



# MIO FIGLIO HIKIKOMORI

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

**CNCC**  
CONSIGLIO NAZIONALE DEI CENTRI COMMERCIALI  
LUOGHI PERSONE ESPERIENZE

×



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:



Con il sostegno di:

Proprietà  
o Società di Gestione  
(LOGO)

Centro Commerciale aderente

(LOGO)

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  
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 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 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



LN...

...ERA UN SOGNO.



EH...?



**...SÌ, 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*

---

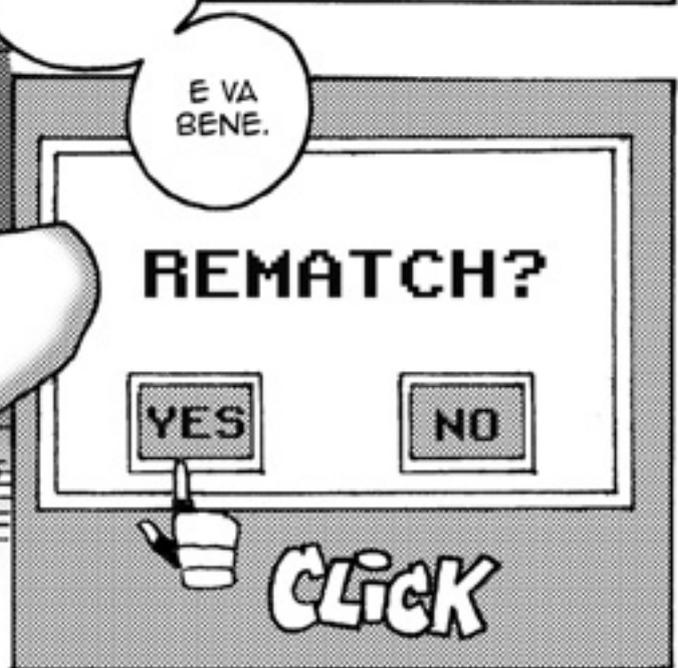


From game to dance



UHM,  
VUOI LA  
RIVINCITA?

E VA  
BENE.



REMATCH?

YES

NO

CLICK



**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.

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

OH, VOR-  
RESTI LA  
RIVINCITA?

MI  
SPIACE,  
AMICO.

Ehi, bro,  
voglio la  
rivincita.

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.



EEEH?!  
LE MOSSE  
DEL MIO  
PERSONA-  
GIO...

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!

...ESIS-  
TONO  
DAV-  
VERO?!

IL GIORNO DOPO.

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

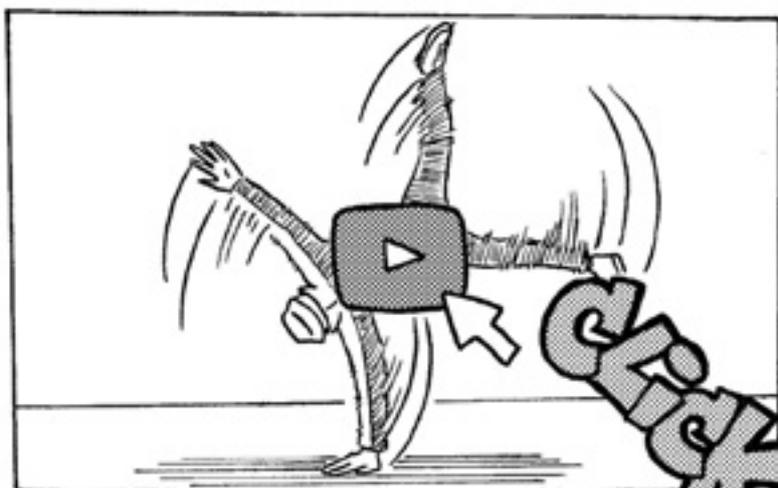


OH, FIGLIULO, STAI CERCANDO LAVORO?

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



10 ANNI  
DOPO.

W  
IRL

TAP

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

LA MIA  
PALESTRA È  
PER TUTTI!

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*

---

# Hikikomori e BULLISMO

ONIGIRI x Hikikomori Italia

IO SONO ARIANNA, INSEGNANTE DI SOSTEGNO. QUALCHE TEMPO FA HO AVUTO IL SOSPETTO CHE UNA STUDENTE TENDESSE A ISOLARSI. CI È VOLLUTO UN PO', MA FORSE OGGI SOFIA SARÀ PRONTA A PARLARE CON ME.

BUONGIORNO ?...

SONO FELICE CHE TU ABBAIA DECISO DI CONDIFARTI, SAPPI CHE...

NON VOGLIO PIÙ VENIRE A SCUOLA !!!



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 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...

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 COMPENSIVI, NÉ COLLABORATIVI...

SEGNALI DI DEPRESSIONE?  
MA COME SI PERMETTE?  
MA FIGLIA NON HA BISOGNO  
DELLO STRIZZA-CERVELLI!  
NON È MICA PAZZA!

STÀ 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  
BACCHETTATE  
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  
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.



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  
COMPRENSIONE

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

---

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*

---

# 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  
FOSSSE L'UNICA COSA CHE  
VI NUTRE...



...MENTRE IN REALTÀ  
SVLUOTANO LA VOSTRA ANIMA,  
LASCIANDovi SOLO UN GUSCIO  
VUOTO...





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 INVOLGIARCI,  
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...



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

## 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*

---



## 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:



Proprietà  
o Società di Gestione  
(LOGO)

Centro Commerciale aderente  
(LOGO)

