



# MIO FIGLIO HIKIKOMORI

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

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:

Centro Commerciale aderente

In collaborazione con:

Con il supporto della:



CENTRO COMMERCIALE  
PORTE DI TORINO







LO FACCI  
SPES  
POSSO  
FARCELA.



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 SENITORI.

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...?

VERRRR  
VERRRR

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.





## 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.

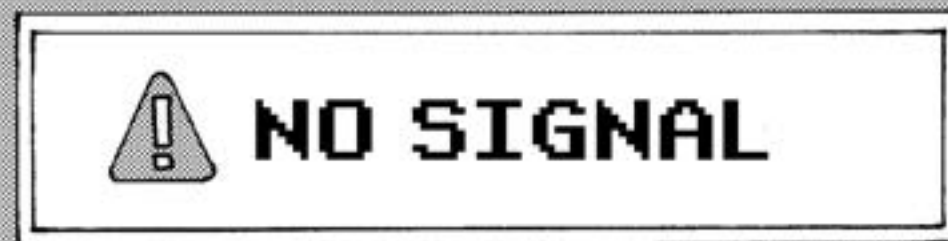
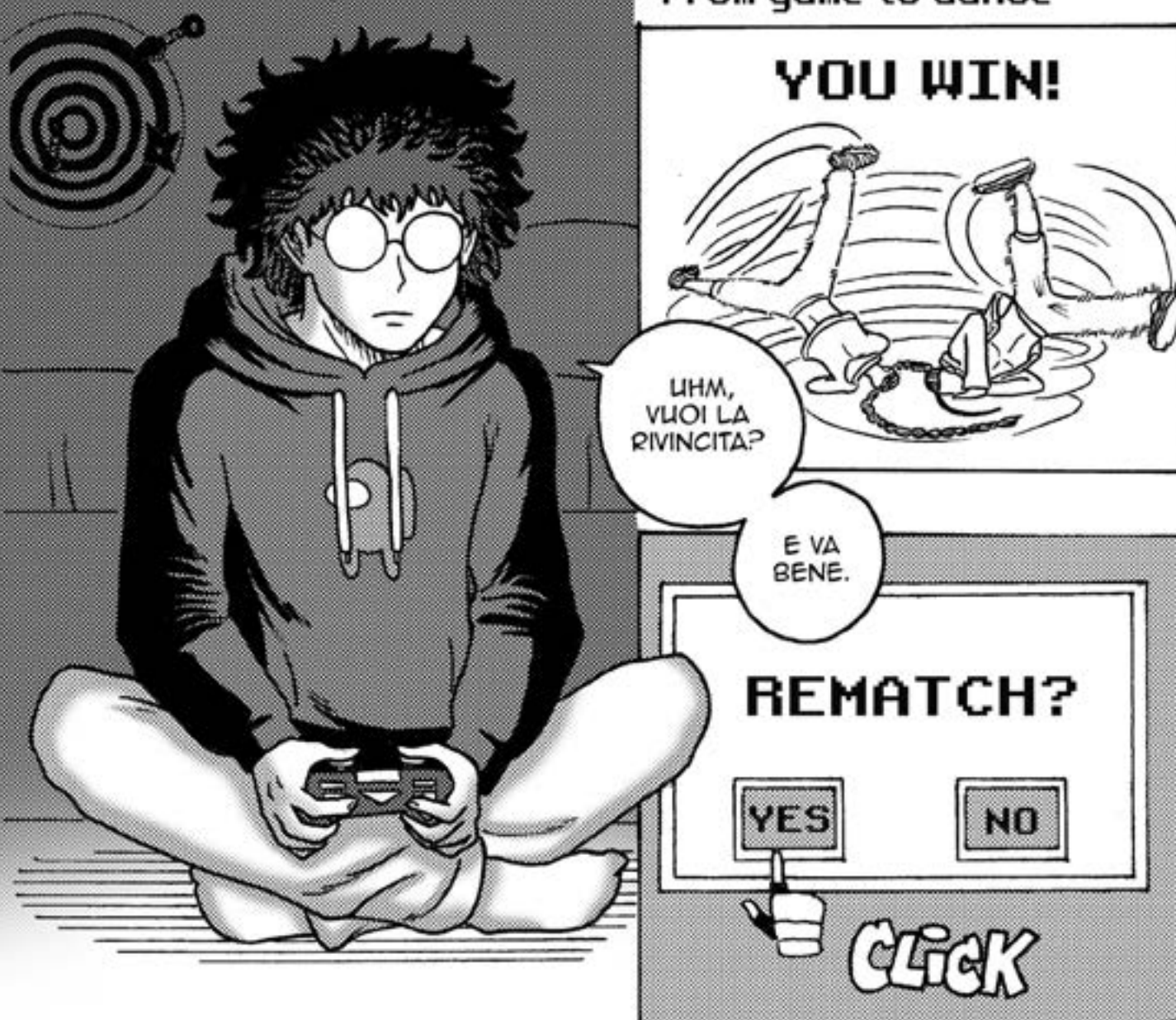
Le parole chiave per affrontare il ritiro sociale sono “pazienza”, “ascolto” e “alleanza”. È fondamentale che chi si isola percepisca chi lo circonda come un alleato e non come un avversario da cui scappare.

**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







EBBENE  
SÌ, MI  
CHIAMO  
MICHEL-  
ANGELO.

GNIP  
GNIP

E SONO  
UN NEO-  
DIPLOMATO  
DA CIRCA  
UN ANNO.



MICHELAN-  
GELO,  
TEMO CHE  
TRA POCO  
CI SARÀ UN  
ALTRO  
BLACKOUT!

CHE  
ROTTURA.

SÌ, MÀ!  
FINISCO  
QUESTO  
MATH E POI  
ARRIVA IL  
BLACKOUT!

ECCO  
FATTO.



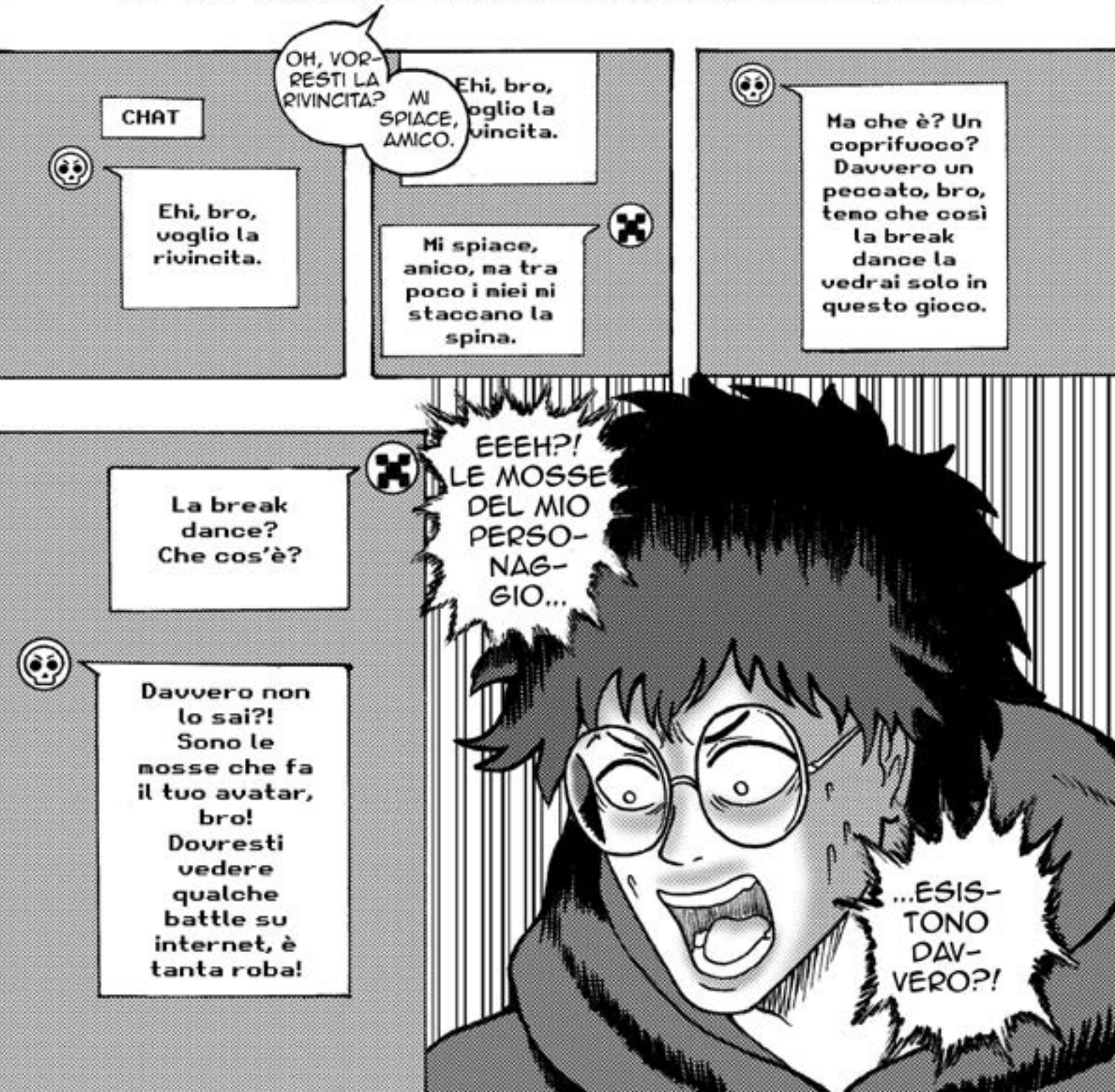
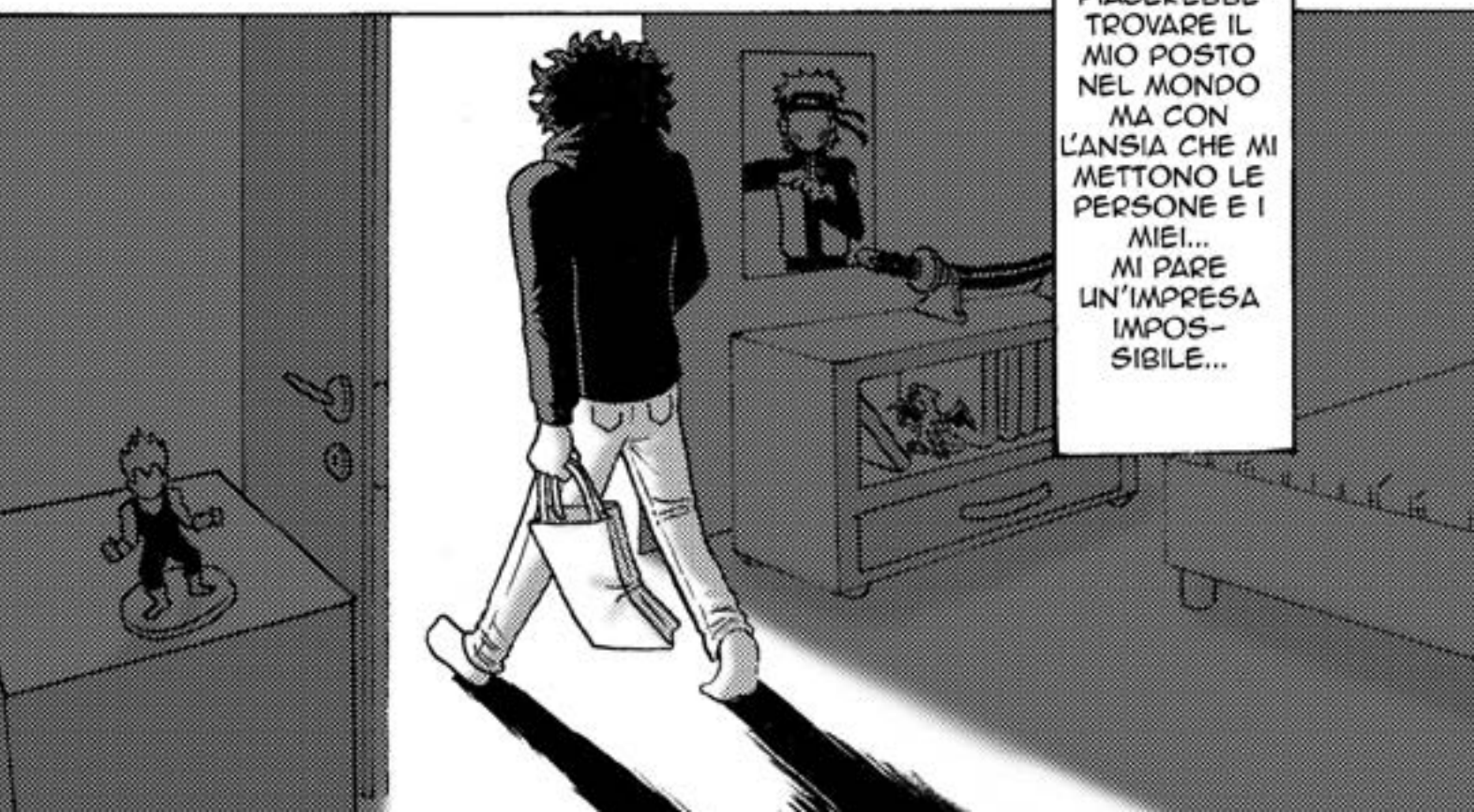
ATTUAL-  
MENTE  
NON  
LAVORO,  
SONO  
DISOC-  
CUPATO.

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...



CHAT

Ehi, bro,  
voglio la  
rivincita.

OH, VOR-  
RESTI LA  
RIVINCITA?

Ehi, bro,  
voglio la  
rivincita.  
MI  
SPIACE,  
AMICO.

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  
PERSO-  
NAG-  
GIO...

...ESIS-  
TONO  
DAV-  
VERO?!



IL  
GIORNO  
DOPO.

MICHELAN-  
GELO, TUTTO  
BENE?  
STAMATTINA  
NON ABBIAMO  
SENTITO LA  
PLAY  
ACCENDERSI.

10 ANNI  
DOPO.

Wii!

OH,  
FIGLIOLO,  
STAI  
CERCANDO  
LAVORO?

MI STO  
SOLO  
INFOR-  
MANDO  
SU UNO  
SPORT.

AH...  
VA BENE,  
POI  
APPAREC-  
CHIA PER IL  
PRANZO,  
TESORO.

SÌ,  
MÀ.

HOW TO AIR FLAIRE

Street boy

LA MIA  
PALESTRA È  
PER TUTTI!

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

CHI  
L'AVREB-  
BE  
DETTO  
CHE  
SAREI  
ARRIVATO  
QUI...



## 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.







È UN'AF-  
FERMAZIONE  
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 GIOCCA  
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...



NON RIESCO PIÙ  
A SOPPORTARE  
TUTTO QUESTO...



È INACCETTABILE CHE UNO  
STUDENTE VIVA LA SCUOLA COME UN INCUBO  
PERCHÉ 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...

SEGNALI DI DEPRESSIONE?  
MA COME SI PERMETTE?  
MA FIGLIA NON HA BISOGNO  
DELLO STIRAZZA-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  
SCIOCCHESSE!  
AI MIEI TEMPI  
ERANO  
RACCHETTATE  
SULLE MANI E  
LAVORO  
NEI CAMPI!  
ALTRO CHE  
PSICOLOGI E  
GIUSTIFICAZIONI.

MI TROVI  
D'ACCORDO,  
APPOGGIO  
L'IDEA DI FARLE  
CAMBIAR CLASSE.  
SAREBBE UN  
FALLIMENTO  
PER NOI  
INSEGNANTI  
SE NON  
INTERVENISSIMO.

SONO SICURA CHE  
CAMBIANDO CLASSE  
POSSA RIACQUISTARE  
UN PO' DI FIDUCIA  
IN SE STESSA.  
SIAMO ANCORA IN  
TEMPO AD EVITARE  
CHÉ SI RITIRI DA SCUOLA  
E DALLA SOCIETÀ.  
QUINDI CHIEDO LA VOSTRA  
COLLABORAZIONE.  
NON LASCIAMO SOLI  
I RAGAZZI.

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.





## LA SCUOLA DEVE FARE LA SUA PARTE

I 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



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,  
LASCIANDOVII SOLO UN GUSCIO  
VUOTO...



ALLA FINE ANCHE LUI APPROPFITTA DELLA  
MIA BENEVOLENZA PER RACCIOMOLARE  
QUALCHE SOLDI...



...NON IMPORTA QUANTO CERCHI  
DI ESSERE GIUSTO, ALLA FINE  
SARÒ SEMPRE L'ILLUSO CHE SI  
LASCIA INGANNARE.







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...







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:



CENTRO COMMERCIALE  
**PORTE DI TORINO**

