

UNIVERZITA KARLOVA
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

Hikikomori
Sociální izolace mladistvých

Taťána Pixová

Katedra: Sociální a pastorační práce

Vedoucí práce: doc. PhDr. Eva Křížová, Ph.D.

Studijní program: Sociální a pastorační práce (B0923P240004)

Studijní obor: Sociální a pastorační práce (PSP9)

Praha 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem *Hikikomori: sociální izolace mladistvých* napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

V Praze dne 20.06.2022

Tat'ána Pixová

Anotace

Cílem mé bakalářské práce je popsat fenomén hikikomori v komplexních souvislostech, které budou odrážet rozvoj, průběh a prožívání dobrovolné sociální izolace v jejím extrému. Na základě potřeb izolovaného jedince popíši vztah fenoménu k sociální práci. S ohledem na jeho specifika zhodnotím sociální služby a metody, které jsou vhodné pro spolupráci s hikikomori.

Bakalářská práce je rozdělena na několik kapitol, které postupně popisují aspekty související se subjektivní potřebou izolovat se od společnosti. První část bude zaměřena na všeobecný popis fenoménu a jeho rozšíření v současné době. Ve druhé části práce se budu zabývat výkladem japonské kulturní identity a fungováním japonské společnosti. Na tuto kapitolu budu navazovat poznatky moderní vývojové psychologie, popisem odlišností, specifických rysů a celkovým životním stylem hikikomori. Zaměřím se na souvislost s výchovou a zaměřením na výkon jedince, který je pro moderní dobu typický. Pokusím se také vystihnout vlivy vedoucí k dlouhodobé izolaci a popíši její nejvýraznější dopady na kvalitu života. V závěru práce pak na základě popsaných projevů navrhu vhodné postupy spolupráce a sociální služby, které napomáhají reintegraci do společnosti a zlepšení úrovně života izolovaného člověka.

Klíčová slova

Sociální izolace, psychosociální vývoj, sociální začleňování, japonská kultura, hikikomori

Summary

Main interest of my thesis is to describe the hikikomori phenomenon within its complex contexts which will reflect the development, course and experience of voluntary social isolation in its extreme. According to the needs of an isolated individual, I will describe the relationship of the phenomenon to social work. With regard to its specifics, My aim is to evaluate social services and methods which could be suitable for cooperation with hikikomori.

My bachelor's thesis is divided into several chapters that are gradually describing aspects related to the subjective need to isolate oneself from society. First part of my work will be focused on a general description of the phenomenon and its expansion nowadays. In the second part of the thesis, I will deal with the interpretation of Japanese cultural identity and the functioning of Japanese society. Next chapter will be focused on the knowledge of modern developmental psychology, describing utmost differences, specific features and the hikikomori lifestyle in general. My focus will also tend to describe possible connection to education and the accent on personal performance, that is typical for modern era. I will bestow upon the influences causing a long-term isolation and describe its most significant effects to life quality. Final chapter is dedicated to proposing suitable cooperation procedures and social services that might help with process of reintegration into society and improve average life standards of an isolated person.

Keywords

Social isolation, hikikomori, social inclusion, Japanese culture, psychosocial development.

Poděkování

Děkuji tímto vedoucí své bakalářské práce, doc. PhDr. Evě Křížové, Ph.D., za její odborné vedení a trpělivý přístup. Vděk patří také všem ostatním, kteří mě po dobu psaní bakalářské práce podporovali, především pak mé rodině.

Obsah

Obsah	6
Úvod	7
1. Fenomén hikikomori	10
1.1 Definice pojmu	10
1.2 Psychiatrický přístup k fenoménu	12
1.3 Současný trend	15
2. Hikikomori jako produkt japonské kultury a společnosti	18
2.1 Japonská kultura a historie	18
2.2 Japonská identita	24
2.3. Současné problémy japonské kultury	26
2.4 Sociální systém a dohled	29
3. Charakteristika životního stylu hikikomori	34
3.1 Současné poznatky o zdravém psychosociálním vývoji jedince	34
3.2 Sociální život typický pro hikikomori	37
3.3 Sociální a emoční izolace	41
3.4 Dopady sociálního vyloučení	43
4. Strategie sociální práce s hikikomori	46
4.1 Sociální práce s duševně nemocnými	46
4.2 Specifika sociální práce s hikikomori	48
4.3 Metody a modely sociální inkluze	50
5. Hikikomori v České republice	53
5.1 Komunita hikikomori v ČR	53
5.2 Služby vhodné pro hikikomori	54
5.3 Inovativní řešení v době pandemie	56
Seznam literatury	60
Přílohy	66
Příklad vhodné spolupráce	66

Úvod

Současný společenský vývoj je nesen prudkým rozvojem moderních technologií, jejichž prvotním cílem bylo zjednodušovat mezilidskou komunikaci a usnadňovat každodenní činnosti v osobním i pracovním životě. Díky internetu se svět stal jednoduše dosažitelným. Dal lidem možnost spojit se, nehledě na faktickou vzdálenost. Inovace internetu nabízely další možnosti, jak se pomocí virtuálního prostředí rozptýlit od každodenních zátěžových situací a zbavit se tlaku reality.

Většina z nás využívá virtuální prostředí tímto způsobem ve zdravé míře. Internet kromě zábavy dnes nabízí nespočet možností, jak zdokonalovat vlastní dovednosti a učit se novým věcem. Po prvních dekadách, ve kterých můžeme pozorovat vliv internetu na lidský život, vidíme však i jeho negativní dopady. Můžeme si všimnout vznikajících patologických vzorců, které často připomínají závislostní poruchy. Internet nám nabízí nový způsob smýšlení o sobě samém a možnost předem si promyslet, jak se budeme prezentovat. Síla, která se skrývá za takto jednoduše dostupnými kompenzačními mechanismy, se pak stává silou, které řada z nás může podléhat na úkor fungování v osobních setkáních tváří v tvář.

Od 90. let minulého století se začíná více mluvit o negativním působení internetu a možné souvislosti se sociální izolací. Nejvýrazněji a nejrychleji se tyto vlivy promítly v japonské společnosti, kde byl fenomén hikikomori popsán poprvé.

Hikikomori jsou lidé, kteří více než půl roku odmítají participovat na společenském životě a vytváří si za zavřenými dveřmi svůj vlastní svět, ve kterém jsou izolováni od vnějších vlivů a osobního kontaktu. Zrychlení životního tempa, které je neopomenutelnou mírou ovlivňováno právě rychlými

a dostupnými komunikačními prostředky s sebou nese pociťovaný tlak a nároky na výkon, které mohou způsobit rychlé vyhoření a rezignaci.

Lidé, kterým rychlé tempo nevyhovuje, se v takto nastavené společnosti cítí méněcenní, nepochopení a zklamaní přístupem, který k nim druzí zaujímají. Náhradu pozitivních emocí si pak mohou kompenzovat skrze sociální sítě, počítačové hry, sledování televize a vyhýbání se společnosti, ke které hikikomori cítí pohrdavé pocity a nedůvěru.

Fenomén byl původně považován za problém, který se týká pouze Japonska. První definice hikikomori v Oxfordském slovníku byla podmíněna příslušností k japonské kultuře a občanství. Dnes je globální rozšíření fenoménu potvrzeno výzkumy, které budu uvádět v první kapitole.

Úkolem sociální práce je vyrovnat se s nově vznikajícími potížemi a projevy klienta, které nás mohou postavit do neznámé situace. Člověk, který prožívá fenomén projevující se neochotou komunikovat, mívá obvykle malou míru motivace a je tak problematické navázat s ním kontinuální spolupráci. Často pomoc odmítají a potlačují problémy doprovázející dlouhodobou izolaci. V oblasti metod práce s hikikomori nenajdeme žádné ucelené postupy. V souvislosti s řešením jejich situace proto budeme vycházet z metod, které byly navrženy pro sociální inkluzi.

Metodologie získávání dat je zaměřena na volbu klíčových slov souvisejících s daným tématem, vyhledávání odborných článků ve vědeckých databázích a vyhodnocení vhodnosti zdroje na základě informací uvedených v abstraktu. Jako klíčová slova byla zvolena: hikikomori, sociální izolace, exkluze, inkluze, Japonsko, japonská kultura, identita, sociální vyloučení, psychosociální vývoj. Pracovala jsem s několika vědeckými databázemi, konkrétně s Academic search ultimate, EBSCO, Encyclopedia of Life Course and Human Development,

ProQuest Central, Springer eBooks, JStore, Research gate a portálem elektronických informačních zdrojů UK. Variováním klíčových v těchto databázích jsem vybrala soubor článků, knih a výzkumů, které byly vypracovány po roce 2000, kdy se fenomén začal dostávat do širšího globálního povědomí. Data z těchto dokumentů jsem podrobila obsahové analýze a komparaci, na základě které dané téma reflektuji ve své bakalářské práci. Pro lepší pochopení komplexního přístupu k dané problematice jsem využila také rozhovor s psychologem, který dlouhodobě pracoval se sociálně izolovaným klientem. Rozhovor měl formu polostrukturovaného interview. Otázky byly mířeny na formu seznámení s klientem, navázání a průběh spolupráce a také na výsledek terapeutického procesu po ukončení spolupráce. Z dat, která jsem zjistila všemi popsánymi způsoby a obsahu tematicky vhodné šedé literatury vyhodnocuji přístup, který vidím jako vhodný při řešení fenoménu hikikomori.

1. Fenomén hikikomori

1.1 Definice pojmu

Hikikomori v doslovném překladu znamená „uzavírání do sebe“. Vzniklo spojením dvou slov – hitu (táhnout, ustoupit) a komoru (být doma). Ve slovnících ho většinou najdeme pod heslem Social withdrawal a setkat se také můžeme s pojmenováním tohoto stavu jako fenoménu vytržení. Stejným slovem označujeme jak samotný fenomén, tak člověka, který se pro tento styl života rozhodl.

Každá z definic tohoto fenoménu se soustředí na jiný aspekt života Hikikomori. Jako první však tento pojem dostal do popředí Tamaki Saito (2013), který ho ve své knize Hikikomori: Adolescence without end definoval takto: hikikomori je „...jedinec, který přestal chodit do školy nebo do práce na více než šest měsíců a zůstal přitom většinu svého času doma“.

V literatuře, která se fenoménem zabývala na přelomu tisíciletí, najdeme u tohoto pojmu většinou dovětek `japonský` či `v Japonsku`. Hikikomori byli nějaký čas zasazováni výhradně do japonské kultury. Výzkumy, které se na tento fenomén zaměřily v jiných demografických oblastech, odhalily, že se problém týká také Jižní Koreji, Indie, Austrálie, Bangladéše, Iránu, Taiwanu, Thajska a Spojených států. S postupem času se tento problém rozšiřuje do dalších států. Další případy byly zachyceny v Ománu, Francii, Brazílii, Hong Kongu, Španělsku, Číně a Kanadě (Hamasaki, Y. et al., 2021).

Od zvažování tohoto fenoménu jako výhradně japonského se tudíž rychle upustilo, název však i z důvodu prvotního definování v těchto končinách zůstal stejný.

První definice v Oxfordském slovníku tento pojem také ohraničila příslušností k Japonsku: hikikomori je „... (v Japonsku) ... abnormální vyhýbání se sociálnímu kontaktu, typicky adolescentními muži“ (Oxford english dictionary).

Definice, které jsou formulovány dnes, však odráží globální charakter fenoménu, který je odborníky popisován především s důrazem na izolaci a vede k uvažování o fenoménu jako o formě závažného sociálního vyloučení (Hikikomori, 2021. Wikipedie: otevřená encyklopedie).

Hikikomori se záměrně vyhýbají lidem, jakékoli formě komunikace s vnějším světem a izolují se v místech, kde nachází dostatek soukromí. Zájem o kontakt s širší společností je z jejich strany v podstatě nulový a s neúspěchem se setkávají také pokusy druhých se k takto izolovanému člověku dostat. Jedinou výjimkou bývají rodiče a další rodinní příslušníci, na kterých se postupem času hikikomori stávají závislí. Podmínkou pro označení člověka za hikikomori je dlouhodobé odtržení od kontaktu s lidmi a participace na společenském dění v řádu více měsíců. Další z podmínek je také prožití dosavadního života bez diagnostikované poruchy osobnosti či chování. Hikikomori se v extrémní izolaci cítí bezpečně a nejsou schopni ji vnímat jako patologický projev nezvládnutých vývojových úkolů. Odloučení od společnosti vnímají naopak jako řešení (Kato, T., Kanba, Sh., Teo, A., 2019).

Z přečtené literatury předpokládám, že v odtržení od společnosti nalézají útěchu, kterou jim nikdo jiný nebyl schopen dát. Nepřítomnost druhých v hikikomori vzbuzuje pocit bezpečí, jistoty a klidu. Uzavření se podmínkám k životu mezi druhými je pro ně úlevou od subjektivně nepřekonatelných společenských nároků, které nebyli schopni v dlouhodobém měřítku plnit.

Společenské požadavky od sebe tímto způsobem odrážejí a vytváří si vlastní svět, ve kterém na ně nečekají žádné překážky a překvapení.

Hikikomori bude zřídka kdy vycházet ze svého bytu za denního světla, a ještě více se bude bránit cílenému kontaktu s lidmi. V průběhu několika málo týdnů od počátku izolace se většinou jedinec změní v protipól běžně fungujícího jedince. Další extrémní rozdíl vidíme na aktivitách, jimiž vyplňují svůj volný čas. Z literatury vyplývá, že se skoro všichni hikikomori věnují ve volném čase nespolečenským aktivitám, jako je například čtení, hraní počítačových her, sledování televize a bezcílné brouzdání internetem (Thurau, M., 2021).

Většina hikikomori si tak není dlouhodobě schopna udržet školu či zaměstnání. Tento model chování, který je společný všem izolovaným, vede ke zvětšování rozdílů mezi nimi a jedinci aktivně se podílejícími na společenském životě. Neschopnost zajistit své potřeby a stabilní život vede k dalším problémům, které izolaci prohlubují a při procesu resocializace pak kladou další nároky na komplikovaně řešitelnou situaci. Většina z těchto návazných problémů se týká financí a bydlení. Hikikomori se pak uchylují k řešení, které je mohou dostat do dluhových pastí a na okraj společnosti. Nedostatek financí je vede k bydlení u rodinných příslušníků nebo přátel, toto řešení však není pro velkou část izolovaných dlouhodobě udržitelné, jejich okolí bývá většinou schopno je podporovat pouze po určitou dobu. Dalším krokem tak bývá uchýlení se do sociálně vyloučených oblastí nebo na ubytovny, kde je bydlení finančně více dostupné. Tato místa bývají spojována s dalšími sociálně patologickými jevy jako je například zvýšená kriminalita, nelegální činnost a celkově nižší úroveň života. Izolace tak vede k cyklickým potížím, které je složité účinně řešit.

1.2 Psychiatrický přístup k fenoménu

V posledních letech se v rámci psychiatrické reformy stále více mluví o zařazování psychicky odlišných jedinců do společnosti. Objevují se nové formy kontaktu a přístupu k jejich jinakosti. Tímto způsobem je možné zachytit pouze určité procento lidí, kteří již pomoc vyhledali, jejichž problém je zkonkretizován, zpracován a je s ním zacházeno vhodným způsobem tak, aby tento proces vedl k opětovnému návratu do společnosti a schopnosti jedince se o sebe postarat.

Fenomén hikikomori je specifický právě vyhýbáním se nabízené pomoci a pasivitou v jejím vyhledání. Tyto projevy pak komplikují diagnostiku a účinnou pomoc. Velké procento izolovaných tak zůstává ve své situaci sama.

Vznik tohoto fenoménu není zatím zcela objasněn. Mezi nejčastěji uváděnými spouštěcími mechanismy se objevuje tlak společnosti, rodiny a blízkého okolí na jedincův výkon. Požadavek na dosažení očekávaných pracovních i osobních úspěchů, které nejsou slučitelné s paletou jedincových schopností a jeho přirozeným fungováním, ho mohou dovést až do bodu, kdy se rozhodne od těchto požadavků odtrhnout a přerušit jakýkoliv kontakt s vnějším světem.

Klasifikace fenoménu hikikomori také není jednoduchá, odborníci se stále nemohou shodnout, zda je jeho podstatou fobie, úzkost, duševní odchylka nebo zda jen pozorujeme projevy symptomu jiné poruchy, která se jeví jako závažnější forma sociální izolace (Teo, A. R., Gaw, A. C., 2010).

Vývojová psychologie uvádí řada sociokulturních faktorů, které mohou vyvolat počáteční touhu se distancovat od společnosti. Nejčastěji jsou uváděny tyto: zaprvé, současná generace mladých dospělých má klesající touhu a motivaci k samostatnosti; zadruhé, ekonomický komfort rodin vedl ke snížení až ztrátě pocitu hodnoty a potřeby práce; zatřetí, rodiče jsou v dnešní době více benevolentní při výchově dětí (Yong, Kaneko., 2016, s. 1–20).

Fenomén hikikomori až není dodnes považován za psychiatrickou diagnózu. U některých lidí není tento styl života vázán na žádnou psychologickou či psychiatrickou patologii. U jiných naopak může být součástí psychiatrické poruchy. Jedná se nejčastěji o poruchy nálady, úzkostné a spánkové poruchy, závažnějšími vývojové poruchy nebo schizofrenii. Odborníci si tak pokládali otázku, zda je fenomén hikikomori možný odlišit od jiných psychiatrických poruch.

„Asi 19 % pacientů se sociální úzkostnou poruchou lze také klasifikovat jako hikikomori” (Nagata, et al., 2013).

„Asi 18 % pacientů s hikikomori lze také diagnostikovat jako trpící sociální úzkostnou poruchou” (Guedj-Bourdiau, M-J., 2011).

„Je tedy epidemiologicky jasné, že dochází k duplicitě, ale tyto dvě podmínky nejsou totožné. Specifické rysy jedinečné pro hikikomori však ještě nebyly objasněny; proto hikikomori ještě není zahrnuto v DSM-5” (Hamasaki, et. al., 2021).

Současné ohraničení těchto poruch v Diagnostickém a statistickém manuálu duševních poruch nemusí dostatečně postihnout podstatu hikikomori. Strategie léčby pak nejsou sjednocené, vhodně cílené a postrádají spolehlivé důkazy o jejich účinnosti. Léčba je často mířená na reintegraci do vhodného prostředí, spolupráci s rodinou a kognitivně-behaviorální terapii.

Jako hikikomori bývá často označen i člověk, který už psychickou poruchou trpí a jejím důsledkem se začal izolovat. Tato klasifikace je ale podle psychiatra Tamakiho Saitó chybná, zohledňovat by se podle něj ale měla psychická nemoc, která vznikla v průběhu trvání izolace. Tento dodatek se stal v Japonsku závazným až v roce 2010, stejně tak jako podmínka propuknutí hlavní fáze izolace do věku 30 let. Saitó vidí hikikomori jako záměrné distancování se od společnosti, které často provází zanedbávání povinností, projevy vzteku, strach a nenávisť vůči lidem. Poměrně časté bývá také obsedantní chování. Je skoro až pravidlem, že se za dobu sociální izolace stav člověka rapidně zhorší po psychické i fyzické stránce. Nejúspěšnější se tak zatím jeví klinická léčba pod dohledem lékaře a ve společnosti dalších pacientů (Saito, 2013).

Tamaki Saitó je považován za předního odborníka na práci s hikikomori již několik desítek let. V roce 1999 založil kliniku „Ašita no kaze kurinikku“, což by se dalo volně přeložit jako ``klinika vánku zítřka``. Klinika se zaměřuje na práci se sociální izolací a snaží se jedince v ní ocitající reintegrovat přiměřeným způsobem zpět do společnosti.

1.3 Současný trend

Od doby vzniku a globálního šíření fenoménu, se do roku 2009 hikikomori stal jedním z nejrychleji se šířících novodobých fenoménů. Mezilidská komunikace a její moderní způsoby v extrémních případech, za které můžeme označit hikikomori, vykazují sociálně patologické rysy, které jedinec nedokáže sám překonat. Potřeba zásahu odborníků a vytvoření zázemí pro izolované jedince je silněji vnímána a integrována do zdravotní a sociální péče až v posledním desetiletí.

V Japonsku bylo a je zvykem, že děti zůstávají u svých rodičů do značně pokročilého věku. V případě zdravého rozvoje jsou však děti takových rodičů

vedení k samostatnému životu, kariérnímu růstu a hledání životního partnera. Hikikomori tyto aspekty ve svém životě postrádají, nežijí se svými rodiči, ale na základě jejich podpory. Japonské studie soustředěné na míru závislosti dětí v produktivním věku na jejich rodičích ukazuje i v pokročilém dospělém věku až milionová čísla. V roce 2019 byl proveden první výzkum, jehož výsledkem bylo 613.000 hikikomori v celém Japonsku. Tato studie byla v roce 2022 zopakována na větším vzorku obyvatelstva, které zahrnovalo 103.000 rodin. Čísla ukázala ještě vyšší čísla izolovaných, konkrétně 8000 hikikomori starších patnácti let, 17.1 procent u lidí mezi 40. a 49. rokem a 16.6 procent ve věku 50 až 59 let (Osumi, M., 2022).

Tendence v Evropě byla v posledních desítkách let spíše opačná. Děti odcházely za svou touhou po nezávislosti z domova ve velmi mladém věku. Tento model v posledních letech ale prochází výraznou modifikací. Nejvíce se nový trend projevuje v Itálii a Španělsku, kde je jako v jedné z mála evropských zemí hikikomori pozorováno v širším měřítku. Strach z ekonomické nejistoty a úspěšného zařazení se do společnosti vede k prodlužování stavu, ve kterém se jedinec nachází na pomezí adolescence a dospělosti. Mladým dospělým se dnes také často dává prostor pro celkové ujasnění priorit a uspořádání života podle vlastních představ, ne každý se však v tomto prostoru dokáže orientovat. Z tendencí poslední dekády se tak zrodil nezanedbatelný počet dlouhodobě izolovaných lidí, kterým je potřeba odborně pomoci.

Přechod do dospělosti je jedním z nejnáročnějších životních milníků a při silně benevolentním přístupu moderní doby můžeme pro některé jedince vytvořit spíše zmatečný než funkčně formující prostor. Důležitým faktorem při předcházení vytvoření nezdravých vzorců je jejich včasné zachycení a zpracování. Tyto vzory chování by měly být zachyceny především ve školním

prostředí, kde můžeme pozorovat chování jedince vůči kolektivu a včas cílit potřebnou intervenci.

Jedno z prvních center, které se začalo věnovat pomoci mladistvým hikikomori, vzniklo v Itálii. Sdružení nese jméno Minotauro a v Itálii je jedním z největších poskytovatelů psychoterapie pro děti a dospívající. Z dat italského výzkumu, který byl proveden na vzorku více než sto adolescentů, můžeme tvrdit, že úzkost a obavy leží především na bedrech rodičů. Jedinci, kteří volí životní styl hikikomori převážně o léčbu zájem nemají. Izolaci považují za vlastní volbu a za možnost, která pro ně byla posledním řešením (Spiniello, et. al., 2015).

Hikikomori je úzce spojeno s předčasným ukončením školní docházky. Podle posledních výzkumných dat vypadají procentuální poměry takto: Itálie 17 %, Německo 9,9 %, Francie 9,7 %. Nejvyšší počet jedinců s předčasně ukončenou školní docházkou má však Španělsko 23,5 %, Malta 22 %, Portugalsko 19 %, Rumunsko 17,5 % (Epstein, S., Roberts, E., Sedgwick, R., et al., 2020).

2. Hikikomori jako produkt japonské kultury a společnosti

2.1 Japonská kultura a historie

Historie Japonska a jeho kulturního dědictví je poměrně bohatá. Navzdory mnoha dekadám, po které se Japonsko vnějším vlivům úspěšně vyhýbalo, prošlo za posledních padesát let prudkým vývojem. Nový směr myšlení přinesl změny ve vnímání role společnosti, způsobu života i kulturního dědictví. Původní kultura Jōmon, která byla dlouhou dobu izolovaná od vnějších vlivů, se začala proměňovat až na konci období Edo. Další výraznější změny probíhaly především v průběhu období Mejdži, které datujeme na přelom 19. a 20. století (Vrbasová, A., 2018).

V minulosti bylo Japonsko cíleně izolováno od vnějšího světa. Vše se neslo v duchu víry ve výlučnost a jedinečnost japonského národa a jeho nadřazenost. Současná japonská vláda je charakterizována posunem k centralizaci vlády a drastické modernizaci. V zájmu vlastního socioekonomického vývoje otevřelo svoje hranice vnějšmu světu a vytvořil se tak prostor pro navázání obchodních i politických styků s většinou světa. Japonsko se tak bylo schopno vyrovnat svou mocí a vlivem velkým světovým mocnostem. Zapojilo se také do obou světových válek, ze kterých vplynuly další přímé vlivy západního smýšlení na japonskou kulturu. Nejdůležitější se v tomto období jeví uskutečnění ekonomických reforem, které formují styl života Japonců až do dnešní doby. Rozvoj v nejdůležitějších moderních odvětvích, jako je informatika a technologie, zajistil Japonsku další rychlý vzestup na mezinárodním trhu (Stachová, P., 2014).

Japonsko má naprosto svébytnou kulturu, která je pověstná důrazem na preciznost, dochvilnost, píli a oddanost. Právě tento tlak na jedince žijící v Japonsku může vyvolat potřebu izolace a rozvoj patologických rysů fenoménu.

Pro lepší pochopení pochodů, které pravděpodobně vedly k vysokému zastoupení hikikomori v japonské společnosti, si přiblížíme smýšlení japonského národa a jeho vývoj v posledních staletích.

Z historického hlediska se první systematická v hodnotách celého národa popisuje už ve čtrnáctém století. Text, který v této době poprvé celistvě a uspořádaně popsal dění v Japonsku, nám předkládá vnímání původu japonské kultury, státu a občana způsobem, který bychom mohli popsat jako ukázkou magického myšlení. Tento systém přemýšlení byl před rozmachem vědy nejrozšířenější a vysvětloval vlivy, jež byly tehdejšímu člověku v nedostatku vědeckých důkazů skryty (Conlan, 2011).

Texty popisující politické a sociální uspořádání té doby vycházejí z předpokladu vnímání božského původu země, obyvatel i všeobecně uznávaných principů. Někteří autoři tvrdí, že podobný základ celé kultury, který by vycházel z vnímání sebe sama jako z Boha vycházejícího, nenajdeme jinde, než právě v japonském společensko-kulturním výkladu. Dle narativů, se kterými se můžeme v Japonsku setkat, je výlučně Japonsko zemí bohů a božího dědictví. Tento narativ přetrvává až do dnešní moderní doby a z velké části formuje i generace narozené ve 20. a 21. století (Oros, 2008).

V období mezi 17. a 19. stoletím došlo k prvnímu pokusu o přehodnocení a přeformulování japonských národních hodnot. Tento proces započal pod vlivem odklonu od izolativní japonské politiky. Právě odchýlení od tvrdé separace ostatních kultur vedlo k setkání s odlišnými názorovými a hodnotovými proudy, které svými novými vlivy podnítily počátek reformace smýšlení

japonského národa. Změny probíhaly převážně v rámci zpětného zhodnocení kulturních, sociologických a historických vlivů a východisek, které byly porovnávány s nároky modernější a propojenější společnosti (Boxer, 1951).

Nově formulované hodnotové ideje opět vedly k vyslovení mytického původu japonského národa, obestřeného nekompromisním nárokem poslušnosti vůči císaři, paláci a Japonsku jako takovému vůbec (Vrbasová, A., 2018).

Poslední období, které bylo pro zformování vlastního japonského uvažování stěžejní, bylo období Šówa. Období Šówa započalo po 1. světové válce a bylo tak silně ovlivněno politickým nádechem té doby. Nacionalistické smýšlení nabralo až radikální obrátky a veškeré národnostní učení opět směřovalo k naprosté jedinečnosti, výjimečnosti a vyvolenosti japonského národa. Postupně je obnovováno myšlení z období prvních pokusů o seřazení japonského společensko-kulturního smýšlení, tzv. Džinnó šótóki (Wachutka, 2012).

Největší změny ve vnímání jedince vůči společnosti, a naopak započaly v Japonsku na začátku 20. století. Období, ve kterých změny probíhaly, se nazývalo Meidži. Základní půdou pro sociopolitické smýšlení této doby byla silná odhodlanost zachovat a dále propagovat zájmy Japonska, které byly doposud v popředí. V období Meidži se dostává do popředí vůči buddhismu spíše polyteistický šintoismus, jehož základní myšlenkou je víra v existenci entit jako, jsou duše či jiné duchovní bytosti. Šintoismus je jediné náboženství, které vzniká čistě v Japonsku, je však silně ovlivněn vlivy století převládajícího buddhismu a konfucianismu. Myšlenky šintó byly v období Meidži sublimovány do přední japonské myšlenkové linie ústící v opětovné sebezpotvrzení božské podstaty japonského národa a vnímání Japonska jako “země božstev”. Globální politika nabrala rychlé obrátky především v období celosvětové kolonizace. Japonsko v této době stálo nad propastí mezi globálním a tvrdě nacionálním vnímáním

jedince. Ambivalentní proudy způsobily opětovné přehodnocování úlohy jedince ve společnosti a nároky kladené na společnost ve vztahu k jedinci. Vnímání identity národa a jejího kulturního odkazu se v této době transformovalo do moderní podoby (Wachutka, 2012).

Jak už jsme viděli na předchozí transformaci myšlení, můžeme si i zde všimnout podoby a procesu transformace jako cyklické regrese a navracení se k původním kulturním hodnotám, které podněcují opětovné nacionalisticky zaměřené vnímání Japonska. Reformy a moderní postupy se znovu navracejí k božským kořenům identity a kultury japonských občanů, především pak císaře. Nadřazenost a jedinečnost japonské identity je akcentována ve všech sociálních i politických změnách.

Později, jakožto ústřední zdroj historických pravd v průsečíku politické transformace z kvazi-religiózního a kvazi-sekulárního státu konstruovaného oligarchií Meidži přes tradicionalistický konzervativní teokratický stát roku 1890 až po radikalizovanou militantní formu ortodoxně religiózního nacionalismu ve 20. století, získalo centrální roli v utváření politických ideologií (Wachutka, 2012, s. 146).

Japonsko je svou podstatou společnost zaměřená na prosperitu skupiny. Můžeme ho definovat také vertikální strukturou moci a autority. Důraz ve společnosti je kladen na respekt vůči autoritě, ať už v rodinném či v profesním prostředí.

I přes pokrok moderní medicíny, dostupnost informací a lepší pokrytí sociálního zabezpečení, které nabízí současná společnost, pozorujeme nezvyklý nárůst případů izolovaných a ze společnosti vyloučených jedinců. Neúspěch v pracovním životě a selhání ve splnění nároků společnosti může být bez opory

ostatních pro člověka traumatizujícím zážitkem. Rozmach fenoménu je často spojován se zhroucením ekonomického systému a nárůstem nezaměstnanosti v 90. letech. Důsledkem této recese je zhroucení dosavadních představ o vzdělávání ve směru jediné zvolené kariérní dráhy. Strmý nárůst ve statistických datech o hikikomori zapříčinil také rozmach médií, který se v několika posledních desetiletích stále stupňuje a zrychluje.

Většina dnešních mladých dospělých vyrůstala s moderními technologiemi a je proto zvyklá na náhradu určité části lidského kontaktu skrze kontakt na sociálních sítích. Zformována byla také hypotéza o souvislosti využívání webu 2.0, sociálních sítí a nárůstem jedinců trpící sociální izolací (Zajicek, 2007).

Sociální sítě bývají vnímány jako způsob odpočinku, kterým si někteří kompenzují nedostatky prožívané v realitě. Virtuální realita se stává náhradou za ukvapený, zmatený a příliš složitý moderní život. Žít jako hikikomori, stáhnout se do ústraní a izolovat se od společnosti je tak moderním obranným mechanismem, způsobeným nadměrným tlakem a možností uzavřít se do nereálného světa, který si každý tvoří podle svých představ.

McPherson a kol. (2006) naznačují, že internet umožňuje sociálním sítím geograficky se rozšiřovat, čímž odvádí pozornost od setkávání s přáteli a sousedy v místních prostorách. Tvrdí, že internet nahrazuje velké množství geograficky rozptýlených slabých vazeb za silné, více lokalizované, klíčové důvěrníky. Mechanismus, který nahrazuje základní mezilidské vazby a vztahy pak kvůli omezení na virtuální formu kontaktu paradoxně vyvolávají větší osamění a sklony k izolaci.

V Japonsku se můžeme setkat s další subkulturní skupinou, která bývá s hikikomori často zaměňována. Tato skupina, nazývající se Otaku poprvé zaujala širší japonskou společnost počínaje rokem 1983, kdy ho esejistka Akio

Nakamori použil k popsání komunity fanoušků komiksového porna. Jeho tehdejší popis kritizoval jak vnější znaky, tak i vnitřní, tj. morální charakterové znaky. Podstata Otaku spočívá v obsesivní závislosti na předmětu jedincova zájmu, v tomto případě právě na anime či mangu. Také Otaku se často izolují od společnosti a s hikikomori se společně projevují také únikem do nereálného či virtuálního světa. Tyto dvě skupiny se liší ve schopnosti normálního fungování ve společnosti. Otaku se sice liší svým chováním i vzhledem a ve svém volném čase nevyhledávají společnost ostatních, narozdíl od hikikomori je pro ně však možné interagovat s lidmi. Ve většině případů jsou schopni si udržet školu či práci. Protnutí projevů těchto fenoménů je možné, každý z nich se ve svém vlastním extrému však projevuje rozdílně (LaMarre, 2006).

Splynutí těchto pojmů definitivně vyřešil Saitó svou knihou o hikikomori z roku 1998. Od tohoto roku se tento fenomén začal diskutovat v širší společnosti. Hikikomori si začala všimnout i japonská vláda, která problém zvažila v rámci zdravotního i sociálního systému, jenž má za úkol tyto jedince podpořit při hledání vhodné cesty zpět ke zdravému stylu života a do stabilně fungující společnosti. Iniciována byla také řada výzkumů a studií, které měly za úkol objasnit vznik fenoménu, jeho nejzávažnější projevy a nejvhodnější metody uchopení.

Tamaki Saitó již od 90. let kritizuje přístup společnosti k izolovaným jedincům, kteří bývají označováni za přítěž pro společnost. Svou praxí ukazuje, že i pro jedince, kteří přemýšlí a fungují rozdílným způsobem než většina, je možné najít platné místo ve společnosti a dát jim tak možnost cítit se jako plnohodnotný a potřebný člen společnosti.

2.2 Japonská identita

Identitu můžeme popsat dle doposud zformovaných definic takto:

1. Prožívání a uvědomování si sebe sama, své jedinečnosti i odlišnosti od ostatních (Hartl a Hartlová, 2000).
2. Pocit prožívání sebe sama ve vztahu ke komunitě.
3. Vědomí trvalé totožnosti a prvek vědomí já, který se projevuje jako jeden ze znaků normality (Sociologická encyklopedie).

Podle poznatků vývojové psychologie je pro získání zdravé identity důležitá především etapa dospívání, kdy se jedinec poprvé silněji socializuje v širší skupině, než je pouze jeho rodina, škola či vrstevnická skupina.

Puberta je stěžejní pro zodpovězení otázek, které se týkají vlastního přesvědčení, směřování, náležitosti k různým skupinám a zformování konzistentních názorů. V tomto období se jedinec často dostává do rozporu s přesvědčením a náhledem, který získal od rodiny. Názory kolidují v procesu poznávání nových skutečností a mechanismů přemýšlení. Předěl, který adolescence znamená je provázen vnitřní tenzí a intenzivním emočním prožíváním. V tomto období bývají popisovány více či méně závažné psychospirituální krize, které mohou při nesprávném uchopení a nezvládnutí vést k přerušení zdravého vývoje a vývoji patologií v chování (Říčan, P., 2021).

Japonská kultura svou svébytnost identifikuje s razantním důrazem na historii, převážně pak skrze společné tradice a hodnoty. Původní kulturní hodnoty jsou pro japonskou kulturu stěžejním bodem, který v očích společnosti určuje míru přináležitosti jedince k japonské komunitě. Japonsko je význačné extrémní hrdostí na dlouhodobě udržované vlastenecké kulturní a společenské hodnoty, skrze něž jsou Japonci přísně vychováváni. Pohled na fungování společnosti je pak u takového člověka ohraničen a limitován v rámci

nastavených společných tendencí, které jsou mu vštěpovány od útlého věku (Stachová, P., 2014).

Pro pochopení současné japonské kultury, způsobu života a přiblížení přemýšlení běžného Japonce je nutné si popsat alespoň základní struktury fungování moderní japonské společnosti. Třídní rozdíly, které na začátku minulého století ještě stály v popředí, se začaly zmírňovat a z Japonska se kvapným tempem stala země, kde jsou vzájemné společenské odchylky většinou tak malé, že by se dalo označit za zemi s homogenním třídním uskupením.

Výjimku z tohoto jasně vymezeného třídního systému tvořili lidé, kteří byli souhrnně označováni za „burakumin“. Byli to většinou lidé, kteří pracovali rukama s mrtvými zvířaty a lidmi – kožedělníci, řezníci, hrobníci. Diskriminace této skupiny byla po válce legislativně zakázána, v japonské společnosti se však v mírnějším měřítku projevuje dodnes (Neary, 1996).

Stát v historii Japonska vždy hrál a nadále hraje roli nejvyšší uznávané autority. Dalším pro Evropany nezvyklým fenoménem jsou například jazykové rozdíly, které se proměňují v závislosti na věku a také pohlaví. Rozdíly najdeme i jinde než jen v jazykovém uspořádání. Nejznatelnějším ukazatelem těchto rozdílů jsou vzorce chování (Sobolová, Z., 2017).

Pokud jde o ženy, předpokládá se určitá bezpodmínečná míra úcty vůči mužským protějškům. Projevy úcty jsou očekávány nejen ke starším generacím, ale také k partnerům, které bychom v našem kulturním rámci označili za sobě rovné. Japonská žena musí projevovat v průběhu života úctu nejdříve k otci, následně k manželovi a v pozdějším věku také vůči svým synům. Tyto vzorce jsou v moderní společnosti považovány za spíše zastaralé, v jazyce i chování většinové společnosti jsou však stále patrné. Sociální chování skupin kopíruje systém, který jsem popsala výše. Japonské sociální skupiny mají silně vyvinutý

smysl pro solidaritu, který se uplatňuje jak uvnitř skupiny, tak i mimo ni (Steel, 2004).

V Japonsku na profesní úrovni panuje silný konkurenční boj, který podporuje značná unifikace společnosti. V rámci firem se tak v Japonsku setkáváme s modelem, který si bere inspiraci v rodině a její struktuře. Napodobení příbuzenského vztahu má za cíl upevnit mezilidské pouto a v pracovním prostředí posílit autoritu nadřízeného a loajalitu podřízeného. Tento systém je v Japonsku natolik úspěšný, že bývá kopírován i do jiných odvětví, například do uměleckého průmyslu, zločineckých organizací, volnočasových kroužků atd. I přes rodinnou podstatu systému je však pohled moderního Japonska na jedince a jeho hodnotu pro společnost soustředěn spíše na profesní než na sociální a rodinné pozadí. V důrazu na tento aspekt můžeme sledovat historický posun Japonska, které se stalo rovnostářským státem s jednotným vzdělávacím systémem pro všechny občany (Briggs, 1988).

Identita japonského občana je tak zaměřená na myšlenku jedinečnosti, kdy přesvědčení napovídá naprosté kulturní unikátnosti, jazykové a rasové nadřazenosti a výlučnosti společnosti jako celku. Tento výklad osobnosti se neslučuje s dnešním vnímáním sebe sama tak, jak je v západní společnosti běžné. Mladý Japonec může v rozdílu mezi tradičním a moderním nahlížením osobnosti narazit na neshody, jejichž řešení zpomalí rozvoj a ustálení jeho osobnosti.

2.3. Současné problémy japonské kultury

Po válce byl v Japonsku nastolen nový režim, který se v následujících letech úspěšně upevnil. Od roku 1955 byla u vlády po dlouhou dobu liberální demokratická strana, která byla svou podstatou spíše konzervativní. Její úspěšnost byla z velké části podmíněna napojením na bohatší občany Japonska, propracovaným byrokratickým systémem a funkčním hierarchickým systémem

(Liberal Democratic Party of Japan., A History of the Liberal Democratic Party: The Formation of the Liberal Democratic Party.).

Hlasování ve volbách probíhalo nevyváženým způsobem, který do popředí stavěl venkov a jeho občany. V praxi to znamenalo, že hlasy občanů z oblastí venkova měly větší váhu než hlasy městského obyvatelstva. Změna přišla v průběhu šedesátých let, kdy se zformovala občanská hnutí, která tento systém a vládu liberálně demokratické strany opakovaně zpochybnila (Hasebe, Y., 2017).

V dnešní době se v Japonsku vliv politiky promítá do všech aspektů života. Důraz na blaho skupiny a autoritu státu učinilo pro Japonsko moc nejúčinnějším prostředkem k prosazování všeobecných zájmů.

Japonsko v posledních dekádách prochází změnou skladby obyvatelstva, které mění politické uspořádání až do podoby gerontokracie, která je specifická upřednostňováním rozložení moci do rukou starších generací.

Tento proces je zapříčiněný malou mírou porodnosti a celkovým stárnutím japonské populace. V roce 2019 se v Japonsku narodilo méně dětí, než je roční průměr posledních sto let. Počet narozených dětí v průběhu jednoho roku klesl o více než padesát tisíc. Problémem není pouze stárnutí japonské populace, ale také její celkový úbytek z důvodu vysoké úmrtnosti. Rok 2019 přinesl rekord i v tomto ohledu a japonská společnost se v důsledku těchto dvou faktorů zmenšila o 512000 občanů, což je doposud nejvyšší historicky zaznamenaný úbytek. V posledních letech je s Japonskem spojený termín “super-starý národ”, který nám říká, že více než dvacet procent občanů již dosáhlo věkové hranice 65 let (Richter, I., 2020).

Odhady odborníků předpokládají do budoucích let další extrémní úbytek populace, a to až na necelých 90 milionů obyvatel z původních 124 milionů. Porodnost, která v Japonsku v roce 1975 ukazovala na 2 děti na jednu matku, klesla do roku 2005 na 1,26. V roce 2019 toto číslo dosahovalo 1,36 porodů na matku. V posledních letech tedy sledujeme zvyšující se tendenci, ta však stále nestačí vyrovnávat počty seniorů nad 65 let (National Institute of Population and Social Security Research, 2017).

Nízká porodnost může být způsobena vyšším věkem matek, který je v posledních desetiletích trendem nejen v Japonsku. Po víceméně celosvětové emancipaci žen se jejich zájem začal soustředit nejen na rodinu, ale také například na kariérní a osobní růst, což vedlo k pozdějšímu zakládání rodiny. Z poznatků moderní medicíny můžeme vyčíst, že starší ženy mívají větší problémy s otěhotněním a celkově s těhotenstvím a procesem porodu.

Svou roli hraje také medicinalizace společnosti a rostoucí průměrná délka života člověka. V Japonsku průměr nejvýrazněji stoupl po 2. světové válce a doposud se drží na první příčce v průměrné délce života celosvětově. Průměrný japonský občan se dožije 85 let (World Bank Group, 2020).

Stárnutí populace má své dopady také v oblasti ekonomie a hospodářského rozvoje Japonska. Jedním z projevů zpomalujícího se ekonomického růstu je snížená nabídka pracovních míst, který mladší generaci staví před další dilema. Mladší generace Japonců tak často kvůli zabezpečení základních potřeb a rodiny pracují na pozicích, které zajistí nutné finance, ale osobně je dostatečně nenaplnují. V případě mladého a svobodného člověka to může být další společensky demotivující faktor, který vede ke stažení do ústraní.

V důsledku zpomalení ekonomického růstu se země dostává do “pasti středního příjmu”, což je zpomalení či zastavení růstu průměrného platu na

jednoho občana. Zemi, které se zastavuje ekonomický růst tak zároveň roste poptávka po zdravotnických službách a dalších službách, které by měly pro občany být zajištěny státem. Japonsko se tak potýká s mnohem vyššími státními výdaji, než jsou jeho celkové příjmy (Molnár, V., 2022).

Japonsko ukazuje, že i když ke stárnutí populace dochází v prostředí vysokého produktu na hlavu, stále existují tlaky na pokles produktivity. Roste totiž poptávka po zdravotních službách a následně zaměstnanost v tomto sektoru, který má ale obecně nízkou produktivitu a přes aktivity tímto směrem redukuje produktivitu v celém hospodářství, píše web Patria finance (2020).

V posledních letech se v Japonsku začali lidé zaměstnávat na netradiční úvazky, jako jsou dočasné či částečné úvazky a období dohod o pracovní činnosti. Nedostatek pracovních míst a tyto neobvyklé úvazky vedou k rostoucímu rozdílu v příjmových nerovnostech. Situace pro mladé lidi v Japonsku není jednoduchá, ať už jde o vnímání tlaku na udržení tradičních hodnot, kroku s globální ekonomikou či přijetí japonského stylu života. Mladý Japonec se nepřetržitě musí vyrovnávat s nejistotou, která v moderní době zasahuje všechny oblasti jejich života (MZV.CZ v kurzy.cz., 2022).

2.4 Sociální systém a dohled

Japonsko je strukturálně rozděleno na 47 prefektur. Od roku 1943 v Japonsku dle legislativy není hlavní město. Hlavní prefekturou Japonska je Tokio, které v roce 2021 čítá necelých 14 milionů obyvatel. Do tohoto čísla se počítají i venkovské oblasti a také administrativně přilehlá souostroví. V Tokiu najdeme hlavní vládní budovy, císařský palác a centrum veškerého dění. Každá z prefektur má vlastní samosprávu, která zajišťuje také činnost policie (Prefektury v Japonsku. 2021., Wikipedie: otevřená encyklopedie).

Prefekturní policie podléhá dohledu státní policie. Prefekturní i státní policie pak naslouchá doporučení komise pro veřejnou bezpečnost. Veřejné mínění o státních složkách dohledu nad veřejným pořádkem je všeobecně kladné a policie je tudíž podporována i ze strany široké veřejnosti. Zajímavou událostí, která v Evropě nejspíš nemá obdoby, je kontrola ze strany policistů. Ti mají doposud povinnost dvakrát do roka navštívit každý dům v jejich jurisdikci a shromáždit nové skutečnosti o obyvatelích. Přestože pohledem Evropana je tento státní úkon naprosto nepředstavitelný, v Japonsku by se daly tyto návštěvy označit jako bezproblémové, dokonce i tradičně oblíbené. Policie má v Japonsku za úkol účastnit se pořádaných akcí a aktivit přílehlé komunity. Na druhé straně udržují blízké kontakty s místními politiky, zastupiteli apod. Kriminalita je v Japonsku celoplošně na nízké úrovni právě z důvodu právě aktivní spolupráce policie s širokou veřejností a participací na komunitním životě (Ames, 2020).

Konflikty, které by se v České republice nejspíše dostaly k soudu v rámci občanskoprávního sporu, se v Japonsku řeší nejčastěji na mimosoudní úrovni. Často uplatňovanou hodnotou je vzájemný kompromis, který bývá podporován ze strany třetích stran v průběhu celého konfliktu i v rámci smírčích soudů.

Role státu spočívá také v zastoupení role rodiny v situacích, které člověk není schopen zvládnout sám. V Japonsku bylo dlouho zvykem pomáhat si v užších kruzích a do dnešní doby leží stále velká část starosti o člověka na jeho rodině.

Ve světle stárnutí japonské společnosti a souvislosti s fenoménem hikikomori je podpora jedince, který je ze společenského dění naprosto vytržený, značně zatěžující. Pokud se mladý Japonec izoluje, nejenže se mu nemusí dostat přílehlající péče od státu, pro jeho rodinu to může mít naprosto fatální ekonomické důsledky.

Situace japonského systému sociálního zabezpečení je z dlouhodobého hlediska možná horší než situace běžné platební schopnosti komerční organizace. Spíše lze situaci japonského systému sociálního zabezpečení správně označit jako probíhající platební neschopnost. Je to situace způsobená obrácenou populační pyramidou a tím souvisejícím rostoucím ekonomicky neaktivním úbytkem populace, nízkou porodností a pomalým růstem HDP (Mayumi, 2020, s. 189).

Japonsko se pyšní dlouholetou tradicí přístupu k člověku, kdy vzdělání zaujímá v jeho životě hlavní místo. Jak už jsem nastínila výše, markantní rozdíly v tomto přístupu mohou být mezi oblastmi rurálními a venkovskými. Další oblasti zájmu, na které se Japonsko dlouhodobě soustředí, jsou veřejná bezpečnost a veřejné zdraví. Zaměření na tyto tři aspekty života v Japonsku převažuje již od 19. století (Vzdělávání v Japonsku - Education in Japan. 2011., wikijii.com).

Sociální zabezpečení, systém sociální péče a služby, které by se touto péčí zabývaly, jsou však v Japonsku naopak historicky potlačeny. Většina záležitostí, se kterými bychom šli za odborníkem, zůstává v Japonsku na bedrech rodiny a blízkého okolí. Tento model vychází z historicky uplatňovaného fungování společnosti na venkově. V odlehlejších oblastech můžeme vidět kořeny vzájemné solidární pomoci, která je autoritami podporována doposud. Takto nastavené sociální zabezpečení není ale udržitelné dlouhodobě (Stachová, P., 2014).

Zvláště v posledních letech se stává problémem stárnoucí generace. Starší osoby všeobecně potřebují větší podporu, než osoby v produktivním věku a poptávka po pomoci začíná značně převyšovat pomoc nabízenou. Další překážkou v řešení tohoto problému je neochota mladších generací bydlet v mezigeneračních domech s jejich rodiči, případně prarodiči. V Japonsku se nejvýrazněji věnovala pomoci druhým osobám komunita japonských křesťanů.

Křesťané se v Japonsku stali hlavní tváří mnoha sociálních reforem. Zaměření křesťanů však nekončilo u sociální oblasti – zasadili se také o výrazné změny v oblasti vzdělání a zdravotnictví, často zejména finanční a personální podporou. Tyto organizace, které měly charakter nevládních uskupení, však začaly brzy zajímat oficiální autority, které se je snažily pomocí kontrol odsunout do ústraní.

V průběhu dvacátého století tak nevládní křesťanské organizace započaly svůj rozmach a zažily také značnou depresi od státního aparátu, který v mnoha těchto skupinách zapříčinil nepřímý rozpad a ukončení činnosti. Nestátní organizace se však Japonsku nepodařilo úplně potlačit. První velký rozmach zažily organizace zaměřující se na problematiku životního prostředí, což bylo velké téma převážně pro 60. a 70. léta minulého století. Na začátku let 90. pak došlo k prudkému nárůstu nevládních organizací, které se zaměřovaly na rozsáhlou škálu činností pro veřejnost. Motivací pro vznik těchto organizací byla nedůvěra vůči vládě a jejím schopnostem. Vláda byla v očích vznikajících organizací zkorumpovaná. Nebyla dostatečně flexibilní při řešení aktuálních potřeb společnosti a celkově se nedokázala přizpůsobovat trendům moderní doby (Josselin, D., Wallace, W., 2001).

Faktorem, který výrazně ovlivnil masový nárůst nevládních organizací, je možnost skrze ně spoluutvářet sociální politiku při zachování autonomie svobodného rozhodování občana.

Článek 25 Japonské ústavy zajišťuje každému člověku právo na zachování minimálních standardů zdravého a kultivovaného života. Ve článku 25 najdeme také odstavec o závazku Japonska vůči svým občanům, který říká, že státní systém využije veškeré prostředky k prodloužení sociálního blahobytu, ochraně a zachování zdraví každého člověka (The constitution of Japan, 1946).

Pomoc, kterou by potřebovali hikikomori ze strany státu je podmíněná účastí na důchodovém pojištění. Hikikomori však z podstaty svého životního stylu, který bude vždy mířit k vyhýbání se společnosti, často nestihnou do zaměstnání ani nastoupit. Jedním z jejich problémů bývá předčasné ukončení školní docházky či právě neschopnost navštěvovat zaměstnání v návaznosti na sociální fobie či nutkavou touhu izolovat se.

Okrajově zmíním také zdravotní péči, která je pro hikikomori ústředním zájmem při pokusech navrátit se do společnosti. Ačkoli ze začátku hikikomori ve svém životním stylu nalézají potřebný klid, jejich setrvání vně společnosti je může dovést až do bodu, kdy jsou ohroženi ztrátou bydlení a problémy, které fakticky ovlivní jejich život v dlouhodobém měřítku.

Pokud jsou problémy trvalého charakteru, nestačí pouze podpora rodiny. Nutný bývá zásah odborníků, ke kterým se občané dostávají nejčastěji skrze systém zdravotní péče. Zdravotní péče v Japonsku zahrnuje základní zdravotnické služby, podobně jako v Evropě. Systém univerzálního zdravotního pojištění zajišťuje rovnost v přístupu k lékařské péči. Povinnost účastnit se zdravotního pojištění má každý, přičemž poplatky jsou stanoveny vládním výborem. Měsíční limity pro čerpání zdravotní péče jsou určeny vládou. V závislosti na individuálním posouzení pak musí občan tyto poplatky uhradit sám nebo požádat vládu o jejich proplacení. Pokud člověk není pojištěn, je zodpovědný za úhradu 100 % svých zdravotních nákladů (Systém zdravotní péče v Japonsku - Health care system in Japan. 2012., wikijii.com).

Takto nastavený systém bývá pro hikikomori problémový. Je běžné, že sami nejsou schopni měsíční poplatky uhradit a narůstá jim tak dluh, který je další zátěží při resocializaci. Pokud by se tedy izolovaný člověk po nějakém čase rozhodl svěřit do rukou odborníků, musí si náklady za péči uhradit sám, což je

při dlouhodobém nedostatečném až nulovém příjmu pro běžného občana nemožné.

Přes pokročilost japonské zdravotní péče, která dlouhodobě vykazuje nejlepší výsledky v prodlužování průměrného věku, vidíme velké nedostatky v péči o duševní zdraví.

Všimnout si můžeme dvou hlavních problémů. Prvním je neschopnost pojmout dostatečný počet pacientů a druhým jsou zastaralé metody péče, které jsou založeny na omezování pacienta. Japonsko je zemí s jedním z nejvyšších počtů lůžkových psychiatrických pacientů (Kanata, 2016).

3. Charakteristika životního stylu hikikomori

3.1 Současné poznatky o zdravém psychosociálním vývoji jedince

V prvním roce života se člověk rozvíjí, roste a učí nejaktivněji za celý svůj život. Rychlý vývoj prvních let života provází mnoho prvotních zážitků, které jsou pro další vývoj stěžejní. Poprvé se usmějeme, pohneme, pocítíme zvědavost, vyvoláme a prožijeme emoce a také se učíme orientovat v doposud neznámém prostředí. Tyto roky nám dají základní vzorce chování a ovlivní náš emoční postoj vůči světu.

Pro první rok je stěžejní primární vazba s matkou, kterou novorozenec navazuje již pár vteřin po narození. Během prvních minut je dítě schopno zkoušet první kontakt z očí do očí nebo pohyby směřované vůči matce, kterou by toto chování mělo k dítěti emočně připoutat. V tomto období je důležitá schopnost matky dát dítěti pocit bezpečí, přijetí a bezpodmínečnosti. Dítě zažívá strach nejen z odpoutání od matky, ale také z cizích lidí, kteří její roli na nějakou dobu nahrazují (Říčan, P., 2021).

Okolo devátého měsíce věku se objevuje separační úzkost, jejíž zvládnutí úzce souvisí se vztahem, který byla matka s dítětem schopna vytvořit. Vazba, kterou má dítě s matkou, ovlivňuje po celý jeho život ostatní citové vztahy (Vágnerová, M., a Lisá, L., 2021).

Vztah s matkou bere jedinec v prvních letech života jako příklad typického vztahu, z něhož bude vycházet a na základě něhož bude hodnotit veškeré další interakce.

...podle řady odborníků lze dítě v prvním roce života vážně psychicky poškodit: nedostatkem vhodných příležitostí a podnětů, kterých je třeba k vytvoření pozitivních citových vztahů, lhostejností, krutostí, ale i tím, že dítě omezujeme v přirozeném tíhnutí k samostatnosti, že mu v dobrém úmyslu něco vnucujeme, že je zaplétáme do svých vlastních problémů a konfliktů (Říčan, 1990, s. 110).

Od roku do tří let se dítě stále učí své sociální schopnosti především od rodičů a blízké rodiny. V tomto období se rychle rozvíjí motorické schopnosti, jako je chůze či úchop, ale také řeč a rozeznávání emocí u sebe i u druhých. Období, které nazýváme batolecí, je specifické prožíváním většiny času formou různých her, které dítěti přibližují schopnosti jeho těla a prožívání. Tyto hry, které se můžou zdát naprosto primitivní a nevýznamné, hrají ve vývoji a životě dítěte důležitou roli. Když si na něco hrajeme, danou činnost nezávazným způsobem cvičíme a osvojujeme si základní atributy, které k roli, na kterou si hrajeme, patří. Ve hře si vytváříme prostor, který bychom mohli v jazyce moderní psychologie označit za bezpečný. Tento proces hry je intenzivním nácvikem, který jedinci v dalším životě pomůže ke zvládnutí zátěžových i běžných situací. „Hra je tak přípravou na práci a zastávání jiných důležitých úloh, které stojí před dospělým ve společnosti. Z tvořivé hry se rodí tvořivé činy” (Říčan, P., 2021).

Okolo třetího roku nastává období vzdoru, které je určující pro zdravou schopnost formování osobnosti a její jedinečné individuality. V předškolním věku se dítě učí zastávat širší paletu rolí. Ve školce se setkává s novými situacemi, lidmi a hierarchickým uskupením obklopující skupiny, než jak je zvykem z rodinného kruhu. Nastává období sekundární socializace, kdy se dítě aktivně učí navazovat, udržovat a prožívat vztahy se svými vrstevníky a s dalšími autoritami. Učí se skupinovému chování mimo rodinu a do popředí se dostává téma iniciativy a průbojnosti.

Školní věk je pro dítě předělovým obdobím, které mu dává možnost poprvé výrazněji rozvíjet rozumové schopnosti a poznávat, v čem je dobré a co mu naopak nejde. Učí se fungování ve společenství lidí na hlubší úrovni a získává další povědomí o fungování světa za dveřmi domova. Jak tomu bylo od narození, i nyní se dítě učí převážně skrze pozorování ostatních a nápodobu jejich chování. Rodina má v tomto věku být klidným, chápavým místem a prostorem ke kladení otázek, které často souvisí s děním a sociálními zvyklostmi ve vnějším světě (Vágnerová, M., a Lisá, L., 2021).

Na začátku puberty přichází období vážnějšího rozhodování a viditelných i prožívaných změn, které mohou vyvolat silné emoční reakce. Projev osobnosti se může rapidně změnit pod vlivem vrstevnických skupin a počínajícího vzdalování se primární skupině – rodině.

V tomto životním období může jedinec zažívat první krize identity a pocity zmatenosti z vlastního prožívání. Výzkumy z posledních třiceti let napovídají zrychlenému procesu dospívání, který je v dnešní době ovlivněn zvýšeným přísunem podnětů a informací (Twenge, 2017).

Společnost je v pubertě pro jedince normou, se kterou se buď ztotožňuje, nebo naopak pociťuje potřebu se vůči ní vymezit. Adolescent často vyjadřuje své názory skrze vnější vzhled, v dnešní době typicky skrze oblečení, doplňky, stylizaci vlasů a líčení a vzhledu. Puberta bývá označována za náročné období. Musíme se vyrovnat s bouřlivými reakcemi těla a emocí, naučit se aktivně fungovat ve společnosti a osvojit si odpovídající chování, které už by nemělo připomínat dětskou hru, ale spíše vědomé prožívání vlastního směřování (Říčan, P., 2021).

Adolescence je obdobím, kdy se fenomén hikikomori začíná běžně projevovat poprvé. Distanc od společnosti a aktivit s ní spojených může být

jednou z reakcí na narůstající tlak a požadavek na učinění důležitých životních rozhodnutí.

„V období adolescence se často projevuje také touha po útěku do jiných realit, kterou můžou poskytnout jednoduše například počítačové hry, knihy, seriály, virtuální realita či vytvoření určitého alter ega, které nebývá při prožívání fenoménu žádnou výjimkou“ (Pionnié-Dax, N., 2014).

Výše popsaná období jsou pro vybudování náchylnosti k odloučení od společnosti nejdůležitější. Převážná procenta zastupují v dostupných výzkumech lidé mezi 18 až 30 lety (Nonaka, S., Sakai, M., 2021).

Právě z toho můžeme usuzovat na rozvoj v pubertě a nejčastější prožívání tohoto fenoménu v průběhu mladé, produktivní dospělosti.

Mladá dospělost před nás staví další vývojové předěly a výzvy, se kterými se musíme v rámci zvládnutí vývojových etap vyrovnat. Vývojová psychologie nejčastěji mluví o osvojení si schopnosti navazovat blízké intimní vztahy. Od dospělého se očekává hledání životního partnera, konečná volba a soustředění na životní kariéru. Vyžadována je také mnohem větší míra stability, než jaká byla vyžadována v pubertě. Období mladé dospělosti proto vnímám z hlediska patologie chování jedince v rámci fenoménu jako nejnáchylnější k výraznějším odchylkám. Jedinec, který by měl být ve svém produktivním věku, chodit do práce a měl by již být schopný se postarat sám o sebe, v těchto vývojových úkolech selhává a nenalézá tak ve společnosti své místo.

3.2 Sociální život typický pro hikikomori

Pokud bychom nahlíželi fenomén hikikomori jako vývojovou odchylku, její vznik by nebyl možný zařadit do konkrétního vývojového stadia. Nejčastější rozvoj příznaků typických pro hikikomori sledujeme mezi 15. až 30. rokem

věku, což pokrývá zhruba tři vývojová stadia – adolescenci, mladou dospělost a menší část střední dospělosti, do které se fenomén samozřejmě může promítat v širším časovém horizontu.

Zdravý vývoj jedince v období mezi 15. - 30. rokem věku je zaměřený na ustálení názorů, životního směřování a místa ve společnosti. Hikikomori, kteří se v tomto věku izolují, si okolo sebe však vytváří bublinu, která tyto vývojové úkoly odsouvá na vedlejší kolej. Hikikomori mají naopak potřebu si od nároků na vyřešení těchto otázek odpočinout a dostat se pryč od jejich vlivu a tlaku. Mezitím, co si běžný mladý člověk tvoří síť přátel a známých v osobním i pracovním životě, hikikomori se těmto kontaktům vyhýbá. V oblasti kariérního růstu se jedinec specializuje v oboru, který chce dělat celoživotně, ale hikikomori v tomto ohledu stále tápou a svou cestu stále hledají.

Všechny výše zmíněné faktory mohou vést k izolaci a dlouhodobému odloučení od společnosti. Pokud se zaměříme na příčiny, které vedou člověka k radikálnímu omezení sociálních aktivit, často vidíme v pozadí určitou zacyklenost mentálních pochodů. Tyto pochody mohou izolaci nejen vyvolat, ale také dlouhodobě udržovat v procesu rozvoje. Prvotní impulsy, které jedince nutí být o samotě, pramení ze špatných a traumatických zážitků s mezilidskou interakcí.

Chování, které jedince motivuje negativním směrem, může přijít ze strany rodiny, která ve snaze vychovat společensky platného a nezávislého člověka přezene své nároky či selže v dostatečné podpoře. Tlak často ale zažíváme i ze stran jiných autorit, například ve škole či v práci. Každý reaguje na stejné podněty různými reakcemi a v různé míře. To, co je platné jako motivace pro jednoho, může být pro druhého cestou k narušení víry ve vlastní schopnosti. Jednotný přístup k jedinci a snaha udržet ho v uměle vytvořeném přístupu

k ideálnímu osobnímu růstu může vést k totální rezignaci na jakoukoli snahu. Člověk, který se dlouhodobě cítí tlačенý do jemu nepřírozené pozice, se tak vzdá všeho, co tvoří jeho život ve snaze nalézt to, co by mu vyhovovalo (Shuryhina, V., 2017).

Dlouhodobá frustrace může tento proces narušovat, protože se jedinec po dlouhé době uchýlí do bezpečného prostoru a vystupovat z této zóny je pro něj nepříjemné a nezvladatelné. V této chvíli se začnou tvořit únikové vzorce, které mění navyklé způsoby chování a činí těžším navazovat sociální kontakty a aktivně tak řešit vlastní situaci.

Izolovaný člověk se začne vyhýbat jakýmkoli společenským aktivitám, ztratí schopnost komunikovat s druhými a není schopen zajistit své základní potřeby. Jediná komunikace, která je pro hikikomori možná, je komunikace s rodinnými příslušníky a nejbližšími přáteli. Tyto kontakty využívají především v situacích, kdy potřebují pomoci, nejčastěji po finanční stránce. Toto řešení není pro většinu lidí dlouhodobé a sociální rozdíly mezi společensky izolovaným a inkludovaným člověkem se začnou projevovat ve větší míře. Hikikomori mají v plošném měřítku problém s bydlením a často se tak ocitají na místech s nízkou sociální úrovní. Prohloubení rozdílů začne být znatelné i v přijetí nízkých životních standardů a akceptaci společensky nepřijatelných jevů, jako je vydělávání nelegálními způsoby (BUTET-ROCH, L., a ELAN, M., 2018. Pictures Reveal the Isolated Lives of Japan's Social Recluses).

Z dlouhodobého hlediska se pro člověka tento styl života, který je spíše spokojením se s přežíváním ze dne na den, stane jednoduchým a návrat k předchozím návykům je o to komplikovanější.

Odloučení a izolaci můžeme pozorovat na několika dimenzích, které se vzájemně ovlivňují a vedou k prohlubování izolace celé osoby v důsledku vnitřních i vnějších vlivů.

První dimenzí, na které jedinec pocítí izolaci, je stránka ekonomická, která v dnešním světě člověku propůjčuje postavení a status. Příjem člověku také zajišťuje možnost účastnit se společenských aktivit. Izolovaný člověk si tak zvykne na samotářský způsob života a sociální kontakty, které udržoval, pomalu zaniknou. Dopad se tak přenáší na stránku sociální, kdy se izolovaný člověk nestýká s vnějším světem, protože společenské aktivity vyžadují výdaj určitého finančního obnosu. Hikikomori může jako jeden z důvodů pro izolaci vidět právě nedostatek finančních prostředků či stud za svou situaci.

Kompletně izolovaný člověk často ve svém světě ztrácí zájem a přehled o okolním dění. Politickou dimenzi vyloučení můžeme tedy sledovat na celé škále vyloučených skupin, které svým nezájmem jdou proti zájmu vlastnímu. Vyloučení jedinci často vynechávají účast ve volbách a vzdávají se tak své šance na zvolení strany, která vidí sociální exkluzi jako problém vhodný povšimnutí a řešení (Ziyouddin, K. M., a Eswarappa, K., 2011).

Sociálně vyloučený člověk se při dlouhodobém ignorování poklesu vlastních standardů může dostat do bodu, kdy ho vnější vlivy budou natolik tlačít k setrvání v tomto stavu, že v něm nakonec pro závažnost důsledků uvízne. Na straně společnosti pak stojí odpovědnost tyto sociálně patologické jevy pozorovat v širším měřítku a systematicky potlačovat jejich prohlubování a rozvoj. Nedostatek sociálních služeb poskytovaných japonskou vládou tento proces neusnadňuje a mnoho mladých Japonců tak zůstává bez pomoci, svou situaci dlouhodobě neřeší. Rostoucí počet hikikomori a dalších skupin, které se

o sebe nedokáže dostatečně postarat, bude v budoucnu dalším zatížením pro japonskou ekonomiku.

Důležitou oblastí, ve které hikikomori zaostávají, je také osamostatnění, které bývá v těchto letech nezbytnou podmínkou k dosažení dospělosti. Hikikomori v důsledku zanedbávání práce buď nemají dostatek finančních prostředků k odchodu od rodičů, nebo je jejich vlastní bydlení závislé na finanční jejich podpoře (Shuryhina, V., 2017).

Styl života hikikomori ovlivní každého také v oblasti navazování romantických vztahů, dlouhodobého udržování intimního kontaktu a možnosti kontinuálně pracovat na prohloubení vzájemných vazeb. V období okolo 20. roku si lidé hledají své životní partnery, což je pro hikikomori nemožné. Ve své izolaci nejsou zvyklí navazovat ani přátelské mezilidské vztahy. Intimitu, která panuje mezi partnery, vnímají jako nežádoucí. Hikikomori se vyhýbají i náhodnému setkání s lidmi v průběhu dne a pokud už budou muset opustit svůj domov, učiní tak pravděpodobně v noci, kdy je nejmenší šance náhodného setkání. Sociální život hikikomori se tudíž pohybuje především v online dimenzi a v reálném životě je spíše zanedbatelné povahy.

3.3 Sociální a emoční izolace

Afiliace je jednou ze základních lidských potřeb. Tato potřeba je u každého z nás různě silná, její absence je však považována za sociálně-patologický jev. Potřeba blízkosti dalších lidí vyplývá z funkcí, které v životě člověk zastává. Z blízkosti můžeme čerpat pomoc, porozumění a bezpečí (Slaměník, Výrost, Sollárová., 2008).

Prvotní stadium socializace probíhá na úrovni interakce mezi rodiči a dítětem. Důležitý vliv má celá rodina, potažmo vztahy v ní nastavené a výchova, která

v určitém smyslu vždy předává poselství konkrétní kultury. V období primární socializace se tak člověk učí orientovat v reakcích svého okolí, ve výrazech tváří a v symbolice, která je pro danou kulturu specifická. V tomto období jedinec přebírá ve všech těchto oblastech také sociální normy a hodnoty. Výchova v rodině má tak na jedince prvotní a nejdůležitější vliv po celý jeho život. Z rodiny si jedinec nese mnoho poselství a návyků, které ho posouvají předem určeným směrem. Ne vždy můžeme tyto zachované mechanismy označit za funkční a pro jedince prospěšné. Děti si ve svém dosavadním neporozumění světu mohou dobře míněné rady rodičů vyložit způsobem, který nebude pro jejich fungování ve společnosti zcela funkční.

Dalším stadiem je sekundární socializace, která začíná prvními kontakty s vrstevnickou skupinou. Takovými ranými styky mohou být i náhodná setkání na dětském hřišti nebo při návštěvě jiné rodiny. Nejvíce se ale sekundární socializaci jedinec podrobuje nástupem do školky, později do školy či různých zájmových kroužků. Do sekundární socializace se promítají již naučené mechanismy z období socializace s rodinou. Dítě se musí naučit přijímat další odlišnosti a rozvíjet své komunikační schopnosti (Říčan, P., 2021).

Hikikomori se projevují patologiemi právě v oblastech vztahů, kdy jedinec není schopen udržet jejich kontinuitu a neumí z nich tak čerpat podporu, která mezi ostatními v rámci společenských vztahů funguje. Projevovat se tak může větší závislost na nejbližším rodinném okruhu. Tento mechanismus může závažněji narušit jedincův život, zpomalit další psychosociální vývoj, prohloubit pocitové i faktické odloučení od společnosti a způsobit izolaci v mnoha životních aspektech.

Sociální vztahy jsou také důležitým měřítkem pro porovnání sebe sama a ostatních. Taková srovnání jsou pro rozvoj naprosto nepostradatelná. Faktem

také je, že lidé v zažívaných obavách a strachu raději vyhledají společnost ostatních, než aby takovým potížím čelili sami. Občasný distanc od lidí, například pro urovnání priorit a životního stylu, je zdravý pro psychickou harmonii. Jiným případem je únik od společnosti z důvodu subjektivního pocitu odmítnutí společností.

Afiliční potřebu si člověk uspokojuje různými způsoby. Podstatou tohoto termínu jsou dlouhodobé a smysluplné vztahy, jejich naplňování a prožívání.

Z těchto vztahů pak v zátěžových situacích čerpáme pozitivní pocity bezpečí, sounáležitosti a motivaci. Přínosy, které nám tyto vztahy dávají, jsou jejich základním stavebním kamenem.

3.4 Dopady sociálního vyloučení

Velká část vztahů začíná fyzickou přítomností druhé osoby. S lidmi se setkáváme při studiu, práci, zábavě i rutinních činnostech. Tato běžná, mnohdy náhodná a krátká setkání, nám v našem životě zprostředkují největší část mezilidské interakce. Proces vystavení popisuje krátké sociální interakce jako je například nakupování, čekání na autobusové zastávce nebo sdílení sportovního zařízení s ostatními.

Prostorové podmínění je důležitým faktorem, který ovlivňuje vznik a hloubku vztahů. Pokud se s člověkem vidáme pravidelně, naše reakce na tohoto jedince budou vřelejší. Tento mechanismus funguje i opačným způsobem. Pokud nám konkrétní člověk nebude sympatický, vystavování se jeho vlivu může záporné pocity naopak prohloubit. Fyzická blízkost může působit i mezi jedinci, kteří jsou si doposud cizí. Pokud jsou jejich situace podobné nebo má jedinec zkušenost, kterou druhý postrádá, obrací se jeden na druhého i přes dosavadní neznámost. Vztah je ovlivněn nastavenou blízkostí, ale také sympatiemi,

přitažlivostí či vzájemnou vnitřní a vnější podobností (Efekt pouhé expozice – Mere-exposure effect. 2012., wikijii.com).

„Sociální izolace nastává například tehdy, když člověk opustí známé prostředí rodiny a přátel ... v novém prostředí se cítí osaměle, trpí tím, že zde nemá přátele a příbuzné nablízku. Tento typ osamění se označuje jako sociální izolace” (Slaměník, Výrost, Sollárová. 2008).

Skrze sociální kontakt jedinec nabývá mnoha schopností, které jsou stěžejní pro fungování ve společnosti. Mimo jiné nám sociální kontakt poskytuje další výhody a schopnosti, které zajišťují zdravý rozvoj osobnosti.

Sociální skupina nás vede k poznání vlastní identity, místa ve společnosti, dává nám vědomí a náhled na sebe samého. Pokud aktivně fungujeme ve skupině a účastníme se procesu socializace, redukuje se tím stres z dalších sociálních interakcí a dochází k celkovému snížení hladiny kortizolu. Každá situace a interakce, do které se dostáváme, nás nutí nad ní přemýšlet, hodnotit ji a zaujmout k ní určitý osobní postoj. Pokud vyhodnotíme situaci jako nebezpečnou, vytvoříme emocionálně navázanou fyziologickou reakci a adaptaci, která může vést k behaviorální patologii. Pokud tato reakce neprojde opětovnou interakcí a nápravou disfunkčního mechanismu, v krajním případě se může jednat o původ psychického onemocnění bezpečí (Slaměník, Výrost, Sollárová., 2008).

Člověk, který je v procesu společenského začleňování méně schopný, se často stahuje od společnosti sám k sobě. První negativní dopady, které může člověk pocítit, jsou především pocity osamělosti a prázdnoty, pocit nenaplnění a úzkostné stavy.

Spouštěčem těchto reakcí může být jak samota, tak naopak z interakce s druhými, určitá forma depresivních epizod. Vzorové chování mohou začít vykazovat patologie, které sociální vyloučení ještě více upevňují a prohlubují. Zajímavou fyziologickou reakcí je snížení obranyschopnosti organismu a celkové oslabení imunity a vitality těla (How isolation affects memory and thinking skills. 2021., Harvard Health Publishing).

Z některých výzkumů také vyplývá, že člověku vyloučenému ze společenského života klesá úroveň kognitivních schopností. Inteligence bývá přiřazována schopnosti jedince orientovat a navigovat se ve společnosti. Nabízí se vysvětlení, že člověk v izolaci tuto vlastnost ztrácí, protože o samotě tuto složku inteligence nepotřebujeme. Izolace má negativní dopad také na seberegulační schopnosti, které zahrnují udržování pravidelného denního režimu, dodržování zdravých návyků, schopnost navazovat naplňující mezilidské vztahy, dodržovat dohody a udržet si stabilní zaměstnání. Dlouhodobé sociální vyloučení vede k rozvoji návazných patologických mechanismů a zhoršení životní úrovně. Na základě tohoto výzkumu, na kterém spolupracovali Williams a Sommer můžeme pozorovat na sociálně vyloučených jedincích fenomén vyššího prosociálního citění a chování (Williams, K.D., 2007).

Tyto mechanismy jsou připisovány kompenzací sociálního vyloučení skrze snahu o resocializaci a navázání vhodných sociálních kontaktů. Respondenti, kteří byli postiženi sociálním vyloučením, vykazovali větší zájem o aktivity zahrnující sociální interakci. Sociálně vyloučení jedinci zapojení do výzkumu byli také značně vnímavější vůči neverbálnímu chování protějšku a jakémukoli negativnímu projevu, se kterým se při interakci setkali.

Předávání informací z jejich strany je značně pomalejší a má ostražitější charakter, což může poukazovat na traumatickou povahu impulsu, který vedl k sociální izolaci (Ayduk, et. al., 2008).

Všímavé a prosociální chování vyloučených jedinců má podle dalších poznatků svůj protějšek v podobě vykazování zvýšeně agresivního chování vůči sociálně zařazeným. Další zjištění poukazují na zvýšené sebedefenzivní i sebedestruktivní chování. Sociálně vyloučení jedinci často více riskují, mají vyšší sklony k hazardu i dalšímu nekonstruktivnímu jednání (Twenge, et. al., 2002).

4. Strategie sociální práce s hikikomori

4.1 Sociální práce s duševně nemocnými

Práce s klientem, který se vymyká v chování či přemýšlení našim obvyklým představám, pro sociální práci znamená další výzvu a požadavek na uchopení vzdálených dimenzí lidského prožívání, kterým je často složité se přiblížit. Člověka, který zažívá duševní nemoc, musí sociální pracovník vidět nejen očima odborníka, ale také s přiměřenou mírou lidského pochopení, které pomáhá odhalit příčiny vnějších projevů. Každá skupina, se kterou sociální práce v rámci svých kompetencí pracuje, má určitá specifika, na která se musí konkrétní pomoc zaměřit. Pokud chceme dosáhnout pozorovatelných a trvalých výsledků, musíme se nejdříve ptát nejen na jaké oblasti pomoc cílit, ale také jakým způsobem tuto pomoc nabídnout a jak bude vypadat její praktické provedení s ohledem na schopnosti a možnosti klienta.

Duševní nemoc ovlivňuje snad každou stránku života, ať už se jedná o osobní či pracovní život. Nejčastěji se jako první odrazí na vztazích s okolím, kterému se nemocný v důsledku svých problémů začíná stranit. Běžné návyky se začínají měnit od menších detailů jako je péče o vzhled a okolní prostředí, až po zásadní a nezbytné aktivity jako je školní či pracovní docházka. Nejvýraznější posun pak vidíme na změně osobnostních rysů, což pro rodinu bývá nezvládnutelné a vede k vyhledání odborné pomoci.

Prvním odborníkem, kterého rodinní příslušníci v takové situaci vyhledávají, je psycholog. Práce psychologa spočívá v odhalení procesů a událostí, které jedince blokuji v jeho rozvoji, narušují běžné fungování a ohrožují ho v dalších oblastech, které spadají do oblasti sociální práce.

Specializace sociálního pracovníka v legislativním rámci České republiky nedovoluje s klientem provádět zároveň praktické úkony týkající se sociální situace klienta a také práci zaměřenou na psychoterapeutickou pomoc. Pro duševně nemocného člověka může být zátěž způsobená kontaktem s více institucemi či lidmi demotivačním faktorem. I přes probíhající transformaci psychiatrické péče a lepší vzdělávání sociálních pracovníků zůstává Česká republika oproti některým státům pozadu. Místa, na kterých se sociální pracovník u nás dostane do přímé práce s takovým klientem, jsou například psychiatrické léčebny, nemocnice, pečovatelský dům či další specializovaná zařízení. I tady je však jeho působnost značně omezená.

System zdravotní a sociální péče, jejich koordinace, způsob financování služeb a tradice ovlivňují roli sociálních pracovníků v péči o duševně nemocné. V některých zemích (např. v Nizozemsku) sociální pracovníci zůstali převážně vně specializovaných služeb pro duševně nemocné, jinde (v USA) specializace na klinickou sociální práci umožňuje provádět i odborné psychoterapeutické služby (Matoušek, Kodymová a Koláčková. 2010, s. 135).

Sociální pracovník svou činností vždy působí terapeuticky. I pouhé navázání vztahu a budování důvěry u klienta uzavírajícího se vůči světu je součástí aktivního léčebného procesu a významným krokem v životě izolovaného člověka. Sociální pracovník je veden k citlivé odborné péči o praktickou stránku důsledků onemocnění. V této oblasti je spolupráce se sociálním pracovníkem i při probíhající psychoterapeutické práci klíčová.

4.2 Specifika sociální práce s hikikomori

Hikikomori mají v rámci projevů chování své specifické rysy, které kladou požadavky na blízké a pomáhající osoby. Pokud se člověk absolutně izolovaný od vnějšího světa stane naším klientem, musíme zvolit přístup, který nám dovolí dostat se za hranice jejich obranných bariér. Izolace v člověku po delší době vyvolává nedůvěru vůči kontaktu s vnějším světem. Při setkání s hikikomori budeme pracovat nejspíše primárně s jeho rodinou, která také obvykle dává prvotní impulsy při nutnosti zásahu a vyhledání pomoci.

Rodina se stává často objektem naší pomoci se stejnou důležitostí, jako je přímá práce s hikikomori. Izolovaný jedinec bývá spíše nesdílný a informace, ze kterých budeme vycházet při navázání spolupráce, uslyšíme především z její strany. Hikikomori čerpá svoji motivaci v začátku především z vnějšího působení rodiny.

Motivace klienta hraje už při navazování prvotního vztahu a popsání jeho základních potřeb důležitou roli. Sociální pracovník by měl umět klientovu motivaci posílit a podnítit přemýšlení o jeho životním směřování a podobě budoucnosti. Pokud budeme chtít pracovat s těžko přístupným člověkem, musíme se přizpůsobit způsobu kontaktu, kterému je přístupný. Úkol sociálního pracovníka je v tomto případě dostat se skrze bariéry, které si jedinec vybudoval ve snaze ochránit sám sebe (Moravcová, A., 2020).

Kompetence, na které se bude sociální práce soustředit, spočívají především v získání informací o klientovi, jeho okolí a zázemí. Návazným procesem pak bude výběr správné formy intervence a jejího působení.

V případě hikikomori se většinou nejdříve setkáme s rodinnými příslušníky, kteří jako první začínají vnímat izolaci a vyhýbání se povinnostem jako závažný problém.

Na odborníky se rodina obrátí často s obavami o jejich blízkého a také pochybnostmi, zda ho dokáže dlouhodobě podporovat, dokud se nebude opět schopen postavit na vlastní nohy. Základním opěrným bodem se nám tak stávají informace, které nám předává o jedinci jeho rodina. Sociální pracovník pak musí tyto informace považovat za pomocné, ne však určující. Dlouhodobě účinná intervence musí být cílená především na potřeby hikikomori, který by se od rodiny měl v případě vhodného vývoje spolupráce osamostatnit.

Sociální šetření zahrnuje pozorování interakcí klienta s okolím, popis klientova emočního, kognitivního a sociálního fungování, popis jeho osobních cílů a plánů, informace o jeho bydlení, o práci, o sociálním a rodinném podpůrném systému (o sociální síti). Sociální historie, další významná součást šetření, je chronologickým záznamem životních událostí klienta (Matoušek, Kodymová, Koláčková. 2010, s. 137).

Celostní přístup k člověku, kdy sledujeme situaci ve všech časových horizontech a mnoha problémových oblastech, nám dává dostatečný rozhled na zvolení opěrných bodů pro kvalitní spolupráci.

Hikikomori je klient, který nemusí v průběhu spolupráce vykazovat stabilní aktivitu. Kroky, které musí podnikat pro uspořádání životní situace do dlouhodobě udržitelného stavu, pro něj budou vždy představovat vystoupení z komfortní zóny. Převážná část aktivit, které sociální pracovník se svým klientem podniká či plánuje, zahrnuje kontakt s vnějším světem. V tomto bodě přichází objektivně nejsložitější část spolupráce s izolovaným klientem, a to je

fakticky se k němu dostat a navázat s ním funkční vztah, který bude směřovat k důvěře mezi pracovníkem a klientem. Hikikomori často považují svoji izolaci za styl života a pomoc okolí odmítají i přes zhoršující se kvalitu života.

Projevy, které odborník či okolí hodnotí jako patologické, jim nepříjdou zatěžující. Dopady izolace často ignorují a uchylují se k dalším únikovým mechanismům.

Navázání vztahu musí být pozvolné, klient by měl cítit ve vztahu s pracovníkem bezpečný prostor, ve kterém se učí orientovat a postupně se otevírat vnějšímu světu. Sociální pracovník tak ve vztahu klienta se společností tvoří přemostění, kdy skrze dobrou zkušenost pomáhá opětovnému vytvoření důvěry ve společnost a získávání schopností, které vedou k reintegraci do společnosti.

4.3 Metody a modely sociální inkluze

Sociální vyloučení je vždy spojeno s pociťováním nedostatku, nespravedlnosti či nerovnosti. Metody sociální inkluze by měly cílit právě na zmenšení těchto nedostatků, podporu jedince samostatně se vyrovnat s vlastními nedokonalostmi a předsudky, které narušují zdravý vývoj a snižují kvalitu života (Sociální začleňování. 2022., MPSV ČR).

Odlišnost, která vyplývá z dlouhodobého stranění se ostatním, často vyvolává hostilitu vůči celé společnosti – vůči ‘ostatním’. Určitá forma zahořklosti pak v dalším procesu komplikuje zařazení jedince do chodu společnosti.

Koncept sociálního vyloučení se nám snaží pomoci pochopit prožitou zkušenost vyplývající z mnoha deprivací a nerovností, které zažívají lidé i celé lokality napříč sociální strukturou, a vzájemně se posilující efekty snížené participace, spotřeby, mobility, přístupu, integrace, vliv a uznání (Crisp, Taket. 2020, str. 3–4).

Sociální izolace a fenomén hikikomori jsou problémy moderní doby, zejména posledního století, kdy se s neskutečnou razancí přesouvá část života každého z nás do virtuálního prostředí internetu, sociálních sítí a počítačových her.

Právě počítačové hry hrají v životním stylu hikikomori velkou roli. Pokud budeme vycházet z konceptu zklamání se společností a pocitu vlastní nedostatečnosti, je tento mechanismus vcelku pochopitelný. V počítačové hře se člověk může stylizovat do různých rolí a kompenzovat si s jejich pomocí své vlastní nedostatky i zklamaný pohled na společnost. Hikikomori se vyznačují právě schopností určitého oklamání sama sebe a fabulacemi, které se pro ně stávají skutečností. Mechanismus popsaného chování bychom mohli označit za obranný a únikový.

V současnosti je ovšem sociální exkluze chápána většinou naopak jako ohrožení integrity a sociální koheze dané kolektivity a zpochybnění společné identity jejich členů. V dokumentech Evropské komise se pak boj proti ní váže na podporu solidarity jakožto jeden z cílů Evropské unie (Mareš, Sirovátka. 2008, str. 171–194).

Politika sociální inkluze se v prostředí Evropské unie soustředí především na práci s původním spouštěčem jedincovi exkluze. Metody inkluze se pak soustředí především na odhalení nedostatků v systému sociální výchovy a zabezpečení občanů. Problémy mohou vyvěrat z všeobecně nastavených systémů společnosti, jako je její základní politické uspořádání, legislativní rámec a systém sociálního pojištění. Celoplošné změny, které by zasahovaly zlepšením kvality života širokou škálu občanů, jsou uskutečňovány v rámci plošných legislativních procesů. Globální politika sociální inkluze se zaměřuje na vyrovnání s ekonomickým růstem a reaguje na zvětšování příjmových rozdílů.

Dosažení sociálního začlenění je trvalou výzvou, která bude zahrnovat trvalou politickou vůli a podporu ze všech úrovní komunity. Nepochybně, některé iniciativy na podporu sociálního začleňování budou při dosahování tohoto cíle účinnější než jiné a bude potřeba neustále uvažovat a identifikovat faktory ovlivňující úspěch i neúspěch (Crisp, Taket. 2020, str. 4).

Pokud se budeme soustředit na metody, které používáme s klienty již postiženými sociální exkluzí, budeme navazovat právě na globální politiku sociální exkluze daného regionu.

5. Hikikomori v České republice

5.1 Komunita hikikomori v ČR

V souvislosti s pandemií Covid-19, se začalo o fenoménu více diskutovat i v Evropě. Velká část mladých lidí se v době karantény a nedobrovolné izolace uchýlila do virtuálního světa sociálních sítí. V České republice přibyl nezanedbatelný počet dětí a adolescentů, kteří vyhledali pomoc psychologa či psychiatra. Nejčastěji je popisován rozvoj úzkostných poruch a panických atak, které lidé pociťují při opětovném kontaktu s vnějším světem.

Odvyknutí sociálnímu kontaktu v rámci týdnů až měsíců, které zapříčinila online výuka a práce z domova, bylo spouštěčem potíží pro velkou část respondentů výzkumu, který v roce 2020 formou ankety uspořádali studenti Fakulty sociálních studií MU v Brně (2020) ,“.... že rozsáhlejší využití sociálních sítí v době nouzového stavu pravděpodobně nevedlo k omezení pocitu osamělosti, výsledky naznačují spíše opak”.

O výskytu fenoménu hikikomori mluví v rozhovoru pro Rozhlas Cyril Höschl, který stál v čele Národního ústavu pro duševní zdraví až do roku 2021. I on zmiňuje potíže se zařazením a diagnostikováním fenoménu kvůli jeho projevům, které jsou zaměnitelné s řadou poruch a odchylek. V Evropě se hikikomori často zaměňuje s netolismem, což je silná závislost na počítači.

Pro Českou republiku tudíž zatím neexistují oficiální data, která by odrážela rozšíření fenoménu hikikomori popisovala. Výpovědi a zkušenosti psychoterapeutů za poslední roky však ukazují na častější případy dlouhodobé izolace, kdy jedinec není schopný interagovat se svým okolím, zažívá pocity odtržení od společnosti a stává se závislým na pomoci nejbližšího okolí.

Na sociálních sítích se hikikomori sdružují online v různých fórech a skupinách. Čistě českou komunitu, která by oficiálně sdružovala zástupce z České republiky, jsem však nedohledala. Případ, který popisuji v příloze bakalářské práce je jednou z mála popsaných spoluprací, které jsem v průběhu několika let zaznamenala.

5.2 Služby vhodné pro hikikomori

V České republice se stává péče o duševně nemocné a psychiatricky zatížené pacienty v posledních letech stále běžněji diskutovaným a přijímaným tématem. Stigmatizace duševně nemocných s nárůstem informovanosti a dostupnosti informací ustupuje a společnost se ve svých politických programech orientovaných na sociální a zdravotní sféru soustředí na začleňování a kvalitnější péči pro jedince, kteří se s duševní nemocí potýkají.

V posledních dekádách se povědomí o dostupnosti a pocíťovaných účincích terapeutického působení dostalo do bodu, kdy pro jedince již není problémem takovou pomoc vyhledat. Hikikomori je však svou podstatou uzavřený a demotivovaný klient, kterého do řešení potíží často tlačí rodina a nejbližší okolí. Psychoterapeut v tomto případě hraje roli prvního článku, který se snaží k takovému klientovi dostat a motivaci s ním společně hledat. Jak už jsem zmínila výše, pokud již izolovaný člověk žil víceméně samostatným životem, sociální práce může navazovat na praktické dopady společenské deprivace a izolace, jako je ztráta zaměstnání, bydlení či celkový rozpad podpůrné sítě. Hikikomori jsou ohroženi také dluhy, které často vzniknou ve snaze si své bydlení a další základní potřeby zajistit i přes výpadek příjmu. Pokud je klient již dospělý, je vhodné, aby se sociálním pracovníkem navázal kontakt

samostatně, například na základě doporučení, která mu poskytuje psychoterapeut.

Jednou z metod, která je poskytována v ambulantní i terénní formě, jsou sociálně aktivizační služby, které byly původně zaměřené pouze na osoby se zdravotním postižením či seniory. Postupně se však působnost této formy pomoci rozšířila i na další cílové skupiny, kterým je potřeba poskytnout v oblasti sociálních kontaktů a schopností přiléhavou pomoc. Například Armáda spásy poskytuje tyto služby již několik desítek let, kdy pomáhá izolovaným klientům vyznat se v jejich potřebách a návazných sociálních službách. Dalším poskytovatelem rozsáhlých sociálně aktivizačních služeb jsou církevní organizace jako charita či diakonie, které také nabízí v tomto ohledu terénní služby a návštěvy u klientů doma. S klienty pak řeší jejich finanční, bytovou a sociální situaci. Sociální pracovník působí v tomto vztahu jako průvodce a důvěryhodná osoba, které klient svěřuje své potíže a učí se ve vztahu k němu opětovně důvěřovat celé společnosti a nastavenému systému.

Hikikomori je klient, který je v České republice prozatím výjimečný. Nejsou stanovené vhodné postupy a metodologie postupu spolupráce. Fenomén může prožívat člověk v každém věku a škála potíží, na které může narazit je poměrně široká. Pokud se zaměříme na klienty, kteří dosáhli dospělosti, je situace složitější. Rodina často není tolik ochotná nebo schopná podpořit izolovaného člověka po v praktických ani emočních záležitostech. Pokud se hikikomori izoluje po ukončení základní školní docházky, stále ale ve věku, kdy bychom ho označili za dítě, můžeme ve většině případů počítat s podporou ze strany jeho rodiny.

V péči o hikikomori se zdají ze zahraničních zkušeností nejúčinnější komunity, které mají charakter dlouhodobých pobytů. Izolovaní jedinci se

v bezpečném prostředí soustředí na opětovné získání potřebných dovedností a důvěry ke společnosti. V České republice nemá klinika, která vznikla například v Japonsku, své obdoby.

Jedinou komunitou, která je zaměřena na pomoc lidem s duševním onemocněním a poruchami osobnosti, je momentálně Kaleidoskop, ten se však nesoustředí na jedince izolované a ohrožené fenoménem hikikomori. Dobrou alternativou je pak Fokus Praha. Působnost této organizace je zaměřená na terénní práci s duševně nemocnými klienty a hikikomori by pro ně tudíž svými projevy mohli být vhodnými klienty. Hikikomori i jejich rodina se mohou obrátit také na služby, které jsou zaměřené na pomoc s dluhy či bytovou politiku.

5.3 Inovativní řešení v době pandemie

Každý se vyrovnává s izolací svým specifickým způsobem a prožívá její působení v různé míře. Lidé mají do určité míry schopnost vyrovnat se i s těmi nejtragičtějšími zážitky. Podporou v těchto hraničních situacích je povětšinou kontakt a pomoc ostatních. Situace, kterou jsme v posledních letech zažili, byla naprosto unikátní. Proces vyrovnání se s izolací napříč všemi věkovými kategoriemi byl zdlouhavý a náročný. Mladší generace, které jsou schopné pracovat s novými informačními zdroji a sociálními sítěmi měly v této době značnou výhodu.

Setkali jsme se s mnoho příklady, kdy se lidé s plošnými zákazy vycházení a extrémní izolací nedokázali vyrovnat. Odborníci cítili potřebu těmto lidem pomoci a zformovali proto dostupnou péči a její formy přiléhavě k momentální situaci. Vznikaly tak platformy, centra, linky a služby, které se snažily celoplošně s tímto problémem vyrovnat.

Izolovaný a úzkostný člověk dnes nemusí vycházet za službami nutně mimo svůj domov, což je při určité formě sociální fobie považováno za ideální začátek terapie. Izolovaní lidé jsou ve větší míře otevřeni alternativním způsobům komunikace, a pokud jim tuto možnost nabídneme, budou spíše ochotni s námi navázat spolupráci.

Závěr

Fenomén, který byl popsán v Japonsku a podmíněn jeho kulturou nám v posledních letech dokazuje, že neúměrný tlak na osobní výkon není tématem, které by bylo prostorově ohraničeno. Hikikomori má v důsledku rychlých změn v životním stylu a jeho tempu, které ovlivnilo proměnu a rozvoj současných problémových témat, globální potenciál. Fenomén hikikomori nesouvisí pouze se specifickou povahou japonského národa, ale spíše s povahou fungování společnosti, kterému se někteří lidé těžko přizpůsobují. V posledních letech, a především po globální pandemii pozorujeme totožné patologické chování napříč kulturami.

Hikikomori se v dnešní době vyskytují po celém světě, přičemž základní specifika zůstávají u půlroční izolace od společnosti, útěku do virtuální reality, neschopnosti studovat či pracovat a absenci předchozích psychických potíží. Propuknutí extrémní izolace je stále připisováno neúměrnému vnějšímu tlaku na výkon.

I přes globální rozšíření fenoménu však odborníci stále váhají nad zařazením fenoménu a sjednocením léčebného a terapeutického procesu.

Pokud se zaměříme na predispozice, které by mohly patologické mechanismy hikikomori vyvolat, musíme vzít v úvahu širokou škálu faktorů v dlouhém časovém horizontu. Na příkladech izolace, kdy jedinec nekomunikuje ani se svou rodinou, můžeme pozorovat vliv výchovy a prvotního přilnutí k matce. Při pohledu na sociální chování vůči skupinám nesmíme zapomenout na ovlivnění prostředím, ve kterém jedinec vyrůstá a učí se základním sociálním návykům. Opomenutelný není ani vliv společnosti a kulturních základů, na kterých jedinci blízká komunita stojí a funguje. Náhled na všechna tyto fakta je ovlivněný také

osobnostními předpoklady jedince, jeho způsobem prožívání a resiliencí, která je vrozeně u každého odlišná.

Všechny vyjmenované faktory jsou částečně neovlivnitelné a nahodilé. Úkolem odborníků je z mého pohledu nabízet podporu a pochopení široké společnosti. Důležité je nadále destigmatizovat psychické potíže a rozšiřovat povědomí a všeobecnou vzdělanost v oblasti psychického zdraví.

Hikikomori je komplexní fenomén, který neovlivňuje pouze samotného člověka, ale také jeho rodinu a blízké. Stěžejní přínos tak vidím v práci s rodinou izolovaného člověka, který nejvíce potřebuje ve své situaci podporu okolí. Nároky, které jsou v této situaci na rodinu kladeny, bývají často neúnosné a dopadají negativně na kvalitu života podporujících, přičemž právě skrze ni můžeme obnovit důvěru ve společnost a posílit motivaci nacházet nové a dlouhodobě funkční mechanismy. K práci s hikikomori je v prvotní fázi nejlepší zvolit alternativní cesty komunikace, což znamená nutnost přiblížit se světu takového člověka a pracovat s ohledem na jeho přemýšlení a nastavení vůči společnosti.

Seznam literatury

- Ames, W. (2020). *Keeping Order in the Urban Context: The Köban. In Police and Community in Japan*. Berkeley: University of California Press (str. 34-55). [online] <https://doi.org/10.1525/9780520332294-004>
- Ayduk, Ö., Gyurak, A. & Luerssen, A. (2008). *Individual differences in the rejection-aggression link in the hot sauce paradigm: The case of rejection sensitivity*. *Journal of Experimental Social Psychology* (44: str. 775–782). [online] <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.07.004>
- Beyer, D. (2004). *Koncept sociální inkluze v evropském diskurzu*. Masarykova univerzita Brno. [online] Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/syoub/scan.pdf>
- Boukalová, H. (2016). *Fenomén závislosti na sociálních sítích*. Univerzita Karlova v Praze. [online] Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/74890>
- Boxer, C.R. (1951). *Jan Compagnie in Japan, 1600-1850: An Essay On The Cultural, Artistic And Scientific Influence Exercised By The Hollanders In Japan From The Seventeenth To The Nineteenth Centuries*. *The Far Eastern Quarterly* (10: str.330–332). [online] <https://doi.org/10.1007/978-94-017-6147-5>
- Briggs, P. (1988). *The Japanese at work: illusions of the ideal*. *Industrial Relations Journal* (19: str. 24-30). [online] <https://doi.org/10.1111/j.1468-2338.1988.tb00011.x>
- Butet-Roch, L. a Elan, M., (2018). *Pictures Reveal the Isolated Lives of Japan's Social Recluses*. *National Geographic.com*. Dostupné z: <https://www.nationalgeographic.com/photography/article/japan-hikikomori-isolation-society>. [staženo 2022-04-01].
- Conlan, T. (2011). *From Sovereign to Symbol: An Age of Ritual Determinism in Fourteenth Century Japan*, Oxford University Press, USA. ISBN 9780199778102
- Crisp, B. R., Taket, A. R. (2020). *Sustaining social inclusion*. Abingdon, Oxon: Routledge. ISBN 1-000-05713-5

Edwards, T. (ed.). (2010). *Kulturální teorie: klasické a současné přístupy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-685-8

Efekt pouhé expozice - Mere-exposure effect. (2012). Wikijii.com. Dostupné z: https://wikijii.com/wiki/Mere-exposure_effect. [staženo 2022-04-01].

Epstein, S., Roberts, E., Sedgwick, R., Polling, C., Finning, K., Ford, T., Dutta, R. & Downs, J. (2019). *School absenteeism as a risk factor for self-harm and suicidal ideation in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis*. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29. [online] <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01327-3>

Fabián, P. (2019). *Sociální začleňování – nová výzva pro veřejnou správu a sociální práci*. Sborník textů z XVI. ročníku mezinárodní vědecké konference Hradec Králové (str. 69–76). [online] Dostupné z: <https://www.uhk.cz/file/edee/filozoficka-fakulta/veda-a-vyzkum/konference-hdsp/socialni-zaclenovani-hdsp-xvi.pdf>

Frankl, V. E. (1999). *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta. ISBN 9788072950850

Guedj-Bourdiau, M-J. (2011). *Claustration à domicile de l'adolescent hikikomori*. *Ann Méd Psychol* (169: s. 668–673). [online] Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/251447795_Claustration_a_domicile_de_l%27adolescent_Hikikomori

Hairston, M. (2010). *A Cocoon with a View: Hikikomori, Otaku, and Welcome to the NHK*. *Mechademia* (5: str. 311-323). [online] Dostupné z: <https://www.muse.jhu.edu/article/400563>

Hamasaki, Y., Pionnié-Dax, N., Dorard, G., et al. (2021). *Identifying Social Withdrawal (Hikikomori) Factors in Adolescents: Understanding the Hikikomori Spectrum*. *Child Psychiatry Hum Dev* (52: str. 808–817) [online] <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01064-8>

Hampton, K. N., Sessions, L. F. & Her, E. J. (2011). *CORE NETWORKS, SOCIAL ISOLATION, AND NEW MEDIA*. *Information, communication & society* (14: str. 130-155). [online] <https://doi.org/10.1080/1369118X.2010.513417>

Hartl, P. a Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0873-0

Hasebe, Y., The Supreme Court of Japan: Its adjudication on electoral systems and economic freedoms. *International Journal of Constitutional Law*, 2007, 5:296, s. 302; Srov. ITOH, Hiroshi. The Role of Precedent at Japan's Supreme Court. In: *Washington University Law Review*, 2010-2011, 88:1631, s. 1636.

Hikikomori. (2022). CZWIKI - Lexikon. dostupné z: <https://czwiki.cz/Lexikon/Hikikomori>

How isolation affects memory and thinking skills. (2021). *Harvard Health Publishing*. Dostupné z: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/how-isolation-affects-memory-and-thinking-skills> [staženo 2022-04-01].

Japonsko, počet obyvatel, HDP, inflace, nezaměstnanost, export, import a obchodní bilance, dluh: souhrnná teritoriální informace. (MZV.CZ, 2020 In . Kurzy.cz.) Dostupné z: <https://www.kurzy.cz/zpravy/672312-japonsko-pocet-obyvatel-hdp-inflace-nezamestnanost-export-import-a-obchodni-bilance-dluh/>

Josselin, D., Wallace, W., (eds.) (2001). *Non-state Actors in World Politics*. PalgraveMacmillan, London. [online]. https://doi.org/10.1057/9781403900906_1

Kanata, T. (2016). *Japanese mental health care in historical context: why did Japan become a country with so many psychiatric care beds?*. *Social Work* (52: str. 471-489). [online]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/313817909_JAPANESE_MENTAL_HEALTH_CARE_IN_HISTORICAL_CONTEXT_WHY_DID_JAPAN_BECOME_A_COUNTRY_WITH_SO_MANY_PSYCHIATRIC_CARE_BEDS

Kato, T.A., Kanba Sh. a Teo A.R., Hikikomori: Multidimensional understanding, assessment, and future international perspectives. *Psychiatry and clinical neurosciences* [online]. Melbourne: John Wiley & Sons Australia, 2019, 73(8), 427-440 [cit. 2022-12-01]. ISSN 1323-1316. Dostupné z: [doi:10.1111/pcn.12895](https://doi.org/10.1111/pcn.12895)

Klouda, K. (2011). *Postavení a diskriminace národnostních menšin v současné Japonsku*. Univerzita Karlova v Praze. [online] Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/50476>

LaMarre, T. (2006). *Otaku movement*. In *Japan after Japan* (str. 358-394). Duke University Press. [online] <https://doi.org/10.1515/9780822388609-015>

Liberal Democratic Party of Japan: A History of the Liberal Democratic Party: The Formation of the Liberal Democratic Party. Dostupné z:

<https://www.jimin.jp/english/about-ldp/history/104257.html> [staženo 2022-04-01].

Mareš, P., Sirovátka, T. (2008). *Sociální vyloučení (exkluze) a sociální začlenování (inkluzie) – koncepty, diskurz, agenda*. Sociologický časopis (44: str. 271-294). <https://doi.org/10.13060/00380288.2008.44.2.03>

Matoušek, O., Kodymová P. a Kolářková J., (ed.). (2010). *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367

Matoušek, O. (2012). *Základy sociální práce*. Vyd. 3. Praha: Portál, ISBN 978-80-262-0211-0

Mayumi, K. T. (2020). *Sustainable Energy and Economics in an Aging Population Lessons from Japan*. Springer International Publishing. [online] <https://doi.org/10.1007/978-3-030-43225-6>

McPherson, M., Smith-Lovin, L., Brashears, M. E. (2006). *Socialisolation in America*. American Sociological Review (71: 353–375). [online] Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/30038995>

Molnár, V. (2022). Bank of Japan: Trnitá cesta k inflačnímu cíli. [online] Dostupné z: https://www.cnb.cz/cs/o_cnb/cnblog/Bank-of-Japan-Trnita-cesta-k-inflacnimu-cili/

Moravcová, A. (2020). *Práce s nemotivovaným klientem pohledem sociálních pracovníků.*, [Magisterská diplomová práce]. Masarykova univerzita. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/rtsm0/diplomova_prace__Alena_Moravcova.pdf

Nakonečný, M. (2020). *Sociální psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton. ISBN 978-80-7553-842-0

National Institute of Population and Social Security Research. (2017). *Population projections for Japan from 2016 to 2065*. [online] Dostupné z: <https://fpcj.jp/wp/wp-content/uploads/2017/04/1db9de3ea4ade06c3023d3ba54dd980f.pdf>

Neary, I. J. (2008). *Burakumin in contemporary Japan*. In: *Japan's Minorities*. Routledge (str. 81-105). [online] Dostupné z: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit>

Nonaka, S. & Sakai, M. (2020). *A correlational study of socioeconomic factors and the prevalence of hikikomori in Japan from 2010 to 2019: a correlational study*. *Comprehensive Psychiatry*, 108, 152251. [online]
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-47381/v1>

Oros, A. L. (2022). *Normalizing Japan: Politics, Identity, and the Evolution of Security Practice*. Stanford University Press (2008: str. 304). [online] Dostupné z: <http://www.sup.org/books/title/?id=12260>.

Osumi M., (2022). *A third of social recluses are in their 40s and 50s, Tokyo's Edogawa Ward finds*. *The Japan Times*. [online] Dostupné z: <https://www.japantimes.co.jp/news/2022/06/13/national/social-issues/edogawa-hikikomori-survey/>

Oxford English Dictionary. "*hikikomori, n.*" *OED Online*, Oxford University Press. [online] Dostupné z: www.oed.com/view/Entry/276284. Staženo 13.6.2022

Patria finance. (2020). *Natixis: Stárnoucí populace a ekonomika: Japonsko ukazuje cestu*. [online] Dostupné z: <https://www.kurzy.cz/zpravy/567951-natixis-starnouci-populace-a-ekonomika--japonsko-ukazuje-cestu/>

Pillemer, D. & White, S. (Eds.). (2005). *Developmental Psychology and Social Change: Research, History and Policy* (Cambridge Studies in Social and Emotional Development). Cambridge: Cambridge University Press. [online] doi:10.1017/CBO9780511610400

Pionnié-Dax, N. (2014). *Expériences de retrait au Japon: réflexions et regards croisés sur le phénomène hikikomori*. *L'Autre* (15: str. 64–74). [online] Dostupné z: <https://www.cairn.info/revue-l-autre-2014-1-page-64.htm>

Prefektury v JAPONSKU. (2022). Wikipedie: otevřená encyklopedie. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Prefektury_v_Japonsku. [staženo 2022-04-01].

Prime Minister of Japan and His Cabinet. (1947). *The Constitution of Japan*. Kantei.go.jp. [online] Dostupné z: https://japan.kantei.go.jp/constitution_and_government_of_japan/constitution_e.html

Richter, I. (2020). *Vliv stárnoucí populace na japonskou ekonomiku* [Bakalářská práce], VYSOKÁ ŠKOLA REGIONÁLNÍHO ROZVOJE A BANKOVNÍ INSTITUT – AMBIS. Dostupné z: <https://is.ambis.cz/th/op323/BPIvanRichter.pdf>

Říčan, P. (1990). *Cesta životem: [vývojová psychologie]*. 1. vyd. Praha: Panorama. ISBN 11-059-90

Saitó, T. (2013). *Hikikomori: Adolescence without end*. Minneapolis: University of Minnesota press. ISBN 9780816654598

Sheppard, H., Campbell, J. C. (1993). *How Policies Change: The Japanese Government and the Aging Society*, Princeton University Press, Princeton, New Jersey. Ageing and Society (13: str. 418). ISBN 0 691 07884

Shuryhina, V., (2017). Endless circle of hikikomori. Does the current state of Japanese family promote the phenomenon of primary hikikomori?. 10.13140/RG.2.2.26085.60649.

Sirovátka, T. (2004). *Sociální exkluze a sociální inkluze menšin a marginalizovaných skupin*. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. ISBN 80-210-3455-6

Sobolová, Z. (2017). *Postavení ženy v japonské společnosti z pohledu mimoasijského světa* [Bakalářská práce, Univerzita Pardubice, Fakulta filozofická]. dostupné z: https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/69345/SobolovaZ_Postaveni_zeny_JK_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sociální začleňování. 2022., MPSV ČR, Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/socialni-zaclenovani>

Sociologická encyklopedie. *Identita (n.d.)*. Encyklopedie.soc.cas.cz. Staženo 14.6.2022, [online] Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Identita>

Spiniello, R., Piotti, A., Comazzi, D. (2015). *Ilcorpo in una stanza. Adolescenti ritirati che vivono di computer*. Franco Angeli, Milano. [online] Dostupné z: <https://minotauro.it/il-corpo-in-una-stanza-adolescenti-ritirati-che-vivono-di-computer/>

Stachová, P. (2014). *Koncepce sociálního státu v Japonsku na přelomu 21. století* [diplomová práce]. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Ústav Dálného východu.

Steel, G. (2004). *Gender and Political Behaviour in Japan*, *Social Science Japan Journal* (7: str. 223–244). [online] <https://doi.org/10.1093/ssjj/jyh027>.

Systém zdravotní péče v Japonsku - Health care system in Japan. (2012). Wikijii.com. Dostupné z: https://wikijii.com/wiki/Health_care_system_in_Japan. [staženo 2022-04-01].

Tanaka, T. (2020). *Fertility rate drops to 1.36 in 2019, down from 1.42 in 2018*:TheAsahiShimbun : 朝日新聞デジタル. [online] Dostupné z: <https://www.asahi.com/ajw/articles/13436216>

Teo, A. R. & Gaw, A. C. (2010). *Hikikomori, a Japanese culture-bound syndrome of social withdrawal?: A proposal for DSM-5*. The Journal of nervous and mental disease(198: str. 444–449). [online] <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181e086b1>

The Silent Disappearance: About the Phenomenon of Hikikomori. (2022). *Kokoro media: German-Japanese Association Of Munich, 2022*. <https://kokoro-jp.com/culture/4307/>

Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha, Portál. ISBN 978-80-262-0714-6

Twenge, J., Baumeister, R., Tice, D. & Stucke, T. (2002). *If you can't join them, beat them: Effects of social exclusion on aggressive behavior*. Journal of personality and social psychology. 81. [online] Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/11597107_If_you_can%27t_join_the_m_beat_them_Effects_of_social_exclusion_on_aggressive_behavior

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. New York, NY: Atria. ISBN: 978-1-5011-5201-6

Ulmanová, P. (2015). *Fenomén hikikomori v současné japonské společnosti*, Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, Bakalářská práce. [online] Dostupné z: <https://theses.cz/id/uwxx5m/>

Vágnerová, M., a Lisá L. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

Vrbasová, A. (2018). *Japonská národní identita: kritická perspektiva*, Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, Bakalářská práce. [online] Dostupné z: <https://theses.cz/id/pnoqe4/>

Výrost, J., Slaměník, I. a Sollárová, E., ed. (2019). *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5775-9

Vzdělávání v Japonsku - Education in Japan. (2011). Wikijii.com. Dostupné z: https://wikijii.com/wiki/Education_in_Japan. [staženo 2022-04-01].

Wachutka, M. (2012). "A Living Past as the Nation's Personality": "Jinnō shōtōki," Early Shōwa Nationalism, and "Das Dritte Reich." *Japan Review* (24: str. 127–150). [online] Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/41592691>

Wachutka, M. (2013). *Kokugaku in Meiji-period Japan: The Modern Transformation of 'National Learning' and the Formation of Scholarly Societies*. *Monumenta Nipponica* (68: str. 269-300). ISBN 978-90-04-23530-4

Wang, J. (2014). *Problém hikikomori v Japonsku v 21. století: příčiny a dopady*, Vysoká škola ekonomická v Praze. Praha. Bakalářská práce. [online] Dostupné z: <https://theses.cz/id/456yjj/>

Williams, K.D. (2007). *Ostracism: The Kiss of Social Death*. *Social and Personality Psychology Compass* (1: str. 236-247). [online] <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00004.x>

Yong, R., Kaneko, Y. (2016). *Hikikomori, a Phenomenon of Social Withdrawal and Isolation in Young Adults Marked by an Anomic Response to Coping Difficulties: A Qualitative Study Exploring Individual Experiences from First – and Second-Person Perspectives*. *Open Journal of Preventive Medicine* (6: str. 1-20). [online] Dostupné z: <https://scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=62784>

Zajicek, M. (2007). *Web 2.0: hype or happiness? In Proceedings of the 2007 international cross-disciplinary conference on Web accessibility (W4A) (W4A'07)*. Association for Computing Machinery, New York, USA (str.35–39). [online] <https://doi.org/10.1145/1243441.1243453>

Ziyauddin, K. M., & Eswarappa, K. (2011). *Dimensions of Social Exclusion: Ethnographic Explorations*. Cambridge Scholars. Dostupné z: https://www.academia.edu/196164/Dimensions_of_Social_Exclusion_Ethnographic_Explorations

Přílohy

Příklad vhodné spolupráce

Data, která budu popisovat níže, byla získána v průběhu polostrukturovaného rozhovoru poskytnutého psychoterapeutem, který pracoval s izolovaným v rámci několika měsíců. Otázky byly mířeny na formu seznámení s klientem, navázání a průběh spolupráce a také na výsledek terapeutického procesu po ukončení spolupráce. Rozhovor proběhl na základě oboustranné ústní dohody a informovaného souhlasu s poskytnutím pro účely mé bakalářské práce. V příběhu jsem anonymizovala veškeré identifikační údaje, které by mohly vést k odhalení totožnosti jedince.

Příkladem spolupráce, kterou bych ráda popsala, je práce s českým adolescentem, který vykazoval s hikikomori velice podobné rysy. Pojem hikikomori doposud neznal a se skupinou se tak neidentifikoval.

Rodina nezletilého K. byla velmi dobře zabezpečená i přes rozpad manželství. Tato situace dala prostor pro dlouhodobé potlačování problému bez větší potřeby problém nutně řešit. Maminka klienta přiznala, že se za synovo chování styděla a doufala, že se s časem jeho projevy uklidní, situace se ustálí a K. bude ochotný vrátit se do školy. K. ale ze svého pokoje vycházel stále méně a komunikoval pouze na úrovni základních potřeb. Většinu dne prospal, nikdy nevycházel z bytu, nikdo ho nenavštěvoval a komunikoval pouze se spoluhráči z počítačových her, jejichž hraním trávil většinu svého času. Školu nenavštěvoval a neměl o ni nejmenší zájem, spolužáky odštíhl i na sociálních sítích.

Matka K. se obrátila na dětského psychiatra, a i přes prvotní neúspěchy se jí podařilo K. přesvědčit alespoň k jedné osobní schůzce.

Psychiatr mu nasadil lehká antidepresiva a medikaci na úzkosti, K. však oboje odmítal užívat. Na doporučení psychiatra vyhledala maminka K. také terapeuta, který byl ochotný přijet ke klientovi domů. První návštěva probíhala za přítomnosti matky, která jako člověk izolovanému blízký zajistila propojení mezi terapeutem a klientem.

K. nevydržel kontakt dlouho, po půl hodině chtěl sezení ukončit. Každá další intervence pak byla spíše odmítaná a kratší. Terapeut navrhl v tomto případě zkusit kontakt skrze platformy, které klient dobře zná, tj. přes počítačové programy a sociální sítě. Tento způsob spolupráce s K. fungoval lépe a terapeut tak byl schopen navázat kontinuální spolupráci.

Z prvotních telefonických hovorů se staly videohovory přes Skype, a nakonec i osobní návštěvy u klienta. K. si vybudoval k terapeutovi vztah, na kterém si zkoušel opětovnou komunikaci s vnějším světem.

Terapie se soustředila na původní pohnutky k začátku izolace a také současný stav věcí a klientovu spokojenost s jeho životním stylem. Sociální stránku klienta znal terapeut od matky a v tomto případě řešení praktických věcí jako bydlení a financí nehrálo v procesu roli, rodina byla schopna dlouhodobě klienta podpořit. V konečném výsledku se terapeut dostal k přáním klienta a klíčovému problému, kterým byl tlak objektivně velice úspěšných rodičů, kteří od útlého věku K. tlačili do jimi vybraných škol, kurzů, koníčků a sociálním kontaktům. Přáním klienta byl samostatný život, který by nebyl podmíněný vystudováním vysoké školy, úctyhodnou pozicí v práci apod. Narozdíl od rodičů K. neměl příliš vysoké ambice a toužil po prostším stylu života. Terapeut musel pracovat taky s rodinou klienta, především s matkou K., se kterou sdílel společnou domácnost.

Rodiče na společných hodinách naslouchali svému synovi a společně upravovali vzájemné vztahy a nároky tak, aby byly prospěšné pro obě strany. K. nakonec začal užívat i předepsaná antidepresiva, která mu pomohla překonat úzkosti a byl schopný opět i samostatně vyjít mezi lidi.

K. dlouhodobě toužil po samostatnosti. Našel si tedy práci a asi za dva roky po navázání spolupráce byl schopen zaplatit vlastní nájem a zabezpečit své potřeby. V průběhu terapie tedy dospěl, osamostatnil se a začal žít svůj život podle svých představ bez přehnaného vlivu a nároků od rodičů.

Každá vhodně zvolená spolupráce bude zaměřena na osobní přání a životní preference klienta. Z osobní volnosti a formování vlastního života čerpáme motivaci pro fungování a dobrovolnou a participaci na společenském životě. S člověkem, který se dlouhodobě straní jakémukoli kontaktu s vnějškem musíme pracovat s jistou péčí, která postupně dokáže poskytnou jiný náhled na fungování moderního člověka, jeho charakter a naplňování smyslu jeho života.