



MIO FIGLIO HIKIKOMORI

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

CNCC
CONSIGLIO NAZIONALE DEI CENTRI COMMERCIALI
LUOGHI PERSONE ESPERIENZE

×



la favorita
LA MIA GIORNATA PREFERITA

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:



VAI FUORI

ORA BASTA!

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

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 FACCIÒ
SPESSE,
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 LULISSE
POI PAPA...

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 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?





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.

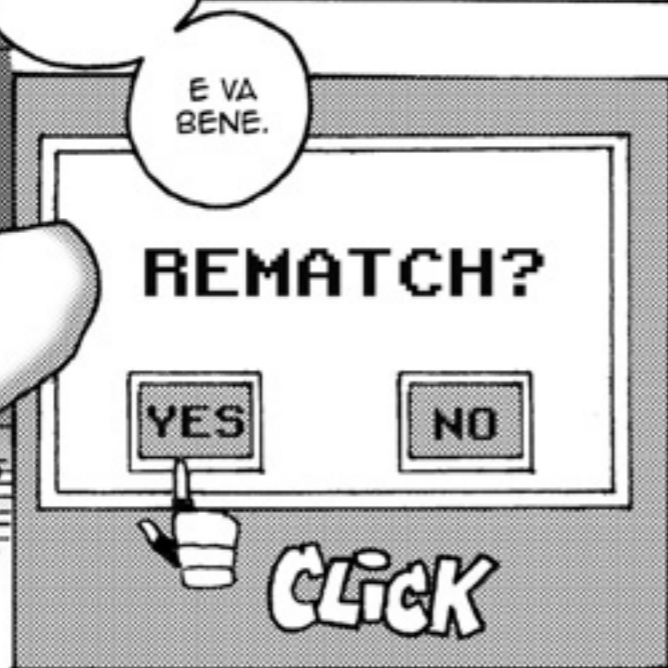
Marco Crepaldi
Psicologo
Presidente Hikikomori Italia



 **NO SIGNAL**



From game to dance





EBBENE SÌ, MI CHIAMO MICHELANGELO.

GNIP GNIP

E SONO UN NEO-DIPLOMATO DA CIRCA UN ANNO.



MICHELANGELO, TEMO CHE TRA POCO CI SARÀ UN ALTRO BLACKOUT!

CHE ROTTURA.

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

ECCO FATTO.



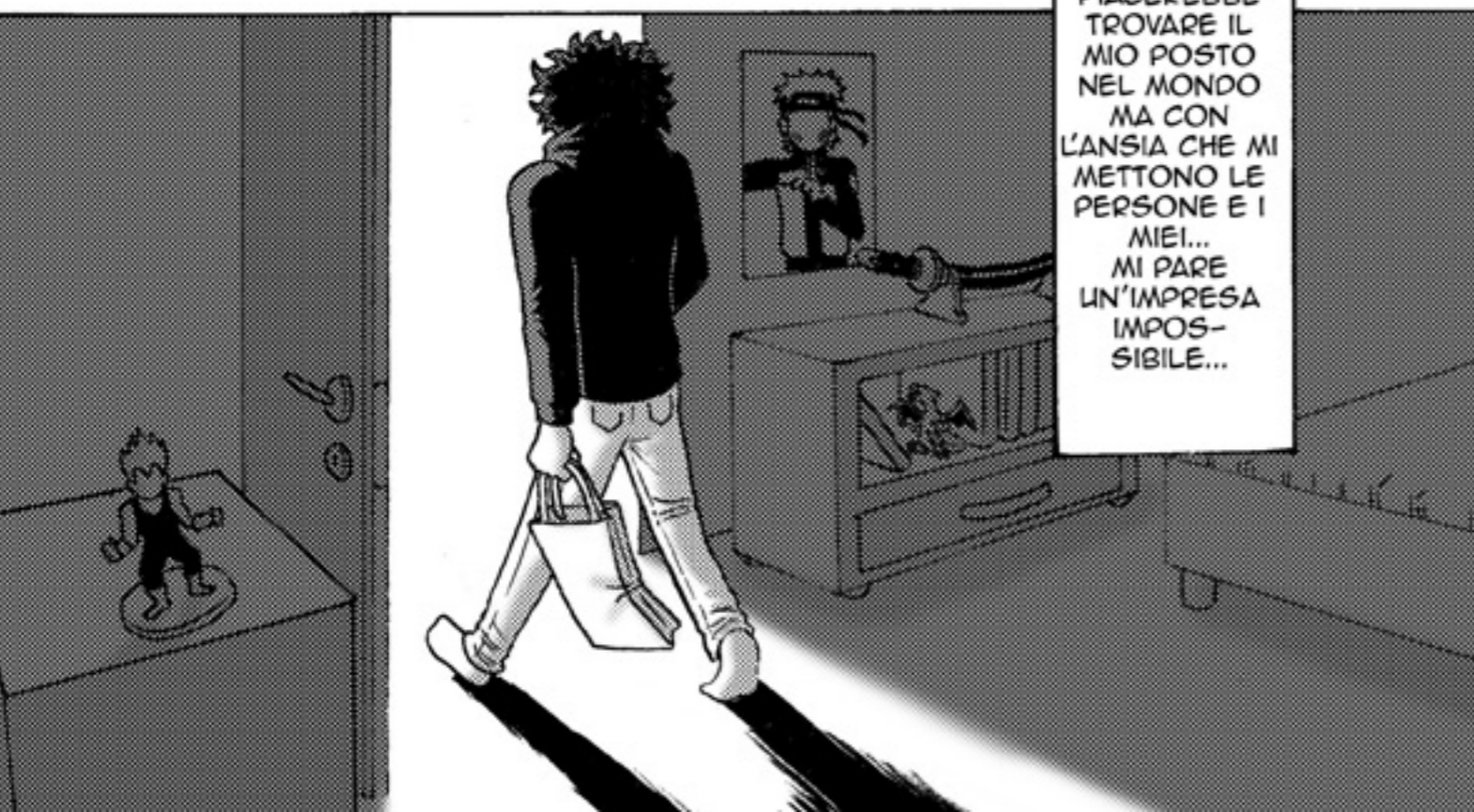
ATTUALMENTE NON LAVORO, SONO DISOCCUPATO.

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 IMPOSSIBILE...



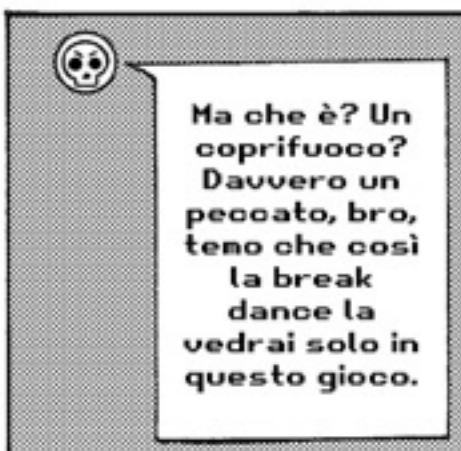
CHAT

Ehi, bro, voglio la rivincita.

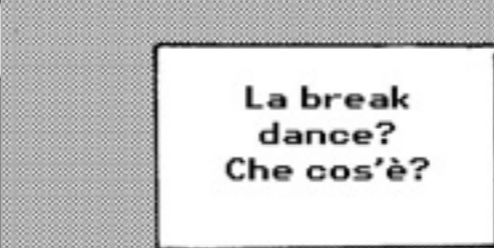
OH, VORRESTI LA RIVINCITA? MI SPIACE, AMICO.

Ehi, bro, voglio la rivincita.

Mi spiace, amico, ma tra poco i miei mi staccano la spina.

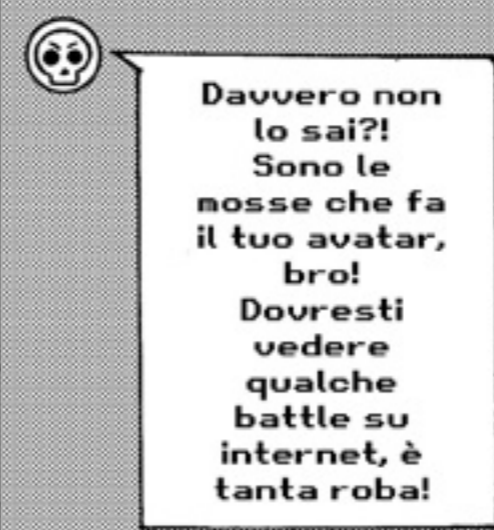


Ma che è? Un coprifuoco? Davvero un peccato, bro, temo che così la break dance la vedrai solo in questo gioco.



La break dance? Che cos'è?

+



Davvero non lo sai?! Sono le nosse che fa il tuo avatar, bro! Dovresti vedere qualche battle su internet, è tanta roba!



EEEH?! LE MOSSE DEL MIO PERSONAGGIO...

...ESISTONO DAVVERO?!

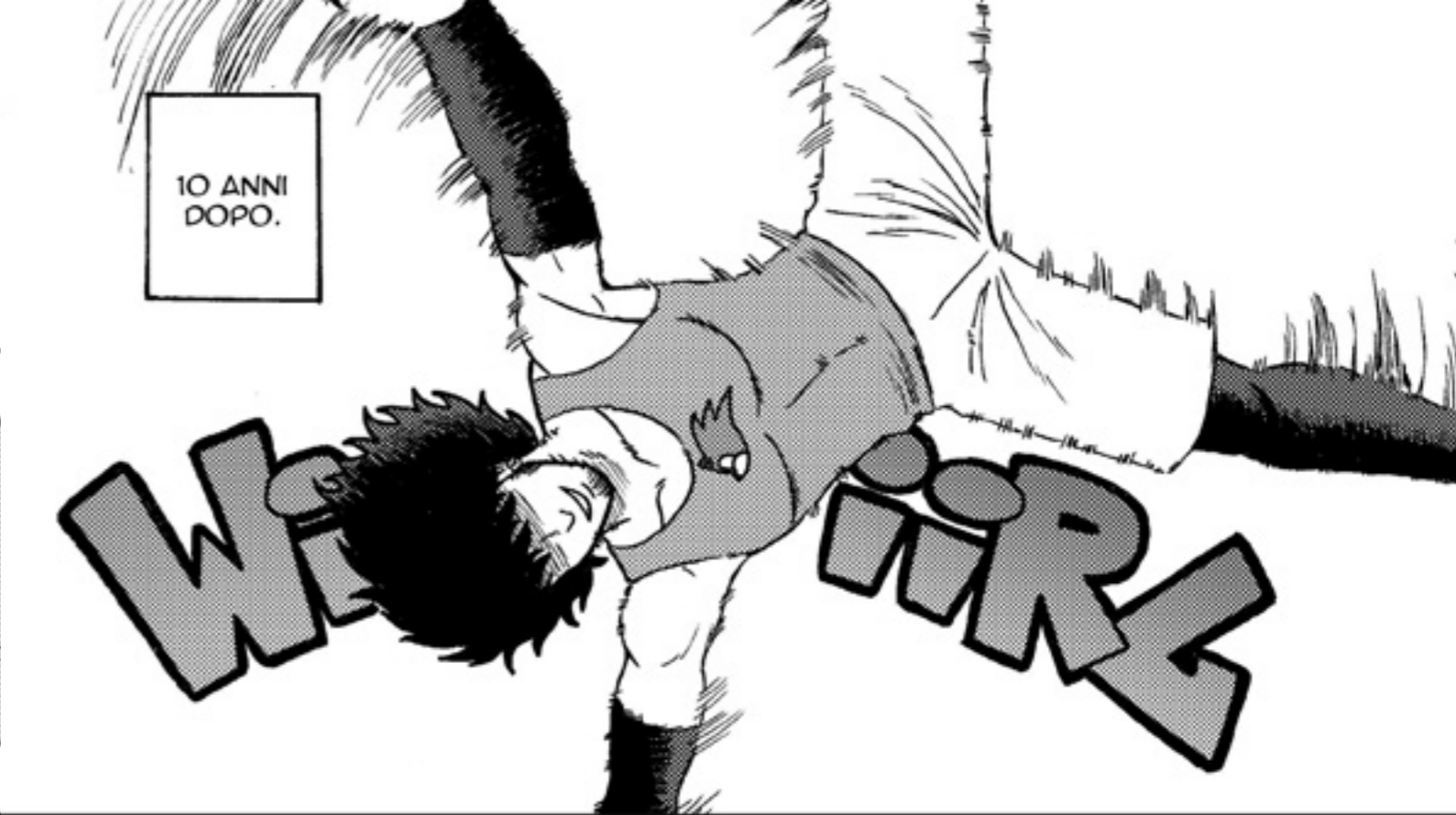
IL GIORNO DOPO.

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



10 ANNI DOPO.

WAAAAH



OH, FIGLIULO, STAI CERCANDO LAVORO?

MI STO SOLO INFORMANDO SU UNO SPORT.



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

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

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

SÌ, MÀ.



HOW TO AIR FLAIRE

Street boy



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.





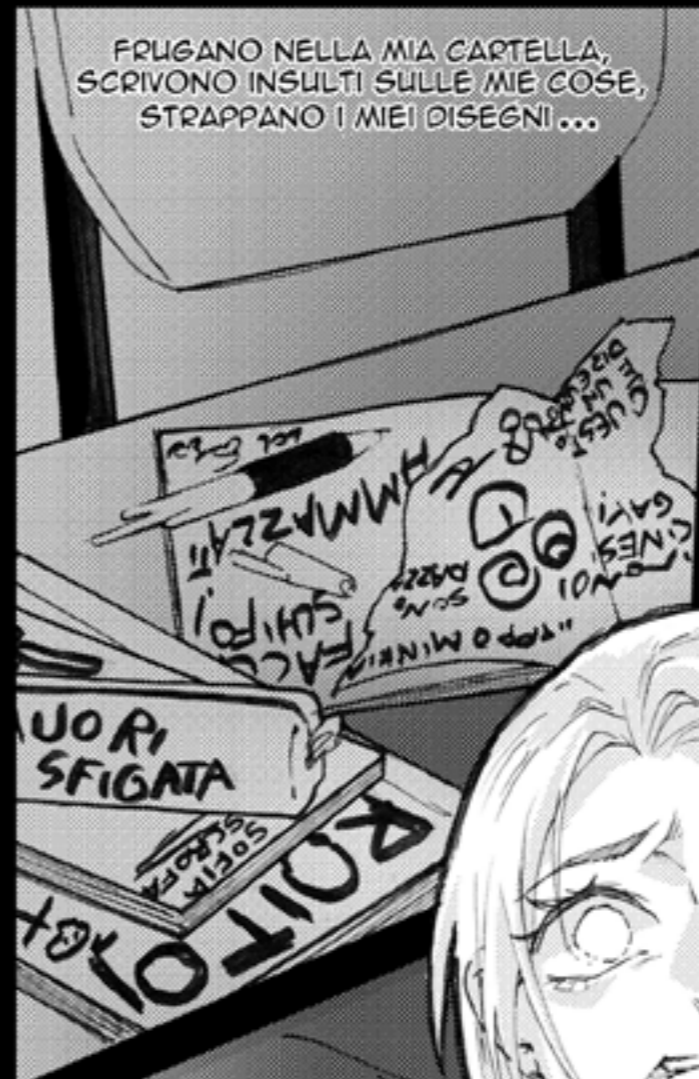
È UN'AF-
ERMAZIONE
MOLTO
FORTE...



IO NON CE
LA FACCIÒ 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 MEI DISEGNI...



MI HANNO TAGLIATO UNA GIOCCA
DI CAPELLI MENTRE AVEVO LE CUFFIE,
PER QUESTO ORA PORTO I CAPELLI CORTI!



A EDUCAZIONE FISICA
PRENDONO LA BIANCHERIA
DAL MIO BORSONE E LA
LANCIANO IN MEZZO ALLA PALESTRA...

LA DOMENICA IL PENSIERO
DI TORNARE A SCUOLA
MI FA DESIDERARE DI
NON SVEGLIARMI L'INDOMANI...!

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...

SEGN I DEPRESSIONE?
MA COME SI PERMETTE?
MA 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
SCIOCCHESSE!
AI MIEI TEMPI
ERANO
RACCHETTATE
SULLE MANI E
LAVORO E
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
CHÉ 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
CANGIAR 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.



NON POSSO DIRE CHE GLI EPISODI DI BULLISMO SIANO TERMINATI. QUANDO INCONTRO I VECCHI COMPAGNI, MI PRENDONO IN GIRO PER AVER CAMBIATO CLASSE.

ALCUNI PROFESSORI HANNO INIZIATO A DEDICARE PARTE DELLE LEZIONI A PARLARE DI BULLISMO E DELLE SUE CONSEGUENZE...



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

GRAZIE A LEI HO CAPITO CHE ISOLARMI SAREBBE STATA UNA VITTORIA PER CHI MI BULLIZZA E SAREI STATA IO L'UNICA A PERDERCI...

ORA SO DI NON ESSERE SOLA E CHE CI SONO PERSONE PRONTE AD AIUTARE E AD ASCOLTARE. PURTROPPO NON TUTTI RICEVIAMO LA GIUSTA COMPRESIONE

D'ORA IN POI MI'MPEGNERÒ A NON PERDERMI D'ANIMO E A NON LASCIARE CHE LA MIA VITA VENGA INFLUENZATA!

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

THE WALK





PFF...



NON LO CAPISCO...
UNA VITA TRASCORSA A INSEGUIRE
BENI MATERIALI,
COME SE POSSEDERLI CI ELEVASSE
AL DI SOPRA DEGLI ALTRI,
RENDENDOCI MIGLIORI, COMPLETI...



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



METTONO UNA RAGAZZA
CARINA A INVOLLIARCI,
PROMETTENDO SOSNI E
OPPORTUNITÀ...

...MA IN REALTÀ, CIÒ DI
CUI HANNO BISOSNO
SONO SOLO CORPI DA
SFRUTTARE, FACENDOLI
LAVORARE DURAMENTE,
MENTRE SI
ARRICCHISCONO SOLO
LORO

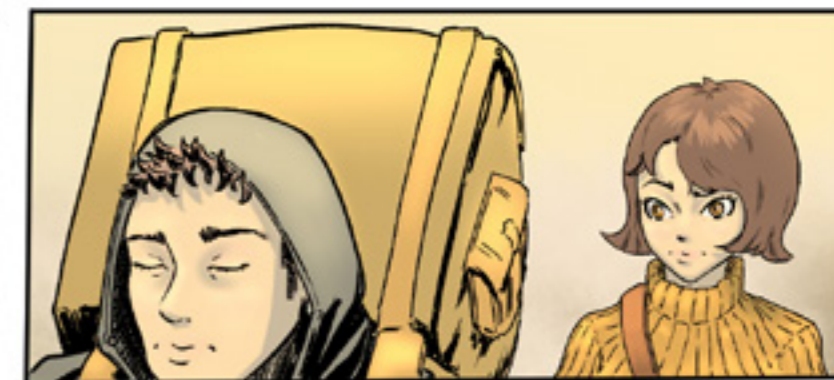
COLUI CHE POSSIEDE
DIVENTA LA STAR
DELLO SHOW, COME
UN EROE DI
UN'EPOCA PASSATA
CHE HA COMPIUTO
UN'IMPRESA
STRAORDINARIA,
DESTINATA A ESSERE
RACCONTATA PER
SEMPRE...



INTORNO A ME, PERSONE SCHIAVE DI
QUESTO IDEALE, CHE DEDICANO LA
LORO VITA AL LAVORO SOLO PER
ACCUMULARE OGGETTI MATERIALI DI
CUI, ALLA FINE, DIVENTANO
PRIGIONIERI...



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



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





QUESTO PESO...

NON RIESC...



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 SCORRERE 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.

...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?



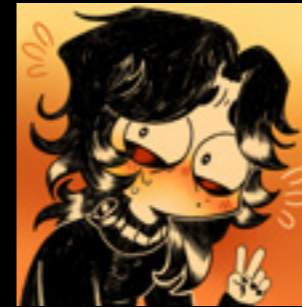
C'È DEL BUONO IN QUESTO MONDO

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:

