

Prigionieri della vergogna. Un'analisi psicanalitica del ritiro sociale nei giovani Hikikomori

Sabrina Fusi ¹ e Luisa Iaria ²

¹ Educatrice professionale socio-pedagogica, Presidente OSD APS, Genova

² Tecnico di riabilitazione psichiatrica, dottore in psicologia, Genova

Sommario

L'Hikikomori è un fenomeno caratterizzato da un grave ritiro sociale a carico di adolescenti e giovani adulti che si rifugiano nella propria abitazione, in isolamento totale da ogni forma relazionale. In questo senso è una situazione strettamente collegata ai Neet, giovani che non sono impegnati in percorsi di istruzione, lavoro o formazione. Il presente articolo si concentra sulla relazione tra lo stato di autoreclusione e i sottostanti conflitti intrapsichici che lo generano. Comprendere tali dinamiche risulta essere fondamentale per sviluppare interventi in grado di affrontare non solo i sintomi del ritiro, ma anche i vissuti profondi che lo alimentano e che impediscono la strutturazione di un'identità personale e sociale, con un rischio elevato di sviluppo in un quadro psicotico.

Parole chiave

Ritiro sociale, vergogna, Neet, Hikikomori

O cameretta che già fosti un porto
 a le gravi tempeste mie diurne,
 fonte se' or di lagrime nocturne,
 che 'l di celate per vergogna porto.
 (F. Petrarca, *Canzoniere*)

Contesto socio culturale e inquadramento nosografico

I giovani vengono oggi a trovarsi sempre più a lungo in una situazione di confine tra la dipendenza dalla famiglia di origine, caratteristica dell'infanzia, e l'autonomia e le responsabilità, tipiche dell'età adulta. In questo scenario possono facilmente originarsi dei blocchi che diventano ostacolo al percorso evolutivo. Gratificati e protetti dalle frustrazioni da parte del gruppo familiare, si trovano non strutturati per affrontare le sfide di un mondo in continua e caotica evoluzione, nel quale le naturali esperienze al di fuori della sfera familiare rivelano gli inevitabili limiti del sé. Il risultato è quello che Bestazza (2013) definisce *sospensione esistenziale* ovvero quella particolare condizione in cui la persona avverte l'assenza di scopi e aspirazioni verso cui orientarsi e attraverso cui dare un senso alla propria esistenza. Un *non-senso esistenziale*, in cui la persona gira a vuoto, bloccata nel presente, senza un pensiero verso il futuro. Una inerzia evolutiva che porta il giovane adulto a vivere una condizione di sospensione e stagnazione.

Il fenomeno dei Neet e degli Hikikomori sono tra le manifestazioni più recenti di disagio psicologico e sociale, nel mondo come in Italia, di fronte ad una sofferenza così intima e difficile da comunicare. Il primo termine si riferisce a quei giovani, ritirati dal circuito dell'istruzione scolastica, che non sono impegnati in nessun tipo di attività lavorativa e in nessun percorso di formazione (*Not in Education, Employment or Training*). Allontanandosi dal sistema scolastico e formativo di fatto si allontanano da uno dei luoghi principali di protezione e soprattutto pregiudicano la loro evoluzione non solo a livello formativo, ma anche umano e socio-relazionale. In Italia, tra il 2016 e il 2023, la percentuale media di giovani Neet di età compresa tra i 20 e i 24 anni è diminuita dal 32 % al 21 %; nonostante ciò, il fenomeno resta decisamente di entità preoccupante. (Rapporto OCSE *Education at Glance* 2024).

Il termine Hikikomori (letteralmente tradotto *stare in disparte, isolarsi*; da *hiku* - tirare indietro e *komoru* - ritirarsi) è diventato di uso comune nella seconda metà degli anni '90, quando uno psichiatra giapponese, Takami Saitō, pubblicò *Hikikomori - Adolescenza senza fine* (1998). Saito definisce gli Hikikomori come quei giovani che volontariamente si ritirano dalla vita sociale, smettendo di andare a

scuola o al lavoro per più di sei mesi, che diventano reclusi nella propria casa, nella propria stanza per la maggior parte di questo tempo, e per i quali altri disturbi psichiatrici non spiegano meglio il sintomo primario del ritiro. Inizialmente l'H ikikomori era considerato un fenomeno esclusivo della società giapponese, ma più recentemente casi simili sono stati segnalati in molti altri paesi.

Secondo un recente studio pubblicato a gennaio 2025 (Cerbara et al.) il 10% degli adolescenti italiani di età compresa tra 14 e 19 anni si troverebbe in una condizione di estremo ritiro sociale, sovrapponibile a quella degli Hikikomori, rilevando una cronicità dell'autoisolamento come effetto psicosociale della diffusione del COVID-19. Il ritiro dal circuito scolastico e l'autoreclusione sembrano assumere il valore simbolico di una nuova modalità di espressione del disagio giovanile, diventando oggetto e mezzo di comunicazione di conflitti, problematiche familiari, scolastiche, sociali e psicologiche (Lancini, 2019).

Il DSM-5-TR, pubblicato nel 2022, include la condizione Hikikomori nella sezione dedicata ai *Concetti culturali di sofferenza*, relativi ai modi in cui diversi gruppi culturali provano, interpretano e comunicano la sofferenza, i problemi comportamentali e i pensieri o le emozioni disturbanti. Viene definita come *una sindrome di ritiro sociale prolungato e grave*, osservata in Giappone, *che può portare alla completa cessazione delle interazioni personali con gli altri*. Comportamento che può essere inizialmente egosintonico, ma di solito porta a un'angoscia nel tempo, spesso associato a un'elevata intensità di utilizzo di Internet e di scambi sociali virtuali. L'Hikikomori viene quindi trattato come un'espressione culturale, per il quale solo in Giappone esistono linee guida del Ministero della Salute, del Lavoro e del Welfare (MHLW, 2010), pur essendo stato riportato in molti contesti a livello mondiale.

Pertanto non è attualmente considerato un disturbo a se stante, con criteri diagnostici propri, ma in qualità di categoria transnosografica che può manifestarsi come condizione primaria o secondaria a disturbi psichiatrici esistenti. Questo aspetto è stato indagato da uno studio giapponese del 2010 (Koyama et al., 2010) volto ad esaminare la relazione tra Hikikomori e disturbi psichiatrici e che riporta i seguenti risultati: i giovani che hanno sperimentato Hikikomori hanno anche sperimentato nel 54,5% dei casi un disturbo psichiatrico (disturbo dell'umore, ansia, controllo degli impulsi o disturbo correlato a sostanze) nel corso della propria vita ma, sebbene i disturbi psichiatrici fossero spesso in comorbidità, metà dei casi sembra essere *Hikikomori primario*.

Ci si chiede, a questo punto, quali processi intrapsichici spingano un giovane adolescente a isolarsi e trovare un *rifugio* da ogni contesto sociale. Una delle possibili risposte è rintracciabile nell'impossibilità di spezzare il legame narcisistico che lo unisce alle figure genitoriali, che non gli

permette di separare la sua immagine reale - e ancora incompiuta - da quella idealizzata e perfetta dell'infanzia.

Il concetto di narcisismo: uno sguardo alla letteratura psicoanalitica

Freud (1905) aveva osservato come il narcisismo (inteso quale innamoramento della propria immagine corporea) fosse uno stadio evolutivo necessario al passaggio dall'autoerotismo all'amore oggettuale e che pudore e vergogna si attivassero come sentimenti funzionali al contenimento delle pulsioni sessuali infantili.

Grunberger (1971) concettualizza lo stesso costrutto come uno stato originario unico e privilegiato che, di fronte alle diverse esperienze relazionali con gli oggetti, diventa un ideale dell'Io cui ispirarsi e cui ambire. Da qui originano le nozioni di ferita e perdita narcisistica come concetti afferenti alla delusione subita dall'ideale dell'Io che ha come principale canale di espressione la *vergogna*, un turbamento interiore che nasce dalla mortificazione del Sé e pervade, in modo più esteso, l'intera identità.

Il contributo di Kohut (1971) risulta fondamentale per lo studio delle derive psicopatologiche che possono originare dal sentimento di vergogna e portare allo sviluppo di disturbi narcisistici e stati psicotici. La *condizione psicotica* viene reinterpretata dallo psicoanalista austriaco come struttura di personalità fortemente connotata da un deficit nel senso del Sé, caratterizzata da bisogni precoci di accudimento e rispecchiamento empatico non soddisfatti, che determinerebbero il permanere nell'insoddisfazione nel corso dello sviluppo. Quando le figure primarie falliscono nel loro ruolo oggetto-Sé, si genera nel bambino l'*angoscia di disintegrazione* quale minaccia al senso di integrità psichica. In questa situazione, il Sé grandioso viene scisso, dando origine a un vano senso di gloria e arroganza, oppure rimosso, dando vita a sentimenti di impotenza, vergogna, bassa autostima e depressione. L'*angoscia di disintegrazione* diviene la base per l'organizzazione di un disturbo narcisistico, legato al mancato o inadeguato rispecchiamento del Sé grandioso onnipotente.

Nicolò (2021) propone interessanti riflessioni teoriche e cliniche sugli aspetti riparativi del narcisismo in età adolescenziale. I rifornimenti narcisistici, in questa fase di sviluppo, appaiono funzionali a controbilanciare i processi di lutto cui il giovane adolescente deve far fronte per favorire il processo di separazione dalle figure genitoriali e lo sviluppo di una propria identità. La necessità di disinvestire le figure genitoriali e quindi le corrispondenti rappresentazioni interne e reinvestire il Sé, nel complesso tentativo di scoprire ed integrare il corpo sessuato e quindi una nuova realtà identitaria conducono a

vivere uno *stato narcisistico normale* caratterizzato da momenti di ritiro o isolamento e momenti di ribellione e arroganza. In questa cornice, l'uso di difese narcisistiche risulta essere un escamotage quasi necessario affinché il giovane possa accedere alla successiva integrazione di nuovi aspetti identitari (Nicolò, 2021).

Narcisismo e vergogna nel ritiro sociale

La letteratura sul ritiro sociale riporta che quando le persone iniziano a prendere le distanze dalla loro vita quotidiana e reale, inizialmente provano una sensazione di benessere, in quanto fuggono da una realtà percepita come dolorosa (Santona et al., 2023). Alcuni tipi di Hikikomori potrebbero in effetti rappresentare una particolare strategia di evitamento in risposta a situazioni stressanti che coinvolgono giudizi sociali ritenuti intollerabili. In questo senso essi potrebbero quindi non rappresentare di per sé un disturbo.

Tuttavia, mentre le tipiche esperienze momentanee di solitudine offrono riparo da situazioni percepite come insostenibili, forme più gravi e permanenti di ritiro sociale e completo isolamento possono avere un impatto significativo sulle traiettorie di sviluppo.

In questo contesto critico, il raccoglimento solitario come forma di difesa e di consolazione diviene un *rifugio impossibile*. L'uscita dal circuito studio/lavoro e il progressivo allontanamento dalle relazioni trasformano il luogo emblematico dell'introspezione e del riparo, la camera da letto, in prigione esistenziale e, in un circolo vizioso, portano i giovani ritirati ad allontanarsi sempre più dal circuito sociale di riferimento. Si consolida la percezione di essere inadatti al mondo dei pari, di non riuscire a gestire adeguatamente quegli spazi relazionali nei quali inizialmente hanno cercato di inserirsi senza successo, si ritrovano *stranieri* tra altri adolescenti, incapaci di comunicare e di interpretare segni e linguaggi dei coetanei. A questo si unisce la scissione interiore tra il modo in cui si sentivano visti dai genitori e i rimandi contraddittori provenienti dalla realtà dei pari, della scuola e dei contesti informali in cui sono inseriti. Si viene così a spezzare l'illusione di perfezione e sfuma il sogno narcisistico ricucibile solo a prezzo di autoinganni.

La paura centrale è quella di essere pubblicamente svergognati e che siano messe in luce le proprie mancanze, sia rispetto alle prestazioni che alle relazioni. La vergogna diviene un sentimento troppo doloroso, in quanto non deriva da un particolare agito o da un evento traumatico, ma è totalmente pervasivo, perché esito di un naturale e necessario percorso di separazione.

La sperimentazione di quote molto intense di vergogna può portare al diniego, alla dissociazione e alla costruzione di *rifugi della mente* (Steiner, 1993) utili a preservare il Sé da sentimenti di impotenza e abbandono. Queste difese impediscono la comunicazione e la simbolizzazione dell'esperienza traumatica della vergogna, conducendo a forme patologiche di narcisismo.

Pietropolli Charmet (2013) sostiene che i ragazzi dediti al ritiro sociale protratto siano alle prese con una fragilità narcisistica e una predisposizione alla mortificazione e all'umiliazione alimentata dalla crudeltà degli ideali interiorizzati durante la fase dello splendore infantile. Gioca un ruolo altresì importante l'investimento dei genitori, che troppo spesso vedono i figli come *estensioni narcisistiche* di loro stessi, attribuendo ad essi merito e valore solo nella misura in cui corrispondono alle caratteristiche che li rende dei buoni genitori. Tutto questo porta i ragazzi ritirati a crescere indubbiamente nel mondo di Narciso e non più in quello di Edipo, dove il senso di colpa viene sostituito dalla vergogna (Lancini 2019).

Il giovane Dorian Gray, adorato e onnipotente nella sua perfezione, si convince che restare per sempre nella stanza con il quadro sia l'unica soluzione affinché non ci sia un'intollerabile dicotomia tra l'immagine dipinta e quella inevitabilmente imperfetta davanti alle pressioni e alle sfide del mondo.

Ritiro sociale dai *non-luoghi*

È dall'esperienza traumatica, dal senso di angoscia e perdita di identità che Lucilla si rifugia per sei lunghi mesi. Ha terminato la classe quinta primaria quando i genitori decidono di cambiare abitazione e quartiere, trasferendosi da una zona di periferia, nella quale Lucilla è nata, a una zona residenziale della *Milano bene*. Un trasferimento che subisce *impotente* e attraverso il quale sente emergere un forte senso di sradicamento dalle proprie radici, un senso di abbandono di quei luoghi intrisi di ricordi, amicizie e senso di coesione a una comunità che nel nuovo quartiere non riesce a ritrovare.

Le amicizie vissute e giocate nei giardini, condivise quotidianamente lungo la strada per raggiungere la scuola sono ora un ricordo passato, che non trova una nuova possibilità di vita. Il nuovo quartiere viene vissuto quale *non-luogo*, per citare l'antropologo Augè (2024), intriso di assenza di scambi sociali, affetti e narrazioni personali. Lucilla sente perdere le sue radici ma anche le sue sicurezze, in un momento fortemente critico: il passaggio dall'infanzia all'adolescenza. Quali passi di autonomia e separazione può fare se *costretta* a non potersi allontanare dalle figure genitoriali impegnate ad accompagnarla nell'esplorazione del nuovo quartiere e nella nuova riorganizzazione familiare? Quali

passi di autonomia può compiere se non può più raggiungere la scuola insieme alle sue amiche ma *si sente costretta a salire in macchina* con il papà e insieme a lui raggiungere il nuovo istituto scolastico? Nessuno. In Lucilla inizia a implodere il senso di impotenza, ma anche di vergogna verso un desiderio di autonomia e separazione dalle figure genitoriali che non riesce a concretizzarsi e che agli occhi dei nuovi compagni di classe la fa apparire *bambina*. Giorno dopo giorno vergogna e inadeguatezza si amplificano, fino a pervadere il suo mondo più profondo. Come potersi allora proteggere da questo sentimento di vergogna?

Lucilla inizia a sentire che l'unico luogo entro il quale può sentirsi serena è la sua cameretta, perché in essa *abitano* gli oggetti e i mobili della sua infanzia. Sono lì a ricordarle chi era e a nutrire la sua identità. Giorno dopo giorno inizia a trascorrervi sempre più tempo, fino a quando diverrà il suo *rifugio*. Un rifugio che la proteggerà per sei lunghi mesi.

Ritirarsi per socializzare attraverso i social

Alan ha 13 anni. Durante la scuola primaria ha mostrato uno sviluppo cognitivo precoce con un rendimento scolastico eccezionale. Suonava la batteria e il pianoforte, scriveva poesie e apprendeva con facilità ogni lezione didattica, tanto da essere definito dai suoi insegnanti un *alunno plusdotato*. Si caratterizza fin da piccolo per una forte timidezza e un'elevata sensibilità ai giudizi e alla *vergogna* che rendono i rapporti con i coetanei difficoltosi e lo portano all'isolamento.

In età adolescenziale inizia ad assumere atteggiamenti sempre più ripetitivi e ritualistici, a mostrare interessi ristretti e descritti dai coetanei come *bizzarri*. L'ideazione si polarizza su alcune specifiche tematiche quali i treni e i dinosauri che non trovano interesse e condivisione entro il gruppo dei pari. I quali, a loro volta, non mostrano alcun desiderio di trovare punti di incontro con lui per cercare interessi comuni e provare a dividerli, nutrendo così una relazione amicale.

A seguito di un consulto con un neuropsichiatra infantile emerge la diagnosi di Asperger e con essa, lungo il percorso evolutivo, esperienze sociali sempre più frustranti caratterizzate da continui tentativi di approcci relazionali ad esito negativo che lentamente mortificano il suo Sé e pervadono, in modo più esteso, la sua intera identità. Un'identità costruita nella solitudine più totale, senza possibilità di rispecchiamento in alcun coetaneo, senza ricevere alcun piccolo segno di interesse e ammirazione.

Progressivamente Alan tende ad isolarsi sempre più, trascorrendo sempre più tempo nella sua cameretta. Qui scopre la possibilità, attraverso i giochi online, di poter entrare in comunicazione e relazione con altri adolescenti che condividono la stessa passione. Una passione non più considerata

bizzarra, ma qualcosa di condiviso e che può essere condiviso, che può nutrire quel mondo simbolico di cui il processo di sviluppo adolescenziale necessita per darsi una nuova forma e riconoscere le forme che, faticosamente, tentano di emergere e farsi spazio.

Lentamente la sua cameretta diviene il solo luogo entro cui desidera stare. Entro cui sente di potersi rifugiare da quella comunità sociale che non riesce ad accoglierlo e in cui lui si vergogna di stare. Un rifugio entro il quale scopre una nuova comunità sociale e nuove possibilità di relazione ed entro le quali, lo psicologo che inizierà a seguirlo, porrà le prime basi per un percorso psicoterapeutico.

Conclusioni

Nell'analizzare i processi sottostanti il ritiro sociale estremo emerge dunque che l'isolamento in realtà sia spesso un tentativo di proteggere un Io ancora fragile, esposto al giudizio e alla complessità delle dinamiche sociali. In particolare, il ritiro appare essere una difesa dalla ferita narcisistica nel veder crollare l'immagine grandiosa di sé sviluppata durante l'infanzia e dalla vergogna nel confronto con il mondo esterno. Lo stato di Hikikomori sottende quindi un conflitto identitario e la cameretta, rifugio immaginario di un Sé ideale, finisce per diventare il teatro silenzioso di una lotta interna non risolta.

Comprendere la perdita di orizzonti in Lucilla (che le impediscono di trovare la sua rotta allontanandosi dai genitori) o l'impossibilità di Alan di un confronto con i pari se non tramite la rete (che gli consente di creare un dialogo sociale senza vergogna) significa andare oltre le etichette diagnostiche e le disfunzioni comportamentali per dar voce, e quindi significati, a ferite invisibili.

Bibliografia

- American Psychiatric Association (2022), *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR)*, American Psychiatric Association, Washington
- Augè M. (2024), *Nonluoghi*, Elèuthera, Milano
- Bestazza R. (2013), *Giovani adulti in sospensione esistenziale*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», n.59-2013, Milano.
- Cerbara L., Ciancimino G., Corsetti G. e Tintori A. (2025), *Self-isolation of adolescents after Covid-19 pandemic between social withdrawal and Hikikomori risk in Italy*, «Scientific Reports» 15,1995
- Freud S. (2012), *Tre saggi sulla teoria sessuale*, Bollati Boringhieri, Torino
- Grunberger B. (1977), *Il narcisismo*, Laterza, Roma

- Kohut H. (1971), *Narcisismo e analisi del sé*, Bollati Boringhieri, Torino
- Koyama A., Miyake Y., Kawakami N., Tsuchiya M., Tachimori H., Takeshima T. & World Mental Health Japan Survey Group, 2002-2006 (2010), *Lifetime prevalence, psychiatric comorbidity and demographic correlates of "hikikomori" in a community population in Japan*, «Psychiatry research», 176(1), pp. 69 - 74.
- Lancini M. (2019), *Il ritiro sociale negli adolescenti: la solitudine di una generazione iperconnessa*, Raffaello Cortina, Milano.
- MHLW Ministry of Health Labor and Welfare (2010), *Guideline for evaluation and assistance of hikikomori*, Ministry of Health, Labour & Welfare, Tokyo
- Nicolò A.M. (2021), *Rotture evolutive. Psicoanalisi dei breakdown e delle soluzioni difensive*, Raffaello Cortina Editore, Milano
- OECD (2024), *Education at a Glance 2024: OECD Indicators*, OECD Publishing, Paris
- Pietropolli Charmet G. (2013), *La paura di essere brutti. Gli adolescenti e il corpo*, Raffaello Cortina, Milano
- Saitō T. (1998), *Hikikomori. Adolescence without End*, University of Minnesota Press, Minneapolis
- Santona A., Lionetti F., Tognasso G., Fusco C., Maccagnano G., Barreca, D. e Gorla L. (2023), *Sensitivity and Attachment in an Italian Sample of Hikikomori Adolescents and Young Adults*, «International Journal of Environmental Research and Public Health», 20(12)
- Steiner J. (1993), *I rifugi della mente: organizzazioni patologiche della personalità nei pazienti psicotici, nevrotici e borderline*, Bollati Boringhieri, Torino