

Focus

“Occhio a...” Un progetto della comunità Annunciata



“Hikikomori” La solitudine dei dimenticati

Noi e gli altri. Un nuovo video del progetto “Sostare”
Per una sindrome che colpisce giovani tra i 14 e i 30 anni

«Hiki?» «Komori!»
Lo scambio di parole con cui si apre la terza puntata della serie video “Occhio a” porta il giovanissimo presentatore ad alzarsi e lasciare la schermata vuota per la mal riuscita battuta. Un momento di ironia che serve a spezzare il ghiaccio prima di inoltrarsi nel tema che è forse il più difficile tra quelli trattati dai ragazzi del progetto “Sostare”, organizzato dal centro diurno della comunità comasca per minori Annunciata.

Una serie video, appunto, che funge da vera e propria educazione al digitale, segnalando i pericoli del web a ragazzi e genitori, per creare consapevolezza e dibattito. Tocca alla sindrome di hikikomori, questa volta, che colpisce in Italia tra i 54mila e i 100mila ragazzi, nell'80% dei casi maschi, tra i 14 e i 30 anni. La parola hikikomori viene dal giapponese e significa “ritirarsi”, indicando infatti quella condizione che porta le persone, soprattutto in età adolescenziale, a rinchiudersi volontariamente nella propria camera per non uscirne più. Un fenomeno iniziato in Giappone - dove si stima che ci siano fino a un milione di hikikomori - e arrivato fino in Italia. «Ma siccome gli hikikomori si chiudono in camera e spariscono, di loro si parla pochissimo in Italia» spiega però il giovane presentatore dei video di “Occhio a”.

«In questi casi si passa da un primo livello di ritiro sociale, all'isolamento sociale con inversione anche del giorno e della notte e infine si arriva al rifiuto sociale, quando non si esce dalla propria camera nemmeno per mangiare o per andare in bagno. Per questi ragazzi la loro passione diventa il centro di tutto, l'unica casa che sentono di avere».

Nel video realizzato dai ragazzi del centro diurno non mancano i consigli per i ragazzi che sentono di vivere situazioni simili a quelle raccontate e per i loro genitori. A parlare è anche Gabriele Barreca, psicologo, che ha seguito come educatore il progetto dei ragazzi dell'Annunciata e ha poi approfondito per le pagine di Diogene il tema trattato nel video: «Il tema hikikomori tocca molto da vicino i ragazzi del centro educativo. Si arriva a temere situazioni di questo genere quando le relazioni sociali e familiari dei ragazzi si fanno fragili, anche quelle principali».



Molti di loro non escono dalla propria stanza neanche per nutrirsi



Per intercettare la sindrome servono figure adulte preparate

Secondo lo psicologo per intercettare la sindrome hikikomori in tempo sono essenziali figure adulte capaci di intercettare i bisogni dei ragazzi: «La neuropsichiatria ci manda adolescenti in ritiro sociale o con disturbi alimentari o ancora autolesionismo: questo accade perché oggi la fragilità non si esprime più verso l'esterno, ma verso l'interno, contro sé stessi. Noi cerchiamo di intercettare i bisogni dei ragazzi con tre modalità: l'educazione alle emozioni, l'educazione al digitale e l'individuazione di parole chiare».

Parole come “accogliere”, senza porsi nei confronti degli adolescenti come superuomini, ma anche “stanare” e cioè portare alla luce situazioni difficili, e infine “condividere”, dividendo le proprie fragilità con gli altri. E riaprire le porte di quelle camere chiuse, per ripartire dal dialogo.

Parole come “accogliere”, senza porsi nei confronti degli adolescenti come superuomini, ma anche “stanare” e cioè portare alla luce situazioni difficili, e infine “condividere”, dividendo le proprie fragilità con gli altri. E riaprire le porte di quelle camere chiuse, per ripartire dal dialogo.

M. Top.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Fuga dalla realtà



Lo sport come antidoto «In campo con le emozioni»

Psicologo sportivo

Samuele Robbioni collabora con il Como 1907 e i giovani «Giocando si impara anche ad affrontare i propri limiti»

A pagare il caro prezzo del periodo pandemico sono stati i tanti adolescenti che hanno visto per due anni sfumare la loro vita e le loro relazioni per come erano abituati a viverle prima del Covid.

«Quando abbiamo ripreso l'attività sportiva in ambito agonistico, tantissimi ragazzi non avevano più la motivazione necessaria a stare in campo, gli mancava la passione e la passione è la capacità di rimanere fedeli nel tempo a ciò di cui ti sei innamorato in un preciso momento» spiega Samuele Robbioni psicologo sportivo che lavora con molti atleti agonisti, anche adolescenti, oltre che con il Como 1907. «Molti

adolescenti erano restii a tornare alla loro vita normale e a scendere in campo perché sentivano il peso delle aspettative, quelle della famiglia e quelle della società - continua - Ma lo sport per loro è una palestra educativa impareggiabile, perché in campo si impara a trasformare le proprie emozioni in azioni. Se i ragazzi si rifiutano di vivere un'esperienza e si chiudono in sé stessi, quella ferita non guarirà, rimarrà come



Samuele Robbioni

rimorso; se invece escono dalle loro camere e scendono in campo, possono anche perdere, ma quella ferita non rimane, diventa un insegnamento utile».

Celebrare la felicità, affrontare la paura, fare della rabbia una spinta verso gli obiettivi in campo: sono tutte emozioni che lo sport aiuta a gestire e incanalare, oltre che a riconoscere. «Sono tanti i ragazzi che grazie allo sport, ma direi anche più in generale grazie a una passione condivisa con altri, hanno iniziato a uscire in compagnia il sabato o la domenica e questo perché giocando si impara anche a stare insieme. Se ci si pensa, il semplice gesto di passare la palla è un modo

eccezionale per comunicare: ti passo la palla cercando di capire come farlo in modo funzionale a te, mi rapporto con te». Il rettangolo di gioco diventa così, secondo lo psicologo, uno spazio simbolico entro il quale si impara a stare insieme agli altri gestendo la propria sfera di influenza e quella altrui.

«Ai ragazzi a rischio di ritiro sociale, per chi assume un atteggiamento da hikikomori, avere uno sport o una passione può cambiare la vita: in questo modo non si misura più un'esperienza in termini di ore e quindi di fatica, ma in termini di tempo, cioè di valore da dedicare a qualcosa. Avere una passione riempie i momenti di significato».