bambine, ragazzi e ragazze, così come persone di ogni genere; in questo testo, per semplicità di lettura, è stato scelto di utilizzare il maschile neutro, pur riconoscendo l'importanza di un linguaggio che includa tutti i generi.

Testi a cura di Dott.ssa Giulia Tomasi

Impaginazione di Jasmine Micheli

Illustrazioni di Ernesto Anderle

 [associazioneama_trento](https://www.instagram.com/associazioneama_trento)

 [associazioneama](https://www.facebook.com/associazioneama)

ASSOCIAZIONE
A.M.A.



Grazie al sostegno di **Caritro per la Solidarietà**