

# Hikikomoris forzados por la pandemia: el Síndrome de la Puerta Cerrada

*Eszter Wirth*

Llevamos tres semanas de confinamiento forzado a causa del COVID-19. Entendemos la importancia de permanecer confinados, pero nos apetecería salir al exterior y socializar, cansados de mirar a las pantallas del ordenador. Sin embargo, existe un numeroso grupo de personas cuya vida no se ve afectada en absoluto por el aislamiento, pues hace años que practican el distanciamiento social encerrados en sus apartamentos de forma voluntaria. Son los hikikomori, los ermitaños del siglo XXI, fenómeno que comenzó en Japón y que se ha extendido más de lo que podríamos pensar.

No en vano, no se trata de un fenómeno exclusivo de Japón: se han registrado casos en [Corea del Sur](#), [Hong Kong](#), [EEUU](#) o incluso [España](#), donde se le conoce como “*Síndrome de la Puerta Cerrada*”. ¿Es este un grupo pionero que marcará las normas sociales del futuro?

## Jóvenes ermitaños... y ya no tan jóvenes

La palabra hikikomori deriva del verbo hiki, que podría traducirse como “retirarse o atrincherarse”, y de komoru, que significa “entrar”. El término fue acuñado oficialmente por el psicólogo y profesor de la Universidad de Tsukuba, [Tamaki Saitō](#), en su libro [Hikikomori: Adolescence without End](#), editado por primera vez en 1998.

Este especialista se fijó en el fenómeno de jóvenes caracterizados por un comportamiento asocial que se encierran en sus apartamentos, tras el [pinchazo](#) de la burbuja financiera e inmobiliaria japonesa de los años 90. Se consideran como hikikomoris aquellas personas que permanecen en sus casas durante un período mínimo de seis meses y sólo salen a comprar lo esencial.



Joven hikikomori en su cuarto. Francesco Jodice

Al principio se pensó que el perfil de un hikikomori era de un joven varón adicto a los videojuegos, manga y anime: un [otaku](#) antisocial ni-ni. No obstante, los psicólogos se han dado cuenta de que la realidad es más compleja y cada vez afecta a una parte más amplia de la población, incluyendo a mujeres e, incluso, a mayores jubilados.

El envejecimiento de los hikikomoris de la década de los 90 y la primera década de este siglo que no logran curarse se ha convertido en una gran preocupación, puesto que la población está envejeciendo mientras que se reduce la población activa y las [tasas de fecundidad](#) son muy bajas.

Según las [estimaciones](#) del gobierno nipón, la población de hikikomoris se puede cifrar en 1,15 millones, de los cuales unos 613.000 tienen entre 40 y 64 años. Pero Tamaki Saitō piensa que los cálculos del gobierno son incorrectos al ignorar a los completamente atrincherados en sus casas que viven con sus padres, por lo que no tienen que preocuparse por su sustento económico ni por salir a comprar lo básico.

Teniendo en cuenta este hecho, Saitō estima que la cifra total de hikikomoris podría ascender a [10 millones](#) de personas (la población total de Japón es de [126,6 millones](#) en abril de 2020).



## Un círculo vicioso

Se ha especulado mucho sobre los motivos que llevan a las personas a aislarse de la sociedad y atrincherarse en casa. Al principio se habló de la extensión de Internet y de los videojuegos, que “enganchan” a los jóvenes y estos prefieren quedarse en casa en vez de salir. También sobre el [acoso escolar](#) o traumas sufridos durante la adolescencia, y la existencia de una familia sobreprotectora. Pero hay factores sociales más complejos.

Se ha referido mucho a la cultura japonesa del [sekentei](#), que puede definirse como la apariencia a ojos de la sociedad, en la que la reputación y el honor cobran especial relevancia. A los niños japoneses se les inculca la importancia de destacar sobre el resto en la escuela y en el trabajo para llegar a lo más alto. Según el sociólogo [Teppei Sekimizu](#), los que no cumplen estas altas expectativas y se desvían de las [reglas del grupo](#) se sienten avergonzados, abandonan los estudios o su trabajo, y se aíslan. Muchas veces los afectados no sufrían previamente ningún trastorno psicológico.



Hora punta en Tokio. Pixabay/sofi5t

Algunos autores lo asocian a la [globalización](#), la extensión del neoliberalismo y la prolongada [recesión económica](#) japonesa de los 90, que ha generado una menor movilidad social y oportunidades de empleo precarias, por lo que muchos jóvenes se sienten desmotivados.

Una vez que uno entra en el sistema hikikomori, se convierte en un círculo vicioso del

que es difícil salir y arrastran a sus familiares dentro del mismo. Los padres se desesperan y se aíslan de la sociedad por vergüenza. Se le conoce como el “[problema de los 80-50](#)”, mediante el cual los padres mayores y sus hijos de mediana edad se enclaustran.

## Cuál es el tratamiento

La clave para romper este círculo vicioso es reintegrar a los hikikomoris en la sociedad: volver a la escuela o al mercado laboral. Un reto difícil porque la mayoría de los hikikomoris no piden ayuda, bien porque no son conscientes de que su estilo de vida es un problema, bien por vergüenza. Los familiares tienen miedo a interferir en la vida de sus hijos y también sienten pudor.

Afortunadamente estos ermitaños están conectados a internet y algunos están dispuestos a pedir ayuda mediante las redes sociales. La [terapia online](#) es un paso decisivo para que cojan confianza y decidan someterse a intervenciones cara a cara, que incluyen medicación, actividades grupales con personas en la misma situación, entrenamiento en habilidades sociales, interpersonales y la ayuda en la búsqueda de trabajo.

Un grupo de exhikikomoris ha fundado una revista titulada [Hikipos](#), en la que expresan sus inquietudes y la necesidad de cambiar la sociedad ultracompetitiva actual. En uno de sus últimos [artículos](#) manifiestan que la cuarentena decretada en muchos países, junto a los avances tecnológicos, la realidad virtual y el teletrabajo pueden transformar el estilo de vida de las personas y asemejarlo más al de los hikikomoris.