

Hikikomori. La solitudine degli adolescenti giapponesi

Sonia Moretti*

Riassunto

Il Giappone oggi rappresenta la terza potenza economica mondiale in cui il costo della vita è alto, il tasso di natalità basso e le patologie psichiche derivate da stress sono in forte aumento. Allarmante è il fenomeno hikikomori, una volontaria e ostinata forma di “ritiro sociale” (*social withdrawal*), di auto reclusione che si sviluppa nell’adolescenza e che nei casi più gravi dura anche più di dieci anni. L’eziologia del fenomeno è piuttosto complessa ma, tra le ipotesi plausibili avanzate, si parla di un disagio psichico dovuto ad una serie di fattori tra cui l’interdipendenza fra genitori e figli, la presenza di una figura materna iperprotettiva a fronte di un’assenza del padre e soprattutto il contesto sociale omologante, coartativo e frustrante. Si tratta di elementi in grado di generare nell’adolescente un angoscioso senso di inadeguatezza, alimentato dalla paura in cui il confronto con l’altro diventa insostenibile ed il silenzio la sola forma di comunicazione. Un disagio relazionale che conta nel Paese del Sol Levante più di un milione di adolescenti, ma che va diffondendosi anche negli Stati Uniti e nel Nord Europa.

Résumé

Le Japon représente aujourd'hui la troisième puissance économique mondiale, où le coût de la vie est élevé, le taux de natalité bas et les pathologies psychiques causées par le stress en forte augmentation. Le phénomène de l'*hikikomori*, une forme volontaire et obstinée de "retrait social" (*social withdrawal*), devient de plus en plus alarmant. Il s'agit d'une auto-réclusion qui se développe dans l'adolescence et qui, dans les cas les plus graves, peut durer plus de dix ans. L'étiologie du phénomène est plutôt complexe mais, parmi les hypothèses plausibles avancées, l'on parle d'un trouble psychique dû à une série de facteurs, parmi lesquels figurent l'interdépendance entre parents et enfants, la présence d'une figure maternelle hyper protectrice conjuguée à l'absence du père, et surtout le contexte social uniformisant, oppressif et frustrant. Il s'agit d'éléments capables de provoquer chez l'adolescent un sentiment angoissant d'inadéquation, alimenté par la peur et dans lequel la comparaison avec l'Autre devient insoutenable et le silence la seule forme de communication. C'est un trouble relationnel qui concerne plus d'un million d'adolescents au Pays du Soleil Levant, et qui commence également à se répandre aux États-Unis et en Europe du Nord.

Abstract

Japan represents today the third world economic power with a high cost of life, a low birth-rate and a growth in psychological stress. It is quite worrying the phenomenon called “hikikomori”: it represents a volunteer and obstinate “social withdrawal”, an intentional imprisonment developing during the adolescence that, in the most serious cases, could last more then ten years. The phenomenon causes are complicated; for instance, it could be caused by a malaise due to the interdependence between parents and children; on the one hand the overprotection of the mother figure and on the other hand the absence of the father figure; a standardizing and frustrating social context. So, a teenager could develop feelings of inadequacy and a lack of communication. This phenomenon counts in Japan more than a million of teenagers and it is taking hold also in the United States and in North Europe.

*Psicologo clinico, Criminologo. Esperta in Psicologia Giuridica e Psicopatologia delle Condotte Criminali, Psicologia della legalità. Specializzanda in Psicoterapia ad Indirizzo Psicodinamico. Membro O.N.A.P. (Osservatorio Nazionale Abusi Psicologici).

“*Stare in disparte, isolarsi*” è il significato della parola *hikikomori*, termine che deriva dal verbo *hiku* (tirare indietro) e *komoru* (ritirarsi) ed indica una sindrome sociale che va diffondendosi ormai in maniera critica nel Paese del Sol Levante, un fenomeno di dimensioni tali da aver creato allarme sociale ed una particolare attenzione ad adolescenti e post-adolescenti, categoria maggiormente coinvolta nel fenomeno.

Il termine *hikikomori*, coniato agli inizi degli anni '80 da Saito Tamaki, un noto psichiatra giapponese, nasce per definire un fenomeno che si esprime attraverso il “ritiro sociale”, una volontaria reclusione dal mondo esterno, una forma di auto-esclusione, isolamento dal contesto sociale e rifiuto totale non solo per ogni forma di relazione, ma anche per la luce del sole (addirittura i giovani *hikomori* sigillano le finestre con carta scura e nastro adesivo). La vita di questi giovani segregati si svolge all'interno della propria camera, i quali dormono di giorno e vivono solo di notte, una vita in cui le uniche forme di interrelazione avvengono attraverso Internet, videogiochi o libri: un ritiro sociale totale ed estremo fino al tentativo di annientare se stessi, evitando qualunque tipo di comunicazione e di relazione diretta con altri individui; una reclusione sostenuta esclusivamente dai propri genitori, che spesso divengono vittime dell'aggressività dei propri figli.

I dati reperiti dai Centri di Supporto No-Profit e sovvenzionati dal Ministero della Salute, Sanità e Lavoro parlano di una cifra ufficiale che quantifica in oltre il milione quegli adolescenti che, in Giappone praticano l'*hikikomori*; si tratta di un fenomeno, però, in via di espansione non soltanto in Corea e in Cina, ma si riscontrano

alcune particolarità simili perfino nella cultura occidentale, tanto da poter segnalare già una tiepida presenza anche negli Stati Uniti e nel Nord Europa¹; pur rimanendo la matrice di un simile comportamento direttamente connessa con alcune peculiarità dello stile di vita e della cultura giapponese, il fenomeno, seppur con forme e dettagli diversi, sembra pian piano allargarsi anche nella civiltà occidentale trovando punti di contatto comuni su cui innestarsi².

L'identikit del giovane *hikikomori* si esprime attraverso determinate caratteristiche comportamentali e strutturali che delineano una nuova forma di categoria psicopatologica: giovane tra i 14 e i 30 anni, di estrazione sociale medio-alta, nel 90% dei casi di sesso maschile, per lo più figlio unico di genitori entrambi laureati, in cui la figura paterna, quasi sempre assente, ricopre un ruolo dirigenziale, mentre la madre casalinga si occupa, come impone la cultura nipponica, della gestione di figli e casa. Le caratteristiche di un simile auto-isolamento si esprimono attraverso un totale rifiuto di una qualunque tipologia di rapporti interpersonali non solo esterni, ma anche all'interno del proprio nucleo familiare in cui persino i genitori vengono esclusi da ogni forma di interazione e l'unica forma di contatto filiale è rappresentata dal passaggio del cibo attraverso la porta della propria stanza. In tale situazione, quindi, ciò che si altera non è solo la nozione di tempo e spazio, con la conseguente inversione del ritmo giorno/notte, ma il disagio psichico vissuto si esprime anche attraverso una sorta di regressione infantile che si alterna tra un

¹ Block. J. J., “Issues for DSM-V: Internet Addiction”, in *Am. J. Psychiatry*, 165, 2008, pp. 306-307.

² Piotti A., “La società degli *hikikomori*” in *Hikikomori: adolescenti in volontaria reclusione*, Franco Angeli, Milano, 2008.

eccessivo attaccamento materno espresso da una forma patologica e snaturata di dipendenza fino ad arrivare spesso ad un'estrema forma di violenza domestica agita all'interno del sistema familiare. Spesso la vittima principale è la madre che diviene schiava del figlio: una violenza scaturita dall'angosciosa tristezza alimentata a sua volta dal senso di colpa e finalizzata a punire la propria famiglia ritenuta responsabile di hikikomori³. Va sottolineato però che tale fenomeno è accompagnato da una percentuale di suicidi molto bassa, nonostante le dichiarazioni dei giovani coinvolti che dichiarano spesso di volersi suicidare. Tra le principali cause del fenomeno sono state elencate il forte disagio all'interno del contesto familiare e sociale, l'interdipendenza fra genitori e figli, le forti pressioni psicologiche da loro esercitate sui figli.

Il fenomeno dell'hikikomori si sviluppa solitamente dopo che il giovane ha trascorso un lungo periodo di assenza da scuola. Tale caratteristica è legata in prima istanza alla severità del sistema educativo scolastico giapponese, con esami per l'accesso alle scuole ed alle Università, che richiede costante e duro impegno giornaliero e prevede un piano di studi vasto e complesso tanto da impegnare gli studenti in una lunga ed estenuante preparazione che giunge a trasformarsi in una vera e propria ossessione in grado di generare gravi forme di depressione o, nel peggiore dei casi, la spinta al suicidio di coloro che falliscono la prova. Va sottolineata, inoltre, la presenza di una forma grave di "bullismo scolastico", una violenza psicologica fatta di pressioni, derisione e forme di abuso ed esclusione dal gruppo, subita da chi non è in grado

di competere all'interno del sistema scolastico, poiché carente di capacità e risorse comunicative che lo mettano in grado di interagire in maniera sufficientemente adeguata e di inserirsi all'interno del gruppo.

L'isolamento, la pressione psicologica e la conseguente ferita narcisistica dell'orgoglio, sopraffatto dalla vergogna dell'essere esclusi dal gruppo dei pari, è spesso una reazione consueta che sfocia nell'isolamento sociale, un rifiuto per ciò che ha provocato la sofferenza. Ad un'attenta analisi, il fenomeno dell'hikikomori sembra in qualche maniera fondarsi su una particolare caratteristica di personalità molto diffusa tra i giovani giapponesi che, a sua volta, in qualche modo, alimenta il desiderio di completo ritiro sociale. La timidezza, che nella lingua giapponese si traduce con lo stesso termine di vergogna, si amalgama in una morbosa paura degli altri, una sorta di fobia che, soprattutto in Giappone, è una patologia quasi esclusiva del genere maschile riscontrabile non solo negli adolescenti, ma anche tra i giovani adulti⁴.

1. "Amae", famiglia e società.

Un concetto chiave tipicamente connesso alla società giapponese, che rispecchia non solo la realtà sociale, ma soprattutto la dimensione psicologica privata della struttura familiare

Tokyo, 2003.

⁴ Nel DSM- IV, ad esempio, relativamente alla categoria diagnostica della Fobia sociale (disturbo d'ansia sociale), in riferimento alle "Caratteristiche collegate a cultura, genere ed età" si legge: "...In certe culture (per es., Giappone e Corea) gli individui con Fobia Sociale possono sviluppare paure eccessive e persistenti di offendere gli altri nelle situazioni sociali, piuttosto che imbarazzo. Queste paure possono assumere l'aspetto di ansia estrema riguardo al fatto che l'arrossire, il contatto visivo o il proprio odore corporeo possano essere offensivi per gli altri (in

³ Doi T., Saitou T., *Amae e i giapponesi*, Asashipress,

nipponica, è quello di *amae* che significa “dipendenza”.

La struttura tipicamente verticale della società è strettamente legata alla personalità giapponese; in essa viene incoraggiata, sin dalla nascita, la dipendenza dall'altrui benevolenza, ma soprattutto ciò che viene costantemente favorito è un atteggiamento di orientamento al gruppo in cui la relazione tra gli individui ha un'assoluta priorità rispetto all'individuazione e allo sviluppo del sé. Sostanzialmente la parola *amae* sta ad indicare un particolare atteggiamento riferito nella principale espressione al rapporto madre-bambino, una sorta di rapporto simbiotico in cui anche se il bambino accetta un distacco fisico dal corpo della madre, continua per tutto il tempo della sua evoluzione a sentire e percepire la sua vicinanza come una necessità assolutamente indispensabile, un estremo bisogno di restarle accanto predisponendosi in un atteggiamento di dipendenza⁵.

Il concetto di *amae* si riferisce a tutti gli aspetti della vita quotidiana giapponese, poiché collegato ad altre caratteristiche insite nella *forma mentis* nipponica come, ad esempio, “riservatezza” (*enryo*), “dovere sociale” (*giri*), “peccato” (*tsumi*) e “vergogna” (*haji*)⁶. Le radici dell'*amae* possono essere rintracciate nella prima importante relazione tra madre e figlio; a differenza della cultura occidentale, in cui vi è la tendenza ad abituare, fin dai primi anni di vita, il bambino all'indipendenza, l'atteggiamento materno giapponese sarà di completa dedizione e, assorbito

ed interiorizzato, si trasformerà con la maturità del giovane figlio in un sentimento di obbligo trasferendosi a tutte le relazioni sociali e interpersonali⁷. L'imperativo di una vita armonica, nella cultura del Sol Levante, è infatti “il desiderio alla dipendenza dall'altro”: qualunque relazione sarà ritenuta più vera e profonda quanto più sarà simile a quella filiale, libera da ogni forma di riserbo⁸.

Dipendenza e conformismo, quindi, sono intesi nella cultura del Giappone come una forza unificatrice del gruppo che tende verso l'armonia, si tratta di valori culturali in sé in grado di influenzare, guidare e condizionare tutte le emozioni di un popolo estremamente legato alle proprie tradizioni culturali. Una considerazione questa che permette di comprendere l'eventuale scelta dei giovani adolescenti per la pratica dell'autoisolamento, legata ad una dicotomia insita nella vita giapponese nei due ambiti *uchi/soto* (dentro/fuori). Questa stessa dicotomia si esprime nel fenomeno hikikomori in sicuro/pericoloso e nella consapevolezza di quanto, in realtà, il mondo al di fuori della propria stanza sia vissuto come insopportabile, tremendamente complesso e sottoposto alla continua pressione delle regole dettate dall'efficienza del gruppo. Il concetto stesso di dipendenza si lega nella psicologia dell'adolescente hikikomori a quello di colpa e di vergogna per non essere stato in grado di reggere la pressione e la richiesta di efficienza, vergogna per il senso di incompletezza e di inadeguatezza

Giappone *taijin kyofusho*)....” [APA, *DSM-IV-TR*, Masson, Milano, 2002].

⁵ Doi T., *Anatomia della dipendenza. Un'interpretazione del comportamento sociale dei giapponesi*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1991.

⁶ *Ibidem*.

⁷ Doi T., *op. cit.*, Milano, 1991.

⁸ Ricci C., *Hikikomori: adolescenti in volontaria reclusione*, Franco Angeli, Milano, 2008.

della propria esistenza⁹. La vergogna condiziona gli avvenimenti, ma aumenta soprattutto il conflitto interiore per aver tradito e abbandonato in qualche misura lo spirito del gruppo; un imperativo interiore legato all'aver successo nella propria vita, che costringe ad investire tutte le proprie energie nella completa e totale dedizione al lavoro e al sacrificio; all'operosità senza limiti finalizzate esse stesse ad alimentare quel sentimento di onnipotenza che i bambini giapponesi sperimentano, sin dalla primissima infanzia, all'interno di una struttura familiare in cui è proprio quel sentimento di *amae*, di dipendenza, a guidare ogni passo e ogni progresso del bambino. La stessa mentalità dell'*amae* giapponese si può definire come il "tentativo di negare a livello psicologico la separazione dalla madre [...] ma laddove la psicologia di *amae* predomina, i conflitti e l'ansia associati alla separazione sono in agguato"¹⁰.

La tendenza a sostenere ad ogni costo questa idea di onnipotenza si rivolge nella cultura del Sol Levante soprattutto al figlio maschio (nella maggioranza figlio unico o figlio maschio maggiore) sul quale vengono proiettate e riposte tutte le responsabilità e le aspettative sociali, successore e nuovo capofamiglia cui spetta il compito di mantenere non solo il proprio nucleo familiare, ma anche quello di provvedere ai propri genitori ormai anziani. Si tratta di un sistema familiare in cui il padre è una figura assente (al lavoro per gran parte della giornata), in cui però risalta una figura materna fin troppo presente e iperprotettiva, unica deputata alla crescita ed

all'educazione del figlio sul quale è facile proiettare ansie e attese; un contesto in cui basta poco perché il mondo esterno diventi un posto doloroso che non si desidera frequentare. L'universo maschile nipponico, quindi, è un universo fatto di padri assenti, uomini in balia di una pressione sociale opprimente dovuta a competitività e dedizione al lavoro, chiusi in un mondo fatto di silenziose emozioni e situati all'interno di una famiglia in cui il ruolo principale spetta alla moglie che si occupa interamente della gestione della casa, della famiglia, dei figli e di tutte le relazioni sociali; è una realtà tutt'altro che patriarcale in cui si vanno oggi sviluppando paradossi sociali come la sindrome RHS (*Retired Husband Syndrome*)¹¹.

E proprio nella ricerca delle cause che spingono gli adolescenti all'auto-reclusione, va annoverata anche l'importanza della presenza/assenza della figura del padre: una presenza fondamentale data dall'importanza e dall'autorevolezza di un padre che ricopre una prestigiosa posizione sociale, di un uomo che "combatte" per il lavoro, ma non ha amici se non colleghi o ex compagni di Università, la cui dignità gli viene assicurata solo da una posizione socialmente competitiva. Una figura paterna, quindi, che scatena nel giovane

¹¹ La RHS, *Retired Husband Syndrome* (o sindrome da marito in pensione), si riscontra nelle mogli dei *salarymen*, come in Giappone vengono chiamati gli impiegati. Oggi oltre il 60% delle mogli di uomini giapponesi andati in pensione sviluppano patologie anche molto serie come l'ipertensione o la depressione. Secondo il Ministero della Sanità del Sol Levante, le donne abituate ad una certa indipendenza a malapena sopportano la frequente presenza del marito all'interno della loro vita tanto che, oltre agli effetti di malattie psicosomatiche, si riscontra in Giappone un preoccupante aumento di divorzi nelle coppie sposate da vent'anni e più. [Salom P., "Tokio: boom di divorzi tra gli anziani", in *Il Corriere della Sera*, 5 aprile 2007, disponibile alla pagina <http://archiviostorico.corriere.it>].

⁹ Sakuta K., Hajino Bunka Saikou, *Riconsiderazione sulla cultura della vergogna*, Chicuma Shobo, Tokio, 1967.

¹⁰ Doi T., *op. cit.*, Milano, 1991, pag. 79.

hikikomori il timore di non essere all'altezza del padre, di non essere abbastanza bravo come i suoi compagni di scuola o di non essere sufficientemente adeguato per poter raggiungere lo stesso prestigio del padre " [...] non è solo la mancanza fisica del padre che crea il problema: c'è in realtà un'assenza fisica, ma anche un'eccessiva presenza dell'aspetto patriarcale che egli rappresenta. E' una presenza che in famiglia rappresenta una silente e gentile violenza [...] la sua è così una presenza forte e invadente anche quando fisicamente non è visibile ed è attorno ad essa che si creano le aspettative del figlio, il quale si ritroverà ad aver assimilato questi valori ritenendo un suo dovere realizzarli allo stesso modo del padre"¹². Questa risonanza emotiva dell'autorevolezza della figura paterna viene a sua volta alimentata da una madre che guida, controlla il mondo emotivo del figlio, riversandovi affetto, aspettative, solitudine e ansie riducendo sempre più quello spazio vitale che consente un'armonica e necessaria costruzione di indipendenza e autonomia psichica indispensabile per la costruzione di un Io e di una struttura emotivo-affettiva solida. Un attaccamento materno malsano su cui si innesta una figura paterna silenziosa, severa e opprimente, una sorta di legame familiare di co-dipendenza in cui ogni membro del nucleo è in attesa di qualcosa dall'altro, tutti avvolti in una sorta di percorso perverso di aspettative: diventare uomo significa "essere uomo virile", ossia un uomo calmo, forte, centrato sul compito di provvedere economicamente alla propria famiglia, con un grande auto-controllo sulle proprie emozioni, ma sostanzialmente incapace di comunicazione

emotiva. Una spinta genitoriale che assume le caratteristiche dell'ossessività e della iperprotettività, generando l'angoscia del non essere mai all'altezza di tali aspettative; gli individui sono perciò spinti dalla fragilità e dal narcisismo ipertrofico con cui sono stati cresciuti.

L'isolamento in cui il ragazzo hikikomori si rifugia passa quindi attraverso un blocco comunicativo con il mondo esterno, significativo proprio poiché accade nella fase dell'adolescenza, un passaggio di vita in cui la conquista della propria identità e dell'emancipazione permette di percepire una realtà diversa da quella dell'immaginario infantile ed in cui prevale il sentimento di impotenza dinanzi al cambiamento del ruolo che lo aspetta. Un rifugio, quello dell'isolamento hikikomori, volto a difendersi da ipotetici e probabili fallimenti, delusioni procurate proprio da genitori animati da altissime aspettative sul futuro professionale dei loro figli. In un sistema così organizzato, in cui il senso di etica sociale e di condotta morale è profondamente radicato, ogni sforzo è teso al benessere ed alla salute degli individui quale risultato delle dinamiche che intercorrono tra le tre sfere dominanti: individuo, famiglia, società. E', quindi, in sostanza il sentimento di reciprocità il punto di contatto tra queste tre dimensioni, un contatto in cui l'individuo agisce a favore della collettività grazie ad una continua comunicazione/interazione con gli altri due sistemi. Il sistema dell'hikikomori, invece, poiché privo di comunicazione e di interazione con le altre sfere, crea un isolamento non solo dal mondo esterno, ma tende ad isolare anche il nucleo familiare dal sistema società poiché spesso accade che la presenza di un figlio in tali condizioni venga

¹² Ricci C., *op. cit.*, Milano, 2008, pag. 54.

nascosto per anni, peggiorandone le condizioni e le possibilità di recupero. In realtà, la cura che sembra meglio funzionare è fatta di pazienza e comprensione; una rete di sostegno che le famiglie e i ragazzi in hikikomori sembrano trovare nelle organizzazioni non profit che, negli ultimi anni, sono nate in Giappone per arginare il fenomeno. Organizzazioni che si occupano di assistere i giovani con difficoltà di comunicazione e integrazione con la società, aiutandoli a migliorare non solo la propria capacità di interazione, ma anche quella di rendersi indipendenti dalla famiglia attraverso l'assegnazione di piccoli incarichi o lavori¹³. Occorre molta prudenza e costante attenzione nella cura del giovane in isolamento, ma se la presenza di una struttura terapeutica risulta un valido supporto, resta comunque la famiglia l'elemento più forte ed efficace della cura, attraverso un impegno costante e paziente in cui va sollecitato, ricostruito e rinforzato il senso di sicurezza e di stabilità grazie ad un atteggiamento di accettazione, comprensione e gentilezza.

2. Conclusioni.

Un ritiro quindi e non una malattia, in cui la volontaria reclusione viene alimentata anche da cause connesse a quel sistema sociale tipico della cultura giapponese nel quale questi giovani vengono etichettati come viziati, ma non malati,

¹³ Ne è un esempio la New Start, organizzazione con sede centrale in Giappone, ma che possiede sedi secondarie anche in Italia, Filippine e Australia; una organizzazione che si propone come un'estensione della famiglia in cui è prevista anche la figura della "sorella (o fratello) in prestito" (*rental onesan*), ossia un volontario che, in caso di particolare isolamento e chiusura del giovane hikikomori, cerca di stabilire un contatto convincendolo ad uscire dalla propria stanza e partecipare alle attività del programma [Pierdominici C., "Intervista a Tamaki Saito sul fenomeno hikikomori" reperibile sul sito: www.psychomedia.it]

"disertori" dello spirito di gruppo e del senso del dovere. Una realtà in cui i gruppi sociali, i membri di un villaggio, di un'impresa e della stessa comunità nazionale hanno sviluppato un profondo senso della gerarchia, identificandosi completamente con il proprio gruppo di appartenenza, in cui ogni individuo dipende direttamente dall'altro e al quale è legato da un rapporto dalle forti valenze emotive, che conferisce prestigio, ma soprattutto un'identità sociale¹⁴. Una realtà in cui l'individuo viene riconosciuto solo perché parte del gruppo, espressione di conformità, consenso, fedeltà e soprattutto mancanza di conflittualità verso gli altri membri del proprio gruppo.

Una riflessione, quindi, va fatta sulla cultura del conformismo che tende ad omologare e ad unificare i comportamenti formali degli individui. Riflessione che porta a considerare che se ogni cosa contiene in sé il suo opposto, necessariamente nascono determinati tipi di ribellione all'oppressione: il singolo deve necessariamente liberarsi e reagire ad una condizione sociale dominante attraverso la gruppaltà e l'estrema efficienza. Il fenomeno hikikomori può essere considerato in tal senso quasi una "forma di aggregazione spontanea" all'insofferenza verso un sistema socio-culturale soffocante, le cui caratteristiche si riscontrano appunto nell'aggregazione spontanea e nell'assenza di un leader di riferimento: una risposta ad un mondo oppressivo.

Così, attraverso l'auto-isolamento, viene espresso il fatto di sentirsi un individuo profondamente sbagliato e non adeguato alla richiesta sociale e,

¹⁴ Chie N., *La società giapponese*, Raffaello Cortina, Milano, 1992.

attraverso il ritiro sociale, si crea un linguaggio di riferimento alienato dalla società pressante dando vita ad una situazione in cui egli trova, a suo modo, non solo una propria identità, ma anche l'attenzione ed il rispetto del mondo che lo circonda. E se, nella cultura occidentale, l'autoesclusione tende ad esprimersi attraverso la dipendenza da alcol, droghe e/o la negazione dei propri bisogni primari (come accade ad esempio nei disturbi del comportamento alimentare attraverso l'anoressia o la bulimia), i giovani orientali, figli di un contesto grupale, scelgono invece, la via del silenzio.

Bibliografia.

- APA, *DSM-IV-TR. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*, Masson, Milano, 2002.
- Benedict R., *Il crisantemo e la spada. Modelli di cultura giapponese*, Edizioni Dedalo, Bari, 1993.
- Block. J.J., "Issues for DSM-V: Internet Addiction", in *Am. J. Psychiatry*, 165, 2008, pp. 306-307.
- Carbonaro A., La Rosa M., *Giappone controluce. Pratiche e culture a confronto*, Franco Angeli, Milano, 1997.
- Chie N., *La società giapponese*, Raffaello Cortina, Milano, 1992.
- Doi T., *Anatomia della dipendenza. Un'interpretazione del comportamento sociale dei giapponesi*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1991.
- Doi T., Saitou T., *Amae e i giapponesi*, Asashipress, Tokyo, 2003.
- Jones M., "Shutting Themselves In", in *New York Times*, 15 gennaio 2006, disponibile alla pagina <http://www.nytimes.com>
- Ricci C., *Hikikomori: adolescenti in volontaria reclusione*, Franco Angeli, Milano, 2008.
- Sakuta K., *Haji no Bunka Saikou. Riconsiderazione sulla cultura della vergogna*, Chicuma Shobo, Tokio, 1967.
- Salom P., "Tokio: boom di divorzi tra gli anziani", in *Il Corriere della Sera*, 5 aprile 2007, disponibile alla pagina <http://archiviostorico.corriere.it>
- Zielenziger M., *Non voglio più vivere alla luce del sole: il disgusto per il mondo esterno di una nuova generazione perduta*, Elliot Edizioni, Roma, 2008.