Stefano Vicari
Maria Pontillo
in collaborazione con Scuola Holden

Il mondo in una stanza



Leggere tra le righe l'hikikomori

SCUOLA HOLDEN
Contemporary Humanities

Erickson

Quello che fa male, in fondo, non è stare qui dentro. È sapere che fuori esiste un mondo in cui non riesco a entrare senza sentirmi difettoso.

€ 13,50

9 788859 046820

www.erickson.it

LEGGERE TRA LE RIGHE
è la serie editoriale nata per raccontare la sofferenza giovanile. Per sfatare il tabù che di salute mentale in bambini, bambine e adolescenti non si possa parlare.

Chi è Luca

Incontro Luca per la prima volta quando ha diciassette anni e non esce di casa da quasi due. La madre lo accompagna fino alla porta dello studio, poi resta fuori. Lui entra senza guardarmi davvero negli occhi, come se il corpo fosse presente ma il resto fosse rimasto altrove.

Mi colpisce subito la sua postura: non è solo chiusa, è come se si fosse resa stabile nel tempo, ferma, con poca mimica. Mi dice che non vede il motivo per essere lì. Parla poco, con frasi brevi, come se ogni parola avesse un peso eccessivo. Non oppone resistenza, ma nemmeno si concede.

Nei colloqui successivi emerge una vita ridotta a una stanza. Le tapparelle abbassate, il cibo lasciato fuori dalla porta, il silenzio che ha preso il posto di ogni relazione. Luca non usa i social, non esce, non incontra amici. Ogni tentativo della scuola di riportarlo in classe è fallito,

e il suo percorso scolastico risulta ormai interrotto. Eppure non descrive tutto questo con enfasi drammatica: lo racconta come se fosse una semplice constatazione.

Passa molte ore a rivedere i filmati di quando il padre era vivo: il mare, la canoa, le partite della Roma riguardate insieme sul divano. In quei video il padre è presente in modo pieno, corporeo, vivo, e Luca li guarda fino a conoscerli a memoria, come se lì dentro ci fosse una forma possibile di continuità.

La morte del padre è avvenuta due anni prima: una malattia lunga, con alternanza di ricoveri e ritorni a casa, ha fatto sì che ogni volta la speranza si riaccendesse. L'ultima volta, invece, il ritorno non c'è stato. Luca non ha partecipato al funerale. Lo dice senza enfasi, ma si ferma su quel punto più a lungo degli altri: è come se lì qualcosa si fosse bloccato. Se non ci fosse stato il funerale, dice, forse non sarebbe davvero finita. Non la presenta come convinzione esplicita, ma come una sorta di pensiero che ha guidato il suo ritiro: capisco che, da allora, restare rinchiuso è diventato per lui un modo per tenere sospeso il tempo.

C'è anche la madre nel suo scenario: porta il cibo, parla attraverso la porta, a volte piange. Luca la descrive come distante e presente insieme, come se entrambi vivessero nella stessa casa ma in due mondi separati. Il dolore, in quella famiglia, sembra distribuito in stanze diverse.

Quando provo a capire cosa lo abbia portato a fermarsi così a lungo, Luca risponde con una frase semplice: «Non ho più la forza, ma soprattutto non mi interessa più niente».

«Non è che non volessi uscire da quella stanza. È solo che non ne avevo le forze. Non *ho* le forze.»

Non c'è rabbia, né richiesta d'aiuto esplicita, solo una forma di vuoto: «appiattimento emotivo-affettivo» lo chiamiamo noi clinici.

Un punto di svolta arriva quando accetta di proseguire i colloqui in videochiamata. Non lo vive come una decisione forte: dice anzi che «non sa perché lo fa»; forse per la madre, forse per il padre, forse per non dire sempre no. Ma accade.

All'interno di quello spazio digitale, Luca parla più facilmente. Restano le pause lunghe, ma non arriva al silenzio assoluto.

Con il tempo emergono anche i legami che lo hanno attraversato prima del ritiro: la scuola, lo stadio, il calcio. Tutto questo non è scomparso, ma sembra rimasto in un'altra vita, come se appartenesse a qualcun altro.

Lo sport diventa un punto di accesso importante: da lì rinasce il desiderio di capire, di progettare, di immaginare un futuro concreto. Luca recupera l'idea che aveva di diventare giornalista sportivo. Questa è la prima immagine di sé proiettata nel futuro.

Nel lavoro clinico con Luca, il cambiamento non passa attraverso grandi svolte. È piuttosto una serie di micro-variazioni: un contatto di sguardo di volta in volta sempre più presente che lo connette con la mia attenzione emotiva, una frase in più, un ricordo che non è solo nostalgia ma anche racconto condiviso. Non forzo le spiegazioni: cerco di lasciare spazio alla possibilità che il ritiro di Luca abbia avuto una funzione, anche se oggi lo imprigiona.

Non gli propongo un'uscita immediata dalla sua stanza. Sarebbe un passaggio troppo brusco rispetto a ciò che ha costruito per sopravvivere. Piuttosto, lavoro sull'idea che ciò che lo ha protetto in una fase possa oggi essere anche ciò che lo limita.

Un posto per me

Matilde Piran

Da quello che so, sono nato così: so molte cose, e quelle che non so le imparo in fretta. Però, anche se mi hanno sempre chiamato in quel modo, non sono un secchione: alcune materie non mi piacciono e poi non porto neanche gli occhiali. Semplicemente, so più cose di quasi tutti i miei coetanei. E anche di molti adulti.

Certo, non è mica una gara — e infatti non mi sto vantando. È solo un dato di fatto, come sapere che oggi è martedì o che il tavolo della mia cucina ha quattro gambe: io so molte cose, e quelle che non so, di solito, le imparo in fretta.

Eppure, ce ne sono alcune che non sono mai riuscito a imparare. Per esempio, da piccolo non sapevo giocare.

Giuro che ci ho provato, ci ho provato davvero. Alle elementari, quando non pioveva, ci facevano fare la ricreazione in giardino. Appena la maestra apriva la porta, i miei compagni correvano fuori urlando e, in un attimo, si dividevano in piccoli gruppi. Per tutta la mezz'ora a



disposizione non smettevano di muoversi, riorganizzarsi, darsi ordini a vicenda. Io cercavo di avvicinarmi ma, appena capivo come funzionava il gioco, loro cambiavano le regole senza dirlo. All'improvviso, e senza un segnale chiaro, funzionava in un modo diverso.

Si rincorrevano e poi, di colpo, si fermavano. A volte uno veniva buttato a terra e si metteva a ridere, ma se lo facevo io si arrabbiava e gridava «Glielo dico alla maestra!». Allora ho cominciato a fare domande: «Chi vince? Quanto dura? Perché ora non vale più?». Quelli ridevano e io non sapevo se ridevano perché ero divertente o perché avevo sbagliato qualcosa. A intuito, propendevo per la seconda ipotesi.

Comunque, io ci ho provato per un sacco di tempo. Ci ho provato davvero. Ma poi, alla fine della terza elementare, ho deciso che la ricreazione in giardino non era proprio una cosa per me. Mi svegliavo ogni giorno con lo stomaco stretto e correvo alla finestra sperando di trovare un gigantesco temporale, così saremmo stati in classe a fare i giochi da tavolo (mi piacciono ancora molto i giochi da tavolo) o a leggere i libri della biblioteca (anche i libri mi piacciono ancora).

Prima di iscrivermi alle medie ho controllato sulla mappa: quella scuola non aveva il giardino.

Ho pensato: «Forza, Giovanni. In questa scuola sarà più facile!». Mi sbagliavo. Per carità, a scuola andavo bene. Molto bene. Le verifiche avevano regole chiare. Le domande erano scritte. Le risposte erano giuste o sbagliate. Questo mi faceva sentire al sicuro. Ma finita la lezione tornava il problema: gli altri.

Parlavano tra loro seguendo logiche che io non riuscivo a ricostruire. Dicevano una cosa ma ne intendevano un'altra. Si offendevano senza dirlo. Si prendevano in giro





Guida pratica in cinque passi

PASSO 1. Riconoscere i campanelli d'allarme

Durante l'adolescenza è normale ricercare maggiori spazi di autonomia, trascorrere del tempo nella propria stanza o ridurre temporaneamente alcune attività familiari. Il bisogno di solitudine non rappresenta, di per sé, un segnale di sofferenza psicologica. È importante, però, prestare attenzione quando l'isolamento diventa progressivo, persistente e inizia a interferire con la vita quotidiana.

Il ritiro sociale può manifestarsi in modi differenti. Alcuni ragazzi interrompono gradualmente le amicizie, smettono di praticare sport o di frequentare luoghi che prima consideravano piacevoli. Altri cominciano a evitare la scuola, arrivano spesso in ritardo, chiedono di rimanere a casa o manifestano malesseri fisici nei momenti in cui devono uscire. In alcuni casi trascorrono gran parte della giornata chiusi nella propria stanza, comunicano quasi esclusivamente attraverso dispositivi digitali e riducono al minimo il contatto con i familiari.