

La torre que derrotó a la soledad en Japón: un experimento sociológico con 43 personas entre 8 y 92 años

La Nagaya Tower, en la ciudad de Kagoshima, es una peculiar Babilonia de seis plantas. Forma parte de una investigación sobre el apoyo mutuo entre jóvenes y mayores



A veces, al volver a casa tras una larga jornada de trabajo, Kaori, de 37 años, se relaja en el balcón charlando con su vecino Masatoshi, de 80, mientras toman algo.

ÓSCAR ESPINOSA

LAURA FORNELL

16 SEPT 2023 - 05:40 CEST

🕒 f X in 🔗 11 🗨

Una pareja rema tranquilamente por el río Kotsuki sobre un kayak

naranja en la apacible ciudad de Kagoshima, situada en el sur de la isla japonesa de Kyūshū. De fondo, [el Sakurajima, uno de los volcanes más activos de Japón](#) y símbolo de la ciudad, humea ligeramente. Esta podría ser una escena cualquiera en el paisaje de esta ciudad de casi 600.000 habitantes si no fuera porque entre los dos remeros hay más de 40 años de diferencia y forman parte de una peculiar comunidad ubicada a tan solo unos metros del río. Masatoshi, de 80 años, fue el primero en mudarse a Nagaya Tower hace una década, mientras que Hidaka, su compañera en el paseo en kayak de hoy, de 38 años, ha sido una de las últimas en incorporarse hace menos de un mes a esta comunidad que actualmente tiene 43 miembros de entre 8 y 92 años, repartidos entre las seis plantas de un edificio con apartamentos de alquiler en el que se ha propiciado una comunidad sin dependencia de lazos de sangre donde viven de forma independiente y se ayudan entre ellos si es necesario.

“Este vecindario está inspirado en las antiguas *nagayas* del [periodo Edo japonés](#), que hace más de 150 años constituían un estilo de vida colectiva. Desde niños hasta ancianos, familias, solteros de distintas ocupaciones, todos convivían en una misma casa larga compartimentada y alrededor del pozo común conversaban mientras lavaban la ropa o hacían las tareas del hogar”, explica Yasunori, de 72 años, que se unió a este proyecto hace cinco años junto a su esposa, Mutsuko, de 70 años. “Nagaya Tower es una casa de vecindad moderna, una comunidad que valora los vínculos de los residentes. Además, el propietario es médico en el hospital de al lado, lo que es tranquilizador para los residentes más mayores”, añade mientras arranca malas hierbas junto a su esposa y un par de niños de la Oficina de Apoyo al Desarrollo Infantil Muffin, situada en la primera planta del edificio. El centro para menores con discapacidades de desarrollo también forma parte del proyecto y organiza actividades con los residentes como parte de su programa educativo, enriqueciendo tanto a los más pequeños como a los mayores que les dedican su tiempo. “Los niños aprenden reglas y modales a través de la interacción con otros

mayores que no sean miembros de su familia inmediata, desarrollando habilidades de comunicación”, dice Nobuhisa, de 39 años y responsable del centro.



El doctor Haruhiko Dozono, de 71 años, en la clínica Dozono Medical House, frente al edificio Nagaya Tower, que él mismo proyectó.
ÓSCAR ESPINOSA

Detrás de este proyecto está la visión del doctor Haruhiko Dozono, de 71 años, quien con 43 años fundó una de las primeras clínicas de cuidados paliativos de Japón, donde se dio cuenta de que la mayoría de sus pacientes con deterioro mental sufrían [aislamiento social y soledad psicológica](#). Creía que lo que necesitaban no era medicación, sino interacción humana, pero era consciente de que

no había muchas oportunidades ni lugares donde se crearan esas conexiones. Así que decidió crear un espacio donde se pudieran dar esos lazos. En 2011 solicitó una subvención al Ministerio de Territorio, Infraestructuras, Transporte y Turismo con su proyecto de Nagaya Tower: un edificio construido de manera intencionada para que distintas generaciones se pudieran encontrar, con espacios comunitarios e instalaciones compartidas y con personal dedicado a apoyar la vida de los residentes y a conectarlos entre ellos para generar esa vida de comunidad tan importante para combatir la soledad de las personas mayores, la cual se ha convertido en un problema significativo en una [sociedad japonesa cada vez más envejecida](#).

Tras aprobarse su propuesta, se inició la construcción del complejo, que finalizó en marzo de 2013. “Fue el primer proyecto de convivencia intergeneracional en Japón”, dice orgulloso el doctor, “y me alegra ver que poco a poco este modelo de vida comunitaria que propicia las relaciones entre distintas generaciones se está replicando en otras ciudades”. Algunos de los residentes son pacientes suyos, y ha podido constatar que desde que viven en comunidad y están más acompañados les ha mejorado el ánimo y, con ello, la salud. “En este país cada vez hay más gente mayor que está sola”, comenta el doctor Dozono, enumerando en una misma frase dos de los mayores problemas que tiene Japón actualmente, “y lo que Nagaya Tower busca es precisamente combatir este gran problema”.

Según datos de Naciones Unidas, en 2021 Japón tenía la población más envejecida del mundo, cuando un 29,8% de sus habitantes tenía 65 años o más, y se estima que ese porcentaje llegará al 37,5% en 2050. Por otro lado, la soledad es otra de las grandes preocupaciones que afectan al país y que ha llevado a la Oficina del Gabinete japonés a [nombrar en 2021 a un ministro para la Soledad y el Aislamiento Social para abordar esta situación](#). Una encuesta realizada por el Instituto Nacional de Investigación sobre Población y Seguridad Social de Japón realizada en 2017 mostró

cómo el 15% de los hombres mayores que viven solos hablan con una persona o menos cada 15 días, mientras que el 30% siente que no tienen personas confiables a las que puedan recurrir para pedir una pequeña ayuda, aunque sea algo simple en su día a día.



Asahi (32 años) trabaja desde 2015 apoyando a los residentes más mayores en Nagaya. Aquí entrega una ración de comida preparada a Kamimura, de 90 años.

ÓSCAR ESPINOSA

A la mañana siguiente, como cada lunes, Yasunori se encuentra con Kaneko, de 92 años, y Yamamoto, de 85, en el salón de la segunda planta para practicar música. “Estoy aprendiendo a tocar la armónica”, dice Yamamoto mientras se tapa la risa con la mano como una adolescente traviesa. Decidió mudarse a Nagaya Tower

hace tres años, cuando se quedó viuda, para estar más acompañada. Empieza a tener algo de demencia y necesita anotar todo lo que tiene que hacer en una pequeña pizarra en la puerta de su casa para no olvidarse. Yasunori, sentado frente a ellas con su guitarra, ejerce de profesor. Y aunque confiesa que es solo un aficionado, Kaneko y Yamamoto le siguen atentamente con sus armónicas. El ambiente es distendido, y entre canción y canción aprovechan para echar unas risas contándose batallitas. Mutsuko, que ha acompañado a su esposo, está sentada en otra mesa haciendo sudokus, donde pronto se une Tamaoki, una vecina de 70 años que ya lleva una década en la comunidad y que también se pone a resolver sudokus mientras de fondo suena una canción de Okinawa tocada con las armónicas y acompañada con los acordes de la guitarra.

Los residentes llegan a Nagaya Tower porque quieren estar en una comunidad y al mismo tiempo tener su propio espacio. “Cuando alguien nuevo quiere vivir aquí, nos aseguramos de explicarle la filosofía de este lugar y animamos a los residentes a interactuar y a ayudarse mutuamente”, explica Asahi durante su ronda diaria, en la que comprueba que los residentes más mayores están bien y que se han tomado su medicación, si es el caso.

Asahi, de 32 años, y Tomoru, de 38, son los encargados de gestionar el edificio, de generar comunidad y de apoyar la vida de los residentes. “A menudo vemos a los residentes tocando música juntos, charlando en el espacio común o en sus propias habitaciones, o ayudando a los más pequeños con sus deberes”, comenta Asahi. Las personas mayores de 70 años pagan una tarifa adicional por los servicios de soporte vital, y los más jóvenes pueden recibir descuentos en el alquiler si se involucran en las tareas para la comunidad como cambiar bombillas, mover muebles o tirar la basura. La idea es que todos los residentes se ayuden entre sí y no duden en pedir ayuda cuando no pueden hacer algo solos. Más del 60% de sus residentes son mayores de 70 años, pero también hay gente más joven que decide vivir aquí para

formar parte de una comunidad —incluida una familia con cinco niñas de entre 8 y 17 años—, haciendo posible que [existan esas relaciones intergeneracionales](#).

En Nagaya uno se siente más cerca de la vida

Kukita, vecina de 83 años

Un mensaje en una pequeña pizarra junto al ascensor en la entrada del edificio recuerda que a las siete de la tarde, en el comedor comunitario de la segunda planta, hay una cena. Se organiza una vez al mes y es una de las actividades que más ha ayudado a crear la comunidad que es hoy, donde los vecinos traen algo de comer y beber y a la que casi todos suelen asistir. A partir de las seis empieza a haber algo de movimiento. Poco a poco van llegando residentes con comida. Unos se ponen a recolocar las mesas para formar una sola que ocupa prácticamente toda la sala; otros se van a la cocina a echar una mano a los que están cocinando, y los más mayores se sientan ya donde cenarán.

“Después de venir a Nagaya Tower me siento rejuvenecido; [los hogares de ancianos están llenos de ancianos](#), pero aquí uno se mantiene joven porque está rodeado de niños y gente joven”, dice con una sonrisa pícara Kukita, de 83 años, que llegó hace tres años con su esposa, Mikiko, de 89. Habían pasado una temporada en una residencia cuando él enfermó, pero no se sentían a gusto y decidieron buscar una alternativa. Kukita dice haber recuperado su vitalidad y el ánimo, sale a caminar todos los días por el parque, va a nadar a la piscina, participa en el taller de arte que se imparte una vez al mes y, sobre todo, aprovecha cualquier ocasión para conversar y pasar tiempo con los niños. “En comparación con otros centros, en Nagaya uno se siente más cerca de la vida”, comenta Kukita mientras conversa animadamente con Takayoshi,

de 91 años, y Kaneko en un extremo de la mesa, esperando a que lleguen el resto de vecinos para empezar a cenar. “Yo también decidí mudarme aquí hace cinco años porque hay muy buen ambiente, y aunque vivo sola no me siento sola”, explica Kaneko, quien recientemente se ha lesionado la rodilla y le cuesta caminar, pero no se pierde ningún evento en la comunidad que le dé la oportunidad de relacionarse con otros.

Conversaciones donde ponerse al día mientras alguien propone un brindis, risas compartidas y las más pequeñas levantándose cada dos por tres de la mesa, yendo de un lado a otro del salón, contagiando su alegría a los más mayores. “[Me gusta vivir solo, pero no en soledad](#)”, comenta Takai, de 37 años, “por eso decidí vivir aquí”. Nacido en Fukuoka, donde vivía con sus padres, vino a Kagoshima cuando tenía 29 años para hacer un tratamiento para la piel atópica y le resultaba práctico quedarse aquí para no tener que ir y venir. Se sintió a gusto y se quedó. Es uno de los residentes jóvenes a los que más le gusta compartir su tiempo con los mayores. “Puedo aprender mucho de las personas ancianas a través del intercambio”, dice ante la atenta mirada a Morizane, de 70 años, que llegó hace un año tras quedarse viuda. “Interactuamos unos con otros a través de eventos como la cena de esta noche, y nos ayudamos de vez en cuando si tenemos algún problema”, comenta Takai mientras Morizane sonríe de forma cómplice.

El edificio se diseñó en forma de V para que todos se pudieran ver cuando entran o salen de sus casas, lo que propicia que se saluden y tengan pequeñas conversaciones cuando se cruzan, lo cual no es una práctica habitual en otros lugares según cuenta Nagano, de 27 años, que lleva dos años viviendo aquí. “Los más mayores colocan un imán en las puertas de sus casas para avisar cuando salen para que los demás no se preocupen si no contestan y los balcones exteriores no tienen tabiques, con lo que las viviendas están conectadas y eso facilita las interacciones entre vecinos en el día a día”, dice Nagano mientras Masatoshi se anima a cantar [Blowin' in the Wind](#), de Bob Dylan, al piano con la consiguiente ovación de

todos los asistentes, haciendo patente que el lema de Nagaya Tower, “la vida es feliz cuando hay gente con quien intercambiar sonrisas”, es algo más que una simple frase. Después de los aplausos, Masatoshi vuelve a su sitio en la mesa junto a Hidaka. Ella solo tiene planeado quedarse seis meses. Lleva varios años moviéndose por diferentes lugares, en Japón y fuera, trabajando como enfermera. “Leí que aquí se organizaban muchas actividades y pensé que sería fácil hacer amigos. Tenía claro que [no quería ir a un espacio compartido donde solo hay gente joven](#); la gente mayor es mucho más interesante al tener más experiencias, y este lugar me pareció ideal”, explica la joven enfermera que ya se ha ganado el favor de todos. Masatoshi le explica cómo en la fiesta que hicieron por su 80 cumpleaños le regalaron esa gorra que lleva siempre a todos lados. Le encanta la vida comunitaria y presume de ser el residente cero. “Yo me apunté antes de que se terminara la construcción del edificio, y me quedaré aquí toda mi vida”, dice orgulloso.