

Storie di solitudine: uno sguardo al fenomeno hikikomori

Francesco di Paola*

Riassunto:

Il fenomeno degli hikikomori, giovani che si ritirano dal mondo per vivere in un isolamento sociale prolungato, rappresenta una sfida complessa che intreccia disagio personale e pressioni culturali della modernità. Attraverso la narrazione di due casi clinici e un confronto con le profonde tradizioni culturali giapponesi, l'articolo indaga le radici psicologiche, familiari e sociologiche di questa condizione. Le storie dei protagonisti svelano un intreccio di dissociazione e isolamento, tracciando una chiara distinzione dal concetto di dipendenza da internet. Questo fenomeno emerge come una protesta silenziosa contro le aspettative irrealistiche della società. L'articolo propone una lettura innovativa e integrata, offrendo spunti per approcci clinici che restituiscano dignità all'autenticità e alla complessità del vissuto individuale.

Parole chiave: Hikikomori, isolamento sociale, dissociazione, cultura giapponese, psicologia clinica

* Psicologo Clinico, specializzando dell'Istituto di Specializzazione in Psicoterapia Analitica Individuale e di Gruppo (SPAIG), socio dell'Associazione di Psicoanalisi della Relazione Educativa (APRE).

Stories of loneliness: a look at the hikikomori phenomenon

Francesco di Paola*

Abstract:

The phenomenon of hikikomori, young people who withdraw from the world to live in prolonged social isolation, represents a complex challenge that intertwines personal distress and the cultural pressures of modernity. Through the narration of two clinical cases and a comparison with profound Japanese cultural traditions, the article investigates the psychological, familial, and sociological roots of this condition. The stories of the protagonists reveal an interplay of dissociation and isolation, drawing a clear distinction from the concept of internet addiction. This phenomenon emerges as a silent protest against the unrealistic expectations of society. The article proposes an innovative and integrated interpretation, offering insights for clinical approaches that restore dignity to the authenticity and complexity of individual lived experience.

Keywords: Hikikomori, social isolation, dissociation, Japanese culture, clinical psychology

* Clinical Psychologist, specializing at the Institute of Specialization in Individual and Group Analytic Psychotherapy (SPAIG), member of the Association of Psychoanalysis of the Educational Relationship (APRE).

1. Due destini

Alessandro ha 16 anni e da circa due anni vive una condizione di isolamento sociale quasi totale. La sua quotidianità si svolge esclusivamente all'interno della sua stanza, che ha trasformato in un rifugio impenetrabile. Non esce, non frequenta amici né parenti, e ha abbandonato ogni attività scolastica. I tentativi della famiglia di coinvolgerlo sono stati sistematicamente rifiutati o evitati attraverso strategie di ritiro. Sebbene viva in un piccolo paese vicino Lecce, dove ha molti conoscenti, Alessandro non sembra riuscire a entrare in relazione con nessuno dei suoi coetanei.

La stanza in cui Alessandro trascorre la maggior parte del tempo rispecchia il suo stato psicologico: le tende sono sempre tirate, impedendo alla luce naturale di entrare, e il disordine regna sovrano. Libri scolastici mai aperti si mescolano a scatole vuote di cibo e bevande accumulate nel tempo. L'unica luce proviene dallo schermo del computer, acceso ininterrottamente. È attraverso di esso che Alessandro mantiene l'unico legame con il mondo esterno, ma si tratta di interazioni virtuali e impersonali, come sessioni di gioco online o la visione passiva di contenuti digitali.

La sua routine quotidiana è completamente ribaltata: si sveglia nel pomeriggio e la sua attività principale si concentra nelle ore serali e notturne. Non mangia con la famiglia; il cibo gli viene lasciato sulla tavola e Alessandro lo consuma quando nessuno è sveglio o a casa. La comunicazione con i familiari avviene esclusivamente tramite brevi messaggi su WhatsApp, limitandosi a richieste essenziali come la spesa o piccoli oggetti.

Alessandro racconta di aver sofferto di ansia sociale, con sintomi depressivi e comportamenti di evitamento estremi. La paura di interagire con l'esterno è tale che anche solo il pensiero di uscire dalla stanza o incontrare persone gli provoca una sintomatologia fisica marcata: tachicardia, sudorazione, oppressione toracica e difficoltà respiratorie. Nel tempo, questi sintomi hanno lasciato spazio a un silenzio emotivo prolungato, anche per la progressiva riduzione degli episodi di esposizione con l'esterno.

L'evitamento di qualsiasi forma di interazione reale ha fatto sì che Alessandro sviluppasse un crescente legame con la dimensione virtuale. Trascorre in media 10-12 ore al giorno davanti al computer, alternando giochi online, video e contenuti sui social media.

In questo ambito, i suoi rapporti sono ricchi e molteplici, ma difficilmente parla di sé. Nonostante trascorra molto tempo interagendo con altre persone, queste relazioni non vanno mai oltre il livello virtuale, limitandosi a brevi conversazioni tra un'attività e l'altra, spesso centrate su giochi o altri contenuti digitali. Alessandro evita il contatto diretto con i compagni di gioco, limitandosi a interazioni leggere, spesso tramite chat scritte o messaggi. Nonostante questo, sembra trovare un certo conforto nel creare identità e rapporti che restino però strettamente legati al mondo virtuale, un rifugio sicuro e meno minaccioso rispetto alla realtà. Questo ha contribuito ad alimentare la sua crescente separazione dal mondo esterno.

La relazione con i genitori appare, attraverso i suoi racconti, frammentata e distante. Sebbene non ci siano stati cambiamenti nelle abitudini familiari che possano spiegare l'isolamento di Alessandro, è evidente che il silenzio emotivo e l'evitamento delle interazioni non si limitino solo agli altri, ma riguardino anche il nucleo familiare. La comunicazione con i genitori ricalca le relazioni con il mondo, senza un reale coinvolgimento affettivo o emotivo. Il silenzio che caratterizza le sue interazioni familiari si estende anche alla mancanza di supporto emotivo percepito da parte di Alessandro, che sembra essersi progressivamente chiuso in un universo tutto suo.

Lucia ha 22 anni e vive con il padre in un appartamento piccolo e disadorno nella periferia della città. È isolata da un anno, un isolamento che sembra definitivo e assoluto. La sua vita si svolge quasi interamente all'interno della sua stanza, spoglia e fredda. Non ci sono decorazioni, solo un letto singolo con una coperta bianca, una scrivania vuota e un armadio che raramente viene aperto. Non tiene nulla in vista, come se volesse cancellare ogni traccia di sé e della sua vita precedente.

Esce dalla stanza di rado, spesso cerca di evitare di incontrare il padre, con cui divide la casa ma non una relazione. Le loro interazioni si limitano a poche frasi, spesso monosillabiche. Lui, un uomo sui cinquant'anni, è silenzioso e taciturno, evidentemente a disagio di fronte al dolore che non riesce a comprendere né ad affrontare.

La giornata di Lucia è scandita da una monotonia metodica. Passa gran parte del tempo distesa sul letto, fissando il soffitto o guardando video sul telefono. Ultimamente sembra aver anche perso interesse nei social network, preferendo chat room con sconosciuti. Il

telefono è diventato uno strumento di distrazione, ma anche un promemoria doloroso del suo passato. Qualche volta legge articoli o guarda video su piattaforme di streaming, ma sempre con uno sguardo distante, come se tutto fosse privo di significato.

I pasti sono consumati in silenzio, spesso tardi rispetto agli orari del padre. Preferisce mangiare quando lui non è in cucina. Non prepara mai dei pasti caldi per sé, limitandosi a consumare ciò che trova pronto o a preparare piatti freddi. Non esce mai di casa e, se qualcuno suona il campanello, si chiude a chiave nella stanza fino a quando il rumore non svanisce.

Due anni fa, la vita di Lucia è crollata. Era in una relazione con un ragazzo più grande di lei, una storia che inizialmente sembrava intensa e appassionata ma che si è rivelata tossica e manipolativa. Lui era dominante, geloso, e progressivamente più aggressivo, sia verbalmente che fisicamente. Lucia non ha mai voluto parlare esplicitamente di quello che è successo, ma gli strascichi psicologici sono evidenti. Alcuni dettagli suggeriscono che abbia subito violenze sessuali, benché lei stessa sembri negarlo, minimizzando gli eventi come "normali litigi di coppia".

La frattura definitiva è avvenuta quando alcune immagini intime, scattate durante la relazione, sono state diffuse online senza il suo consenso. La notizia si è diffusa rapidamente nel suo ambiente sociale. Gli amici l'hanno abbandonata, mentre i commenti crudeli e le battute denigratorie hanno iniziato a perseguitarla, sia online che offline. La vergogna è diventata insopportabile. Ha smesso di frequentare l'università, ha abbandonato le amicizie, e ha tagliato ogni contatto con il mondo esterno.

Lucia vive con il padre da quando i genitori si sono separati, ma la loro relazione è distante e poco comunicativa. Lui lavora lunghe ore come impiegato e torna a casa esausto, incapace di affrontare la realtà dell'isolamento della figlia. Non ha mai fatto domande dirette, limitandosi a offrire un aiuto che Lucia ha sempre rifiutato. Lei sente che lui non potrebbe mai comprenderla, che non sarebbe capace di accogliere il suo dolore senza giudicarla.

2. L'Hikikomori non è

Alessandro e Lucia, pur appartenendo a contesti differenti e avendo storie personali uniche, condividono alcune caratteristiche che richiamano il fenomeno dell'*hikikomori*, termine giapponese che descrive una condizione di ritiro sociale protratto e spesso associato a sintomi depressivi, ansia sociale e isolamento relazionale (Teo, 2010). Entrambi hanno progressivamente abbandonato le interazioni sociali reali, trovando rifugio in spazi confinati, fisici e virtuali, in cui si sentono al sicuro da minacce esterne.

Il ritiro sociale, o *social withdrawal*, come definito da Saito (1998), si manifesta attraverso una marcata riduzione delle interazioni con il mondo esterno. Nei casi di Alessandro e Lucia, tale ritiro è accompagnato da una dissociazione dall'esperienza emotiva e relazionale, che spesso si traduce in una sorta di anestesia affettiva e nella ricerca di ambienti che consentano una ridotta stimolazione sociale (Kato et al., 2012). Questo fenomeno è stato associato non solo a fattori individuali, ma anche a dinamiche familiari disfunzionali e a pressioni culturali e sociali (Krieg & Dickie, 2011).

Appare senza maschere la dissociazione, intesa come una disconnessione o interruzione nelle funzioni normalmente integrate della coscienza, memoria, identità e percezione (DSM-5, APA, 2013), elemento comune nella narrazione di Alessandro e Lucia. Entrambi mostrano segni di dissociazione sia in termini di disimpegno emotivo che di frammentazione del Sé, con una marcata separazione tra il mondo interno e la realtà esterna.

Questo paradosso tra solitudine spirituale e isolamento sociale è amplificato dal contesto moderno, in cui le pressioni culturali e tecnologiche hanno distorto i valori tradizionali. L'*hikikomori* può essere visto come un segnale di protesta implicita contro una società che richiede prestazioni impeccabili e una dedizione assoluta al lavoro e al successo. La persona nel suo ritiro sembra evocare un grido silenzioso: il rifiuto di partecipare a un gioco esistenziale in cui non vi è spazio per la vulnerabilità, la lentezza o l'errore.

Il fenomeno dell'*hikikomori*, nel contesto giapponese, si inserisce in una cultura caratterizzata da profondi conflitti tra tradizione e modernità, tra l'individuo e la collettività. Per comprendere appieno questo fenomeno, è necessario esaminare come le

filosofie giapponesi, in particolare il confucianesimo e lo *zen*, abbiano plasmato l'identità culturale del paese e come il ritiro sociale possa essere visto sia come una frattura che come un'estensione di questi paradigmi.

Il confucianesimo, con la sua enfasi sull'ordine sociale e sull'armonia nelle relazioni, ha avuto un impatto determinante sulla struttura della società giapponese. Il concetto di *wa* (和), che significa "armonia", permea ogni aspetto della vita collettiva, imponendo l'individuo a conformarsi agli ideali sociali per il bene comune (Lebra, 1976). In questo sistema, la tensione tra il *tatemae* (建前), la facciata pubblica che garantisce il rispetto delle norme sociali, e il *honne* (本音), il sentimento autentico, è un equilibrio delicato e fragile. Il conflitto tra conformità e autenticità può diventare insostenibile, soprattutto in un contesto sociale dove la performance e il successo sono parametri fortemente normati. In questo senso, l'*hikikomori* rappresenta una reazione a una cultura che esige il sacrificio del sé autentico per il bene del collettivo. Il ritiro dell'individuo può essere interpretato come il collasso di questa dialettica: l'individuo, incapace di sostenere il peso delle aspettative sociali, si rifugia in un isolamento che rifiuta sia l'armonia sociale imposta dal *tatemae*, sia il bisogno di espressione del *honne* (Kawakami, Araki, Kawashima, & Kawashima, 1999).

In parallelo, lo *zen*, una tradizione buddhista che ha profondamente influenzato la spiritualità giapponese, propone un'altra visione della solitudine. Lo *zen* celebra l'introspezione e la solitudine come strumenti per trascendere l'ego e per entrare in un contatto diretto con la realtà (Suzuki, 1970). La meditazione *zen*, o *zazen*, mira al raggiungimento del *satori* (悟り), un'illuminazione che si realizza nella consapevolezza del qui e ora e la solitudine *zen*, pur essendo una ricerca interiore, è dinamica, attiva e aperta al mondo circostante. È una solitudine che non rinuncia alla relazione, ma la reinventa. Al contrario, la solitudine dell'*hikikomori* è una chiusura difensiva, che non porta a una nuova forma di consapevolezza, ma piuttosto a un vuoto che si alimenta di frustrazione. La stanza dell'*hikikomori*, pur richiamando simbolicamente la cella del monaco zen, diventa un rifugio sterile, dove la contemplazione non porta alla saggezza, ma all'alienazione (Tan et al., 2021).

Un altro concetto utile per comprendere l'*hikikomori* è quello di *amae* (甘え), sviluppato dallo psicologo giapponese Takeo Doi. L'*amae* rappresenta un tipo di dipendenza emotiva accettata e reciprocamente compresa all'interno delle dinamiche familiari giapponesi (Doi, 1971). In questo contesto, l'*hikikomori* può essere visto come una manifestazione patologica dell'*amae*: un giovane che rimane nel "grembo" della famiglia, incapace di affrontare il mondo e le sue richieste di autonomia. Mentre l'*amae* è generalmente contenuto in dinamiche relazionali affettuose e protettive, nell'*hikikomori* diventa un ciclo di dipendenza malsana che trasforma la casa in una prigione, ostacolando la crescita e l'indipendenza del giovane.

Sorge la necessità di iniziare ad inquadrare questo fenomeno non in modo isolato, ma inserito in un contesto sociale più ampio. L'influenza combinata del confucianesimo e dello *zen* crea un complesso campo di forze che contribuiscono alla formazione dell'identità giapponese. Da un lato, il confucianesimo promuove un sistema di valori basato sull'ordine, la gerarchia e il rispetto delle tradizioni, che esercitano una forte pressione sul singolo individuo. Dall'altro, lo *zen* incoraggia una ricerca interiore di libertà e consapevolezza, ma sempre all'interno di una solitudine che porta con sé il rischio della disconnessione sociale. In questo intreccio, l'*hikikomori* appare come una figura che non riesce a integrarsi in nessuno dei due mondi: non può rispondere alle rigide richieste della tradizione confuciana, né trova nell'autoisolamento una via di realizzazione interiore come lo *zen* suggerirebbe (Suzuki, 1970).

Un termine spesso associato al mondo dell'*hikikomori* e della cultura giapponese è quello di "*otaku*".

La figura dell'*otaku* è spesso vista come un'espressione di una subcultura marginale, che si distingue dalle convenzioni sociali tradizionali, ma che è anche profondamente intrecciata con le dinamiche della società giapponese contemporanea. Nonostante la sua iniziale connotazione negativa, l'*otaku* ha guadagnato una certa legittimità culturale, trovando spazio come forma di passione riconosciuta e come una forma di identità e di espressione individuale.

Nel contesto giapponese, l'*otaku* è spesso associato a una forma di isolamento sociale, sebbene non così estrema come quella degli *hikikomori*. Mentre gli *hikikomori* si ritirano completamente dalla vita sociale, gli *otaku* tendono a partecipare a comunità virtuali o fisiche, ma sempre in modo molto specifico e mirato, legato alle loro passioni per la cultura pop giapponese. L'isolamento che caratterizza gli *otaku* non è sempre inteso come un rifiuto totale della società, ma piuttosto come una fuga dalla rigidità e dalle aspettative imposte dalla cultura giapponese tradizionale. Gli *otaku* trovano un rifugio nel mondo immaginario, creando uno spazio sicuro dove possono esprimersi senza doversi conformare alle norme sociali convenzionali (Jenkins, 2006).

Il termine stesso di *otaku* ha una connotazione ambigua, poiché, inizialmente, veniva utilizzato in modo dispregiativo, riferendosi a coloro che erano eccessivamente coinvolti nelle loro passioni al punto da diventare socialmente disfunzionali. Storicamente, la subcultura pop aveva portato alla nascita di un insieme di appassionati del mondo dell'informatica, dei fumetti, e dell'intrattenimento mediante le nuove tecnologie, stigmatizzati sotto il nome di *geek*, in occidente, e di *otaku*, in oriente.

Sebbene con matrice dispregiativa, il neologismo anglofono è andato poi a includere un insieme di individui eccentrici, in alcuni casi ossessionati dai prodotti della cultura di massa, radio-amatori e giocatori, per poi estendersi alla definizione di un qualsiasi appassionato di un particolare hobby o attività; distanziandosi culturalmente dal più moderno “*nerd*”, stereotipo dispregiativo in voga dagli inizi del Duemila, in riferimento a quei personaggi particolarmente abili nell'informatica o nella tecnologia ma con scarse attitudini sociali.

Nato dall'unione delle parole “*o*” (お), onorifico paragonabile al nostro “Lei” e “*taku*” (宅), ovvero “dimora”, l'uso sarcastico ha continuato per diverso tempo ad avere una connotazione fortemente negativa, specialmente per la diffusione dei giornali di un episodio riguardante un serial killer ossessionato dai manga (Azuma, 2010). Nonostante questo carattere altamente gerarchico, frutto di una visione collettivista orientale volta a ghettizzare la divergenza dal gruppo sociale, la cultura *otaku* è stata ben presto inglobata in una logica consumista, dove la produzione di *manga*, *anime*, videogiochi, e *dōjinshi* si è rivelata progressivamente in grado di veicolare i contenuti culturalmente più distanti al

mondo occidentale, rafforzando quell'identità storica che inizialmente era stata vista come un fenomeno di deriva antisociale dei ragazzi più fragili.

Iniziava a nascere, tuttavia, la percezione di un mutamento riguardante i ragazzi che, silenziosamente, iniziavano a sparire nel nulla. Il sentimento di una tendenza in atto nelle nuove generazioni degli anni '80, crebbe esponenzialmente fino ad arrivare alla creazione di un termine specifico per quei giovani che si ritiravano nelle loro dimore, senza uscirne più: nacque l'espressione "*Hikikomori*", unione dei termini "*hiku*", "tirare", e "*komoru*", "ritirarsi". Nel corso degli anni, l'*otaku* è diventato un simbolo di una subcultura celebrativa della diversità e dell'autonomia individuale, che ha permesso ai suoi membri di trovare un senso di appartenenza in un mondo che spesso non riserva spazio a chi non si conforma agli standard tradizionali (Napier, 2001; Napier, 2005).

Analogamente in occidente ha subito un destino simile il termine "*geek*".

Il fenomeno dell'*otaku* è legato anche all'influenza della globalizzazione e dell'industria culturale giapponese e occidentale, che ha trasformato *anime* e *manga* da semplici forme di intrattenimento in veri e propri fenomeni di massa, diffusi in tutto il mondo. Questo processo ha permesso agli *otaku* di formare una comunità globale, che si riconosce nei valori estetici, narrativi e culturali propri di queste forme di intrattenimento. Gli *otaku* non sono semplicemente consumatori passivi, ma partecipano attivamente alla produzione e diffusione di contenuti legati all'universo degli anime, contribuendo alla creazione di un vero e proprio movimento culturale che trascende i confini nazionali (Ishida, 2015).

Nondimeno, il fenomeno dell'*otaku* solleva anche interrogativi riguardo alla relazione tra tecnologia, identità e socialità. La connessione attraverso internet e le piattaforme digitali ha reso possibile la creazione di una comunità virtuale globale, ma ha anche accentuato l'isolamento fisico degli individui. L'*otaku* vive una forma di "socialità selettiva", scegliendo di interagire solo con coloro che condividono le stesse passioni, ma evitando il coinvolgimento con la società più ampia. Questo tipo di socializzazione, seppur soddisfacente dal punto di vista della passione condivisa, può portare a una distorsione

dell'autoconsapevolezza sociale e a una difficoltà nel confrontarsi con il mondo esterno in modo sano e produttivo (Tan et al., 2021).

Parallelamente, il fenomeno dell'*otaku* può essere interpretato come una risposta al medesimo sistema, seppur sotto una forma diversa. Gli *otaku*, sebbene spesso isolati socialmente, non si ritirano dalla società in modo totale come gli *hikikomori*, ma si rifugiano in un mondo alternativo popolato da anime, manga e videogiochi, dove trovano una comunità condivisa che li accoglie. Sebbene il loro ritiro non sia altrettanto radicale, gli *otaku* rispondono comunque a una società che li ha esclusi o che non riesce a comprendere pienamente la loro individualità. Qui, come nell'*hikikomori*, si fa strada una sorta di protesta, ma attraverso l'immaginario culturale che diventa spazio di libertà e identificazione. L'*otaku* non è quindi solo una figura di isolamento, ma anche un costruttore di una nuova "comunità virtuale", che, pur restando emarginata rispetto alla società principale, permette di costruire legami e identità alternative.

Così, questi due fenomeni, pur apparentemente opposti, si rispondono vicendevolmente, entrambi figli di una cultura che, pur celebrando l'individualità, continua a richiedere il sacrificio di sé per l'integrazione sociale. Il confucianesimo e lo zen, sebbene offrano visioni contrastanti del rapporto tra individuo e collettività, contribuiscono a formare il contesto psicologico e culturale in cui l'*hikikomori* e l'*otaku* emergono come reazioni a una società giapponese che chiede troppo all'individuo, senza lasciare spazio per la vulnerabilità, il disordine o l'incompletezza.

Per lungo tempo silenziosamente oscurato dalla società giapponese agli occhi della stampa mondiale, il fenomeno approdò all'interesse internazionale nel 1998 attraverso la pubblicazione del libro del giovane psichiatra Tamaki Saitō dal titolo "Ritiro sociale: adolescenza senza fine" (Crepaldi, 2019).

Da quel momento, gli studi che si sono occupati del fenomeno sono aumentati a dismisura, come anche le segnalazioni di casi in diversi paesi del mondo, portando al riconoscimento ufficiale della patologia ed i suoi criteri diagnostici, da parte del Ministero della Salute giapponese, nel 2003. Ad oggi non vi è ancora né una definizione ufficiale né una formulazione esaustiva dei criteri diagnostici (Kato et al., 2016), ma una importante quantità di studi sottolineano come questo fenomeno non sia da ricondurre ad

una dipendenza da internet (Pierdominici, 2008; Ricci, 2008). Vi è stata infatti, negli anni passati, l'errata sovrapposizione delle dimensioni del ritiro sociale e dell'isolamento a quella dei meccanismi di *addiction*; sebbene questa direzione possa aiutare nella considerazione di possibili fattori in comune, gli aspetti di accesso ad internet non avrebbero facilitato l'insorgenza del problema, ma rappresenterebbero un mezzo di connessione con l'esterno finalizzato alla sopravvivenza psichica dell'individuo. Le ragioni del fenomeno sono maggiormente assimilabili a quegli aspetti sociologici che lo sviluppo postmoderno ha rappresentato per la generazione degli anni '80, '90 e successivi, di cui gli *hikikomori* rappresentano la punta dell'iceberg. In particolare per gli aspetti del gaming disorder, il bisogno incontrollabile dell'uso del videogioco non è rintracciabile nel giovane ritiratosi dalla società, come non lo sono i criteri che vedono un impatto negativo del videogioco nella vita sociale, familiare e relazionale dell'individuo. Non sarebbe, pertanto, il videogioco a creare un senso di vuoto nel giovane *hikikomori*, bensì la perdita di senso e di significato che il gioco prova a colmare. Tolto il videogioco, tolto il computer, tolto internet, il vuoto rimane (Crepaldi, 2019).

3. L'Esistere soli

Nella società occidentale contemporanea, la solitudine assume molteplici forme e significati, influenzando in modo significativo il benessere psicologico e le dinamiche sociali. La sociologia ci offre una visione critica di come il tessuto sociale moderno sia sempre più permeato da individualismo e disconnessione, fenomeni che tendono a intensificarsi nel contesto della digitalizzazione e delle nuove dipendenze.

È forse proprio quello che anticipava Durkheim esplorando il legame tra solitudine e disintegrazione del legame sociale. Nella sua opera fondamentale "Le Suicide", Durkheim ha sottolineato come una crescente solitudine possa derivare dalla progressiva erosione delle tradizionali strutture di solidarietà collettiva, come la famiglia e la comunità, portando l'individuo a vivere la propria solitudine non più come un'esperienza passiva, ma come una condizione che può indurre a esperire alienazione e mancanza di significato (Durkheim, 1897). Oggi, a questa condizione di solitudine sociale si aggiunge un altro livello, quello della solitudine tecnologica: nonostante la connessione digitale globale, le relazioni interpersonali sembrano frammentate e superficiali, aggravando la

difficoltà di costruire legami autentici (Turkle, 2011). Sorgono nuove necessità nosologiche di fronte alla complessità e rapida trasformazione dell'uomo-macchina in un condensato di significati transgenerazionali la cui fragilità strutturale rispecchia la disregolazione del senso accomunante sociale. In quest'ottica polisanalitica la perdita di un mandato sociale diventa una delle chiavi di lettura di un paradigma sociale che chiede a gran voce di interpretare la contemporaneità su classificazioni nomotetiche nuove, perdendo di vista la storicità e ricchezza del pensiero passato. Dunque quale diventa la lettura unificante della solitudine?

Come già evidenziato dalla psicologia clinica, il ripiegamento dell'Io su se stesso produce un impatto negativo sul benessere mentale e fisico (Cacioppo & Patrick, 2008), favorendo l'insorgenza di disturbi come la depressione, l'ansia e la bassa autostima, e, secondo il modello psicomotorio, una delle matrici alla base deriva da esperienze precoci di abbandono o relazioni disfunzionali che influenzano profondamente il modo in cui l'individuo si percepisce e interagisce con gli altri (Bowlby, 1969). L'isolamento sociale, quindi, non è solo una condizione esterna, ma anche un'esperienza interna che può modellare la percezione dell'autosufficienza emotiva e relazionale, figlia delle simbolizzazioni infantili.

Non si tratta, dunque, del concetto di "solitudine creativa" promosso da Jung, un'opportunità per il contatto con il proprio inconscio e per il lavoro di introspezione (Jung, 1966), bensì di un'esperienza di "solitudine esistenziale", dove l'individuo si trova isolato non solo dalle relazioni sociali, ma anche dal senso di appartenenza e di scopo nella vita, alimentando il senso di vuoto e l'angoscia (Yalom, 1980). In questo caso, la solitudine non è più una condizione creativamente produttiva, ma un fattore di rischio per il benessere psicologico.

Le implicazioni di questo fenomeno sono evidenti nella crescente incidenza di disturbi psicologici legati all'isolamento. La psicologia evolutiva ammonisce da tempo sui rischi di una tale privazione, evidenziando come le esperienze di solitudine nell'infanzia e nell'adolescenza, se non adeguatamente affrontate, possano compromettere lo sviluppo dell'identità e la formazione di competenze relazionali, perpetuando un ciclo di isolamento emotivo (Vinson, 2013).

Parimente, le ricerche della psicologia sociale hanno evidenziato che il "sostegno sociale" è un importante fattore protettivo contro gli effetti negativi della solitudine. Secondo la teoria del supporto sociale di Cohen e Wills, le connessioni emotive e pratiche con gli altri possono ridurre l'impatto della solitudine, favorendo il benessere e la resilienza psicologica (Cohen & Wills, 1985). In questo contesto, la riscoperta di modelli di socializzazione più autentici e profondi, sia nelle relazioni interpersonali che attraverso forme di connessione comunitaria, risultano fondamentali per contrastare la solitudine nella società occidentale.

4. L'Essere soli

La solitudine, nel suo affascinante paradosso, si erge oggi come una delle esperienze più radicali e al contempo universali dell'esistenza contemporanea. Non più mera assenza di compagnia, ma il riflesso di un vuoto ontologico che non si lascia colmare da connessioni effimere e tecnologiche. Lontana dall'essere un semplice stato psicologico, essa rivela la frattura intrinseca tra l'individuo e il mondo, una frattura che, purtroppo, sembra essersi estesa sino ai recessi più remoti del nostro essere. La solitudine, non è soltanto assenza di relazione, ma un interrogarsi profondo e inquietante sull'essenza stessa dell'individuo: chi siamo quando siamo soli? Qual è la nostra verità, se non quella che emerge solo in assenza di riflessi sociali, in una condizione che Heidegger avrebbe definito il nostro «essere-per-la-morte» (Heidegger, 1927), in cui la nostra finitezza si mostra nella sua ineluttabilità?

Il nostro tempo, intriso di stimoli incessanti, sembrerebbe aver ridotto la solitudine a una condizione negativa, da cui fuggire ad ogni costo. Eppure, come Kierkegaard ci avvertiva, la solitudine è, paradossalmente, la via per comprendere la nostra libertà più autentica. Essa, se affrontata senza paura, ci porta a interrogarci sulla nostra essenza, sulle scelte che ci definiscono, e sulla nostra solitudine ontologica che, al di là della società e delle convenzioni, ci costringe a fare i conti con il nostro essere più profondo (Kierkegaard, 1849). La solitudine, dunque, non è l'assenza di relazione, ma la possibilità di riscoprire la relazione più autentica, quella con noi stessi. Una solitudine che non annienta, ma che

restituisce dignità alla nostra fragilità, e ci invita a rivedere il nostro rapporto con il mondo, lontano da un'illusoria promessa di connessione totale, che il mondo digitale ci offre ma che raramente sa mantenere.

5. Verso una clinica del sociale

Nel caso di Alessandro, che vive un isolamento emotivo e relazionale, la sua solitudine si manifesta come un ritiro progressivo dalla vita sociale, un abbandono delle relazioni che non riescono più a soddisfare i suoi bisogni psicologici più profondi. Questo fenomeno si traduce in un riflesso doloroso di un vuoto che non può essere colmato dalle interazioni superficiali che la società moderna promuove, né dalla comunicazione mediata dalla tecnologia, che in Alessandro risulta anzi un ulteriore strumento di separazione dal mondo reale.

Nel caso di Lucia, invece, la sua solitudine è il frutto di una difficoltà più sottile: l'incapacità di nutrire relazioni autentiche, e quindi l'incapacità di entrare in contatto con la propria vulnerabilità. Lucia si trova intrappolata in una spirale di autopercezione distorta, in cui la solitudine è vissuta come un'esclusione non solo dagli altri, ma anche dalla sua stessa persona. La sua esperienza è segnata dalla difficoltà di accettare la propria fragilità, una fragilità che viene amplificata dal confronto continuo con un mondo che sembra inaccessibile, tanto nelle sue relazioni quotidiane quanto nei suoi rapporti più profondi e significativi.

In entrambe le storie, ciò che emerge è una problematica di «identità» che si scontra con il bisogno di appartenenza e accettazione. Alessandro e Lucia, pur vivendo in contesti sociali che offrono in teoria infinite possibilità di connessione, si trovano ad affrontare un'esistenza che pare priva di significato, come se il loro essere non trovasse alcuna validazione nel mondo esterno. Se nel caso di Alessandro il ritiro è un atto di difesa contro l'idea di un mondo che non lo comprende, nel caso di Lucia la solitudine si manifesta come il frutto della paura di essere veramente «visti» dagli altri, per quello che è veramente, al di là delle maschere sociali e dei ruoli imposti.

La clinica del sociale deve essere, in un certo senso, un luogo di riconoscimento della diversità dell'essere umano, un ambito in cui le sfide individuali non sono trattate come anomalie da correggere, ma come segnali di un malessere che esprime, accogliendo il bisogno di essere ascoltato e compreso in una realtà sociale che spesso non è in grado di offrire supporto adeguato.

Nella pratica clinica, questo implica un allontanamento dall'approccio che medicalizza e patologizza la persona, riducendola a un "disturbo" o a una "disfunzione". La diagnosi diventa il punto di partenza, non il punto di arrivo. Essa non deve essere vista come una determinazione finale, ma come uno strumento che aiuta a comprendere e contestualizzare il dolore e le difficoltà, all'interno di un percorso che non si limiti mai a una risoluzione meccanica dei sintomi, ma che accompagni l'individuo a una più profonda comprensione di sé. La complessità dell'individuo non risiede solo nelle sue problematiche, ma anche nella sua capacità di resilienza, nelle risorse che può mobilitare, e nelle molteplici dimensioni della sua vita che vanno esplorate con attenzione e senza pregiudizi.

Nel caso di Alessandro e Lucia, ad esempio, il percorso terapeutico non dovrebbe concentrarsi solo sulle difficoltà relazionali o sulle loro manifestazioni comportamentali, ma dovrebbe aprirsi a una lettura più profonda della loro esperienza, che prenda in considerazione la loro vulnerabilità esistenziale e il contesto in cui essa si sviluppa. La loro solitudine, i loro conflitti interiori, non sono da considerarsi soltanto come espressione di un disordine psichico, ma anche come il risultato di una dinamica sociale che li ha emarginati o che ha contribuito a farli sentire inadeguati. La clinica del sociale ha il compito di ridare significato a queste esperienze, di restituire loro una narrazione più umana e meno patologizzante, che riconosca la loro sofferenza senza relegarla al solo dominio del deficit o della malattia.

Questa prospettiva implica un continuo lavoro di de-psicologizzazione dei problemi, per restituire all'individuo la propria autodeterminazione. La persona non è solo un soggetto passivo che reagisce a stimoli esterni o a diagnosi imposte, ma è prima di tutto un attore sociale in grado di rispondere, trasformare e significare la propria esperienza, se viene messo nelle condizioni di farlo. In un contesto terapeutico, ciò significa riconoscere

l'agito sociale come parte integrante del processo clinico: l'individuo è sempre in relazione con altri, è costruito e ricostruito nel contesto delle sue relazioni familiari, scolastiche, lavorative e più ampie, e non è mai riducibile a una sola dimensione individuale.

Per Alessandro e Lucia, l'opportunità di un processo di cura che integri questa visione li invita a rivedere il proprio posto nel mondo, a pensare in modo diverso le proprie difficoltà, non come segni di una frattura irreparabile, ma come manifestazioni di un bisogno più profondo di connessione e riconoscimento. Non si tratta di annullare il dolore che provano, ma di dargli una forma che possa essere compresa e, in qualche modo, trasformata in un'opportunità di crescita.

Quindi, la clinica del sociale è chiamata a restituire all'individuo la dignità della complessità, un'individualità che non deve essere ridotta a concetti semplicistici e a diagnosi limitanti, ma che deve essere riconosciuta nel suo valore intrinseco, con la possibilità di aprirsi a un percorso di accettazione che non esclude il cambiamento, ma che lo promuove in modo rispettoso e non violento. In questo modo, l'individuo potrà ridare spazio alla propria autenticità, senza la costante minaccia di essere incasellato o definito dal contesto sociale o terapeutico, ma potendo esplorare liberamente la propria esistenza.

Bibliografia

- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5).
- Azuma, H. (2010). *Otaku: Japan's Database Animals*. University of Minnesota Press, Minnesota.
- Bowlby, J. (1969). *Attaccamento e Perdita. Volume 1*, Bollati Boringhieri, Milano, 1999.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W.W. Norton & Company, New York.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis.

- Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Crepaldi, M. (2019). *Hikikomori. I giovani che non escono di casa*. Alpes Italia, Roma.
- Doi, T. (1971). *Anatomia della dipendenza*. Tr. It. Raffaello Cortina Editore, Milano, 1991.
- Durkheim, É. (1897). *Il suicidio. Studio di sociologia*. Tr. It. Rizzoli, Milano, 2015.
- Heidegger, M. (1926), *Essere e tempo*. Tr. It. Longanesi, Milano, 2005.
- Ishida, T. (2015). *The Global Impact of Japanese Pop Culture: Otaku and Beyond*. Tokyo University Press, Tokyo.
- Jenkins, H. (2006). *Convergence Culture: Where Old and New Media Collide*. New York University Press, New York.
- Jung, C. G. (1966). *The Collected Works of C.G. Jung, Volume 16: Practice of Psychotherapy*. Princeton University Press.
- Kato, T. A., Hashimoto, R., Hayakawa, K., Kubo, H., Watabe, M., Teo, A. R., & Kanba, S. (2016). Multidimensional anatomy of 'modern type depression' in Japan: A proposal for a different diagnostic approach to depression beyond the DSM-5. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70(1), 7-23.
- Kato, T. A., Shinfuku, N., Sartorius, N., Kanba, S. (2012). Are Japan's hikikomori and depression in young people spreading abroad?. *Lancet (London, England)*, 378(9796), 1070. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)61475-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)61475-X)
- Kawakami, N., Araki, S., Kawashima, M., & Kawashima, Y. (1999). Hikikomori and Social Withdrawal in Japan: A Culture-Bound Syndrome? *Journal of Social Psychology*, 139(2), 237-248.
- Kierkegaard, S. (1849). *La malattia mortale*. Tr. It. Mondadori, Milano, 2019.
- Krieg, A., & Dickie, J. R. (2011). "Attachment and hikikomori: A primary caretaker's contribution to the development of severe social withdrawal." *International Journal of Social Psychiatry*, 57(3), 219-232.
- Lebra, T. (1976). *Japanese Patterns of Behavior*. University of Hawaii Press, Hawaii.
- Napier, S. J. (2001). *The world of otaku: A Japanese subculture*. The University of Minnesota Press, Minnesota.
- Napier, S. J. (2005). *Anime from Akira to Howl's Moving Castle: Experiencing Contemporary Japanese Animation*. Palgrave Macmillan, Londra.
- Pierdominici, C. (2008). *Intervista a Tamaki Saito sul fenomeno hikikomori*, in "Psychomedia telematic review". <https://www.psychomedia.it/pm/pit/cybp/pierdominicipalma.htm#:~:text=SAITO%3A%20Io%20penso%20che%20il,possa%20estendersi%20ad%20altri%20paesi>.

- Ricci, C. (2008). *Hikikomori: adolescenti in volontaria reclusione*. Franco Angeli, Milano.
- Saito, T. (1998). *Shakaiteki hikikomori: Owaranai shishunki*. PHP Shinsho, Tokyo.
- Suzuki, S. (1970). *Zen mind, beginner's mind*. Weatherhill, Boston.
- Teo, A. R. (2010). "A new form of social withdrawal in Japan: A review of hikikomori." *International Journal of Social Psychiatry*, 56(2), 178-185.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books, New York.
- Vinson, T. (2013). The emotional wellbeing of children and young people. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(4), 324-332.
- Yalom, I. D. (1980). *Psicoterapia esistenziale*. Tr. It. Neri Pozza Editore, Vicenza, 2019.
- Yamada, K. (2010). The Otaku Subculture in Japan: Emergence and Development. *Japanese Studies*, 30(2), 95–114.