

MIO FIGLIO HIKIKOMORI

MA CON LA GIUSTA CHIAVE SIAMO RIUSCITI A USCIRNE, INSIEME.

CNCC
CONSIGLIO NAZIONALE DEI CENTRI COMMERCIALI
LUOGHI PERSONE ESPERIENZE

×

Hikikomori
ITALIA

Questo opuscolo digitale nasce nell'ambito dell'attività **Il Mese dell'Hikikomori**, un progetto promosso e sostenuto dal **Consiglio Nazionale dei Centri Commerciali (CNCC)**, in collaborazione con l'**Associazione Hikikomori Italia ETS** e con il supporto della **Scuola del Fumetto di Milano**.

Grazie all'impegno dei **Centri Commerciali**, che da sempre svolgono un ruolo centrale nel supporto alle comunità locali, questa iniziativa ha nuovamente confermato la loro importanza come promotori di dialogo e sensibilizzazione sociale. Con il coinvolgimento di oltre 200 Centri Commerciali in tutta Italia, aderenti al **CNCC**, questo progetto ha offerto ai visitatori un'occasione concreta per approfondire il tema del ritiro sociale volontario giovanile, attraverso una campagna social accompagnata da video e materiali come questo opuscolo.

L'**Associazione Hikikomori Italia ETS**, da anni impegnata nella sensibilizzazione e nel supporto delle famiglie colpite dal fenomeno, ha anche supervisionato i contenuti di questo opuscolo, garantendo una rappresentazione autentica e rispettosa delle complesse dinamiche legate al ritiro sociale. La loro esperienza sul campo ha reso possibile la creazione di uno strumento capace di favorire una maggiore comprensione del fenomeno e di fornire informazioni utili a chiunque desideri approfondire l'argomento.

Il cuore creativo dell'opuscolo è stato affidato alla **Scuola del Fumetto di Milano**, che, attraverso il talento e la dedizione di alcuni studenti, ha saputo esplorare le sfumature dell'isolamento sociale con il linguaggio grafico e artistico. Grazie alla loro sensibilità, ogni tavola si trasforma in un mezzo per raccontare vissuti difficili da esprimere a parole, rendendo il fenomeno più comprensibile e accessibile anche a chi non lo conosce.

Un ringraziamento va a **Gioacchino Cappelli** di *Mandara-Ke*, la cui partecipazione ha dato un ulteriore contributo al progetto. Con la sua visione personale e il suo approccio, ha offerto spunti di riflessione profondi sul fenomeno dell'autoisolamento. Autore e regista, vive l'esperienza dell'autoreclusione per anni. Con il supporto dei genitori, scopre il teatro e scrive e interpreta lo spettacolo "*C'è nessuno*", che racconta il suo isolamento e le sue emozioni. Lo spettacolo, portato in scuole e teatri, gli permette di condividere la sua esperienza con migliaia di studenti in tutta Italia. Oggi, continua a portarlo in scena e insegna teatro a Catania.

Tutti i diritti sono riservati. Vietata la riproduzione parziale o totale senza autorizzazione scritta.

Progetto promosso dal: CNCC Consiglio Nazionale dei Centri Commerciali — Luoghi Persone Esperienze

Con il sostegno di: EUROCOMMERCIAL

Centro Commerciale aderente: CREMONAPO

In collaborazione con: Hikikomori Italia

Con il supporto della: Scuola del Fumetto — Passione disegno dal 1979

VAI FUORI


ANCHE OGGI NON SEI ANDATO A SCUOLA! FINIRAI PER DIVENTARE UN FALLITO!
ORA BASTA!


ANZI GIÀ LO SEI! FALLITO E INGRATO!
ADESSO CALMATI SU...
NO! DEVE CAPIRE CHE LE SUE SONO SOLO SCUSE PER LA SUA PIGRIZIA!

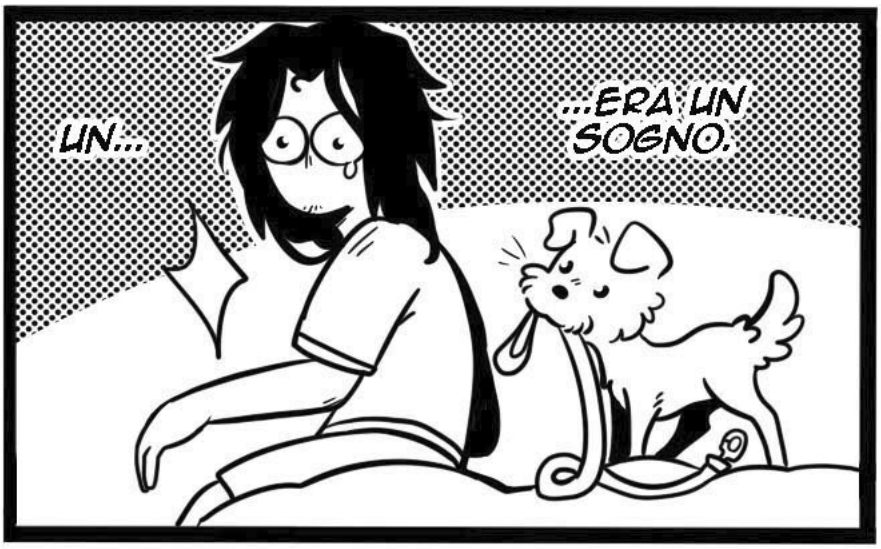

SE DOVESSE CAPITARE NUOVAMENTE TI FARÒ PENTIRE DI ESSERE NATO!
NESSUNO CAPISCE.
...SAREBBE INUTILE ANCHE SOLO PROVARE A SPIEGARLO...


IL CANE LO PORTO FUORI DOPO.
LO FACCIO SPESSO. POSSO FARCELA.
...E SE FUORI BECCO UN MIO COMPAGNO DI CLASSE?
È GIÀ UN TORMENTO QUELLE POCHE VOLTE CHE LI VEDO...
PERÒ SE NON PORTO FUORI ULISSE POI PAPÀ...
DARÀ DI MATTO...


FORZA!
LO SAI CHE HA RAGIONE. SEI UN FALLITO E UN INGRATO.
NON SEI NEMMENO IN GRADO DI PORTARE FUORI IL CANE. PENSA CHE VERGOGNA DEVONO SENTIRE I TUOI GENITORI.
SICURAMENTE NEMMENO TI AMANO. NON TI HANNO BUTTATO FUORI CASA SOLO PERCHÉ GLI FAI PENA.
E NON HANNO NEMMENO TORTO A NON AMARTI. CHI POTREBBE MAI AMARE UNA VERGOGNA TALE?


I-IO NON LO FACCIO DI PROPOSITO! È-È...
È...È...? È CHE SEI UN VIGLIACCO! NON C'È MOTIVO PER TE DI ESSERE COME SEI! LA REALTÀ È SOLO UNA...
...ED È CHE SEI SOLO UN VIZIATO, NOIOSO, LURIDO E CAPRICCIOSO MOCCIOSO...
NON HAI NESSUN TIPO DI QUALITÀ SE NON QUELLA DI ESSERE BRAVO A FALLIRE E SARAI COSÌ PER TUTTA LA VITA!
...PAPÀ TI SBAGLI!


WOOF
WOOF


UN...
...ERA UN SOGNO.


EH...?


LA MAMMA È ANDATA A LAVORO SENZA OMBRELLO...?
VRRR VRRRRR
MAMMA
AMORE, MI DISPIACE PER QUELLO CHE HA DETTO TUO PADRE OGGI. SE NON RIESCI A PORTARE FUORI ULISSE NON PREOCCUPARTI.
SE VAI PRENDI IL MIO OMBRELLO, TI VOGLIO BENE.


...SI, NON VOGLIO BAGNARMI...
...FINE

LE PRESSIONI GENITORIALI

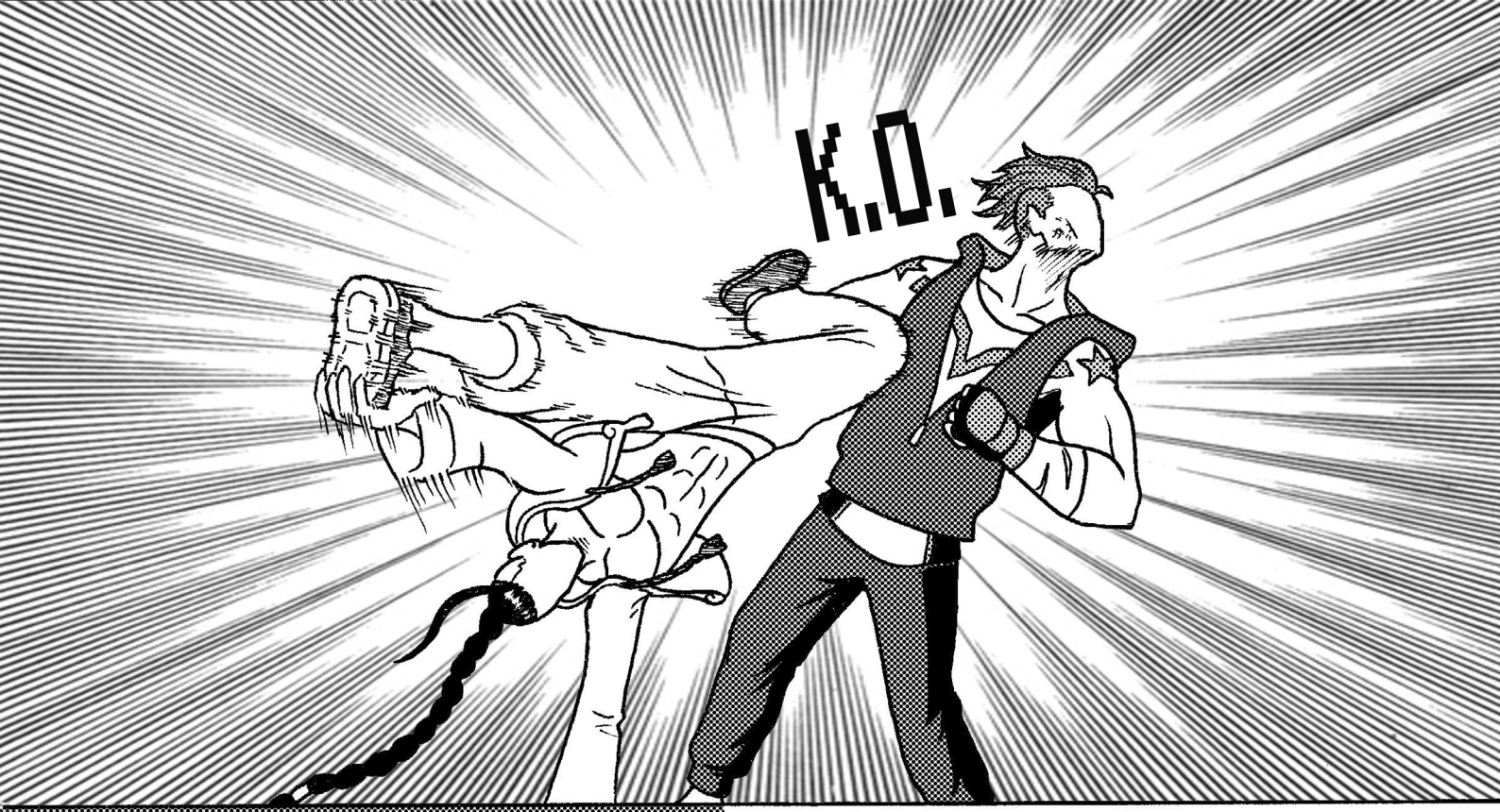
Il ritiro sociale volontario spesso nasce da una forte ansia sociale, che rende chi ne soffre a disagio in presenza di altre persone, soprattutto coetanei. La scuola diventa quindi uno degli ambienti più difficili da affrontare, con il rischio concreto di abbandono. Uno dei primi segnali di hikikomori è infatti il rifiuto, anche occasionale, di recarsi in classe.

In questi casi, i genitori devono evitare pressioni o atteggiamenti coercitivi, che rischiano di peggiorare la situazione. Forzare il giovane ad affrontare le sue paure può portarlo a isolarsi ancora di più, chiudendosi nella propria stanza e interrompendo anche i rapporti familiari.

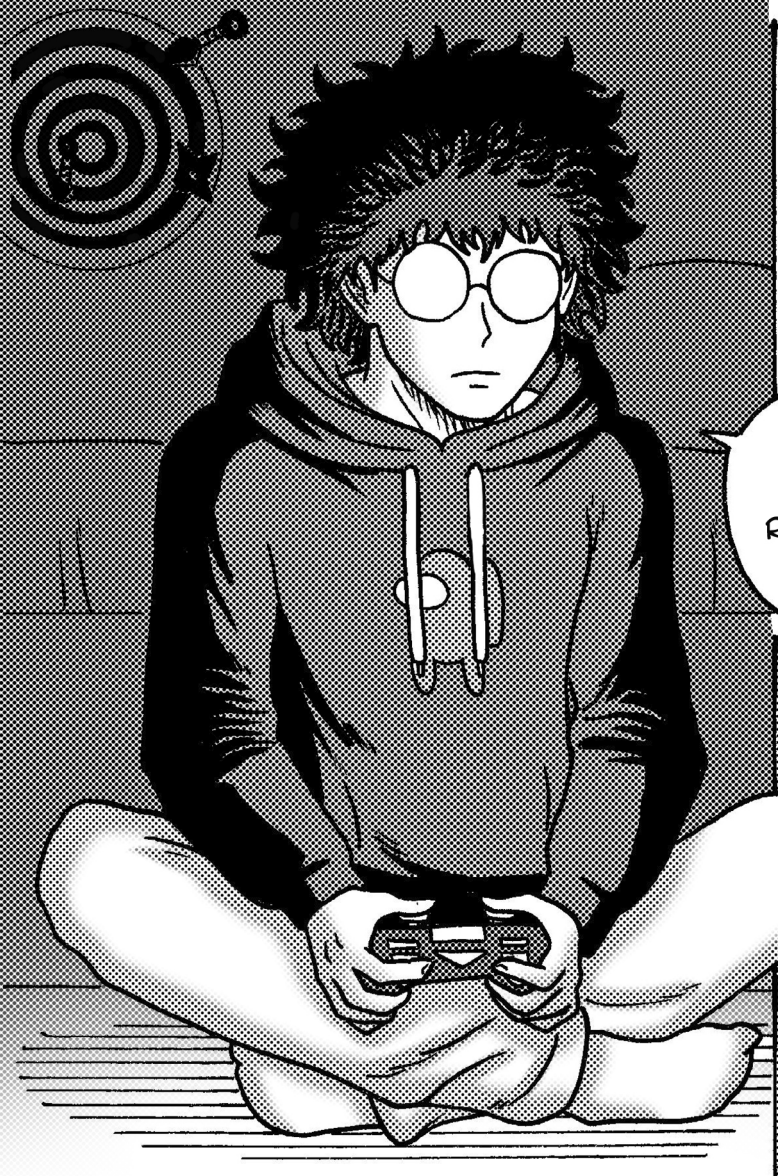
Le parole chiave per affrontare il ritiro sociale sono "pazienza", "ascolto" e "alleanza". È fondamentale che chi si isola percepisca chi lo circonda come un alleato e non come un avversario da cui scappare.

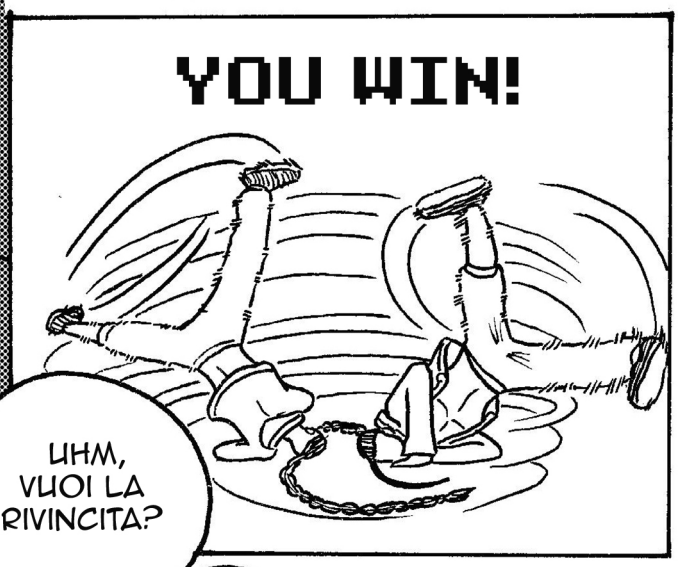
Marco Crepaldi
Psicologo
Presidente Hikikomori Italia

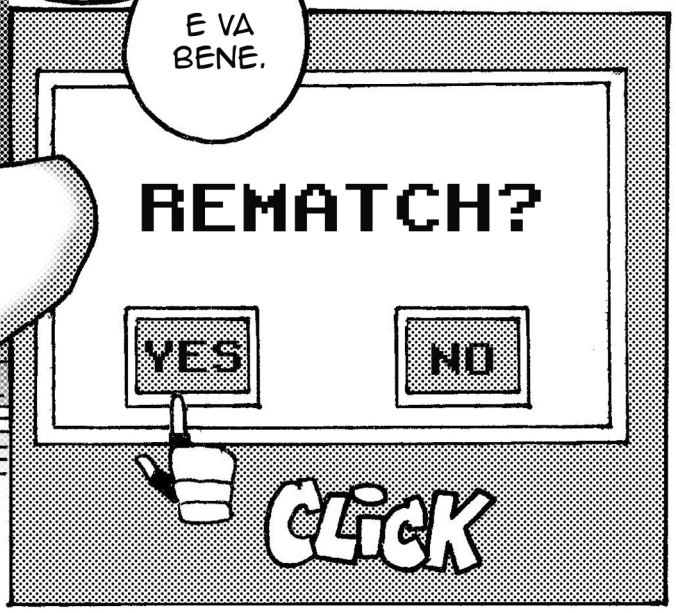
Contributo redatto nell'ambito dell'iniziativa promossa dal Consiglio Nazionale dei Centri Commerciali (CNCC), a supporto del progetto di sensibilizzazione Il Mese dell'Hikikomori.



From game to dance

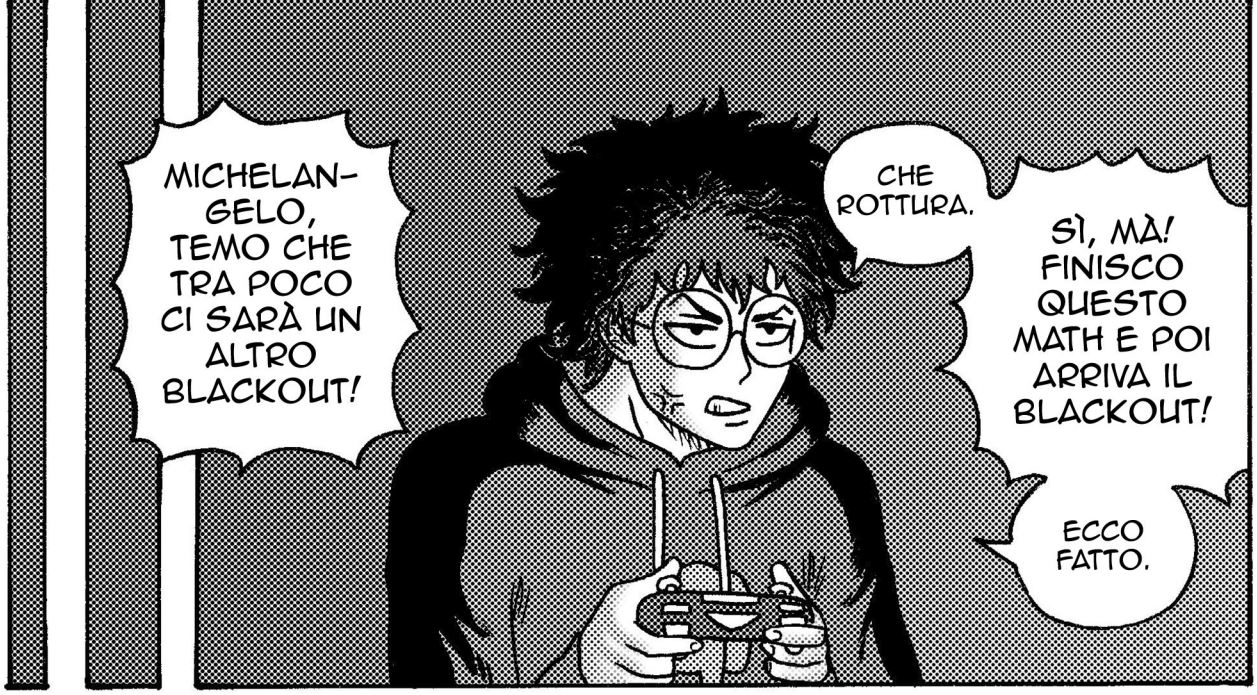


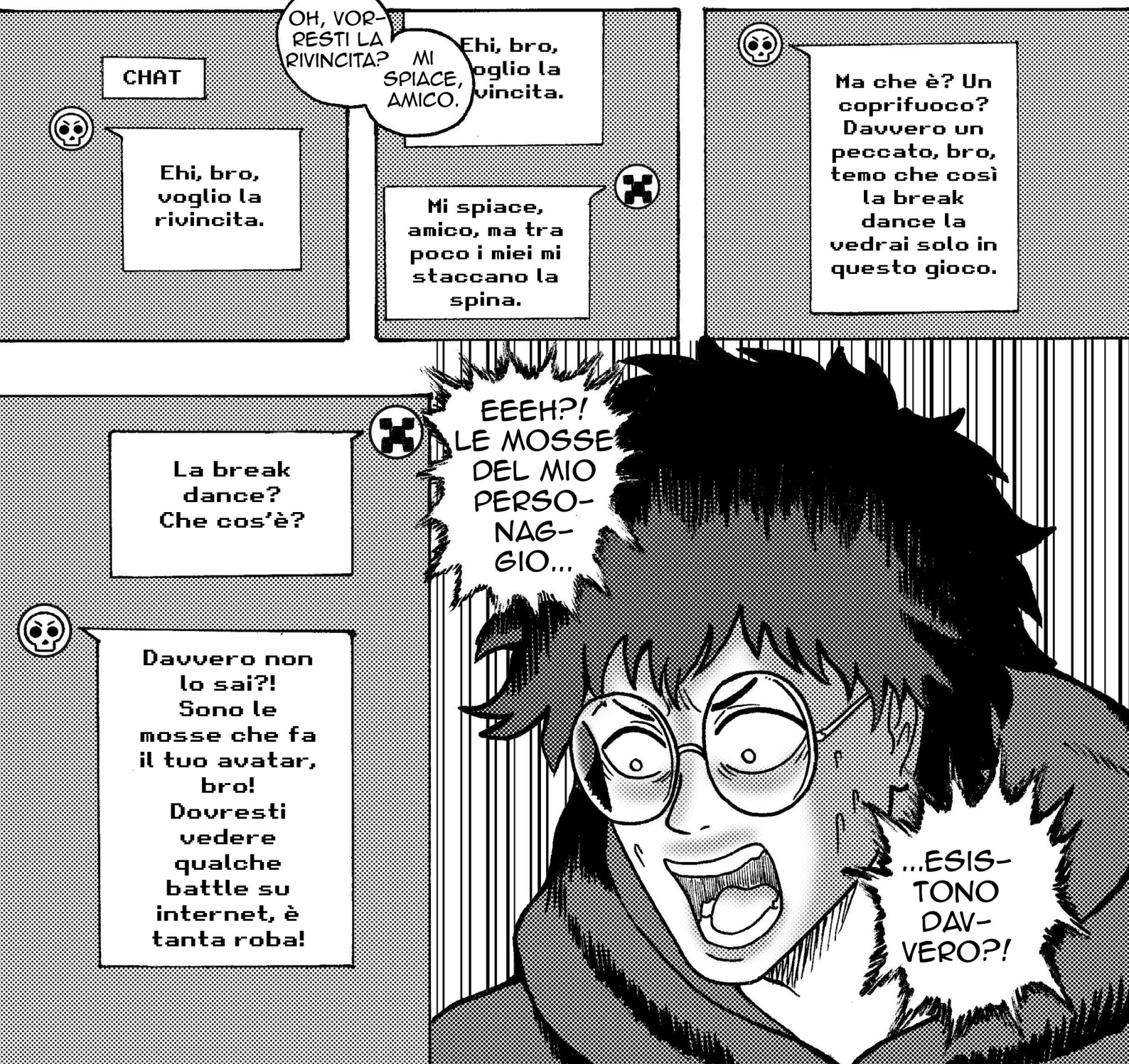





NO SIGNAL
MA COS-?
OPS, TEMO CHE CI SIA STATO UN PICCOLO BLACKOUT ANCHE QUESTA SETTIMANA, MICHELANGELO.
IMMAGINO CHE DOVRAI USCIRE A FARE LA SPESA IN ATTESA CHE TORNI LA CORRENTE...
GIUSTO, E IO SONO SICURO CHE RIUSCIRAI PURE A TROVARTI UNA CANDIDATURA LAVORATIVA...
SÌ, VA BENE.
MI HANNO DI NUOVO STACCATO LA SPINA...


EBBENE SÌ, MI CHIAMO MICHEL-ANGELO.
GNIP GNIP
E SONO UN NEO-DIPLOMATO DA CIRCA UN ANNO.
ATTUAL-MENTE NON LAVORO, SONO DISOC-CUPATO.
TOK
FLAP
MI PIACEREBBE TROVARE IL MIO POSTO NEL MONDO MA CON L'ANSIA CHE MI METTONO LE PERSONE E I MIEI... MI PARE UN'IMPRESA IMPOS-SIBILE...


MICHELANGELO, TEMO CHE TRA POCO CI SARÀ UN ALTRO BLACKOUT!
CHE ROTTURA.
SÌ, MÀ! FINISCO QUESTO MATH E POI ARRIVA IL BLACKOUT!
ECCO FATTO.


CHAT
Ehi, bro, voglio la rivincita.
OH, VORRESTI LA RIVINCITA?
MI SPIACE, AMICO.
Ehi, bro, oglio la vincita.
Mi spiace, amico, ma tra poco i miei mi staccano la spina.
Ma che è? Un coprifuoco? Davvero un peccato, bro, temo che così la break dance la vedrai solo in questo gioco.
La break dance? Che cos'è?
Davvero non lo sai?! Sono le mosse che fa il tuo avatar, bro! Dovresti vedere qualche battle su internet, è tanta roba!
EEEH?! LE MOSSE DEL MIO PERSONAGGIO...
...ESISTONO DAVVERO?!

IL GIORNO DOPO.

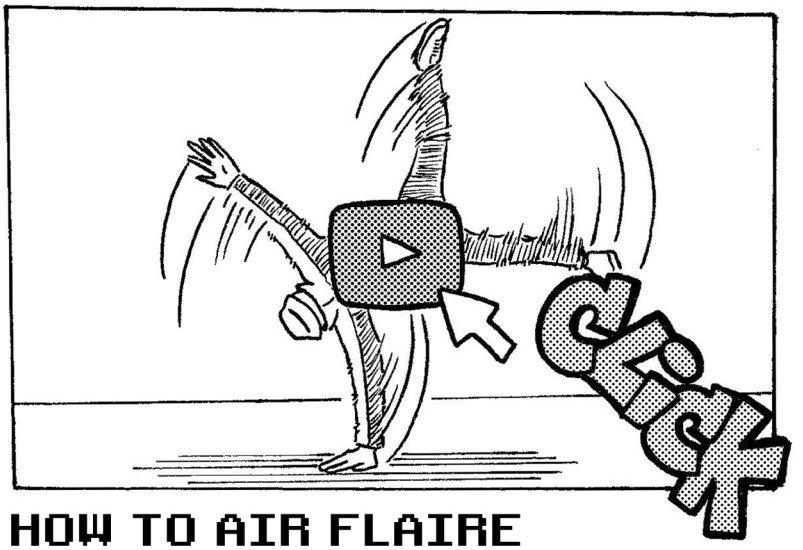
MICHELANGELO, TUTTO BENE? STAMATTINA NON ABBIAMO SENTITO LA PLAY ACCENDERSI.

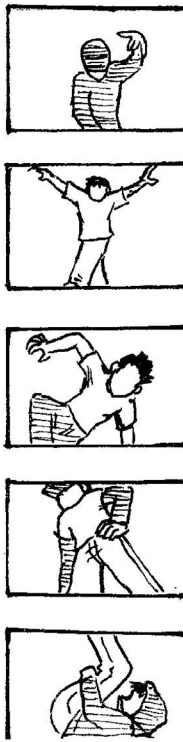
OH, FIGLIOLO, STAI CERCANDO LAVORO?

MI STO SOLO INFORMANDO SU UNO SPORT.

AH... VA BENE, POI APPARECCHIA PER IL PRANZO, TESORO.

SÌ, MÀ.





HOW TO AIR FLAIRE

Street boy

10 ANNI DOPO.

WHOOSH

TAP

CAPITO? CHE VOI SIATE QUI PER BALLARE O IMITARE QUALCHE PERSONAGGIO DI UN VIDEOGIOCO, NON IMPORTA!

CHI L'AVREBBE DETTO CHE SAREI ARRIVATO QUI...

LA MIA PALESTRA È PER TUTTI!

INTERNET PUÒ ESSERE UNA RISORSA

Videogiochi e social network, se utilizzati in modo compulsivo, possono accentuare le dinamiche di ritiro sociale, ma non dobbiamo attribuire loro tutta la responsabilità. Le tecnologie digitali, infatti, possono rappresentare una risorsa per chi vive in isolamento, offrendo la possibilità di mantenere un contatto con il mondo esterno e sviluppare competenze socioemotive attraverso relazioni intime e supportive.

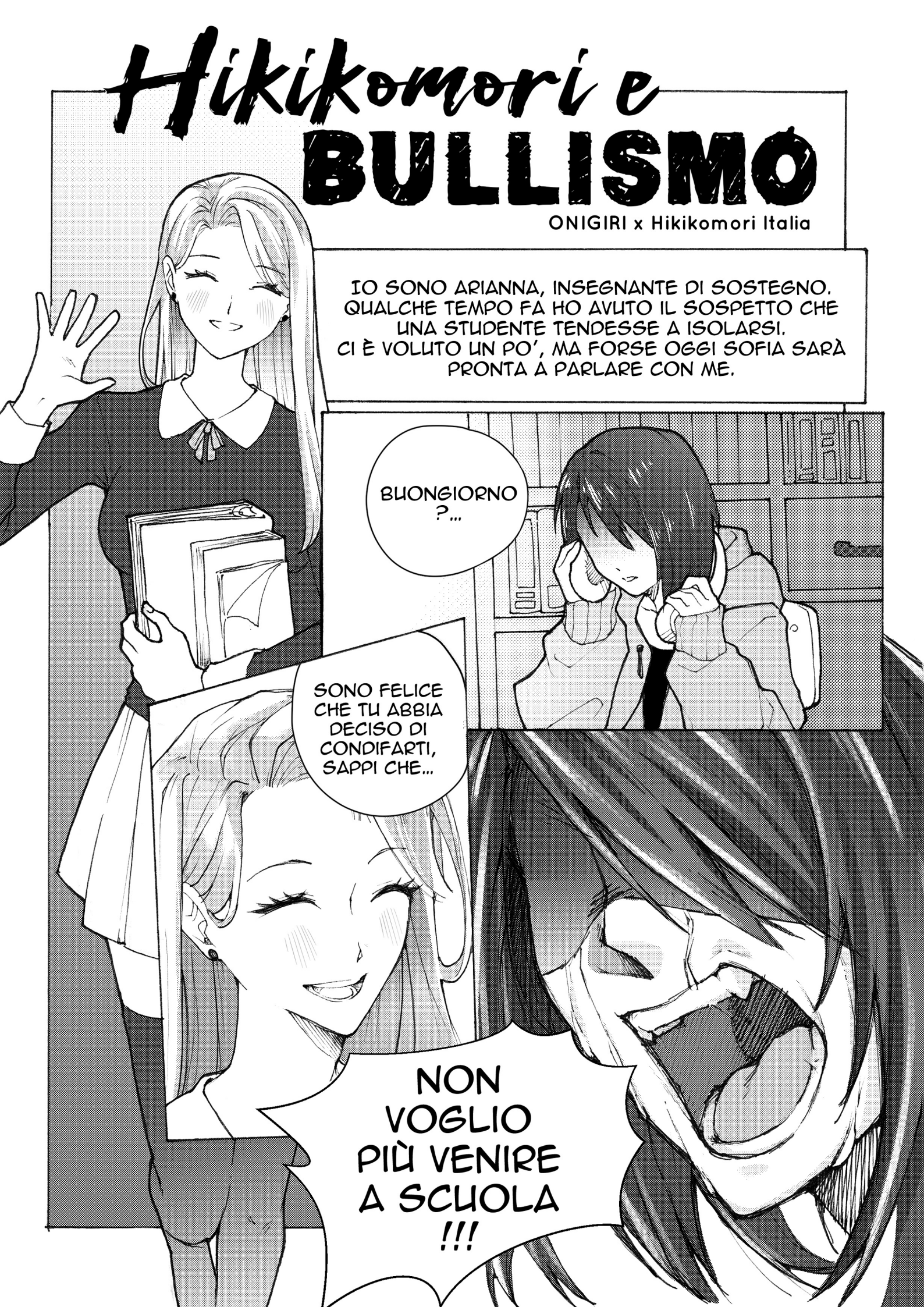
Internet e i videogiochi possono anche aiutare i giovani a scoprire talenti e interessi che la scuola non ha saputo valorizzare. Per uscire dalla condizione di hikikomori, infatti, "le motivazioni intrinseche" sono fondamentali: passione e desiderio sono la chiave per trovare la forza di superare i propri limiti.

Marco Crepaldi
Psicologo
Presidente Hikikomori Italia

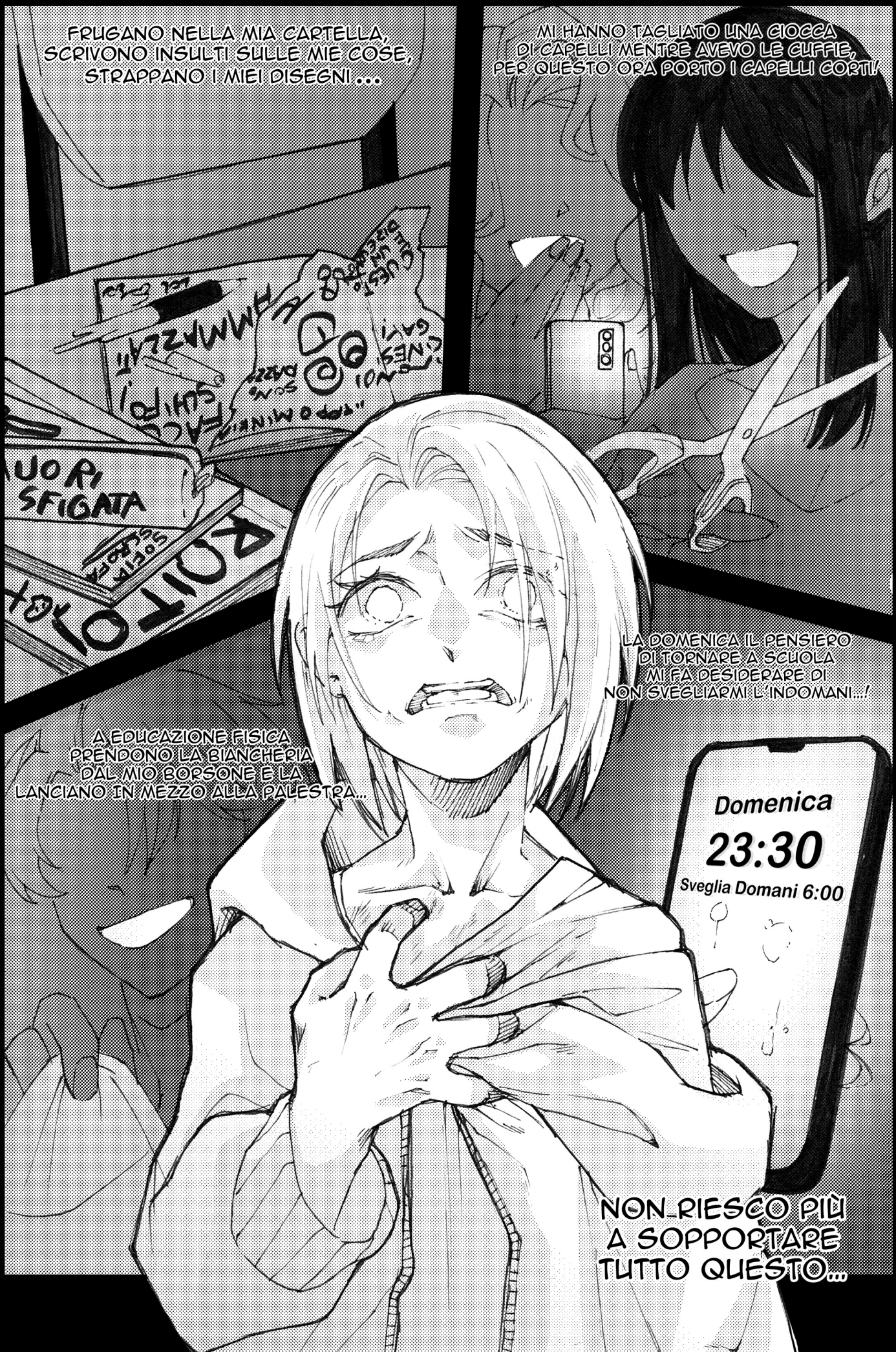
Contributo redatto nell'ambito dell'iniziativa promossa dal Consiglio Nazionale dei Centri Commerciali (CNCC), a supporto del progetto di sensibilizzazione Il Mese dell'Hikikomori.

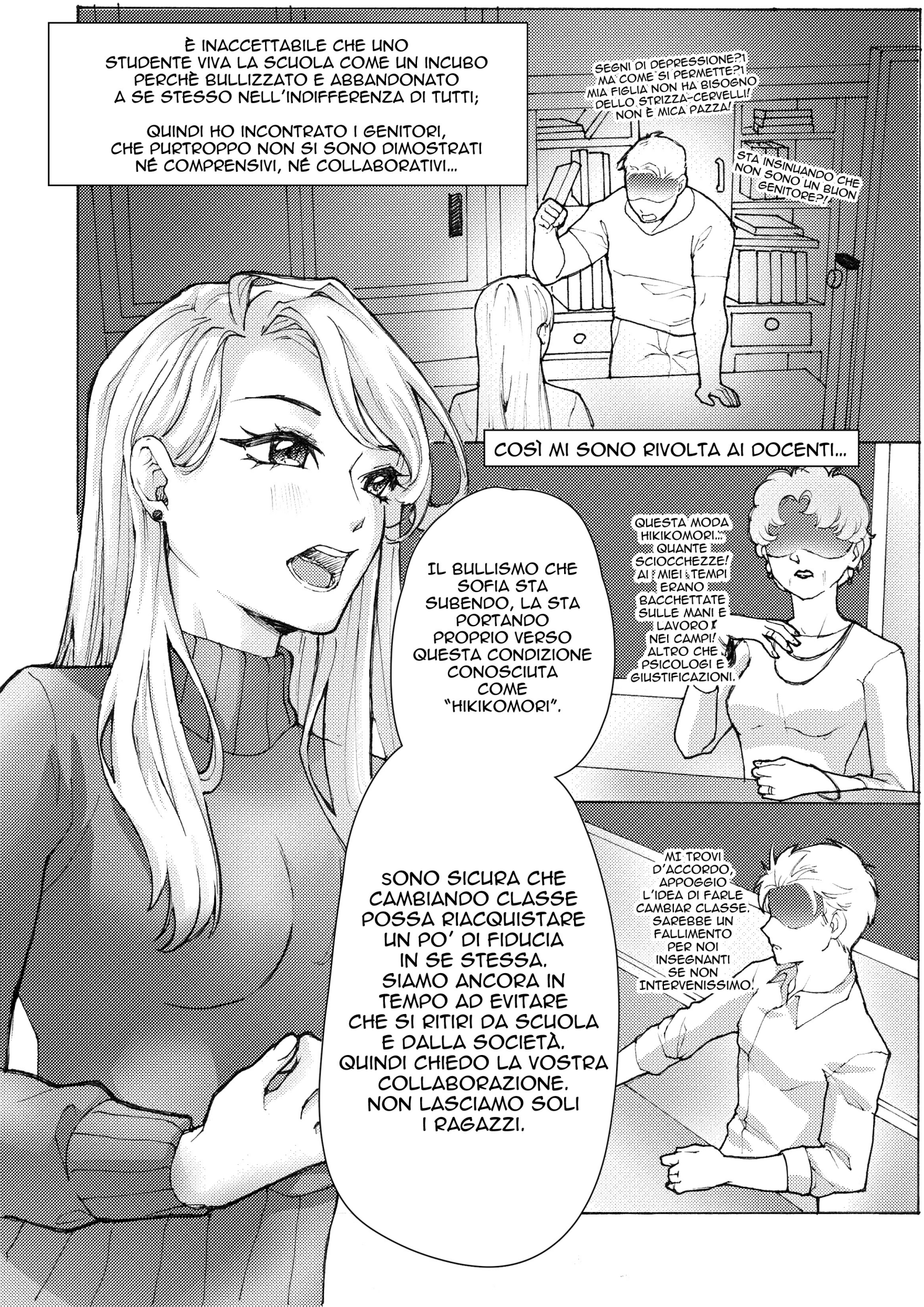
Hikikomori e BULLISMO

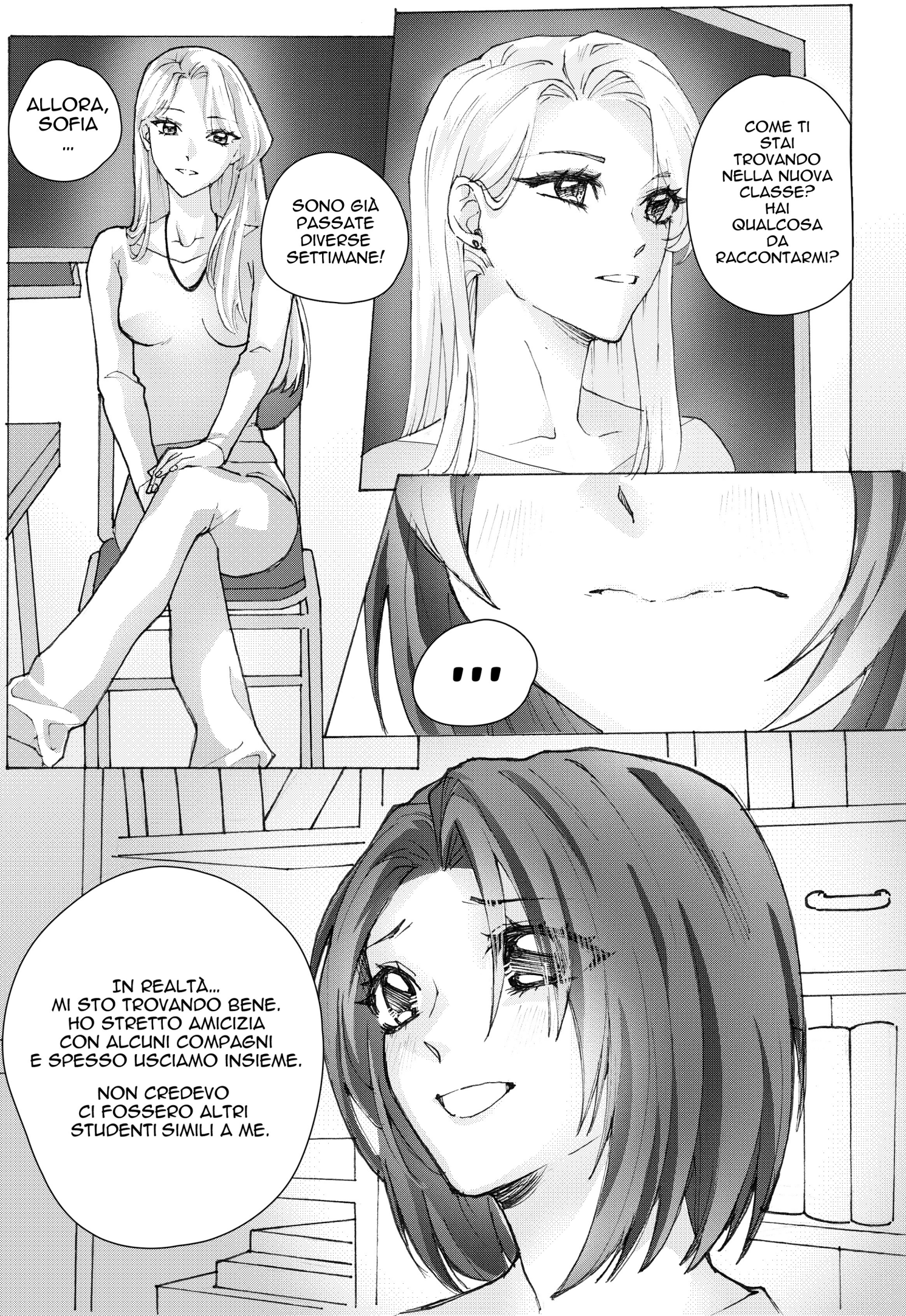
ONIGIRI x Hikikomori Italia

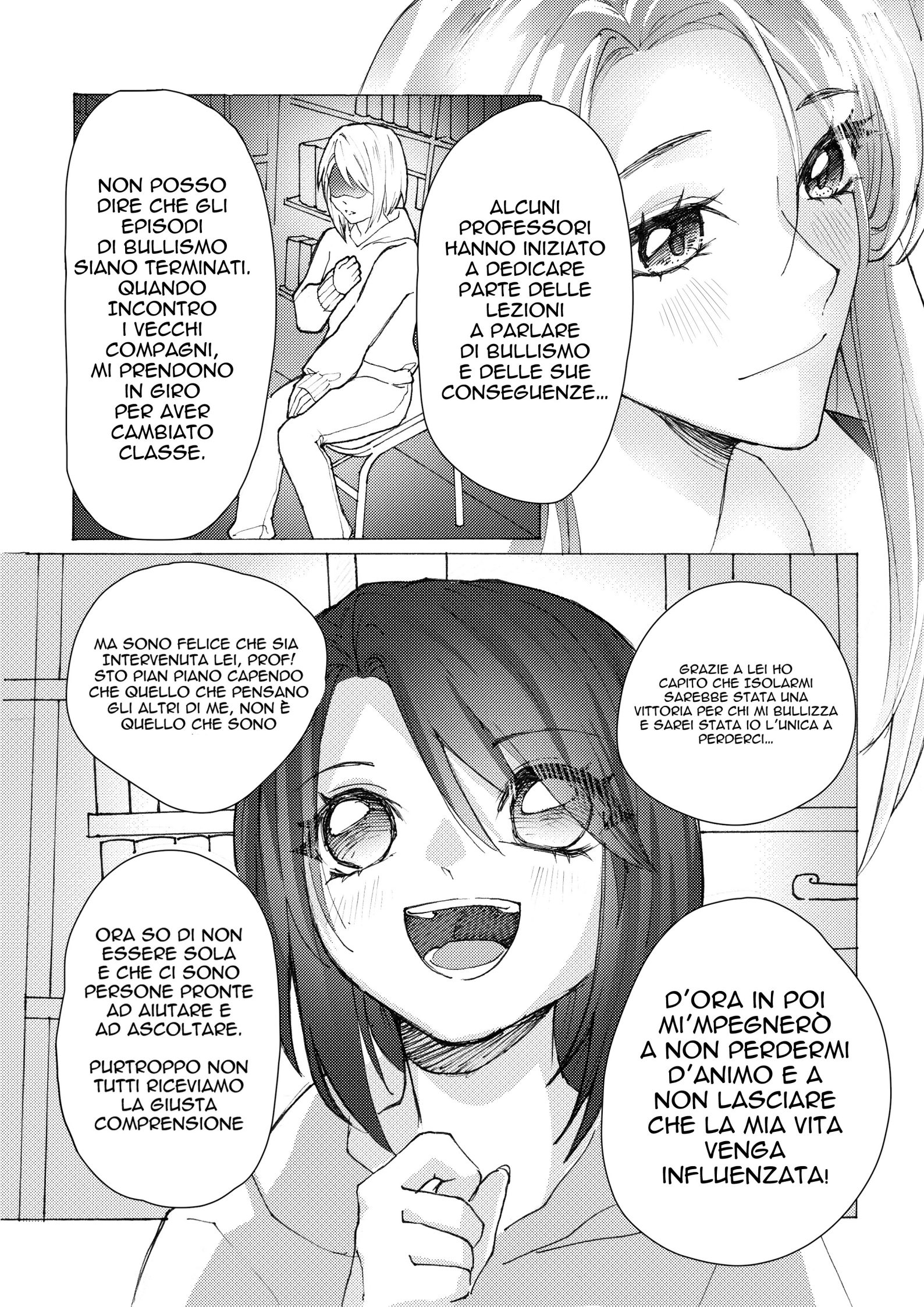



È UN'AFFERMAZIONE MOLTO FORTE...
IO NON CE LA FACCIO PIÙ! SONO STUFA DI ESSERE BULLIZZATA TUTTI I MALEDETTI GIORNI! VOGLIO SOLO ESSERE LASCIATA IN PACE!
SO CHE TI STO CHIEDENDO MOLTO, MA TI ANDREBBE DI RACCONTARMI COSA TI FANNO I TUOI COMPAGNI?


FRUGANO NELLA MIA CARTELLA, SCRIVONO INSULTI SULLE MIE COSE, STRAPPANO I MIEI DISEGNI...
MI HANNO TAGLIATO UNA CIOCCA DI CAPELLI MENTRE AVEVO LE CUFFIE, PER QUESTO ORA PORTO I CAPELLI CORTI/
LA DOMENICA IL PENSIERO DI TORNARE A SCUOLA MI FA DESIDERARE DI NON SVEGLIARMI L'INDOMANI.../
A EDUCAZIONE FISICA PRENDONO LA BIANCHERIA DAL MIO BORSONE E LA LANCIANO IN MEZZO ALLA PALESTRA...
Domenica
23:30
Sveglia Domani 6:00
NON RIESCO PIÙ A SOPPORTARE TUTTO QUESTO...


È INACCETTABILE CHE UNO STUDENTE VIVA LA SCUOLA COME UN INCUBO PERCHÈ BULLIZZATO E ABBANDONATO A SE STESSO NELL'INDIFFERENZA DI TUTTI;
QUINDI HO INCONTRATO I GENITORI, CHE PURTROPPO NON SI SONO DIMOSTRATI NÉ COMPRENSIVI, NÉ COLLABORATIVI...
SEGNI DI DEPRESSIONE?! MA COME SI PERMETTE?! MIA FIGLIA NON HA BISOGNO DELLO STRIZZA-CERVELLI! NON È MICA PAZZA!
STA INSINUANDO CHE NON SONO UN BUON GENITORE?!
COSÌ MI SONO RIVOLTA AI DOCENTI...
IL BULLISMO CHE SOFIA STA SUBENDO, LA STA PORTANDO PROPRIO VERSO QUESTA CONDIZIONE CONOSCIUTA COME "HIKIKOMORI".
QUESTA MODA HIKIKOMORI...? QUANTE SCIOCCHEZZE! AI MIEI TEMPI ERANO BACCHETTATE SULLE MANI E LAVORO NEI CAMPI! ALTRO CHE PSICOLOGI E GIUSTIFICAZIONI.
SONO SICURA CHE CAMBIANDO CLASSE POSSA RIACQUISTARE UN PO' DI FIDUCIA IN SE STESSA. SIAMO ANCORA IN TEMPO AD EVITARE CHE SI RITIRI DA SCUOLA E DALLA SOCIETÀ. QUINDI CHIEDO LA VOSTRA COLLABORAZIONE. NON LASCIAMO SOLI I RAGAZZI.
MI TROVI D'ACCORDO, APPOGGIO L'IDEA DI FARLE CAMBIAR CLASSE. SAREBBE UN FALLIMENTO PER NOI INSEGNANTI SE NON INTERVENISSIMO.


ALLORA, SOFIA ...
SONO GIÀ PASSATE DIVERSE SETTIMANE!
COME TI STAI TROVANDO NELLA NUOVA CLASSE? HAI QUALCOSA DA RACCONTARMI?
...
IN REALTÀ... MI STO TROVANDO BENE. HO STRETTO AMICIZIA CON ALCUNI COMPAGNI E SPESSO USCIAMO INSIEME.
NON CREDEVO CI FOSSERO ALTRI STUDENTI SIMILI A ME.


ALCUNI PROFESSORI HANNO INIZIATO A DEDICARE PARTE DELLE LEZIONI A PARLARE DI BULLISMO E DELLE SUE CONSEGUENZE...
NON POSSO DIRE CHE GLI EPISODI DI BULLISMO SIANO TERMINATI. QUANDO INCONTRO I VECCHI COMPAGNI, MI PRENDONO IN GIRO PER AVER CAMBIATO CLASSE.
GRAZIE A LEI HO CAPITO CHE ISOLARMI SAREBBE STATA UNA VITTORIA PER CHI MI BULLIZZA E SAREI STATA IO L'UNICA A PERDERCI...
MA SONO FELICE CHE SIA INTERVENUTA LEI, PROF! STO PIAN PIANO CAPENDO CHE QUELLO CHE PENSANO GLI ALTRI DI ME, NON È QUELLO CHE SONO
D'ORA IN POI MI'MPEGNERÒ A NON PERDERMI D'ANIMO E A NON LASCIARE CHE LA MIA VITA VENGA INFLUENZATA!
ORA SO DI NON ESSERE SOLA E CHE CI SONO PERSONE PRONTE AD AIUTARE E AD ASCOLTARE.
PURTROPPO NON TUTTI RICEVIAMO LA GIUSTA COMPRENSIONE

LA SCUOLA DEVE FARE LA SUA PARTE

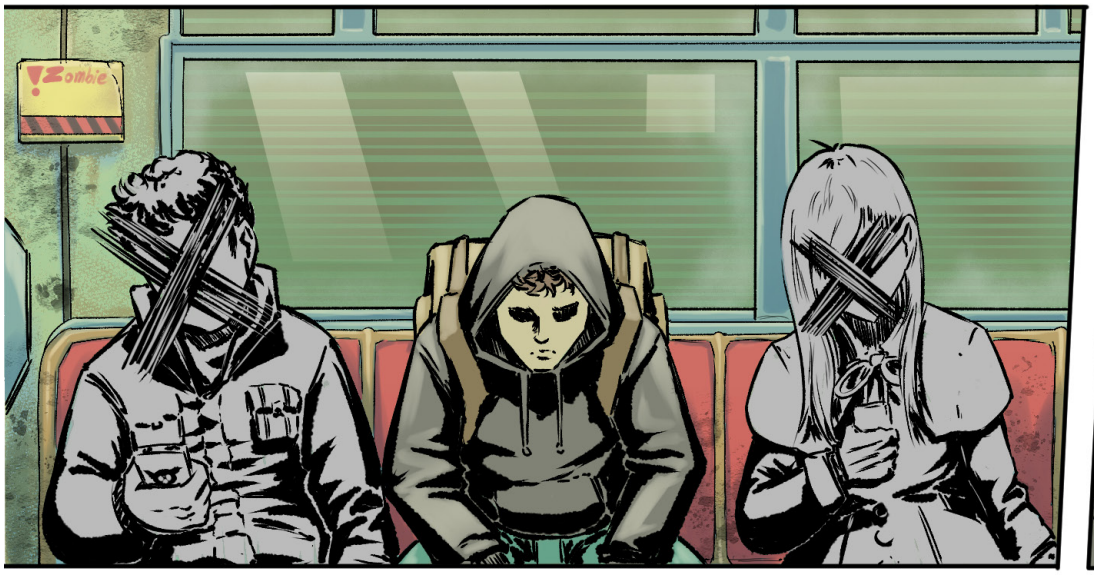
Il bullismo scolastico è una delle principali concause del ritiro sociale volontario e, in alcuni casi, un episodio particolarmente doloroso può spingere uno studente ad abbandonare la scuola e isolarsi. Gli insegnanti, con un ruolo preventivo, devono monitorare le dinamiche di classe e proteggere i soggetti più fragili, spesso schiacciati dai più estroversi.

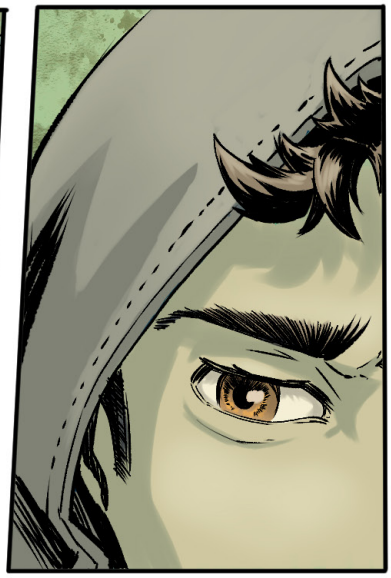
Quando uno studente fatica a integrarsi, è fondamentale che la scuola collabori con la famiglia per valutare interventi di supporto, come un cambio di classe, con l'obiettivo di favorire un ambiente più accogliente e adatto.

Marco Crepaldi
Psicologo
Presidente Hikikomori Italia

Contributo redatto nell'ambito dell'iniziativa promossa dal Consiglio Nazionale dei Centri Commerciali (CNCC), a supporto del progetto di sensibilizzazione Il Mese dell'Hikikomori.

THE WALK


!Zombie



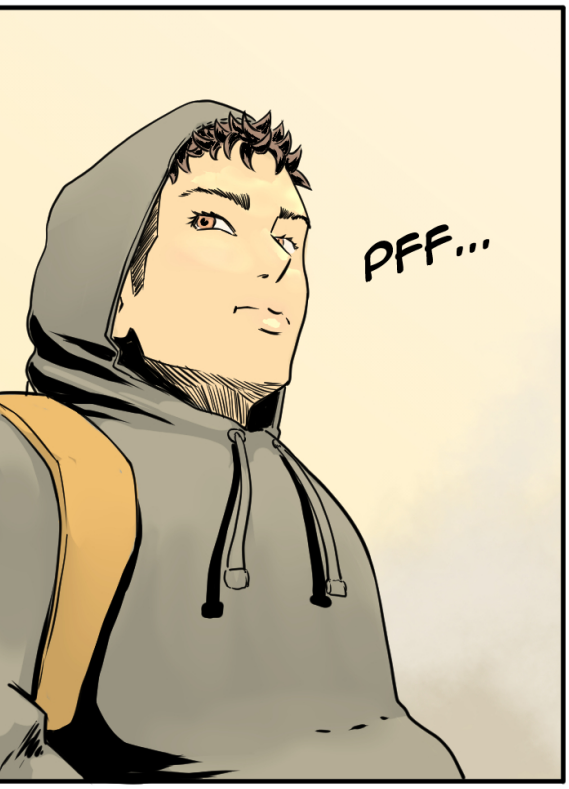

ED ECCO CHE ARRIVA... COLUI CHE SOLLEVERÀ IL VELO, SVELANDO LA VERITÀ SU VOI...
... SIETE CONSAPEVOLI DELLA SUA PRESENZA...


...EPPURE VI RENDETE CIECHI DI PROPOSITO, IGNORANDO LE SOFFERENZE DI CHI È MENO FORTUNATO...


INTRAPPOLATI NEI VOSTRI TELEFONI, COME SE FOSSE L'UNICA COSA CHE VI NUTRE...

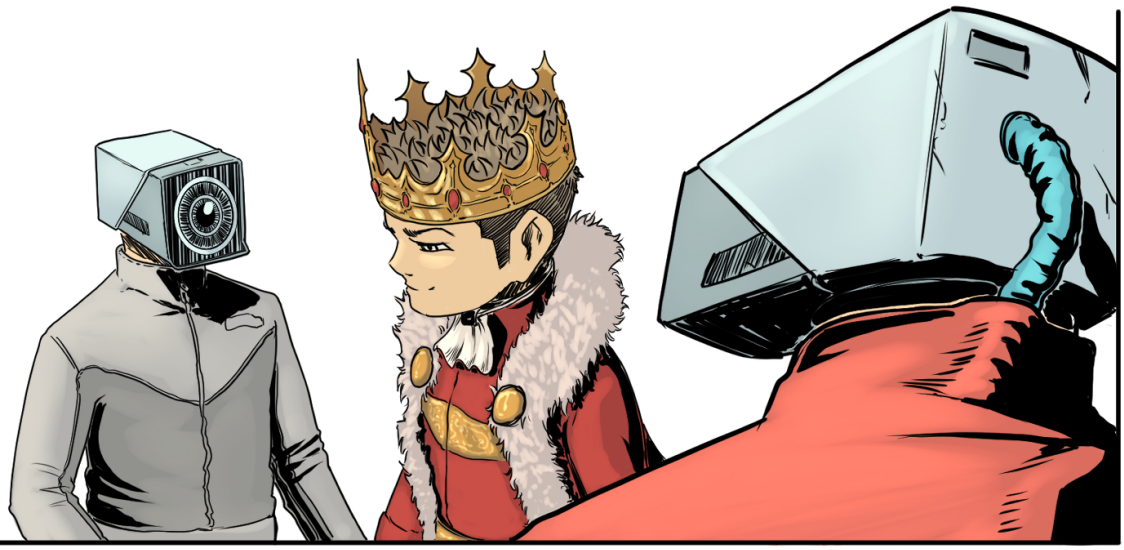

...MENTRE IN REALTÀ SVUOTANO LA VOSTRA ANIMA, LASCIANDOVI SOLO UN GUSCIO VUOTO...

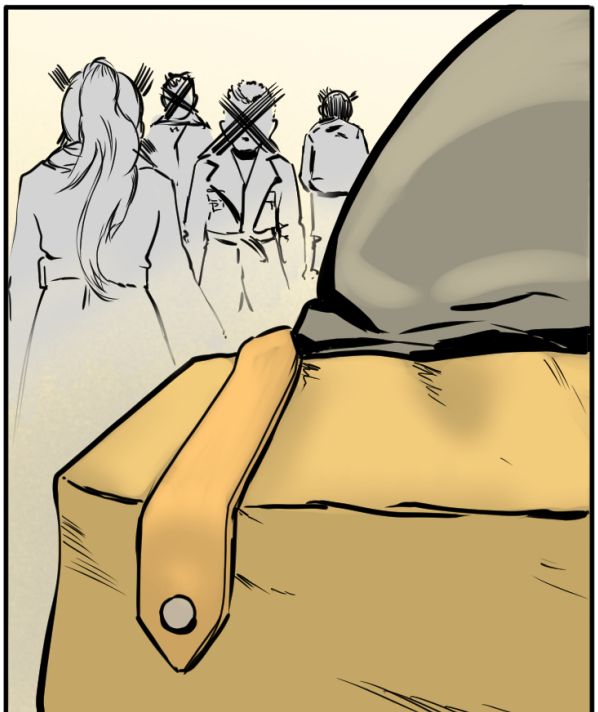

ALLA FINE ANCHE LUI APPROFITTA DELLA MIA BENEVOLENZA PER RACCIMOLARE QUALCHE SOLDO...
...NON IMPORTA QUANTO CERCHI DI ESSERE GIUSTO, ALLA FINE SARÒ SEMPRE L'ILLUSO CHE SI LASCIA INGANNARE.
M



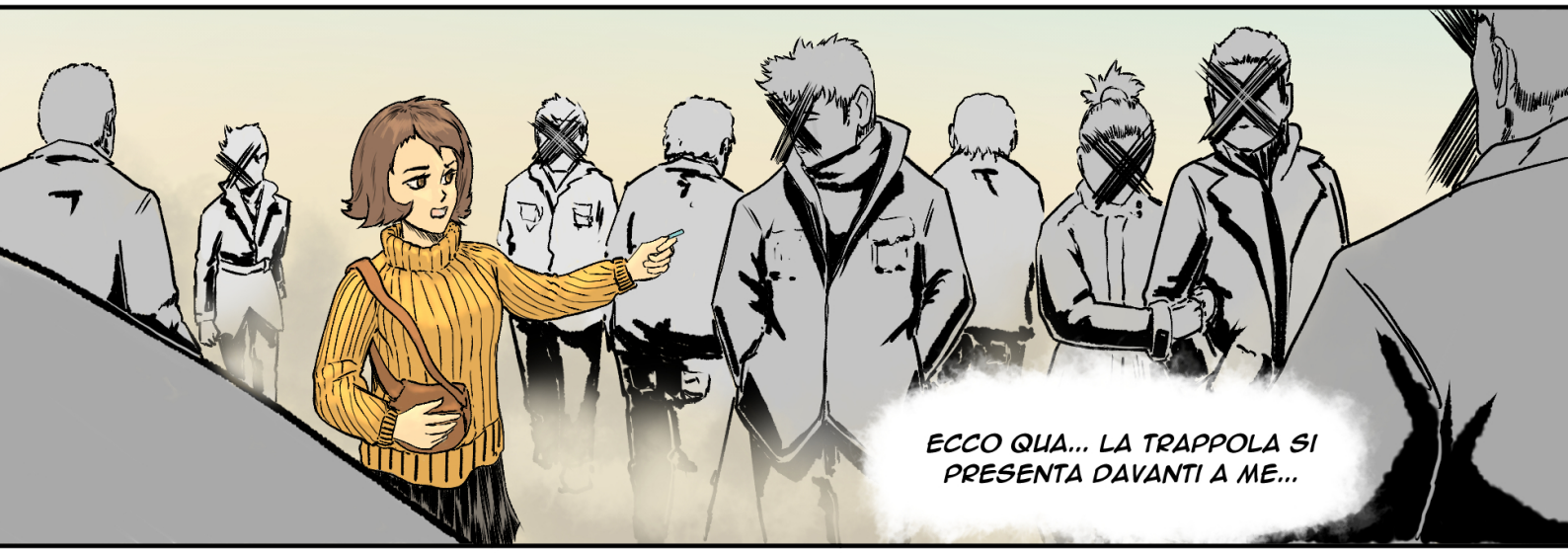


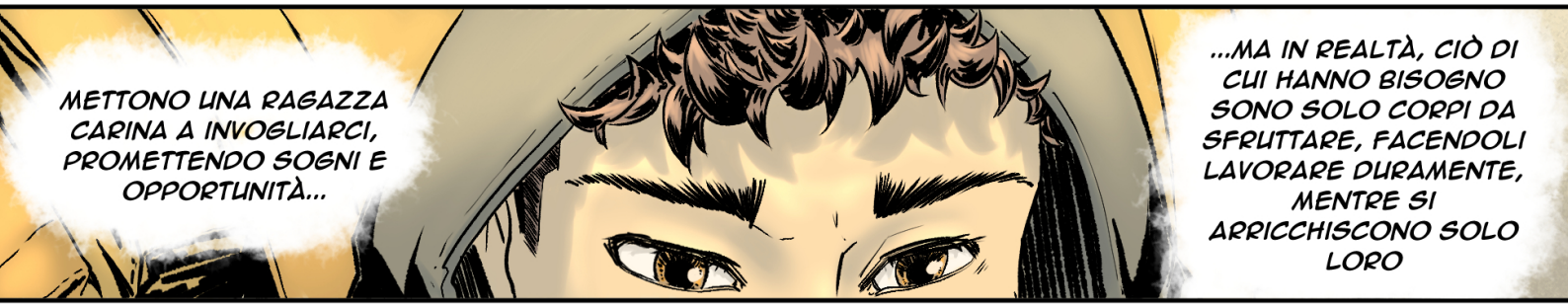
COLUI CHE POSSIEDE DIVENTA LA STAR DELLO SHOW, COME UN EROE DI UN'EPOCA PASSATA CHE HA COMPIUTO UN'IMPRESA STRAORDINARIA, DESTINATA A ESSERE RACCONTATA PER SEMPRE...



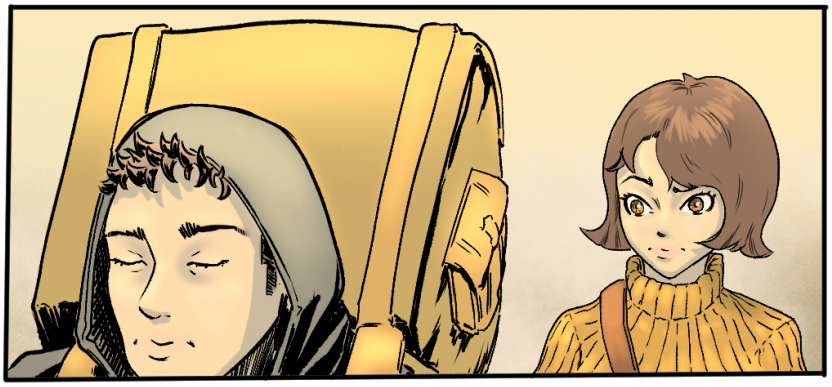




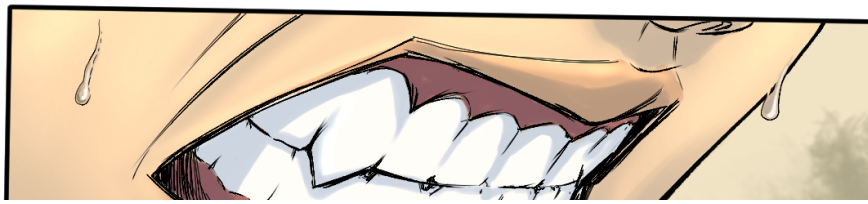

ECCO QUA... LA TRAPPOLA SI PRESENTA DAVANTI A ME...

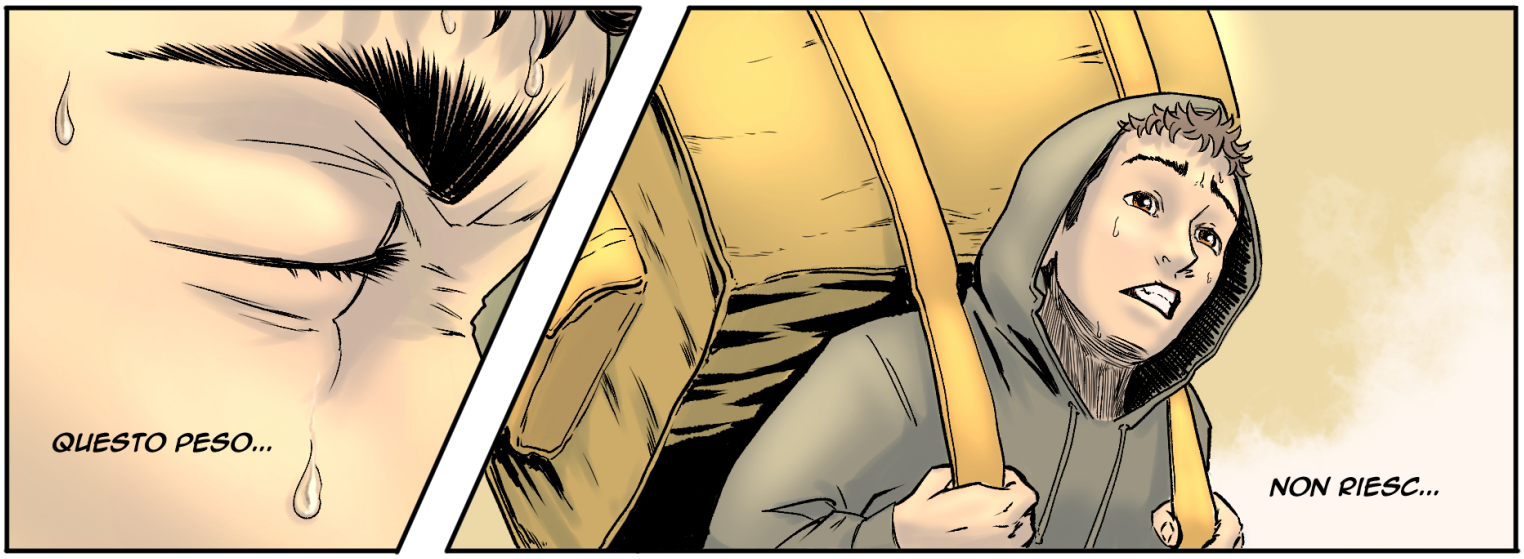

METTONO UNA RAGAZZA CARINA A INVOGLIARCI, PROMETTENDO SOGNI E OPPORTUNITÀ...
...MA IN REALTÀ, CIÒ DI CUI HANNO BISOGNO SONO SOLO CORPI DA SFRUTTARE, FACENDOLI LAVORARE DURAMENTE, MENTRE SI ARRICCHISCONO SOLO LORO


CIAO!
ABBIAMO APPENA APERTO UN NUOVO LOCALE E STIAMO CERCANDO RAGAZZI GIOVANI PER IL NOSTRO STAFF...
CERCASI!
SFRUTTARE




POVERINA...
PROBABILMENTE LA PAGANO A MALAPENA PER METTERSI IN RIDICOLO DAVANTI A TUTTI.
OGNI SORRISO CHE SFOGGIA NASCONDE UN PESO IMMENSO SULLE SULE SPALLE.

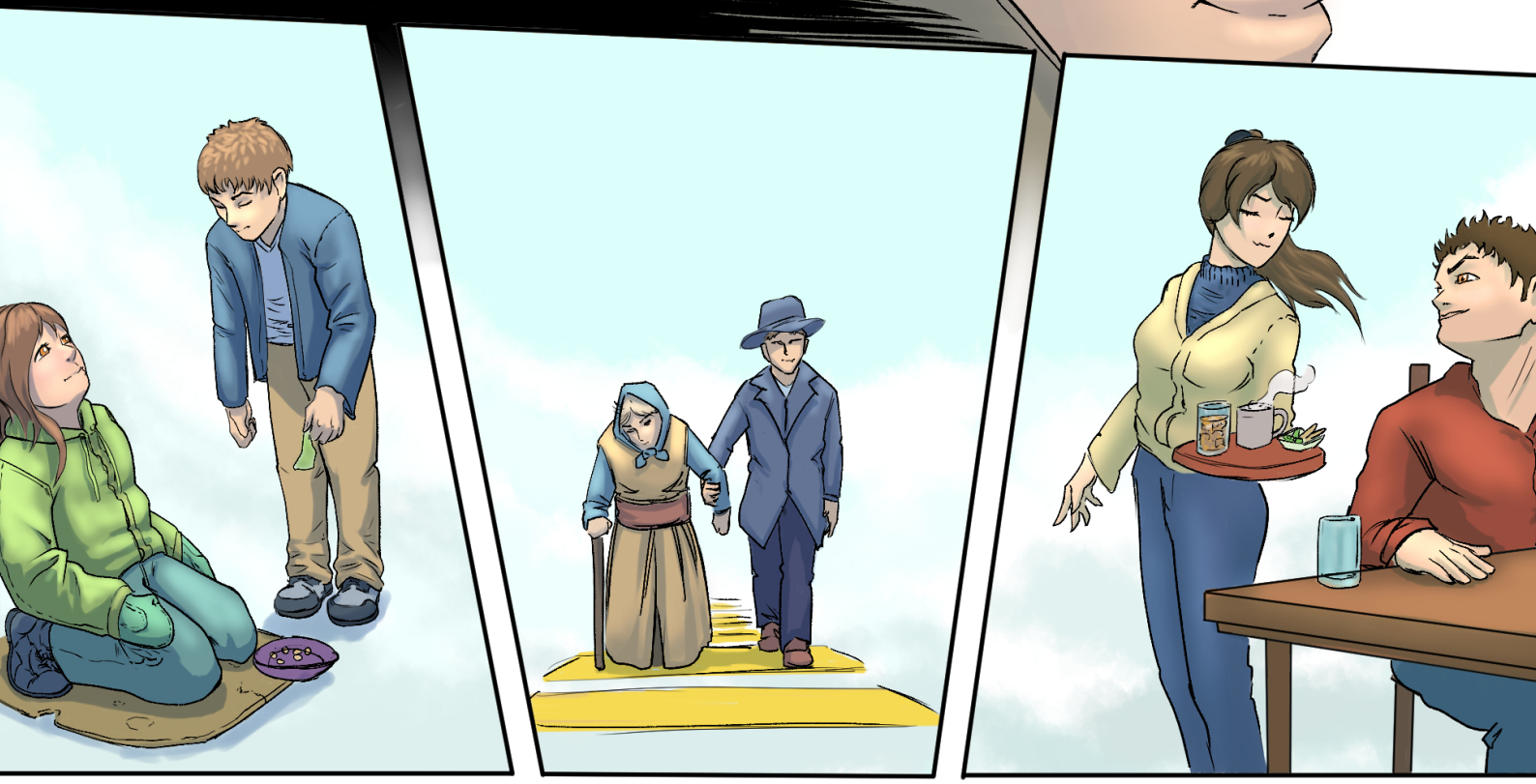



QUESTO PESO...
NON RIESC...




...QUANDO È STATA L'ULTIMA VOLTA CHE HO CAMMINATO CON LA TESTA ALTA? QUAND'È STATA L'ULTIMA VOLTA CHE HO OSSERVATO IL MONDO PER QUELLO CHE È DAVVERO?

PER PAURA DI ESSERE GIUDICATO, HO COMINCIATO A COPRIRMI... CAMMINANDO CON GLI OCCHI FISSI SUI PIEDI, IGNORANDO CIÒ CHE MI CIRCONDAVA.
IN QUESTO MODO, HO COSTRUITO UNA MIA VISIONE DEL MONDO,
SE DECIDESSI DI ALZARE GLI OCCHI, COSA VEDREI? E SE GUARDASSI DAVVERO CIÒ CHE HO DAVANTI?



UNA VITA SPESA A ODIARE NON PORTA A NULLA... ALZANDO LO SGUARDO, SI POSSONO SCORGERE LE INGIUSTIZIE, MA ANCHE ATTI DI GENTILEZZA. QUESTO MONDO È COMPLESSO, E LA SUA VARIETÀ LO RENDE SIA UN LUOGO DI OSCURITÀ CHE DI LUCE...

ADESSO, COSA DOVREI FARE?



NON POSSO RESTARE A GUARDARE...
È TEMPO DI FARNE PARTE, DI ALZARE LO SGUARDO...

E AFFRONTARE LA VITA A VISO APERTO.

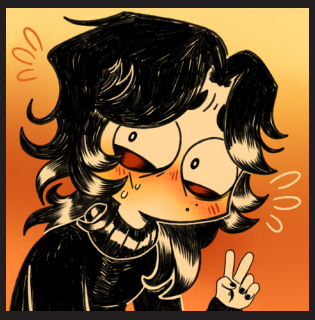
C'È DEL BUONO IN QUESTO MONDO

Chi soffre di ritiro sociale volontario tende a sviluppare una visione critica e pessimistica della società, spesso sentendosi profondamente diverso dagli altri, soprattutto sul piano valoriale. Questa sfiducia nelle relazioni e nel futuro può derivare sia da esperienze personali negative che dall'abuso dei social network e del "doomscrolling", ovvero la ricerca ossessiva di notizie negative.

Pur riconoscendo le criticità della società moderna, assumere un atteggiamento passivo e autodistruttivo non porta beneficio: può offrire un sollievo momentaneo, ma alla lunga alimenta il malessere. È invece necessario uno sforzo collettivo per costruire una comunità più accogliente, empatica e inclusiva. Abbiamo tutti il dovere di provarci.

Marco Crepaldi
Psicologo
Presidente Hikikomori Italia

Contributo redatto nell'ambito dell'iniziativa promossa dal Consiglio Nazionale dei Centri Commerciali (CNCC), a supporto del progetto di sensibilizzazione Il Mese dell'Hikikomori.



ADE LIBRO

Sono Ade, disegno da quando ne ho memoria e sono sempre stata interessata al mondo dell'arte, specialmente in ambito fumettistico! Ho frequentato sempre percorsi di studio legati all'arte e mi sono diplomata nel 2023 presso la Scuola del Fumetto con indirizzo Manga.

Scopri di più sulla mia arte: @papry_kella



ANGELO GRASSI

Sono Angelo, classe 2002. Mi sono diplomato in grafica nel 2021 e nel 2024 alla Scuola del Fumetto, indirizzo Manga. Ho esposto in fiere, realizzato tavole di disegno per associazioni e adoro la cultura hip hop e la break dance!

Scopri di più sulla mia arte: @_angelo_grassi



ONIGIRI

Ciao, sono Onigiri! Ho studiato Fumetto realistico, umoristico e tecnica Manga alla Scuola del Fumetto di Milano e dal 2023 porto le mie creazioni nelle Artist Alley delle fiere del Fumetto.

Scopri di più sulla mia arte: @onigiri_illustrator



SVETOZAR STOJIC

Sono Svetozar, dopo studi in economia, ho deciso di seguire il mio sogno e mi sono diplomato alla Scuola del Fumetto nel 2024. Da quel momento ho iniziato a lavorare per diverse piccole case editrici, sia per progetti personali. I Manga e i Videogiochi sono una delle mie fonti primarie per trovare ispirazione!

Scopri di più sulla mia arte: @svetozar.stojic.art



Campagna promossa da:

CNCC
CONSIGLIO NAZIONALE DEI CENTRI COMMERCIALI
LUOGHI PERSONE ESPERIENZE

EUROCOMMERCIAL

CREMONAPO

Hikikomori
ITALIA

Scuola del Fumetto
Passione disegno dal 1979