

## Hikikomori e Ritiro sociale oltre lo stereotipo: storie di ragazzi ritrovati

Pubblicato: Lunedì 3 Ottobre 2022



L'immaginario comune vuole i ragazzi in ritiro sociale chiusi nella loro camera, possibilmente buia e disordinata, senza contatti col mondo esterno. Per comodità ce li immaginiamo anche un po' sfortunati, sofferenti, nerd e con poche abilità "di successo".

Perché in fondo lo stereotipo dell'Hikikomori ci mette al riparo da un pensiero con cui invece fare i conti è tosta: **chi si ritira non lo fa perché inabile allo stare in società. Anzi. Spesso ci sta dicendo che proprio quella società – noi – non lo sa ascoltare e non lo rappresenta.** Come già dicevamo [qui](#).

Hikikomori: se il ritiro è sociale, la soluzione non può essere individuale

Quindi, nonostante il più delle volte abbiano davvero camere disordinate e ridotti contatti col mondo, **i ragazzi in ritiro sono tutt'altro che inabili.**

Le statistiche – confermate anche dall'esperienza del [Progetto Sakido](#) sul territorio provinciale – parlano infatti di **adolescenti estremamente intelligenti, spesso dall'ottimo rendimento scolastico, sportivo o creativo. Tutti profondamente sensibili e tutti schiacciati dall'enorme pressione sociale** che sentono incombere su di loro.

Oltre la fatica c'è di più. Molto di più. Come nel caso di Alessia, che da utente di Sakido ne diventa

operatrice e facilitatrice. Come?

Tutto inizia un paio d'anni fa, quando Alessia ne ha 17 e accetta la proposta di Matteo Zanon (Psicologo del Progetto Sakido) di entrare a far parte di un piccolissimo gruppo di ragazzi che si incontra tre volte la settimana.

Una mattina lavoravamo alla costruzione di un computer – dice Alessia – un'altra facevamo giochi da tavolo e un'altra era dedicata al disegno (in stile Giapponese, ndr). Sono stati i computer e gli anime a convincermi ad andare, il resto non mi interessava, ma poi nel tempo mi sono divertita.

**Allenare gradualmente il muscolo della socialità è il senso di questi laboratori in piccolo gruppo, che – sperimentando cose nuove – puntano anche a diversificare le fonti di auto-gratificazione, sempre rispettando i tempi dei singoli ragazzi e valorizzandone le inclinazioni.**

Una di quelle di Alessia, per esempio, è riuscire a mettere gli altri a proprio agio.

Per questo Sakido le propone di partecipare a un'altra iniziativa, ma questa volta come facilitatrice. Racconta Alessia:

Abbiamo creato un gruppo Discord per aiutare i ragazzi a conoscersi attraverso il video-gioco. Eravamo tutti collegati online a giocare e io davo una mano a Matteo Zanon a creare un clima sereno e a socializzare. Penso che la mia età, che era abbastanza vicina a quella dei ragazzi coinvolti, rendesse più facile per loro entrare in relazione.

Il gruppo si incontra online con cadenza regolare per circa un mese e coinvolge una decina di adolescenti intorno ai 15/16 anni.

Ero stupita del numero di partecipanti, sinceramente – dice Alessia – Al primo appuntamento abbiamo parlato praticamente solo io e Matteo. Tutti gli altri erano mutati, qualcuno invece di parlare scriveva in chat. Penso si sentissero in difficoltà, sotto stress.

**Sembra che incontrarsi online sia più facile, ma non è così.**

Non c'è la persona in carne e ossa davanti a te, è vero, però il timore di iniziare a parlare c'è lo stesso. Ma per questo c'eravamo io e Matteo. Facevamo in modo che non ci fosse nessun silenzio da rompere. E ha funzionato.

Dalla seconda volta, infatti, i ragazzi iniziano a parlare, intervengono quasi tutti, qualcuno fa anche qualche proposta sui giochi.

Ho notato che per mettere a loro agio le persone che hanno questo tipo di problemi, **la cosa migliore da fare è parlare di qualcosa che amano, aiutandoli a distrarsi.** Questi ragazzi non sono abituati ad avere un confronto rilassato su nulla, nemmeno su tematiche semplici. Chiacchierare tranquillamente del più e del meno, come facevamo io e Matteo, non solo fa passare il messaggio che si può fare, ma che possono farlo anche loro.

Certo, devo stare attenta a quello che dicevo. Dialogare con queste persone non è semplicissimo. Danno **molta importanza alle parole e ad alcuni argomenti.** Io ci sono abituata perché lo faccio già con tutti, ma qui era imprescindibile.

E alla domanda “Pensi che queste attività siano utili?” Alessia risponde:

Sì, sono molto utili perché ti danno un motivo per uscire di casa o, in generale, per fare qualcosa di diverso. Ti aiutano a conoscere persone nuove, che per chi sta attraversando questo momento della vita, non è così scontato. Ci sono ragazzi che non fanno nuove amicizie da anni e che qui conoscono 10 persone in una volta sola. È un po' una palestra ... di socialità. Ti aiuta a sbloccarti.

Ma queste attività vanno bene per tutti? Secondo Alessia sì, ma solo a tempo debito e per chi si ritiene in un certo senso “pronto”.

Se una persona viene catapultata in un contesto anche così sereno e protetto, ma nel momento in cui ancora non se la sente, il rischio che diventi un boomerang e sortisca l'effetto inverso è altissimo.

Niente forzature quindi, è come un frutto che sta maturando e che va colto al momento giusto. Ma quale sia quel momento è difficile spiegarlo.

Una persona che c'è dentro lo capisce, quando il momento è giusto. Io mi sono svegliata una mattina, ho visto un Drama, e ho pensato che volevo tornare a vivere. Per me è stato così. Ma non è detto che sia così per tutti.

L'unica persona che può capire se sei pronto o meno, sei tu. **Non ha senso costringere. Ha senso proporre, poi ognuno valuterà in base a che punto del percorso si trova.**

a cura di Elisa Begni operatrice del Progetto Sakido, con il prezioso contributo di Alessia.

Sakido è il progetto finanziato dalla Fondazione Con i Bambini, che si occupa di Ritiro sociale in adolescenza in provincia di Varese.

Ritiro sociale in aumento tra giovanissimi: nasce lo sportello dedicato

di a cura di Elisa Begni operatrice del Progetto Sakido, con il prezioso contributo di Alessia