



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 da:



Centro Commerciale aderente



CENTRO COMMERCIALE
PORTE DI TORINO

In collaborazione con:



Con il supporto della:









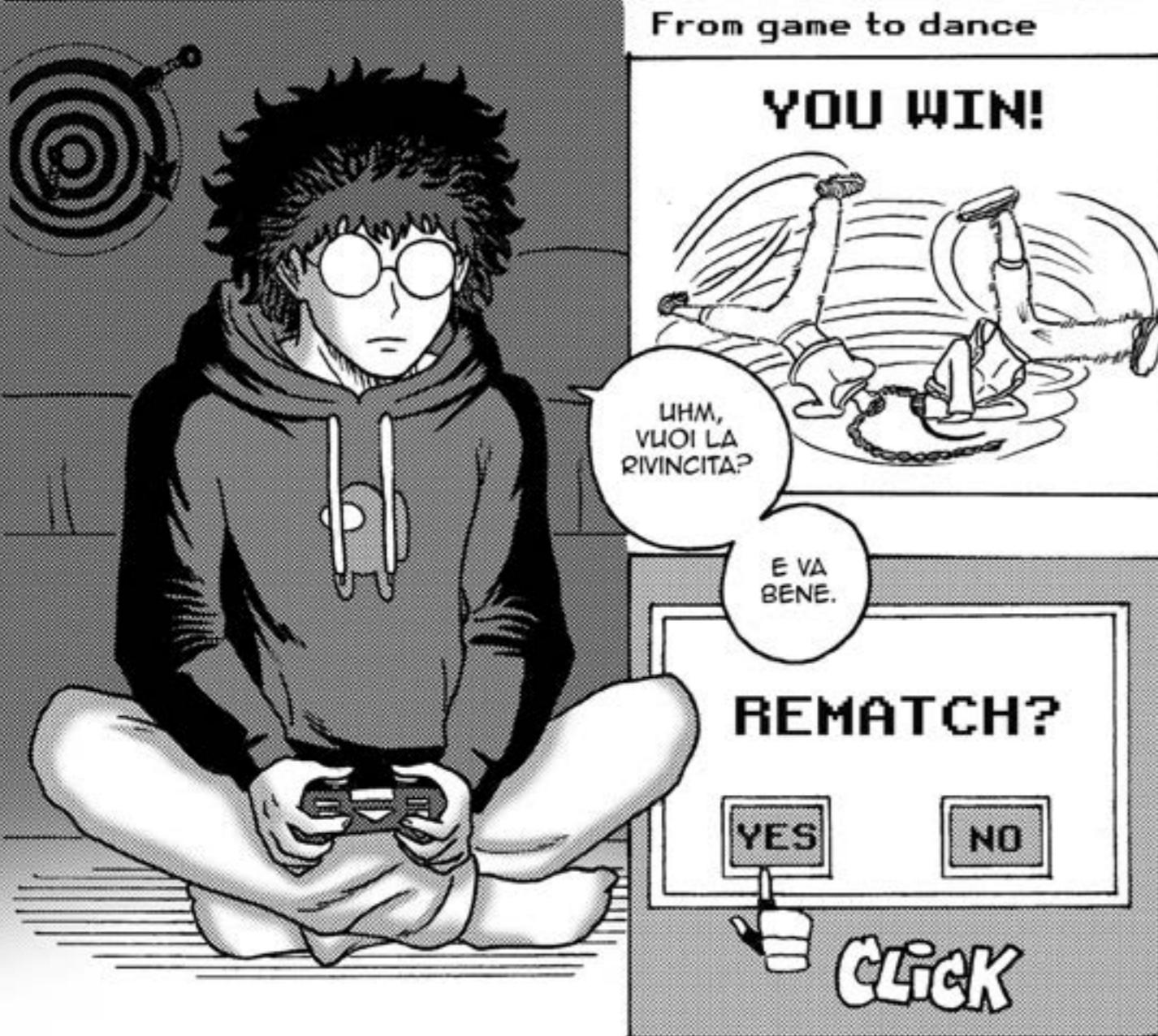
LE PRESSIONI GENITORIALI

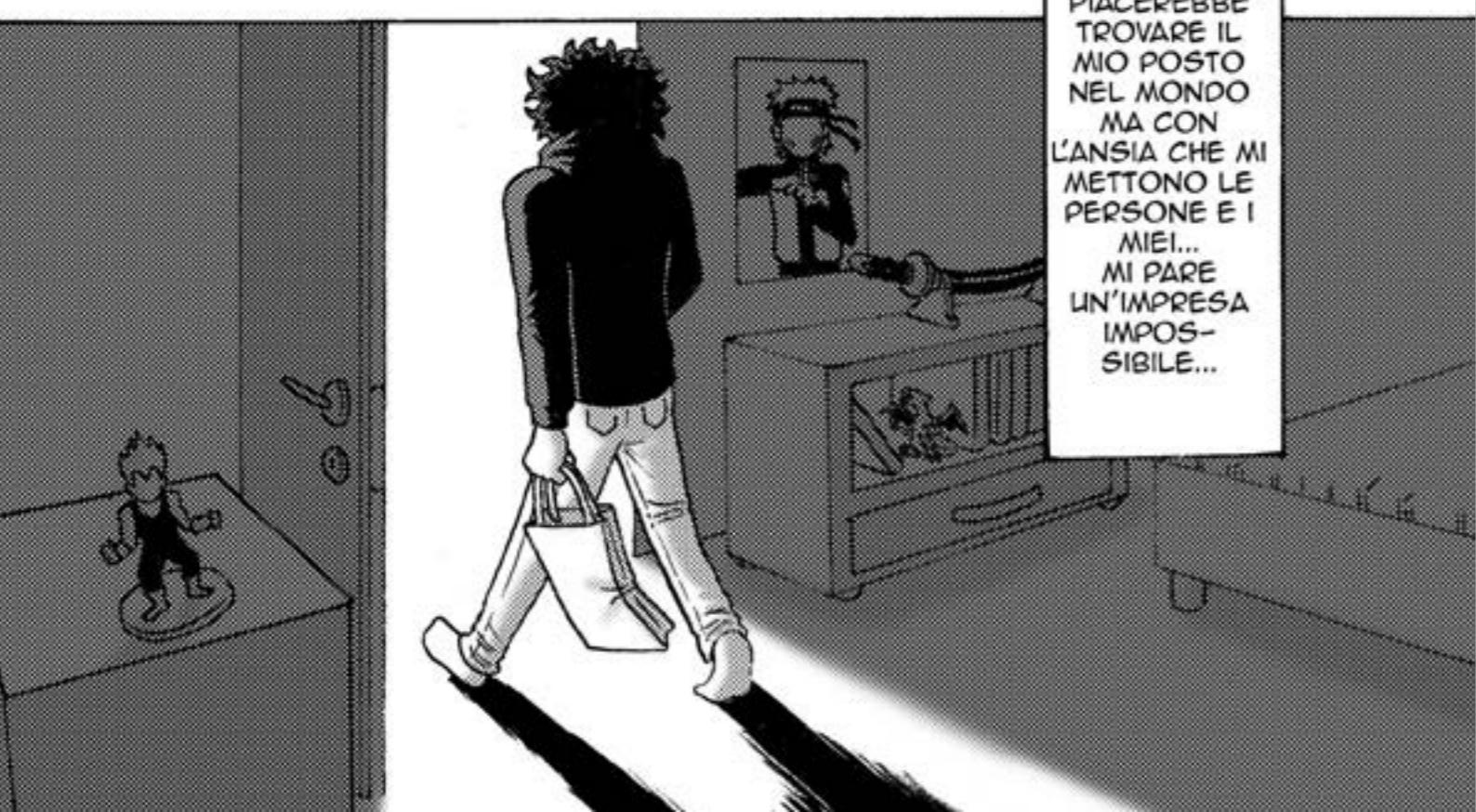
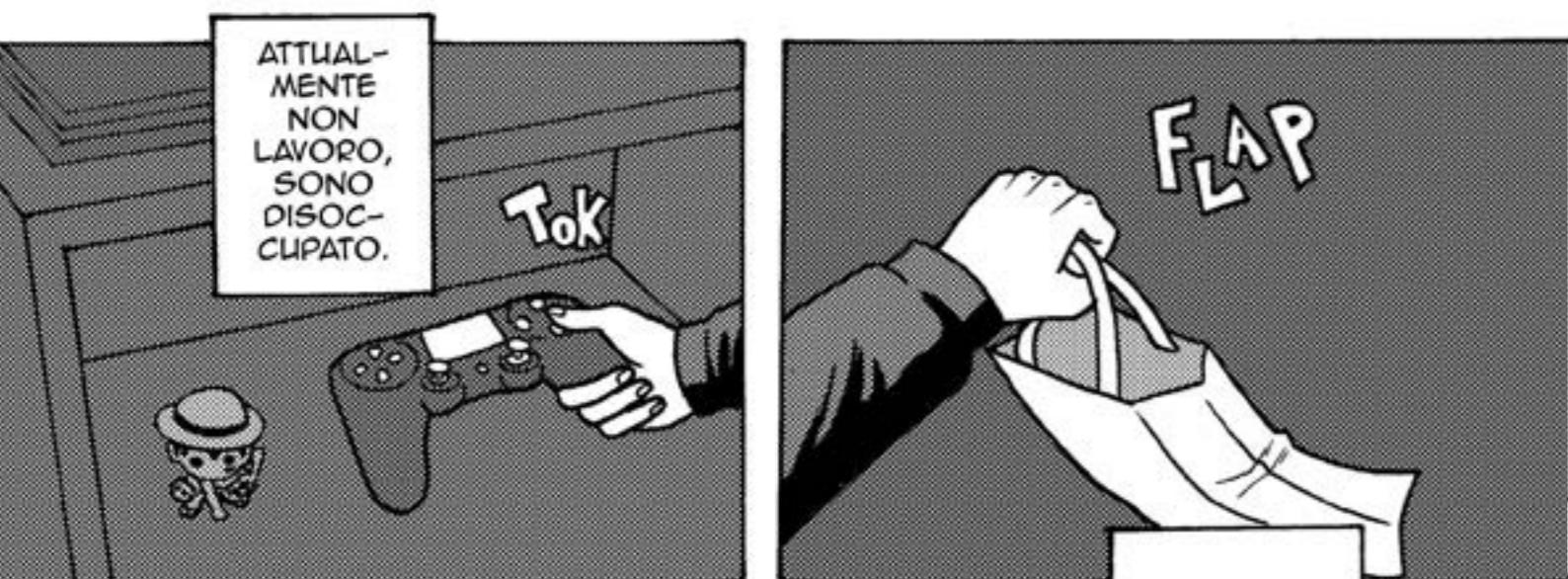
I ritiro sociale volontario spesso nasce da una forte ansia sociale, che rende chi ne soffre a disagio in presenza di altre persone, soprattutto coetanei. La scuola diventa quindi uno degli ambienti più difficili da affrontare, con il rischio concreto di abbandono. Uno dei primi segnali di hikikomori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

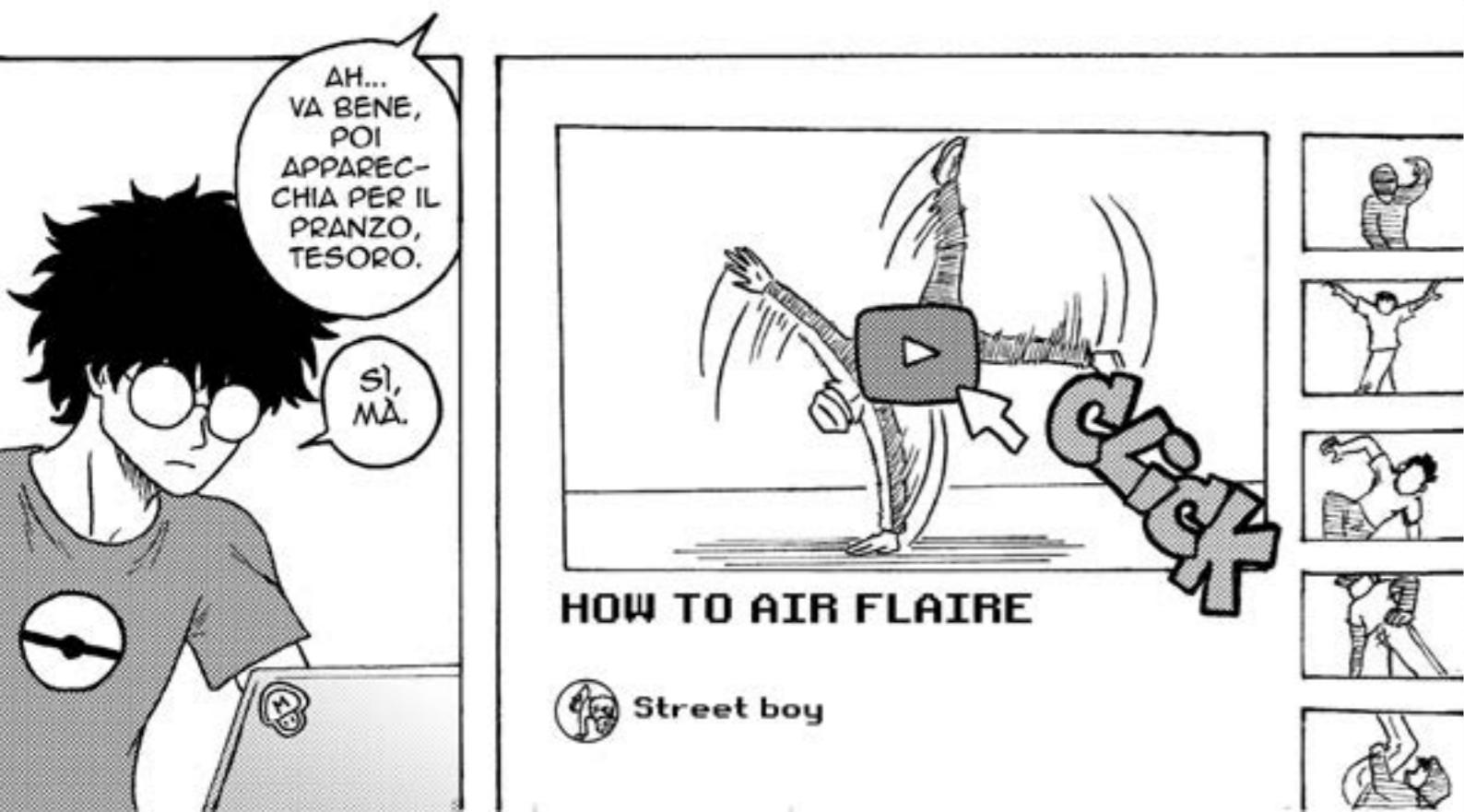
In questi casi, i genitori devono evitare pressioni o atteggiamenti coercitivi, che rischiano di peggiorare la situazione. Forzare il giovane ad affrontare le sue paure può portarlo a isolarsi ancora di più, chiudendosi nella propria stanza e interrompendo anche i rapporti familiari.

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







INTERNET PUÒ ESSERE UNA RISORSA

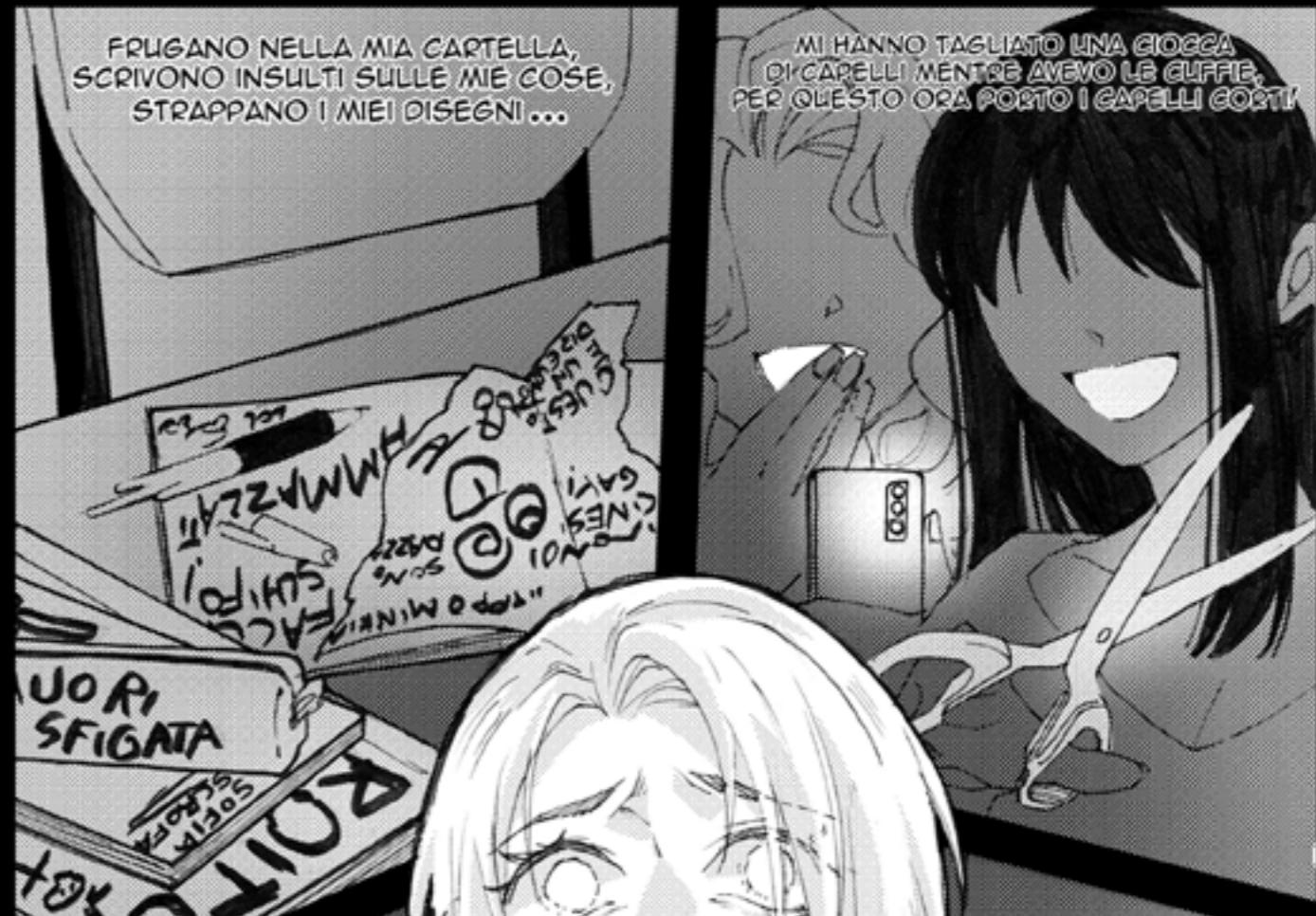
Videogiochi e social network, se utilizzati in modo compulsivo, possono accentuare le dinamiche di ritiro sociale, ma non dobbiamo attribuire loro tutta la responsabilità. Le tecnologie digitali, infatti, possono rappresentare una risorsa per chi vive in isolamento, offrendo la possibilità di mantenere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

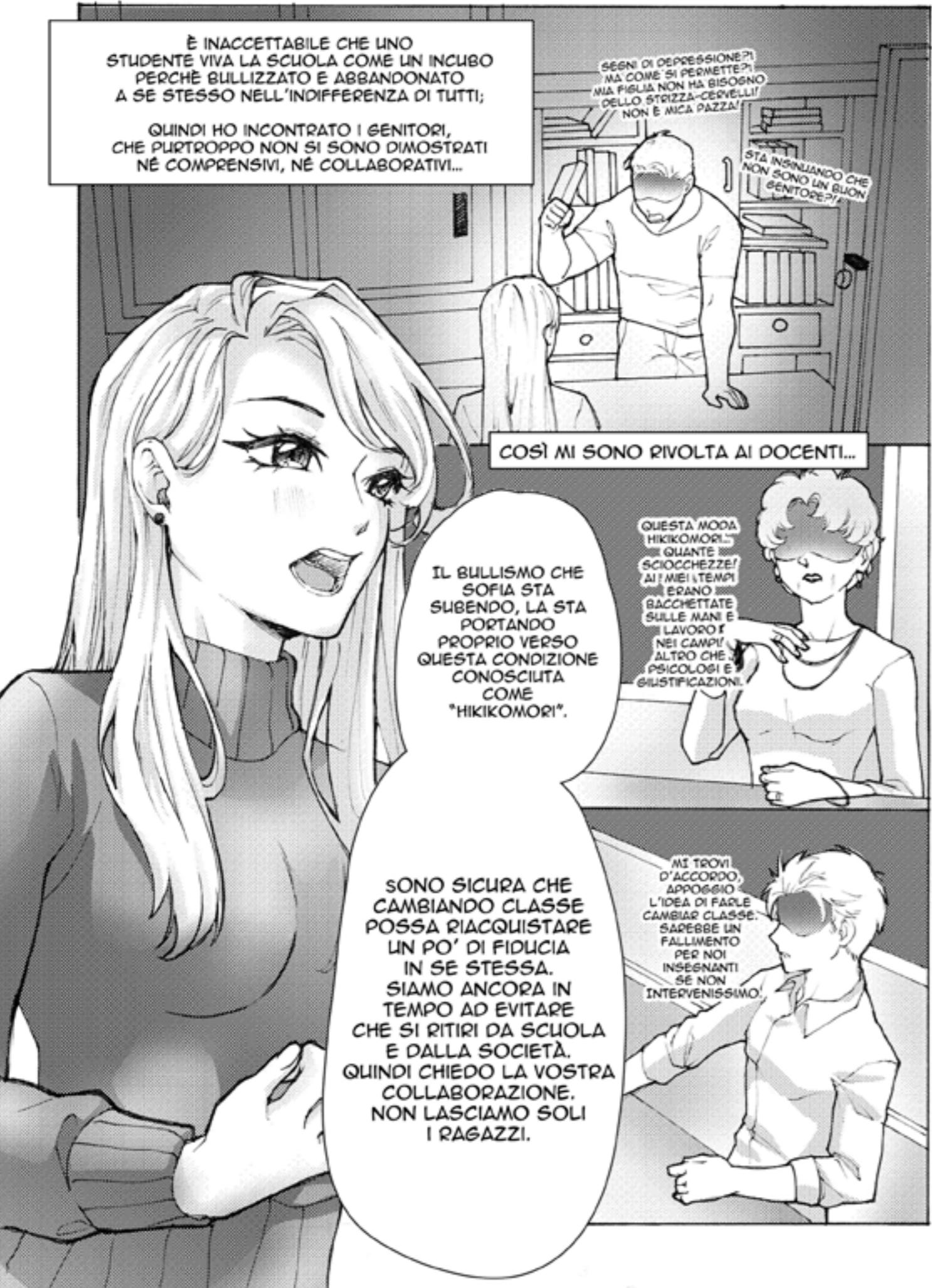
Internet e i videogiochi possono anche aiutare i giovani a scoprire talenti e interessi che la scuola non ha saputo valorizzare. Per uscire dalla condizione di hikikomori, infatti, "le motivazioni intrinseche" sono fondamentali: passione e desiderio sono la chiave per trovare la forza di superare i propri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









LA SCUOLA DEVE FARE LA SUA PARTE

I bullismo scolastico è una delle principali concuse 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

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...

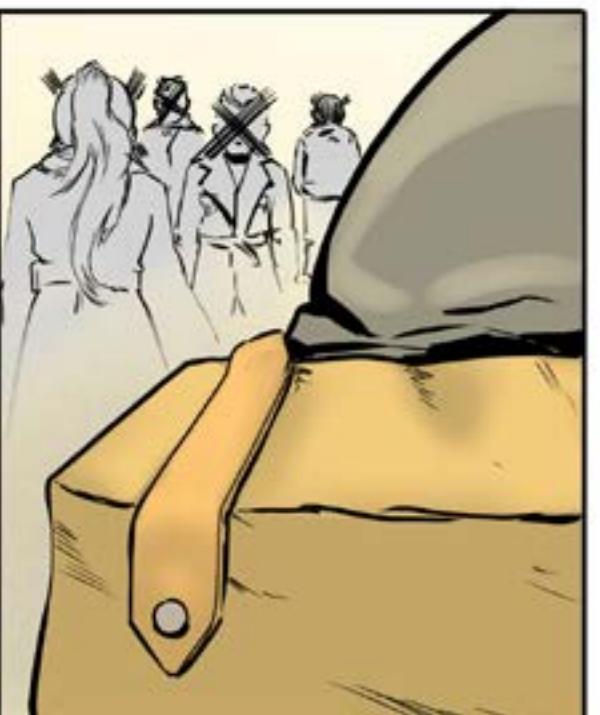
INTRAPPOLATI NEI VOSTRI
TELEFONI, COME SE
FOSSE L'UNICA COSA CHE
VI NUTRE...

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

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



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...





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](https://www.instagram.com/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](https://www.instagram.com/_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](https://www.instagram.com/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](https://www.instagram.com/svetozar.stojic.art)



Campagna promossa da:



CENTRO COMMERCIALE
PORTE DI TORINO



Hikikomori
ITALIA



Scuola del Fumetto
Passione disegno dal 1979