Encarcelado por Voluntad Propia (Hikikomori)

Autor: El Conta

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 19/09/2022

Todo empieza porque no encuentran trabajo o porque no fueron aceptados en la universidad a la que querían entrar a estudiar, que son tímidos o les gana la ansiedad, de ahí se agarran para elegir una vida de encierro y frustración. Los padres, por no querer orillarlos a que tomen la puerta falsa del suicidio, no les dicen nada, los hacen y los mantienen al margen, se sienten impotentes para resolverles sus problemas, por tanto, no les ponen un ultimátum para que se apliquen a las cosas o busquen algo en que ocuparse, todo se queda igual para llevar las cosas en paz, sin pensar que eso solo los empuja a los límites.

Este asunto de la frustración y de apartarse de las relaciones sociales, está siendo reconocido como un problema muy grave en Japón, hoy por hoy ya se habla de que hay medio millón de jóvenes que lo están padeciendo, y los especialistas no se dan abasto para atender y ayudar a tantas personas, es un fenómeno como el que se dio en los años 90's con la bulimia y la anorexia, en donde había tantos casos que no se podía tratar a todos los afectados. En aquellas enfermedades mentales la mayoría de los pacientes eran mujeres, y respecto a esta nueva afección, los especialistas la han dado en llamar Hikikomori que en japonés significa aislado, la mayoría son varones.

Se le llama así desde que un psicólogo de la universidad de Tokio Gakugei en el año 2000 lo designó de esa manera, lo malo que este mal se está propagando por todo el mundo y ni nosotros los mexicanos tan aparentemente alegres, abiertos y felices, tampoco estamos ajenos, de un tiempo para acá hay personas en varios lugares del mundo que lo están padeciendo, es muy triste saber que hay jóvenes que están en la plenitud de la vida, y que no la disfrutan, que prefieren no salir de sus cuartos por miedo a no ser aceptados, sin tener ningún defecto ni enfermedad. Son de las cosas que no se pueden entender, ellos se consideran parásitos o alguna mierda, según un video que estuve analizando. Naturalmente es un trastorno mental, depresivo, que los lleva a retirarse al grado de no tener contacto ni con sus padres, que son los que los mantienen.

Aquí en México se les llama ninis al grupo de población de los que ni estudian ni trabajan, pero si además viven aislados, se les llama súper ninis, actualmente ha aumentado la cantidad de personas que viven encerrados en sus casas, más bien dicho en sus cuartos, en donde se refugian de la convivencia con el exterior y solamente se la pasan viendo la televisión, jugando

videojuegos, viendo películas, todo por internet. Estos jóvenes que en la mayoría son varones, con edades entre los 15 y los 39 años se están condenando a vivir enclaustrados en sus habitaciones por gusto propio. Normalmente son hijos únicos, de clase media-alta o alta, en donde los padres para no verse con más problemas, van dejando que estos malos hábitos se vayan arraigando, sin ponerles un alto o buscar ayuda para solucionarlo.

Conocí a un señor de unos 65 años, empezamos a platicar y me dijo que tenía 2 hijas que eran licenciadas, una en administración y la otra en recursos humanos, pero que no trabajaban, que sabían inglés, que habían ido a buscar trabajo y si les daban les ofrecían una cantidad muy pequeña de sueldo, que no les convenía ni la vuelta, entonces estaban ellas solo en su casa sin salir, que él no podía correrlas pues porque eran mujeres y peligraría su integridad, no podía presionarlas porque no se fueran a suicidar, estaba desesperado, él era el único que mantenía su casa y que se sentía triste y sin esperanza. Por este caso me puse a investigar este fenómeno que está ocurriendo, en el que los padres les dan estudios, todo lo necesario para que salgan adelante y nada, siguen dependiendo económicamente de ellos. Me dijo el señor una frase muy triste, que él se iba a morir ¿y que pasaría con ellas?, esa frase solo la había escuchado cuando las personas están incapacitadas física o mentalmente, pero no en gente sana aparentemente.

Hay una página que se llama www.fobia-social.net, en donde hay temas destacados, muy interesantes, como que “estas haciendo para salir”, “historias personales”, “ansiedad social”, etc. hay foros por países en donde claro, está México, pero muchos más países, están presentes. Hay un foro con problemas relacionados como fobias, sudoración excesiva, roboración, hipocondriaco, obsesivo compulsivo, y muchos otros. Tiene además un apartado en donde menciona tratamientos, medicamentos y terapias, para que las personas lo lean, todo es gratuito. Así como la computadora a muchos los aísla de la convivencia personal, esta puede ser una herramienta que ayude a contactarte con personas que están padeciendo los mismos problemas.

Platicando con mi mamá sobre el tema, me dijo que un primo de mi papá estaba viviendo de ese modo, que tenía como 10 años encerrado en su cuarto, solo con la televisión y un radio, él ni siquiera con computadora, sin teléfono, sin internet. Era un caso muy triste que se guardaba con mucho hermetismo, ya que nadie lo había podido ayudar a salir de su aislamiento. Su mamá murió hace 5 años aproximadamente y no fue al entierro a pesar de ser todo su querer, ahora está viviendo del cuidado de su hermana, la mayor, que también es soltera, como muchas veces creemos que somos solo espectadores de los problemas del mundo pero no es así, también en la familia hay víctimas.

Algunas veces tenemos la intención de quedarnos todo el fin de semana como hikikomori, por el agotamiento que podamos tener del trabajo, pero si el día está bien, mejor tratar de salir y distraernos con lo que sea, buscarle motivo a las cosas para que nos hagan hacer algo. Algunas personas van al súper a comprar ingredientes para cocinar algo nuevo, los que son deportistas buscan una nueva ruta que no hayan recorrido, los que les gustan los carros van a buscar piezas nuevas para que se vea mejor o sea más eficiente, hay tantas cosas que no debemos estar

encarcelados por gusto, se imponen una condena como si fueran un delincuente o un asesino peligroso. Es importante si no puedes salir solo de la depresión, buscar ayuda, sin que sientas pena o temor a ser juzgado. Según las estadísticas el 10% de las personas sufren depresión y no lo saben, si existen tratamientos psicológicos o con medicamentos ¿porque no usarlos si los tenemos a la mano?. No todas las actividades son necesarias hacerlas con dinero, porque este puede ser el pretexto más común, no tengo no salgo, pero hay formas de divertirse sin dinero, en los parques, caminar en las tiendas comerciales, ir a los eventos gratuitos que estén anunciados, leer libros en bibliotecas públicas, ir a ver a canchas públicas, etc.. Ojalá este relato ayude a alguien a buscar ayuda para salir de ese problema.

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [El Conta](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)