

Ganas de VIVIR

¿Quieres ser feliz para siempre? ¿Y, de paso, eternamente joven? ¿Buscas una razón para saltar de la cama como un rayo y con una sonrisa panorámica por la mañana, incluso cuando no estás de vacaciones? Quizá lo hayas intentado con el *hygge*, la filosofía danesa que arrasó hace unos meses y que abogaba por las bondades de una vida construida a base de pequeños placeres cotidianos. O puede que te hayas apuntado al *lagom*, ese concepto sueco cuya práctica es sinónimo de serenidad, equilibrio y paz, o al *lykke*, que invita a encontrar la alegría en cualquier cultura, en cualquier momento y en cualquier lugar. Si nada de lo anterior te ha servido, ahora, desde el Lejano Oriente, llega un nuevo término que arrasa, el *ikigai*. Los estantes de las librerías rebosan de títulos sobre el tema, y, aunque sólo sea por entender el *boom* literario, merece la pena analizarlo: por lo visto esconde la receta para llegar a los 100 años y ser feliz. Pero feliz de verdad, no a golpe de *likes* y emoticonos. Sin la necesidad de reorientar la cama, mover la ventana ni pintar las paredes, como proponía el *feng shui*.

Se trata del tesoro mejor guardado de Japón, de una filosofía milenaria que ayuda a definir el sentido de la existencia. Parece que el concepto lo destaparon unos españoles, el ingeniero Héctor García y el periodista Francesc Miralles, autores del exitoso libro (ha sido traducido a 38 idiomas) *Ikigai. Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*. Después de observar y estudiar diferentes aspectos de la cultura nipona, dieron con la clave en la envidiable isla de Okinawa, famosa por albergar la mayor concentración de centenarios —*happy!*— del mundo. De hecho, es una de las denominadas *blue zones* del planeta, es decir, áreas que *presumen* de



una esperanza de vida particularmente alta (también existen zonas de este tipo en Cerdeña, Grecia y Costa Rica). Los autores decidieron entrevistar a los habitantes de Okinawa para saber por qué son como son. Todos contestaron con una palabra: *ikigai*. O lo que es lo mismo, *una misión, una motivación*. Para algunos consiste en transmitir su sabiduría, como enseñar a pescar. Para otros el objetivo es, sencillamente, coger en brazos a su tataranieta y achucharla.

Al contrario que el *hygge*, el *ikigai* empuja a actuar para descubrir la *raison d'être*, a ser activo, a ponerse en el camino que apunta al norte. El motor no es alcanzar la felicidad en sí misma, sino entregarse a los demás, jugar un rol, aportar algo a la sociedad. Ser feliz es sólo la consecuencia. ¿Cómo se busca el *ikigai*? La idea es tratar de localizar la mezcla perfecta entre pasión, profesión y misión. El equilibrio entre lo que

sabes hacer, lo que te gusta hacer y lo que te hace sentirte parte de algo más grande. La fórmula es diferente en cada uno de nosotros, pero todos podemos encontrarla. Piensa, por ejemplo, en lo que más te gustaba cuando eras niña o en eso que se te daba genial en el colegio. No necesitas montar castillos en el aire. Puedes escoger un *hobby*. Tocar la guitarra, bailar, leer. Lo demuestran los maestros del cine que hemos reunido en el número de julio de ELLE, desde Javier Bardem hasta Tom Hanks: hallan el equilibrio yendo más allá de la pantalla, dedicándose a la música, el

arte o la escritura. Muchas veces se trata de cosas sencillas, que no guardan relación con lo material ni con triunfar o acumular mucho dinero. Aunque, como nos recuerda el escritor *best seller* Joël Dicker en nuestras páginas, en ocasiones «resulta difícil ser simple».

Benedetta Tobia'