

DE ORIGEN NIPÓN
Y MILENARIO,
EL ÚLTIMO GRITO EN
AUTODESCUBRIMIENTO
PROMETE FELICIDAD
Y LONGEVIDAD,
LAS DOS METAS
HISTÓRICAS DEL
SER HUMANO.
UNA REDACTORA
DE MARIE CLAIRE
SE DISPONE A
ENCONTRARLO.

texto **Violeta Valdés**
realización **Ruf Baticón**
fotos **Gema López**

En busca del **IKIGAI**



¿Realizarse escribiendo artículos y comiendo porras? Es posible. La bata y el pantalón dorados son de **Zara**.



so qué es? ¿La descripción de tu perfil de Tinder?", me pregunta Jacobo, el redactor jefe, entre carcajadas. "A ver, *Violet*, eres periodista de moda. Volar en un *jet* privado, asistir a los desfiles en París, dormir en los mejores hoteles... ¡Un poco de *glamour*! Hay cosas al alcance de muy pocos a las que, por tu trabajo, tienes acceso y son increíbles. Haz el favor de incluirlas en tu lista", me ordena María, la directora. "A mí me encanta la jardinería", confieso días más tarde. "¡Eso es mentira!", grita Marc, el editor de moda, desde la otra punta de la redacción muerto de risa.

Con el objetivo de narrar en primera persona qué es el *ikigai*, empecé por esbozar –con la citada intromisión de mis superiores– un inventario de todo lo que me gusta. *My favourite things*, que cantaba Julie Andrews en *Sonrisas y Lágrimas* (una referencia a otra de mis pasiones, los musicales). Y yo, que soy pudorósima, ya he desvelado dos intimidades. ¿Que qué es el *ikigai*? Lo cierto es que el término carece de traducción, pero sería algo así como 'el sentido de la vida', 'tu energía vital' o 'aquello que te empuja a levantarte cada mañana'. Complicado, ¿verdad? Menos mal que hay un diagrama. Según la ilustración de la otra página, el *ikigai* es la suma de aquello que te apasiona, que

se te da bien, por lo que podrían pagarte y que aporta algo a la humanidad. Ahí es nada...

Felices para siempre

La búsqueda del *ikigai* se ha erigido como la última tendencia en descubrimiento personal, esa fiebre que asola Occidente. Pero es mucho más que un *hashtag* recurrente: este concepto milenario encierra el secreto de la longevidad y la felicidad. Lo explica Dan Buettner en su charla Ted *Cómo vivir para llegar a los cien años*: "Según el Estudio de los Gemelos Daneses, solo un 10% del promedio de vida de una persona está determinado genéticamente. Nuestro estilo de vida dicta el otro 90%". De este modo, "si encontramos una receta de estilo de vida óptimo, daremos con una fórmula de facto para vivir muchos años", defiende este *coach* de longevidad.

Esta es la base del supuesto de las zonas azules, los lugares con mayor esperanza de vida del mundo: Okinawa (Japón), Icaria (Grecia), Cerdeña (Italia), Loma Linda (Estados Unidos) y Nicoya (Costa Rica). Sus habitantes tienen en común un estilo de vida activo y relajado, dieta sana y poco abundante, consumo moderado de alcohol y fuertes conexiones sociales. Pero hay algo que distingue del resto a la isla japonesa: además de albergar el índice más alto de residentes centenarios, los okinawenses son los únicos que poseen *ikigai*, su secreto para ser felices.

"Nietzsche decía que 'quien tiene un *porqué* para vivir

puede superar cualquier *cómo*", comienzan a decir Héctor García y Francesc Miralles cuando les preguntan sobre la relación entre longevidad y felicidad derivada del *ikigai*. "Por muchas adversidades que vivas, si hay un motor que mueve tu existencia, tenderás a ser feliz siempre. Por otro lado, si no tienes un *ikigai*, una razón de ser, vivirás sin alicientes, y no te esforzarás en cuidarte, con el consiguiente deterioro físico y mental", explican los autores de *Ikigai, los secretos de Japón para una vida larga y feliz* (Urano).

¿Los *ikigais* más comunes? "La docencia, el arte, la familia, la pasión por viajar...", responden. Advierto que tres puntos de ellos son puntos de mi lista, y eso me tranquiliza. Sin embargo, dada la variedad del género humano, los hay muy peculiares: "En Islandia, por ejemplo, se halla el único museo de penes (de especies animales) del mundo. Para quien hizo acopio de la colección, esa fijación debió de constituir su meta en la vida", apuntan Héctor y Francesc.

Test de personalidad

Supongo que casi todos los coleccionistas tienen un *ikigai*, y cualquiera que ostente un récord Guinness, también. Como Don Gorske, ese señor de Wisconsin que solo se alimenta de Big Macs desde 1972. En mayo batió su propia marca al engullir el Big Mac número 30.000. Por lo visto, es algo que ama, que se le da estupendamente y que le procura admiración ajena y beneficios económicos; un *ikigai* canónico. ¿Y si mi *ikigai* fuera comer porras? Ocupa un puesto honorífico en mi registro de pasiones... Pero no creo que pudiera entregarme en cuerpo y alma solo a ellas. Una vida sin ensaladilla rusa no sería una vida plena.

Retomo el diagrama de Marc Winn en busca de respuestas. Leer, por ejemplo, me entusiasma, se me da genial, podrían pagarme por ello (si me hago editora, por ejemplo)... pero no creo que aporte mucho al universo. Lo mismo sucede con viajar, escuchar *rock* inglés, ir al cine, hacer deporte, beber Estrella Levante o dormir a pierna suelta. Y sí, lo creas o no, podría hacerme profesional de cualquiera de estos temas.

Recupero la esperanza al echar otro vistazo a mi lista: "Los perros", "las plantas"... ¡Aquí hay potencial! Francamente, no me veo como voluntaria en una guardería, pero sí en una clínica veterinaria o un huerto. Claro que si a estas alturas de la película no me he apuntado, dudo que puedan ser *ikigais* válidos para mí. "Hacer *collages*" también está en el catálogo. ¿No dicen que la belleza salvará el mundo? ¡Y ya tengo un montón de cuadros! Pero es solo un *hobby*. No tiene sentido. En realidad, los acabo regalando.

Así que llego al primer puesto de mi lista. Resulta que lo que más amo es aquello por lo que me pagan, y por tanto, en lo que debo de ser buena. Es algo frívolo pero necesario (siempre lo he pensado). Sin embargo, ya he descartado el periodismo de moda. En Occidente solemos confundir profesión con *ikigai*, de ahí

que, según dicen, el año en que sufrimos mayor riesgo de muerte es aquel en que nos jubilamos. De hecho, 'jubilación' ni siquiera tiene traducción en Japón. Consulto a Bettina Lemke, que ha publicado *Encuentra tu ikigai* (Urano), sobre mi posible *ikigai*. "¿Te da fuerza? ¿Te empuja a levantarte por las mañanas? ¿Para ti tiene sentido practicarle, dedicarle tiempo y energía? Pregúntate si la respuesta es sí de corazón. Es muy importante que escuches tus sentimientos, sin dejarte llevar por ideas ajenas. Tiene que resonar dentro de ti". Después de esto, diría que mi *ikigai* es escribir, no el periodismo.

Ahora que lo he encontrado, ¿llegaré a los cien años? "Si tienes un propósito vital, querrás vivir mucho para poder cumplirlo. Eso te llevará a alimentarte mejor, moverte, cuidar tu salud... Querrás compartirlo, así que establecerás más vínculos sociales", contestan Francesc y Héctor. Si escribir se me da la mitad de bien que dormir y comer porras, además de la felicidad, estoy cerca de conquistar la inmortalidad. ■

"POR MUCHAS ADVERSIDADES QUE VIVAS, SI HAY UN MOTOR QUE MUEVA TU EXISTENCIA, TENDERÁS A SER FELIZ SIEMPRE"

HÉCTOR GARCÍA Y FRANCESC MIRALLES



IKIGAI

tu razón de ser

