

Kenji raramente sale de su dormitorio desde hace cinco años. Cuando le se fuerza, puede conseguir llegar a la puerta del apartamento de Tokio, pero de repente el miedo le supera y retrocede: "sé requiere mucho valor para bajar a coger el correo". Tengo dos personalidades: Una desea salir y la otra quiere permanecer siempre en casa, ambas están en lucha constante.

El confinamiento autoimpuesto del Hikikomori es asombrosamente común en el Japón hoy. Duermen durante el día y tan solo salen brevemente de sus cuartos por la noche, en busca de un establecimiento de funcionamiento 24 horas. Los consejeros y los psiquiatras coinciden en indicar que esta reclusión, es una enfermedad que existe solamente en Japón y era desconocida hasta hace una década. Las víctimas de Hikikomori se aíslan de sus hermanos y de sus amigos, incluso de sus padres, a los que incluso llegan a atacar a veces en algún arrebato violentos.

Muchos expertos asocian este comportamiento al comportamiento del propio Japón: aislado, aprensivo e incapaz de mantener unas buenas relaciones exteriores. Diez años después de la explosión de la burbuja económica en la que se mantenía el país, hay muy pocas perspectivas de que se produzca un efecto rebote. El miedo de Japón al igual que el del Hikikomori es el de tomar riesgos, riesgos que en el pasado dieron resultados nefastos, así que buscan encerrarse en sí mismo y potenciar un mercado interior más seguro. Estos jóvenes se sienten reflejados en la ideología del país. Mientras que otros países como los Estados Unidos y Europa también están inmersos en un importante cambio económico, solo en Japón se observa una resistencia al cambio, económico, político y social. Las mismas herramientas que sacaron a Japón del desastre que supuso la segunda guerra mundial y le propulsaron a los niveles más altos de la economía mundial: coherencia social, metas compartidas y conformidad del grupo, son las que evitan que evolucione en la actualidad.

Es cierto que las calles de Japón son seguras, los trenes puntuales y la mayoría de la población vive con un nivel de confort elevado, sin embargo hay que preguntarse porque el número de suicidios de los últimos años ronda las 30.000 víctimas, tres veces más que el número de muertes que por accidentes de tráfico. Siendo lo preocupante del dato siguen aumentando las muertes, siendo la tasa de suicidios la más alta del mundo.

La tasa de natalidad por su parte son las más bajas del mundo industrializado y tiende a caer cada año, porque las mujeres japonesas consideran cada vez menos la alternativa de casarse como estilo de vida, así como tener varios hijos. Desde el 2005 la población japonesa ha comenzado a disminuir.

El consumo de alcohol está disminuyendo en todos los países industrializados excepto en Japón. El alcoholismo es desenfrenado y aceptado por la opinión pública. Se espera que los datos se modifiquen a la baja tras la reciente legalización de los fármacos antidepresivos.

Un examen en las 43 naciones más industrializadas sobre el grado de pesimismo, se observó que los japoneses eran los que más alto puntuaban tanto sobre sí mismos, como sobre su futuro y el de sus hijos (siendo Japón uno de los países más prósperos del mundo). La causa fundamental parece apuntar a la desaparición de la familia extensa, lo que provoca grandes tensiones en el núcleo familiar, es cierto que la tasa de divorcios es baja, pero la vida de los padres suele ser independiente, llegando a dormir en dormitorios separados y con una vida sexual muy limitada.

Esta tensión hace que las madres presionen a sus hijos para sacar las mejores notas que les permitan ir a las mejores escuelas. Mientras sus padres permanecen ausentes trabajando hasta altas horas de la noche. Podemos llamarle Hikikomori, alcoholismo o relaciones maritales asexuadas, ya que todas estas manifestaciones son un mismo problema, son síntomas del callejón sin salida (social) y psicológico en la que se encuentra la sociedad japonesa. En un extenso estudio a docenas de consejeros, de psiquiatras y sociólogos que trabajan con pacientes Hikikomori y sus familias, se obtuvo que la mayoría de los profesionales coincidieran en que estos enfermos transmiten un sentimiento de estancamiento y buscan de manera consciente o inconsciente un escape de la situación social que les toca vivir.

Cuando miras a la sociedad japonesa, ves que la gente tiene que luchar cada vez más para subir. Los jóvenes como Kenji parecen desesperados por no caber en sociedad. Además cuando buscan su propia individualidad, generan una fricción con el resto, lo que provoca que se sientan acosados y demasiado débiles para hacerles frente.

Aunque Kenji sale raramente del hogar se siente apesadumbrado, en los cinco años que llevaba encerrado en su apartamento no había hablado con nadie excepto su madre. Ella consiguió que saliera a la calle un par de veces en este tiempo pero en ambas se sintió enfadado e inestable en contacto con los demás, retirándose otra vez a su vida Hikikomori. Desde entonces su madre le ha retirado la palabra y lo rechaza.

Recuerdan que en su infancia Kenji era muy cariñoso y le encantaba jugar al beisbol. A los doce años repentinamente se bloqueó bajo la presión de la escuela, sus notas bajaron y los compañeros dejaron de hablar con él. La familia pensó que tras las vacaciones de invierno todo volvería a la normalidad. Sin embargo, el bloqueo y el vacío de los compañeros continuó, por lo que dejó de tener ganas de acudir a la escuela. Hoy, veinte años más tarde sigue hablando de esos acontecimientos como si hubieran sucedido ayer. Piensa en retomar algún día los estudios a distancia y graduarse para poder entrar en la universidad, pero sigue paralizado en su pequeño apartamento incapaz de tener alguna iniciativa. Pasa los días leyendo periódicos, viendo los deportes en la televisión y pensando. *Quizás piense demasiado*, confiesa mientras se agita nervioso, *tras veinte años de ser diferente*, dice en tono honesto, *creo que pienso más profundamente que otros*.

Los psiquiatras describen al Hikikomori como un síndrome en el cual los adultos jóvenes, generalmente hombres en entre 20 y 30 años, se retiran del mundo, lejos de los amigos, escuela o del trabajo, durante seis meses o más. Estos individuos no sufren de otras enfermedades psiquiátricas (esquizofrenia, del autismo o crisis pánico). El Hikikomori se diferencia de la agorafobia (miedo a salir del hogar para enfrentarse con una situación social que es percibida como hostil) en las personas agorafóbicas pueden reunirse con los amigos o los parientes en su entorno cercano sin sufrir ninguna crisis.

El comportamiento de Kenji era un intento desesperado por escapar de la presión que lo sofocaba ante la conformidad social de un sistema, el japonés que impide cualquier cambio estructural. Hemos nacido en una cultura que no nos enseña a pensar por nosotros mismos confiesa el Dr. Mizushima¹. Nos entrenaron para obedecer, pero ahora es necesario encontrar

¹ Doctor en psiquiatría y Consejero Experto en el Parlamento de Japón. Especializado en trastornos alimentarios e Hikikomori.

la manera de cambiar esos valores por otros que nos permitan una mayor capacidad de pensamiento y acción. Los niños japoneses visten de manera idéntica, con los uniformes de la escuela, estudian las mismas lecciones en todas las escuelas y se explican de la misma manera el mismo día, todo planificado por gobierno.

Desde pequeños son entrenados en la pertenencia a un grupo y a menudo en las clases se potencia un ambiente hostil y cruel basado en la presión del grupo sobre el individualismo. Es la manera de ahogar pensamiento propio y hacer que los niños aprendan a ocultar sus sentimientos.

Según Yuichi Hattori psicólogo experto, la coerción y la presión que sufren los menores en las escuelas de Japón les convierte en seres conformistas. Cualquier gesto individualista por parte del estudiante es *sofocado* por el resto de compañeros llegando a producirse casos de acoso escolar. Muchos jóvenes Hikikomori dijeron haber tenido una sensación de miedo durante algunos periodos escolares, siendo constantemente enjuiciados por sus compañeros, *si salía de día de mi casa y me encontraba con mi vecino, este no me saludaba. Tras suspender el examen de acceso a la universidad mis compañeros empezaron a mirarme fijamente y sentía como su mirada me atravesaba, como si yo fuera transparente, como si no fuera una persona o no existiera. Empecé a salir tarde de casa, cuando sabía que ningún conocido del bloque de apartamentos de sus padres lo vería. Estaba tenso y fatigado, empecé a aislarme del mundo* confiesa Nori de 26 años.

Dai Hasebe entró con doce años en un *Juku*, o Centro de estudios diseñado para ayudar a aprobar los exámenes de secundaria y poder entrar en los mejores Institutos. Nunca llegaba a casa antes de las diez de la noche, pocos meses después sufrió Hikikomori y ha pasado la mayor parte de los últimos seis años recluido en el apartamento de sus padres. En su caso no recuerda que fuera ningún incidente en particular, no sufrió acoso por parte de mis compañeros ni tuve ninguna discusión con los profesores. Era el horario tan estricto el que me fue ahogando poco a poco. Ahora, a sus diecinueve años, pasa el día construyendo maquetas y jugando con un pterodáctilo plateado que lanza misiles. Le encanta hacer diseño gráfico con su ordenador y eso le está sirviendo de *enchufe* con la red social, a través de Internet envía sus modelos de aviones de combate futuristas y chatea con otros diseñadores.

Los pacientes Hikikomori, continua Hattori, se aíslan totalmente de la sociedad. Los dieciséis pacientes a los que trato tienen más de dos personalidades, esto hace que su tensión traumática se diluya. No sufren trastornos psicóticos, ya que en ningún momento pierden el contacto con la realidad

El Dr. Yamazaki², piensa que el Hikikomori refleja la quintaesencia de valores sociales japoneses. Mientras que en las sociedades occidentales existe un aumento de las conductas antisociales como robar o destruir propiedades. Aquí en Japón, la gente sufre el síndrome asocial, que consiste por ejemplo en retirarse del resto de las personas

En los pacientes Hikikomori, la frustración es la principal causa de la violencia doméstica en Japón, se sienten solos, aislados y con problemas de adultos, así los niños estallan en un grito de ayuda. Se comportan como tiranos. Para Hattori, muchos de sus pacientes a menudo

² El Dr. Kosuke Yamazaki, es profesor de psiquiatría infantil en la Universidad Medicina de Tokai.

expresan el temor de que matar a sus padres por accidente. *Ellos dicen que tienen una personalidad que a veces rabia fuera de control.* En una sesión de terapia, Mariko de 22 años, y con rasgos leves de Hikikomori, se transformo en una niña de cinco años que lloraba y pataleaba. En algunos momentos se tranquilizaba, era una niña que buscaba amor. Pero rápidamente cambiaba y gritaba que quería matar a su padre, *es un cobarde. Él no es respetable. Que nunca puedo entender lo que está pensando.* Después al hablar de su estado de trance confeso que nunca vio ninguna expresión de emociones en su padre, *nunca jugaba conmigo. No quiero ser como él.* Mariko recordó vívidamente como un día cuando era muy pequeña, su padre le puso en el brazo un bicho desagradable, una cigarra horrorosa para asustarla mientras veía la televisión.

También recordó sus años escolares, *no se me permitía cometer ningún error, yo quería, comenté entre sollozos, expresarme, pero no podía, he jugado un papel para que los demás no me aceptaran, pero estoy muy cansada de tanto aparentar algo que no soy. Tenía miedo, en mi clase cuando algún niño era castigado por los demás niños, sus padres no lo apoyaban, tan solo gritaban a sus hijos y les presionaban para que se esforzaran en encajar en el grupo como una persona normal.*

En la actualidad Mariko, que es diplomada universitaria solo consigue trabajos ocasionales y es incapaz de mantener relaciones emocionales, con frecuencia está deprimida y dice que lo que más le cuesta es mantener conversación social. Por lo general se queda encerrada en su habitación tendida en un sofá dijo.

Un domingo al mes, más de ciento veinte padres de Hikikomori se reúnen para hablar de la sus hijos y cómo hacen frente a su enojo y su aislamiento. Masahisa Okuyama, cuyo hijo sufre de Hikikomori, fundó esta red de apoyo (KHJ), que ahora tiene treinta y un centros repartidos por todo Japón. Su nombre está formado por las iniciales en japonés de la neurosis obsesiva, la manía de la persecución y trastorno de la personalidad. Los padres somos también víctimas del Hikikomori, explica Okuyama, un ex ejecutivo de publicidad que tuvo que abandonar su casa familiar e instalarse en un pequeño apartamento por temor a que su hijo le matara. *Él me odia, pero la relación entre padre e hijo es tan fuerte. Me puede matar o podía matarlo. Seamos realistas, nuestra familia se ha disuelto.*

Más de la mitad de los padres en el grupo confesó haber sido atacada por sus hijos. Una mujer mostró sus moratones por todo el cuerpo, resultado de ser asaltada por su hijo. Otra mujer duerme en su coche por miedo a que su hijo la golpee. Alrededor de una mesa, un grupo de once padres discuten la mejor manera de llegar hasta sus hijos. La mayoría prepara la comida de sus hijos y la deja en la puerta de los dormitorios. Algunos dijeron que sus hijos solo abandonan sus habitaciones cuando sus padres se van a la cama. Muchos padres se sienten culpables y les cuesta admitir que les resultaba difícil comunicarse con sus hijos cuando eran más jóvenes. Algunos padres dijeron que dedicaban tanto tiempo y energía a trabajar que no tenían abandonada de su vida doméstica. *Si salgo del trabajo pronto (a mi hora), mis clientes se molestan.*

Algunos psiquiatras creen que si los padres dejan de alimentar y mantener a sus hijos adultos estos se verán obligados a abandonar el santuario de sus habitaciones. Pero los padres Hikikomori dijeron que no era tan sencillo. *Si yo no alimento a mi hijo, acabara por morir de hambre, dijo una mujer. Dudo que pueda permitir que eso suceda.*

Kenji busca desesperadamente una manera de reintegrarse a la sociedad. A veces mira atrás y dice *¿Cómo puedo ser así?* A principios de este año, escribió una carta a Okuyama, pidiendo ayuda. En su carta decía cosas como *no sé qué hacer. Estoy buscando un rayo de luz*. Okuyama respondió con una nota amistosa sobre los trabajos de KHJ y le invitó a asistir a una reunión. Pero Kenji nunca fue. Okuyama más tarde admitió que tal vez fue ir demasiado lejos el sugerir que Kenji saliera de su casa y viniera a una reunión con cientos de extraños.

Para Hattori, los hombres, como Kenji no eran culpables del Hikikomori, sino luchadores contra un orden social que ha creado su enfermedad. Japón es una comunidad sitiada. No hay salida. Para sobrevivir aquí, debes ajustarte a la voluntad de los poderosos. Así que todo lo que se puede hacer es evitar conflictos con otras personas quedándose en la soledad de tu habitación. *Cuando eres criado por una loba creces como un lobo*, dijo Kenji. *No se puede volver a la sociedad normal. Así es como me siento. Los maestros dicen que, Usted es libre para crecer y convertirse en lo que quiere. Pero los adultos no nos pueden mostrar ningún ejemplo en que eso es verdad.*