

HIKIKOMORI, HỘI CHỨNG XA LÁNH XÃ HỘI CỦA THANH THIẾU NIÊN NHẬT BẢN

HIKIKOMORI, A PHENOMENON OF SOCIAL WITHDRAWAL OF JAPANESE YOUNG GENERATION

Nguyễn Võ Huyền Dung, Nguyễn Phạm Linh Chi

Trường Đại học Ngoại ngữ - Đại học Đà Nẵng; nvhdung@ufl.udn.vn, linhchixi95@gmail.com

Tóm tắt - Già hóa dân số và tỷ lệ sinh thấp là những bài toán hóc búa mà Nhật Bản đang phải đối mặt. Bên cạnh đó, một vấn đề nhức nhối cũng đang ngày một len lỏi và tác động đến xã hội Nhật Bản ấy chính là việc một bộ phận các bạn trẻ của quốc gia này có xu hướng không tham gia hoạt động xã hội, bỏ học, nghỉ làm và thậm chí tự giam mình trong những căn phòng, hay còn gọi là hội chứng Hikikomori. Vậy Hikikomori là gì? Vì sao giới trẻ Nhật Bản lại mắc phải hội chứng này? Giải pháp nào để đưa họ trở lại hòa nhập với xã hội? Với mục tiêu giải đáp những câu hỏi đó, bài viết sẽ tập trung phân tích hiện tượng Hikikomori - thực trạng, nguyên nhân và giải pháp đồng thời đưa ra những xu hướng nhằm cung cấp cho người đọc một cái nhìn sâu hơn, đa chiều hơn về xã hội Nhật Bản ngày nay trước những đổi thay.

Từ khóa - Hikikomori; giới trẻ; Nhật Bản; hội chứng

1. Đặt vấn đề

Nhắc đến khu vực Đông Bắc Á, chúng ta không thể không nói đến Nhật Bản – một quốc gia với nền văn hóa đa dạng, vừa đậm đà truyền thống dân tộc, vừa kế thừa những tinh hoa văn hóa phương Tây đã bén rễ trong lịch sử. Ngày nay, với sự phát triển vượt trội trong khoa học công nghệ, Nhật Bản đã trở thành một trong những cường quốc kinh tế lớn nhất trên thế giới.

Song song với sự phát triển đó, Nhật Bản cũng phải đối mặt với những khó khăn trong việc giải quyết những vấn đề xã hội ngày một gia tăng, trong đó đáng quan tâm nhất phải kể đến Hikikomori. Trong bản in mới nhất của từ điển Oxford (Tháng 10/2010), mục Hikikomori đã được bổ sung và được định nghĩa là: “(Tại Nhật Bản) Sự né tránh bắt buộc đối với mọi giao tiếp ngoài xã hội, mà tiêu biểu là các nam thanh/thiếu niên, được hiểu nôm na là “ở trong nhà, cách ly với mọi thứ” [14].

Trong cuốn sách “Hikikomori: Adolescence without End” của bác sĩ - nhà nghiên cứu Tamaki Saito, người từng làm việc tại bệnh viện Sofukai Sasaki Funabashi, phía Đông Tokyo, ông viết rằng bản thân đã có cơ hội tiếp xúc với nhiều bệnh nhân mắc chứng Hikikomori. Ông hết sức ngạc nhiên trước số lượng các bậc cha mẹ, người thân đến xin ông tư vấn về con cái của họ, những đứa trẻ tự giấu mình, tránh xa trường học và công việc, từ chối tiếp xúc với bên ngoài. Những thanh thiếu niên này, thay vì tương tác với xã hội, chúng tự giam mình trong nhà với chút kết nối ít ỏi đối với thế giới bên ngoài. Chúng không chỉ phải chịu đựng những nỗi thất vọng mà thay vào đó, là hàng loạt những triệu chứng đan xen vào nhau đến không thể nhận biết được nguyên nhân của căn bệnh.

Chính nền tảng văn hóa đồng nhất và sự thay đổi về văn hóa xã hội trong những năm gần đây đã đồng thời tạo ra một hội chứng xa lánh xã hội mới. Nhật Bản là một đất nước văn minh và hiện đại, đi đến đâu người ta cũng thấy hàng loạt

Abstract - Aging population and low birth rate have been challenges that Japan has faced for many years. In addition, part of Japanese young generation has a tendency not to engage in social contact, quit school and job or even shut themselves in their homes, which is named Hikikomori. This phenomenon is likely to become more and more serious and has many negative impacts on Japanese society. What is Hikikomori? Why do Japanese youths suffer from this phenomenon? How to unlock them from it? So in order to find answers to those questions, this study will focus on analyzing Hikikomori from facts, causes to solutions as well as predictions, aiming at providing a deeper insight into the current Japanese society under changes.

Key words - Hikikomori; young generation; Japan; phenomenon

những máy bán hàng tự động thay con người làm những công việc hằng ngày, ai cũng có điện thoại thông minh trên tay nên thậm chí dù cho không hiểu tiếng Nhật, người ta cũng có thể tự đi siêu thị mua những nhu yếu phẩm, sử dụng phương tiện giao thông, thiết bị điện tử mà không cần phải giao tiếp với ai. Đồng thời, Nhật Bản là một quốc gia rất đề cao sự riêng tư, với tâm lý sợ làm phiền và sợ bị làm phiền, con người này sinh tâm lý khép nép, co cụm lại trong giới hạn an toàn của mình. Vậy giải pháp nào cho thế hệ thanh niên “lost generation” (Thế hệ lạc lối) có thể trở lại cuộc sống bình thường, được tiếp xúc với xã hội, bạn bè, được học tập, vươn tay với thế giới bên ngoài? Nguyên nhân sâu xa dẫn đến hội chứng này và liệu nó có thật sự tiêu cực?... Để trả lời cho những câu hỏi đó cần phải đi sâu vào phân tích sự thay đổi trong nhận thức của thế hệ thanh thiếu niên cũng như đời sống văn hóa xã hội con người Nhật Bản.

2. Hội chứng Hikikomori

2.1. Khái niệm

Về mặt ngôn ngữ, chữ Hikikomori có nguồn gốc từ động từ hikikomoru trong tiếng Nhật, được ghép từ động từ hiku (引く) nghĩa là “kéo” và động từ komoru (籠る) mang nghĩa “tách biệt”, “che dấu”, ghép 2 chữ này có nghĩa là “Trạng thái ở suốt trong nhà hoặc trong phòng, không đi ra ngoài”. Nó đồng thời là một tên gọi chỉ những thanh niên xa lánh xã hội và cũng nhằm định nghĩa một hiện tượng. Hội chứng này mang tính tâm lý nhiều hơn bệnh lý [8].

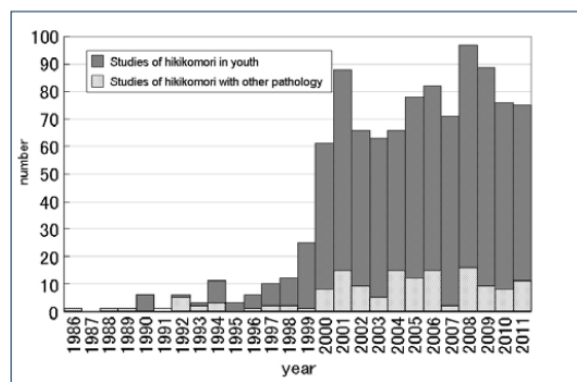
Tamaki Saito, người có cơ hội tiếp xúc với nhiều bệnh nhân mắc Hikikomori, đã định nghĩa thuật ngữ này như một hội chứng chỉ những thanh, thiếu niên Nhật Bản sống thu mình trong phòng, tự cô lập bản thân và không tiếp xúc với xã hội bên ngoài ít nhất 6 tháng hoặc lâu hơn, hiện tượng ngày một lan rộng và trở thành một vấn đề xã hội mang tính cấp thiết từ đầu những năm 90 của thế kỷ 20. Tuy nhiên, điều này không đồng nghĩa với việc họ mắc những chứng bệnh tâm lý khác [9].

Năm 2003, Bộ Sức khỏe, Lao động và Phúc lợi xã hội Nhật Bản cũng đã đưa ra định nghĩa tương tự đối với những người mắc Hikikomori: 1) Giám mình trong phòng; 2) Bỏ học hoặc nghỉ việc ở công ty; 3) Kéo dài trong ít nhất 6 tháng; 4) Không mắc phải chứng tâm lý chậm phát triển hay các rối loạn tâm lý khác; 5) Ngoài những cá nhân không sẵn sàng hoặc không hứng thú trong công việc thì những người vẫn đang duy trì các mối quan hệ cá nhân (ví dụ: bạn bè) sẽ không nằm trong danh sách những bệnh nhân mắc hội chứng Hikikomori [11].

2.2. Lịch sử hình thành

Mặc dù, Hikikomori ngày nay đã trở thành thuật ngữ được sử dụng rộng rãi tại Nhật Bản nhưng trước khi khái niệm này ra đời, ở Nhật Bản đã xuất hiện nhiều vấn đề liên quan đến thế hệ thanh niên “lạc lõng”, và càng nghiên cứu, người ta lại đưa ra rất nhiều định nghĩa cho nó. Trước hết là thuật ngữ *Futoko* (不登校), xuất hiện từ những năm 50 của thế kỷ 20, nhằm chỉ những đứa trẻ không muốn tới trường hoặc tránh tiếp xúc với những bạn cùng trang lứa. Đến những năm 70 thì có *Moratorium ningen* (モラトリアム人間), tương tự như *Futoko*, bao gồm những người bỏ hết mọi công việc hay không mong muốn thăng tiến trong sự nghiệp và *Otaku*, mang ý nghĩa tiêu cực chỉ những người say mê đọc truyện tranh, xem phim hoạt hình, hay nghiện game có mặt vào thập kỷ 80 [8].

Theo Andy Furlong, trong nghiên cứu với tựa đề “The Japanese hikikomori phenomenon: Acute social withdrawal among young people” thì thuật ngữ Hikikomori được sử dụng lần đầu tiên bởi nhà nghiên cứu Norihiko Kitao vào năm 1986 [7]. Thời điểm đó, nó là cái tên chung chỉ tình trạng một số người cắt đứt mọi quan hệ bên ngoài và cũng để gọi tên một số triệu chứng ở các bệnh như tự kỷ, trầm cảm hay các bệnh ở tuổi già [10]. Tamaki Saito trước khi sử dụng thuật ngữ Hikikomori trong các nghiên cứu của mình, ban đầu cũng chẩn đoán những bệnh nhân của ông đều có những biểu hiện của rối loạn nhân cách hay thần kinh phân lập. Tuy nhiên, sau một thời gian tiếp xúc nhiều trường hợp có triệu chứng “sợ xã hội” tương tự, ông mới đưa ra một định nghĩa riêng và đồng thời giống một hồi chuông cảnh tỉnh về việc liệu số người có cách sống như trên có tiếp tục gia tăng trong tương lai hay không.



Hình 1. Các nghiên cứu về Hikikomori

(Nguồn: M. Suwa, K. Suzuki)

Cho đến thời điểm những năm đầu của thập niên 90, hiện tượng Hikikomori đối với thế hệ trẻ dần nhận được sự quan tâm đáng kể từ xã hội thông qua số lượng những bài

nghiên cứu về hiện tượng này ngày một nhiều hơn. Trong một khảo sát của Suwa và Suzuki về Hikikomori, thống kê cho thấy giai đoạn bắt đầu từ 1995 đến 2011, số lượng bài nghiên cứu về hiện tượng này ở thể hệ trẻ đã tăng lên nhanh chóng, gấp nhiều lần so với lượng bài nghiên cứu về Hikikomori với các bệnh lý khác (Hình 1) [10].

2.3. Thực trạng

Cho đến bây giờ, các nhà nghiên cứu Nhật Bản vẫn tranh cãi rất nhiều về số lượng người mắc Hikikomori thực tế trong xã hội. Dựa trên kinh nghiệm 40 năm tiếp xúc và điều trị tâm lý cho nhiều bệnh nhân, Tamaki Saito khẳng định số lượng Hikikomori ước tính chiếm 1% trong tổng số dân, tương đương với hơn 1 triệu người [7]. Nếu chỉ tính riêng nhóm thanh thiếu niên thì ước tính có hơn 200 ngàn người mắc Hikikomori. Các khảo sát về lực lượng lao động cũng cho thấy rằng, khoảng 640 ngàn người trong độ tuổi lao động đặc biệt là những người trẻ tuổi, hầu hết trong số đó là những Hikikomori. Trên thực tế, rất khó để có được những con số thực sự chính xác về số lượng Hikikomori do các cuộc khảo sát đều diễn ra dưới quy mô nhỏ hẹp [13]. Số người đang đối mặt với hội chứng xa lánh xã hội này cao hơn rất nhiều vì hầu hết những người được phỏng vấn đều tự nguyện tham gia cuộc khảo sát mà chưa kể đến số người hikikomori hiếm khi ra khỏi nhà [10]. Cũng theo như một số kết quả điều tra thì tỷ lệ mắc bệnh giữa nam và nữ tương đối chênh lệch, cụ thể là nam chiếm 54% trong khi nữ là 46% ... Theo công bố kết quả điều tra “thực trạng tình hình hỗ trợ và tư vấn liên quan đến Hikikomori”, thì nam giới chiếm 76,4%... Ngoài ra, còn một số công bố của các bác sĩ chuyên gia trị liệu tâm lý thì nam giới mắc Hikikomori chiếm 86%, đa phần có xuất thân từ gia đình trung lưu... Và tỷ lệ con trưởng chiếm số đông trong số các bệnh nhân này [6].

Hikikomori được biết đến như một thuật ngữ và cũng là căn bệnh đặc thù trong xã hội Nhật Bản. Tuy nhiên, một số khu vực trên thế giới cũng có những hiện tượng sống cách ly với xã hội tương tự như Hikikomori. Đầu tiên là chứng nghiện Internet có mặt ở rất nhiều quốc gia. Tại Hàn Quốc, chính phủ xem đó là vấn nạn quốc gia và mở ra hàng loạt trại cai nghiện cho các nam thanh niên. Những người nghiện sử dụng Internet hầu hết không rời khỏi nhà một phần vì họ đã hoàn toàn đắm mê “thế giới ảo”, phần còn lại là không muốn tiếp xúc với những người khác. Việc đắm mê sử dụng Internet đã chính thức trở thành một vấn đề tâm lý ở nhiều nước trên thế giới, Mỹ cũng không ngoại lệ. Đối với một đất nước có độ phủ sóng Internet lên đến 90% như Hàn Quốc thì tình trạng này thậm chí còn tồi tệ hơn.

2.4. Nguyên nhân

Hikikomori là một hội chứng rất khó chẩn đoán bởi hầu hết các bệnh nhân đều là những người khỏe mạnh, không mắc phải chứng bệnh tâm lý nghiêm trọng nào, thậm chí cả những người thông minh và có năng khiếu sở trường. Một trong những biểu hiện đầu tiên đối với những người mắc Hikikomori đó chính là bỏ học, bỏ làm. Điều quan trọng cần chú ý rằng, khi việc tự ý bỏ học ngày một kéo dài, người bệnh sẽ dần bắt đầu cảm thấy sợ hãi với mọi người xung quanh, tiếp đó là từ chối tiếp xúc và tự giam mình trong phòng. Trong cuộc khảo sát của Tamaki Saito khi hỏi những bệnh nhân về yếu tố nào khiến họ trở thành một Hikikomori thì có rất nhiều câu trả lời và ý kiến khác nhau:

2.4.1. Áp lực

Nhật Bản là đất nước có hệ thống giáo dục bên cạnh những thành tựu tiên tiến thì vẫn còn tồn tại những mặt nặng nề và máy móc, chính điều này đã tạo ra sức ép lớn cũng như gây nên những nỗi ám ảnh trong việc học tập của giới trẻ. Nỗi ám ảnh xuất phát từ những bậc cha mẹ với tâm lý mong muốn con mình là người giỏi giang, có địa vị trong xã hội, áp lực từ cái nhìn của những người xung quanh khiến họ thúc ép con mình phải học hành thật chăm chỉ hơn nhằm hy vọng chúng được chọn vào những ngôi trường tốt nhất. Thực tế thì xã hội Nhật Bản rất coi trọng quá trình học tập của mỗi cá nhân, nếu cá nhân đó được đào tạo và rèn luyện trong môi trường bài bản, trường học nổi tiếng thì sẽ rất dễ dàng thành công sau này. Đó không chỉ là tương lai của mỗi một đứa trẻ mà còn là bộ mặt của từng gia đình, thậm chí là cả dòng họ. Chính điều này đã tạo nên sự cạnh tranh gay gắt giữa từng cá nhân với nhau khi đến thời điểm tuyển sinh, những năm bắt đầu đến trường và tìm việc làm.

Để hiện thực hóa những tiêu chuẩn giáo dục trong xã hội từ tiểu học, trung học, cao học cho đến việc thi đỗ vào trường đại học uy tín, mỗi học sinh sẽ phải học 8 tiếng một ngày, và 5, 6 ngày một tuần, thậm chí học vào thứ 7. Có thể nói rằng, hầu hết thời gian của các em đều dành cho việc ôn tập, học thêm và các kỳ kiểm tra. Đồng thời, áp lực nặng nề từ những tiêu chuẩn trên dẫn đến việc hình thành tâm lý không thoải mái khi những đứa trẻ không thể thực hiện được mong muốn và niềm đam mê của chúng. Lý tưởng về những dự định do chính chúng đặt ra được thay thế bằng niềm tin và sự mong đợi của người khác. Cuối cùng thì nhiệt huyết trong học tập ngày một biến mất trong tâm thức của chúng và không còn hứng thú với việc lên lớp nữa [6].

Sự cạnh tranh gay gắt giữa các cá nhân học sinh trong trường có thể dẫn đến những tiêu cực như bị bắt nạt, hành hung, gây ảnh hưởng đến tâm lý các em. Bạo lực học đường cũng là một trong những nguyên nhân khiến cho tỷ lệ học sinh bỏ học ngày càng tăng cao. Không chỉ những đứa trẻ bị bắt nạt mà ngay cả những tên đứng đầu trong các băng đảng trước khi trở thành tội phạm học đường cũng đã trải qua những áp lực xã hội, chúng cảm thấy mình vô dụng khi không đáp ứng được kỳ vọng của gia đình, xã hội để rồi giải tỏa áp lực đó một cách bẽ tắc bằng việc bắt nạt những bạn học khác.

Cho đến lúc tốt nghiệp và đi tìm việc làm, những người may mắn được học tập và rèn luyện tại một ngôi trường danh tiếng thì được tuyển dụng vào công ty tốt, còn những sinh viên năng lực bình thường không có gì nổi trội thì vẫn đang tìm kiếm cho mình một công việc tạm thời. Trong giai đoạn kinh tế khó khăn từ sau Chiến tranh thế giới thứ 2 với tình trạng thiếu lao động trầm trọng, chế độ “tuyển dụng trọn đời” [12] được xem là một chuẩn mực của xã hội khi nó đã giúp cho nền kinh tế dần hồi phục, đời sống người dân bình ổn. Tuy nhiên, hình thức này dần đi ngược lại với mong muốn của lớp trẻ khi nó có quá nhiều hệ lụy, việc tuyển chọn gắt gao với nhiều vòng sàng lọc để tìm ra người đủ khả năng cống hiến suốt đời cho công ty trong tương lai tạo nên áp lực không hề nhỏ cho nguồn năng lực còn non nớt ấy. Kết quả là giới trẻ lựa chọn những công việc bán thời gian nhằm né tránh áp lực công việc.

2.4.2. Sự phụ thuộc

Một trong những yếu tố quan trọng khác hình thành nên Hikikomori là sự phụ thuộc (Amae - 甘え), “trước hết là khao khát của đứa con mới sinh được gần gũi mẹ nó, và theo nghĩa rộng hơn, ham muốn chối bỏ việc xa lìa là phản không tránh khỏi của nhân sinh, và xoa dịu sự phiền muộn liên quan đến sự xa lìa ấy” [2] hay nói rộng ra là nguyện vọng muốn được che chở và dựa vào người khác [4]. Thông qua hình thức đặc thù của Amae, ý thức hòa hợp và cảm giác phụ thuộc ngày một thâm nhập sâu trong mối quan hệ giữa người mẹ và đứa con. Ngày nay, hình thức này đã hiện diện khắp nơi trong xã hội Nhật Bản và tác động sâu rộng đến mối quan hệ giữa cấp trên và cấp dưới, giáo viên – học sinh, tình yêu, tình bạn,... chứ không còn giới hạn trong mối quan hệ gia đình như ban đầu [5].

Một hệ thống gia đình đặc thù Nhật Bản được thiết lập từ trong quá khứ khi mà người phụ nữ sẽ phải nghỉ việc ngay khi có con. Không thể duy trì công việc ở công ty cũ là điều khó tránh khỏi và người phụ nữ sẽ dành phần đời còn lại của mình trong việc bếp núc và chăm sóc con cái. Mặt khác, người đàn ông được xem như trụ cột và được tạo điều kiện công việc nhằm duy trì sự ổn định kinh tế của gia đình [1]. Tại Nhật Bản, người ta đánh giá nhân viên bằng chính số giờ làm của họ chứ không bằng hiệu quả công việc [3]. Vì vậy, không khó để thấy rằng, hầu hết mọi người đều phải bắt đầu công việc từ lúc sáng sớm cho tới lúc trời tối và lại càng không có nhiều thời gian dành cho gia đình. Thậm chí có những đứa trẻ hiếm khi được nhìn thấy bố của chúng ngoại trừ những ngày nghỉ cuối tuần. Cuối cùng thì mẹ chính là mối liên kết duy nhất giữa con và gia đình.

Ở những nước phương Tây, các ông bố bà mẹ hết sức khát khe với con cái, những đứa trẻ bắt buộc phải học cách tự lập và biết tự mình giải quyết những khó khăn. Còn dựa trên những lý giải của Amae về gia đình truyền thống Nhật Bản thì mối quan hệ giữa mẹ và con trai hết sức đặc biệt. Những thanh niên trẻ tuổi muốn được nấp mình dưới sự chăm sóc của gia đình và các bà mẹ thì lại có bản năng mong muốn nuôi dưỡng con cái tự nhiên. Người mẹ luôn ủng hộ con trai của mình trong mọi vấn đề và giúp đỡ chúng mà không phàn nàn bất cứ điều gì. Nếu họ quá nghiêm khắc với con mình thì sợi dây liên kết này sẽ bị cắt đứt. Đồng thời, những đứa trẻ cũng cảm thấy sợ hãi nếu mẹ của chúng không còn ý muốn chăm sóc chúng nữa, điều này khiến cho đứa trẻ đó miễn cưỡng tỏ thái độ phàn nàn. Con cái ngại ngần trong việc bộc lộ cảm xúc và nhiều bà mẹ người Nhật làm công việc nội trợ, lại mong muốn được con mình công nhận, kết quả là Hikikomori được xem như một công cụ khiến chúng phụ thuộc nhiều hơn vào tình yêu thương của mẹ, là nguồn động lực để họ chứng tỏ tình thương của mình đối với con cái. Cứ như vậy, vòng luẩn quẩn không thể chấm dứt và những người mắc Hikikomori thì cứ mãi mắc kẹt trong căn phòng của họ [13].

2.4.3. Ý thức và hành vi ứng xử của người Nhật

Dân tộc Nhật Bản là một dân tộc có rất nhiều nét đặc trưng độc đáo về tính cách và khi phân tích, đi sâu vào tìm hiểu nét đặc trưng đó, mọi thứ đều được soi chiếu trong mối quan hệ giữa cá nhân và cộng đồng, đều xuất phát từ những nét chung trong ý thức và hành vi ứng xử của mỗi người với tư cách là từng cá nhân trong cả tập thể. Họ hiểu

rất rõ bản phận của mình trong mối quan hệ với những người khác và với các tổ chức. Vì thế khi một người có những hành vi ứng xử khác thường, họ lập tức sẽ bị cộng đồng tẩy chay. Xuất phát từ nhận thức đối với vị trí của mỗi cá nhân và tinh thần tôn trọng tập thể của người Nhật, sự khiêm nhường hay tính trọng danh dự của dân tộc Nhật Bản có đôi khi được đẩy lên mức tiêu cực khi con người có khuynh hướng làm theo những gì mà cộng đồng quy định, tránh sự nổi trội gây chú ý riêng. Họ không muốn chia sẻ chuyện buồn hay bộc lộ sự riêng tư trong khi trò chuyện với người khác vì như thế sẽ làm cho người nghe cảm thấy khó chịu [1].

Theo nhà nhân chủng học Ruth Benedict thì Nhật Bản được xếp vào loại hình văn hóa hổ thẹn điển hình [5]. Nó hình thành từ rất lâu và dựa trên ý thức, quan niệm từ thế hệ của tầng lớp Samurai. Các võ sĩ Samurai được xem là tầng lớp đứng đầu trong xã hội Nhật Bản thời phong kiến, là những người được huấn luyện một cách nghiêm khắc về các chuẩn mực đạo đức làm sao để thực hiện đúng bản phận và vị trí của mình. Nhiệm vụ bảo vệ an toàn người chủ của mình luôn được các võ sĩ đặt lên hàng đầu và đảm bảo làm tròn trách nhiệm của mình bằng chính danh dự cá nhân. Khi họ phạm sai lầm ảnh hưởng đến người khác và danh dự của bản thân, ngay lập tức họ sẽ tự kết thúc cuộc sống của mình. Hay sau khi kết thúc Chiến tranh thế giới thứ 2, thế hệ sống sau những ngày chiến tranh tàn khốc đó đã xây dựng lại đất nước gần như đổ nát bởi chính sự nỗ lực không ngừng nghỉ, họ đã đưa Nhật Bản trở thành cường quốc có nền kinh tế đứng thứ 2 thế giới [6]. Đó chính là thành tựu đồng thời là niềm tự hào của thế hệ người già. Họ tự ý thức nhiệm vụ bản thân và tôn trọng danh dự của cả một dân tộc. Tuy nhiên, Nhật Bản sau đó lại rơi vào tình trạng khủng hoảng và sự trì trệ vẫn tiếp diễn cho đến ngày hôm nay. Thế hệ trẻ là những người được mong chờ để đem lại niềm vinh quang về một tương lai tốt đẹp hơn như những gì mà ông bà họ đã làm lúc trước. Chính kỳ vọng quá lớn từ gia đình và xã hội, kỷ luật thép mà bao thế hệ người Nhật đã tuân theo khiến cho những người trẻ cảm thấy quá sức. Xuất phát từ sự hổ thẹn đó, lứa trẻ lựa chọn nhốt mình lại trong phòng để tìm lại sự cân bằng xung quanh cuộc sống hối hả. Cũng chính sự hổ thẹn mà nhiều bà mẹ, người bố đã che giấu việc con mình mắc Hikikomori, rồi khi chúng không muốn tiếp nhận sự giúp đỡ từ cộng đồng, số lượng người Hikikomori ngày một tăng lên.

2.4.4. Mô hình gia đình hạt nhân

Một trong những nguyên nhân khác gây nên tình trạng Hikikomori xuất phát từ hệ thống gia đình truyền thống với nhiều thế hệ cùng sinh sống. Gia đình là đơn vị cơ bản để cấu thành xã hội, chính vì thế mà gia đình trong xã hội Nhật Bản được xem là chuẩn mực cho các giao tiếp ngoài xã hội. Gia đình truyền thống người Nhật được hình thành từ mối quan hệ chiều dọc, nó là yếu tố quyết định vị trí và cách ứng xử của mỗi thành viên trong gia đình. Ví dụ, con cái phải lễ phép với cha mẹ, em thì phải kính trọng anh chị. Cũng chính vì quan hệ chiều dọc đó mà xuất hiện sự bất bình đẳng giữa nam và nữ. Trong một gia đình mà những người cùng thế hệ sống với nhau thì người ở vị trí cao hơn sẽ là nam giới, cụ thể hơn là mối quan hệ vợ chồng. Trái ngược với xã hội phương Tây là vợ chồng có mối quan hệ

bình đẳng thì ở Nhật, địa vị của người vợ luôn thấp hơn chồng một cách rõ rệt. Vai trò của họ trong gia đình là nội trợ, chăm sóc và nuôi dạy con cái. Cho dù họ có tham gia bất kỳ hoạt động xã hội nào thì vẫn phải hoàn thành nhiệm vụ trong gia đình. Ngược lại, vai trò của người chồng lại được đề cao và là người có quyền ra quyết định cho tất cả mọi việc trong nhà đồng thời cũng là người có trách nhiệm đảm bảo cuộc sống vật chất cho gia đình. Ngoài ra, gia đình người Nhật theo chế độ phụ hệ, tức là con trai trưởng trong nhà có vai trò thừa kế. Tất cả các chị em khác đều không sinh sống trong nhà ngay khi lập gia đình. Cũng vì lẽ đó mà con trai trưởng từ nhỏ đã nhận được sự giáo dục kỹ lưỡng và được mọi người đặt niềm tin trong việc làm chủ gia đình. Có thể thấy rằng, mô hình truyền thống này đã mang đến rất nhiều gánh nặng cho từng cá nhân trong gia đình. Phụ nữ Nhật Bản ngày nay thay vì ở nhà làm nội trợ, họ tìm mọi cách để duy trì tự do cá nhân, không lập gia đình hoặc lấy chồng muộn hoặc thậm chí không muốn có con. Chi phí nuôi dạy con cái cao cộng thêm sự cạnh tranh để có được thu nhập ổn định cũng dẫn đến gánh nặng kinh tế cho người đứng đầu gia đình. Có thể thấy rằng, những điều trên là nguyên nhân gây ra tình trạng tỷ lệ sinh ngày một thấp tại Nhật Bản. Khi tỷ lệ sinh thấp, gia đình có quá ít con đồng nghĩa với sức ép từ gia đình, ba mẹ lên đũa trẻ ngày càng nặng hơn [1].

2.5. Giải pháp

Rõ ràng Hikikomori là một vấn đề xã hội nghiêm trọng tại Nhật Bản và nếu chính phủ không có hướng giải quyết tích cực thì hậu quả là số lượng người mắc Hikikomori sẽ không chỉ dừng lại ở con số 1 triệu người. Đã có rất nhiều các gia đình hiện nay đang tự mình giải quyết tình trạng Hikikomori cho con cái của họ nhưng thực tế thì nó vẫn không mang lại hiệu quả. Họ quyết định tới những trung tâm tư vấn chuyên về hiện tượng này, cùng với sự giúp đỡ của các chuyên gia tâm lý nghiên cứu về Hikikomori, những đứa trẻ đã dần hồi phục và trở lại cuộc sống thường bình thường. Điều quan trọng trong việc điều trị tâm lý cho các em đó là giúp chúng thấu hiểu và nhận ra nguyên nhân vì sao chúng lại trở thành những người Hikikomori và tại sao chúng lại cảm thấy sợ hãi khi tiếp xúc với những người xung quanh. Khi được hỏi về tình trạng hồi phục của những đứa trẻ, nhiều bà mẹ trả lời rằng con cái của họ đã có thể nhận thức được vấn đề Hikikomori nghiêm trọng như thế nào. Bằng cách điều trị tâm lý này, các thanh thiếu niên dần ý thức được giá trị tồn tại của chúng và cố gắng hòa nhập với cộng đồng hơn. Việc xuất hiện các trung tâm, thậm chí là các trang tư vấn trên mạng, các chương trình cung cấp hay đào tạo việc làm chính là chìa khóa quan trọng hỗ trợ các Hikikomori phục hồi khả năng giao tiếp xã hội. Như chương trình “New Star” (Khởi đầu mới), chuyên tư vấn giúp các bậc cha mẹ tháo gỡ khó khăn về vấn đề tâm lý cho con cái, thuê người của chương trình đến gặp gỡ nói chuyện để giúp họ tái nhập cộng đồng [6]. Ngoài ra, chính phủ Nhật Bản cũng nên đẩy mạnh các hoạt động như phát động chiến dịch “Ngày thứ 6 nghỉ ngơi” nhằm kêu gọi mọi người kết thúc công việc vào ngày thứ 6 cuối cùng sớm và rời nơi làm việc trước 15h để mua sắm và tận hưởng thời gian cá nhân. Điều này không chỉ làm giảm stress và còn làm tăng mức tiêu dùng cá nhân trong nước. Ngoài ra, việc giảm tải

chương trình học cho các em học sinh cũng là điều cần thiết. Thay vì tập trung học quá nhiều kiến thức trong một tuần thì nhà trường nên dành từ 2-3 tiết học trong việc sinh hoạt ngoài trời và mở thêm nhiều câu lạc bộ, hội nhóm.

2.6. Xu hướng

Hikikomori là một vấn đề xã hội hết sức nghiêm trọng đối với Nhật Bản. Bên cạnh những ảnh hưởng về mặt tâm lý, suy rộng ra nó còn tác động nghiêm trọng đến nền kinh tế vốn đã tri tri của Nhật Bản, một quốc gia luôn tồn tại những mặt đối lập, sự cô đơn luôn đi cùng với cuộc sống phồn hoa đô thị. Khi không có ai để chia sẻ gánh nặng thì chúng ta dễ nhận ra lý do vì sao mà giới trẻ lựa chọn giam mình trong phòng. Những người mắc Hikikomori, họ hiểu rõ tình trạng của bản thân nhưng lại không muốn thoát ra khỏi đó. Trong khi, có rất nhiều người Nhật hằng ngày phải dồn hết sự quan tâm của mình cho công việc thì Hikikomori như là một lựa chọn giúp những người khác lấy lại sự cân bằng trong cuộc sống. Maika Elan – một nhiếp ảnh gia nổi tiếng với những bộ ảnh về các thế hệ trẻ và các vấn đề xã hội, sau 6 tháng ở Nhật và có cơ hội tiếp xúc với nhiều người Hikikomori, khi hỏi các bạn trẻ rằng nếu được quay ngược thời gian thì họ có muốn sống như vậy nữa không, hầu hết câu trả lời mà chị nhận được đó là họ chấp nhận cuộc sống xa lánh mọi thứ vì họ cảm thấy như thế sẽ thoải mái và an toàn hơn [3].

Theo thời gian, số lượng người Hikikomori sẽ còn tăng mạnh hơn nữa khi trong xã hội Nhật Bản ngày nay xuất hiện rất nhiều vấn đề nan giải, giới trẻ ngày càng cảm thấy áp lực và muốn thoát ra khỏi nó. Việc trở thành Hikikomori dường như là cách để họ sống hạnh phúc và vui vẻ hơn. Không chỉ riêng Nhật Bản mà một số quốc gia khác như Hàn Quốc, hay các nước Châu Âu, Châu Mỹ cũng sẽ phải đối mặt với tình trạng gia tăng tương tự. Độ phủ sóng Internet mạnh mẽ bao trùm từ nhà hàng cho đến taxi tại Hàn Quốc trong tương lai sẽ khiến số lượng thanh niên phải vào trại cai nghiện Internet tăng cao hay khủng hoảng tài chính dẫn đến thất nghiệp lao động tại Mỹ và các nước Châu Âu đồng thời gây nên tình trạng thất nghiệp, bỏ học, bỏ làm ngày một trầm trọng hơn.

Với những lo ngại đó, chính phủ và các cơ quan chức năng nên tập trung giải quyết và có những hướng đi cụ thể nhằm đẩy lùi tình trạng không tham gia hoạt động xã hội của giới trẻ trước khi nó thực sự trở thành một vấn nạn quốc gia.

3. Kết luận

Nhật Bản không phải là quốc gia duy nhất đang phải đối mặt với tình trạng Hikikomori trong giới trẻ, một số quốc gia khác đặc biệt là các nước Phương Tây như Anh, Tây Ban Nha, Ý cũng có nhiều trường hợp được ghi nhận. Tuy nhiên, chính những đặc thù về văn hóa truyền thống, xã hội khiến cho Nhật Bản là quốc gia có số lượng người mắc Hikikomori cao nhất. Nhật Bản dù là quốc gia phát triển với nhiều phát minh và kỹ thuật hiện đại thì nền văn hóa có đôi khi vẫn đi ngược lại với những gì mà các quốc gia khác đang thực hiện. Hệ thống gia đình hạt nhân ngày

nay dù đã có sự thay đổi nhưng quan niệm về vai trò và vị trí của người con trai cả vẫn còn đó. Cũng theo tiến trình hiện đại hóa, phụ nữ đã có thể đi làm và hoạt động công tác xã hội tuy nhiên sự bất bình đẳng giữa nam nữ vẫn chưa thể chấm dứt. Ở Nhật, mọi người đều rất ít khi chia sẻ thông tin với người khác, họ sợ làm phiền và bị làm phiền. Một dân tộc với ý thức cộng đồng và tính đồng nhất cao như Nhật Bản thì việc có những hành vi trái ngược với những chuẩn mực ấy là điều không thể chấp nhận được.

Nếu nhìn sâu vào những vấn đề xã hội mà Nhật Bản đang đối mặt (tỷ lệ sinh giảm, già hóa dân số) thì hiện tượng Hikikomori cũng đóng vai trò quan trọng đối với tương lai của quốc gia này. Những người trẻ giờ đây chính là nguồn lao động có giá trị nhất giúp Nhật Bản phát triển nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu chúng hoàn toàn đi ngược lại những gì mà họ cần. Việc thay đổi cấu trúc xã hội có thể không thực hiện được một sớm một chiều nhưng lại là điều cần thiết nhất từ bây giờ trở đi. Tamaki Saito đã nói rằng “Một xã hội bài trừ kẻ yếu – và chỉ đề cao kẻ mạnh thì đó không phải là một xã hội tốt đẹp”. Đây là lúc Nhật Bản nhìn nhận lại vấn đề và chấp nhận nó như một cách để tìm ra hướng giải quyết tốt đẹp hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Lam Anh, *Văn hóa giao tiếp ở Nhật Bản*, NXB Thế giới, 2016.
- [2] Takeo Doi, *Giải phẫu sự phụ thuộc*, NXB Tri Thức, Hà Nội, 2008.
- [3] Minh Đức, *Thế hệ Hikikomori mắc kẹt trong những căn phòng, nước Nhật Bản cần những người như vậy*, NXB Thời đại, 2017.
- [4] Hoàng Long, “Một số khái niệm đặc thù trong xã hội Nhật Bản”, *Tạp chí Kilala*, Số 22, NXB Thông Tấn, TP. Hồ Chí Minh, 2016.
- [5] Minh Nhật, “Hikikomori, từ bỏ hay bị từ bỏ”, *Tạp chí Kilala*, Số 18, NXB Thông Tấn, TP. Hồ Chí Minh, 2016.
- [6] Hạ Thị Lan Phi, “Hikikomori – Hội chứng “lệch chuẩn” của thanh thiếu niên Nhật Bản ngày nay”, *Tạp chí Nghiên cứu Nhật Bản*, Viện nghiên cứu Đông Bắc Á, 2007.
- [7] Andy, F, “The Japanese Hikikomori phenomenon: acute social withdrawal among young people”, *Sociological Review*, Vol 56, 2008, pg.309 – 325.
- [8] Jens, F, *Hikikomori in Contemporary Japan*, Bachelor Thesis in Japanese Studies, Stockholm University, Stockholm, Sweden, 2012..
- [9] Saito, T., & Jeffrey, A. (Eds.), *Adolescence without end*, Minnesota: The University of Minnesota Press, 2013.
- [10] Suwa, M., Suzuki, K, “The phenomenon of “Hikikomori” (Social withdrawal) and the social – cultural situation on Japan today”. *Journal of Psychopathology*, Vol 19, 2013, pg. 191 – 198.
- [11] Ministry of Health Labor and Welfare, 10代・20代を中心とした「ひきこもり」をめぐる地域精神保健活動のガイドライン (Community mental health intervention guidelines aimed at socially withdrawn teenagers and young adults), 2003. <http://www.mhlw.go.jp/topics/2003/07/tp0728-1.html> (Truy cập ngày 5/10/2018)
- [12] Nguyễn Đình Phúc, *Tuyển dụng trọn đời, một “đặc sản” Nhật Bản*, 2015. <http://cafebiz.vn/nghe-nghiep/tuyen-dung-tron-doi-mot-dac-san-nhat-ban-20150909200003535.chn> (Truy cập ngày 11/11/2018)
- [13] Isenpai, *Hikikomori là gì?*, 2017. <http://isenpai.jp/hikikomori-la-gi/> (Truy cập ngày 15/12/2018)
- [14] English Oxford Living Dictionaries, <https://en.oxforddictionaries.com/definition/hikikomori> (Truy cập ngày 10/03/2019)