



# Хикикомори

Авторы: Шапошникова Е.,  
Макарова Г., Кондрахова  
О.,

# Хикикомори

- (нахождение в уединении, то есть «острая социальная самоизоляция») - японский термин, обозначающий людей, отказывающихся от социальной жизни и, зачастую, стремящихся к крайней степени социальной изоляции и уединения вследствие разных личных и социальных факторов. Такие люди не имеют работы и живут на иждивении родственников.

□ Министерство здравоохранения Японии определяет хикикомори как лиц, отказывающихся покидать родительский дом, изолирующих себя от общества и семьи в отдельной комнате более шести месяцев и не имеющих какой-либо работы или заработка. Хотя течение явления зависит от индивидуальных особенностей, некоторые хикикомори пребывают в изоляции несколько лет подряд, а в редких случаях - десятки лет.

# Кто такие хикикомори?

- ▣ Субкультура хикикомори зародилась в 1970-х годах в Японии, благополучной и развитой стране, где не принято жаловаться и говорить о своих проблемах с другими. Около миллиона людей добровольно изолировали себя от общества, стали затворниками.



- ▣ Субкультура хикки, выйдя за пределы Японии, нашла своих последователей в Европе, Корее, Китае и даже в России.

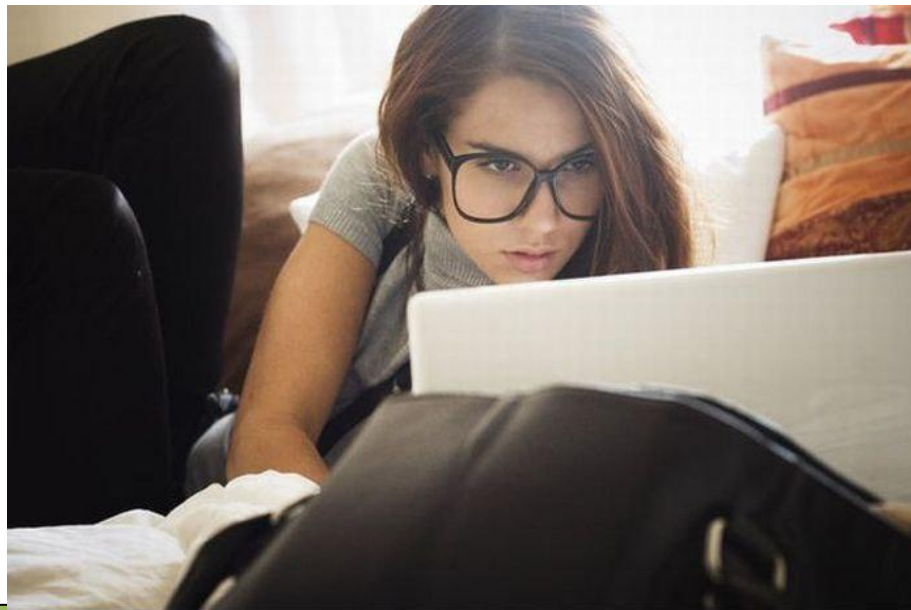
□ По мнению психологов, в ловушку четырех стен хикки загоняет страх перед реальной жизнью, который зарождается с детства из-за нехватки эмоционального тепла и любви.



□ Хикки яркий пример тому, что иногда молчание громче крика. Появление субкультуры добровольных отшельников — повод задуматься о том, что происходит вокруг и в нас самих...

# Типичные черты

- Многие люди испытывают стресс, взаимодействуя с окружающим миром, однако только у хикикомори это приводит к таким патологическим явлениям, как полная длительная самоизоляция. В некоторых случаях они годами могут не покидать своей квартиры или даже своей комнаты. Обычно у них очень узкий круг друзей, или вообще их нет.



- Несмотря на то, что хикикомори предпочитают не покидать помещений, некоторые по случаю выбираются наружу. Самоизоляция от общества обычно начинается постепенно. Попавшие в число хикикомори люди могут внешне казаться несчастными, они теряют друзей, становятся эмоционально беззащитными, застенчивыми и необщительными.



# Масштаб явления

- По данным отчёта правительства Японии от 2010 года, в стране насчитывалось 700 000 индивидуумов, ведущих образ жизни хикикомори, чей средний возраст составлял 31 год. Хотя существуют и другие оценки численности населения хикикомори. В этой группе можно выделить возрастных затворников (им более 40 лет), их принято называть первым поколением. К текущему моменту они имеют стаж изоляции более 20 лет, и существуют определённые трудности с тем, как они будут интегрироваться в общество, когда их родители начнут умирать, а самим хикикомори будет по 60 лет и они будут иметь стаж изоляции по 40 лет. Проблема получила название «Вызов 2030 года». Вдобавок к этому, правительство Японии предполагает, что ещё 1,55 миллиона человек находятся на грани превращения в хикикомори.



- Психолог Тамаки Саито, который и придумал сам термин, вначале предполагал, что число хикикомори в Японии составляет чуть более миллиона или около 1 % от численности населения страны. Однако ввиду очевидных проблем с подсчётом установить точное число хикикомори чрезвычайно трудно.
- Хотя термин и описывает явление, существующее в Японии, люди с похожими симптомами встречаются и в других странах.



# Теории происхождения



# Расстройство личности

- Самоизоляция, демонстрируемая хикикомори, является частым симптомом у людей, страдающих от депрессии, обсессивно-компульсивных расстройств или расстройств аутистического спектра (сюда относятся в том числе и синдром Аспергера и «классический» аутизм). Это навело некоторых исследователей на мысль, что, возможно, у хикикомори имеются некоторые психические расстройства, нарушающие их социальную интеграцию, однако клиническая картина смазана из-за существенных культурных различий между западом и востоком.

- Синдром хикикомори также, по-видимому, тесно связан с избегающим или тревожным расстройством личности, а также с социофобией . Шизоидное расстройство личности также часто встречается у хикикомори. *Кинугаса Такаюки* в своём исследовании писал, что большинство обследованных хикикомори в подростковом и юношеском возрасте имели шизоидное, нарциссическое или тревожное расстройство личности.



# Расстройство аутистического спектра

- Часть хикикомори имеют расстройство аутистического спектра, включая высокофункциональный аутизм и синдром Аспергера без умственной отсталости. Синдром Аспергера при этом бывает не диагностированным в детстве, люди с этим синдромом хоть и имели проблемы с межличностными контактами, тем не менее успешно заканчивали школу. Когда дело доходило до того, чтобы начать карьеру или устроиться на новую работу, они становились хикикомори.

# Влияние культуры и социума



## Основные факторы, усугубляющие проблему хикикомори в Японии, таковы:

- Мощная экономика страны даёт возможность японским семьям из среднего класса и выше содержать своих детей фактически бесконечно. Однако в семьях с достатком ниже среднего хикикомори — явление редкое.
- Неспособность японских родителей распознать проблему и остановить сползание чада в изоляцию; родительская мягкость или эмоциональная взаимозависимость сына и матери, известная в Японии как «амаэ» .
- Десятилетие отсутствия явного экономического роста и шаткий рынок труда заставили многих усомниться в том, что усилия, затраченные на карьеру, окупятся. Многие молодые японцы предполагают, что система, обеспечивавшая пожизненную занятость и карьерный рост их отцов и дедов, более не работает и для некоторых отсутствие чётких жизненных и карьерных ориентиров делает их уязвимыми, приводя к самоизоляции и превращению в хикикомори.

# Финансы хикикомори

- ▣ Хикикомори живут в основном за счёт родителей или получают пособие по безработице от правительства. Они редко где работают, так как это обычно требует хотя бы минимальной социализации.



# Симптомы хикикомори



□ Многие люди чувствуют давление внешнего мира, некоторые неуютно себя чувствуют на публике, но хикикомори стараются полностью избежать внешних воздействий и замыкаются в себе. Иногда они могут не выходить из своей комнаты годами. Обычно у хикикомори мало или совсем нет друзей. Хикикомори много спят днём, а ночью смотрят телевизор, играют в компьютерные игры или бродят в Интернете.

- Обычно, уход от общества начинается постепенно. Начинаящий хикикомори постоянно выглядит несчастно, он теряет друзей, чувствует себя незащищённо, застенчиво и мало говорит. В школьные годы над такими людьми чаще всего издеваются одноклассники и это ещё больше усугубляет ситуацию.
- Хикикомори обычно выходят (если выходят) на улицу ночью, когда меньше людей. В интернете они общаются на форумах и анонимных имиджбордах.

# Изменение личности хикикомори



- Недостаток социальных контактов приводит к тому, что хикикомори теряют навыки человеческого общения, утрачивают социальные связи. Они погружаются в различные виртуальные миры (манги, анимэ, компьютерных игр, книг и т. д.). Со временем они становятся всё более инертными. В самых тяжёлых случаях хикикомори теряют интерес даже к книгам и телевидению и проводят время, сидя на одном месте и устремив взгляд в одну точку.
- Если хикикомори хочет снова жить нормальной жизнью, он сталкивается с проблемой отсутствия социальных навыков и опыта работы и образования, которое они могли бы получить в молодости. Некоторые хикикомори боятся презрительного отношения окружающих.

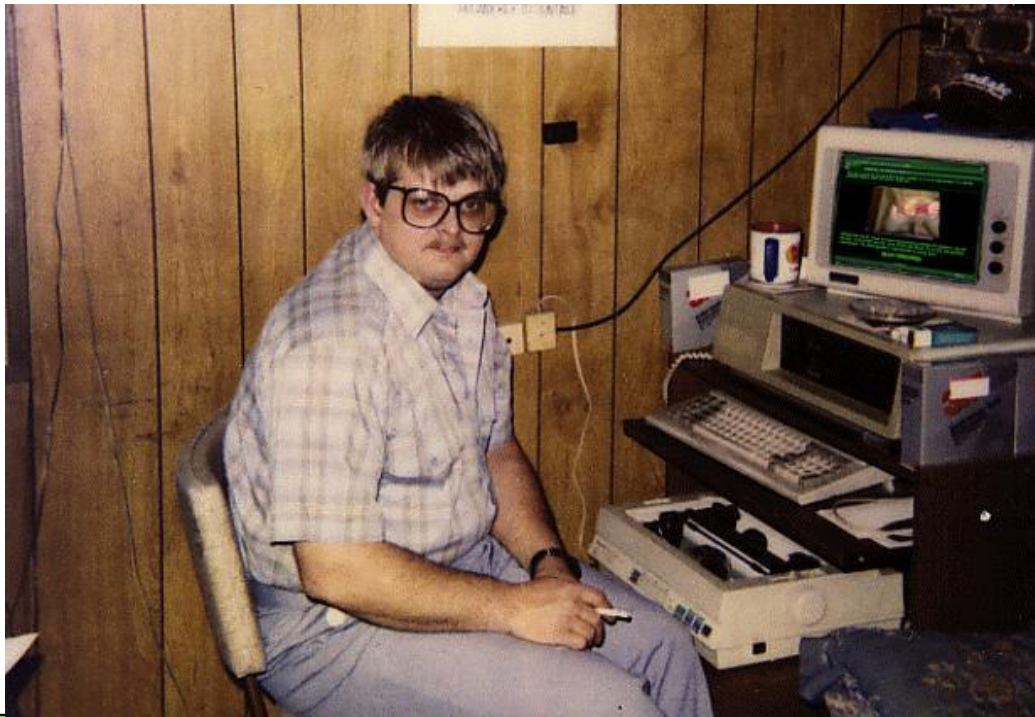
# Хикки в России



- Среди тех, кто относит себя к субкультуре хикки в России, — в основном молодые люди младше 20 лет. В социальной сети «ВКонтакте» функционируют десятки сообществ, посвящённых жизни хикикомори. У самого популярного паблика более 400 тысяч подписчиков. Как правило, записи в таких группах посвящены японской культуре, чаще всего массовой: это картинки из аниме и манги, музыка и кино. Кроме того, иногда пользователи делятся своими личными историями и приводят любопытные, на их взгляд, цитаты.



- «Я совсем перестал чувствовать связь с реальностью, для меня стали чужды эмоции. Будто где-то что-то сломалось и пошло не так. У меня нет желания работать, учиться и тем более выходить из дома. Однако я понимаю, что мне никто не позволит просто существовать в своём маленьком, уютном мире, в зоне комфорта», - пишет анонимный пользователь в одном из таких сообществ.





- Впрочем, не все затворники скрывают имена. Например, хикки Андрей Воронцов пишет открыто: «Я - российский хикки. Чувствую, то ли не в ту эпоху родился, то ли просто лень жить по-человечески... А ещё мне тяжело общаться с людьми: я эмпат. Все переживания (свои и чужие) принимаю близко к сердцу. Но и без общения я не могу. Может, поэтому пишу здесь, искренне полагая, что кто-нибудь отзовётся».

- Другой, Павел Логунов, рассказывает: «Как всегда, провожу своё „насыщенное“ лето дома. Последние два года не хожу в магазин, не выхожу на природу, ненавижу общаться с людьми, которые меня не слушают и говорят то, что и без них ясно. Не понимаю, из-за чего так сильно парится общество, которому, в общем-то, наплевать на таких одиночек, как я».

- Большинство участников сообществ хикки не ответили на запрос The Village или отреагировали на него грубо. Андрей, который согласился рассказать о своём затворничестве, вспоминает, что в школе он, наоборот, вёл активную социальную жизнь, играл в баскетбол и не понимал тех, кто проводит много времени в одиночестве. Всё изменилось в 11-м классе. «Я попробовал посидеть дома, и мне понравилось», — говорит молодой человек. Обычно юноша просыпается днём или ближе к вечеру, завтракает и садится за компьютер. Активную онлайн-жизнь он ведёт ночью. Нежелание выходить из дома и общаться офлайн подросток объясняет так: «Мне не нравится милое общение о погоде из вежливости и то, что люди часто общаются друг с другом из-за выгоды».

- Плюсами своего затворничества Андрей называет большое количество свободного времени: «Ты ни от чего не зависишь и ни на что не подписываешься». Среди отрицательных последствий — ухудшение состояния здоровья и испорченные отношения со знакомыми. Родители, рассказывает юноша, его образ жизни критикуют и просят найти работу. «Но мне кажется, они меня немного понимают», — рассуждает Андрей.

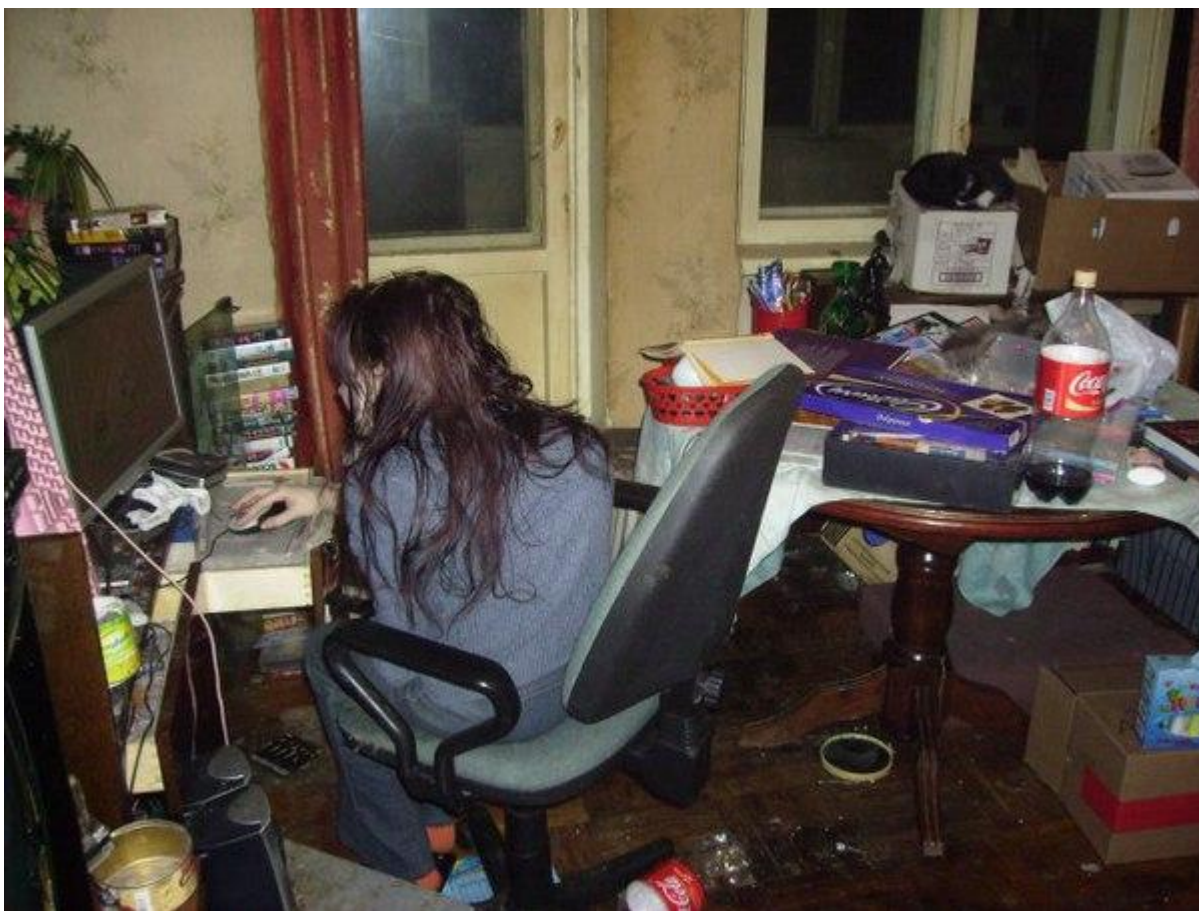
# Средний возраст затворников в России: **20 ЛЕТ**

- С планами на будущее молодой человек пока не определился: «Я ещё не решил, буду ли опять начинать социожизнь, но если бы начинал, то очень осторожно подбирал бы людей для общения. Мне 18, и я не представляю, как я должен прожить ближайшие 30 лет». В идеале молодой человек хотел бы «попробовать себя в „Доте“», то есть стать профессиональным игроком в компьютерные игры.

- «Настоящих хикки в России быть не может», — уверена Джинна Литинская из РГГУ. По её мнению, в российских реалиях речь идёт скорее о субкультуре хикки — людях, которые не столько живут в затворничестве, сколько хотели бы так жить. «Есть такое явление, и подростки в него играют. Чаще всего это школьники, которые хотели бы сидеть дома», — отмечает эксперт. Также она указывает на людей с многолетней депрессией, которые не понимают, что с ними происходит, и боятся психиатров, поэтому считают себя хикки. Кроме того, российские семьи содержать такого затворника просто не в состоянии, считает Литинская. «Подростки из бедных японских семей тоже не становятся хикикомори», — отмечает она.

□ Доцент кафедры психологии и педагогики СЗГМУ имени Мечникова Дмитрий Ковпак, напротив, полагает, что хикки в России есть, хотя это явление и не достигло японских масштабов. «Есть родители, которые соглашаются с таким положением вещей. У нас в традиции помогать ребёнку до пенсии, причём не своей, а его», - поясняет Ковпак. По его словам, в России много «полувыходящих» затворников.

К хикикомори относятся:





# 1. Поколение ни-ни (не учатся и не работают, не занимаются ни тем, ни другим)

- - поколение молодых людей 16—34 лет, которые в силу различных факторов экономического, социального и политического характера, не работают и не учатся. Термин используется в средиземноморской, латиноамериканской и западноевропейской социологической терминологии и публицистике.

## 2. «Паразит-одиночка»

- - форма социального паразитизма; японское выражение, используемое в отношении неженатых молодых людей старше 20—30 лет, живущих с родителями и наслаждающихся беззаботной и комфортной жизнью за их счёт. Их часто винят во многих экономических и социальных проблемах страны, начиная от снижения рождаемости и старения населения и заканчивая ростом преступности и снижением темпов развития производства. «Паразиты-одиночки», как отмечают японские социологи, не задумываясь бросают работу при возникновении малейших трудностей и проблем и даже тогда, когда работа мешает им проводить время в своё удовольствие, что наносит ущерб экономике страны; они не несут расходов на жилье, не приобретают мебель и домашнюю утварь. Деньги они тратят на свои хобби, развлечения и предметы роскоши.

- Хикикомори в России, несколько отличаются от зарубежных единомышленников и разделяются на несколько подвидов:



- Трузь- настоящие, каноничные хикикомори, любители аниме, анонимных имиджбордов и онлайн игр, как правило великовозрастные иждивенцы сидящие на шее родственников, либо же получившие в наследство жилплощадь и сдающие комнаты жильцам.



- Психологические – люди, страдающие от психологических проблем связанных с социальной интеграцией, сюда можно отнести социофобов, мизантропов, аутистов и всех тех, для кого ежедневное общение с людьми, скорее пытка и нелегкий труд, чем удовольствие.

- Ноулайферы – типичный представитель этой категории человек без социальной жизни. Ноулайфер, в нормальном обществе, синоним слова неудачник. Докатившись до одиночества, как правило, он очень сильно страдает без общения, спивается и понятия не имеет, что ему делать дальше.



# Литература

- Тихоцкая И. С. Изменения в жизненном цикле японцев и место молодёжи в современном обществе // Выпуск XXXII.
- История и культура традиционной Японии 3 / Под ред. Смирнова И. С., отв. ред. Мещеряков А. Н. - Москва: Наталис, 2010. - С. 455-468. - 480 с.
- Ира Исида. Звезда из фольги // Иностранная литература. — 2012. — № 2. — С. 143.
- А.Розанова «Попытка хорошего отношения к хикикомори»
- Словарь «Дайдзисэн» издательства Сёгакукан

# Спасибо за внимание

