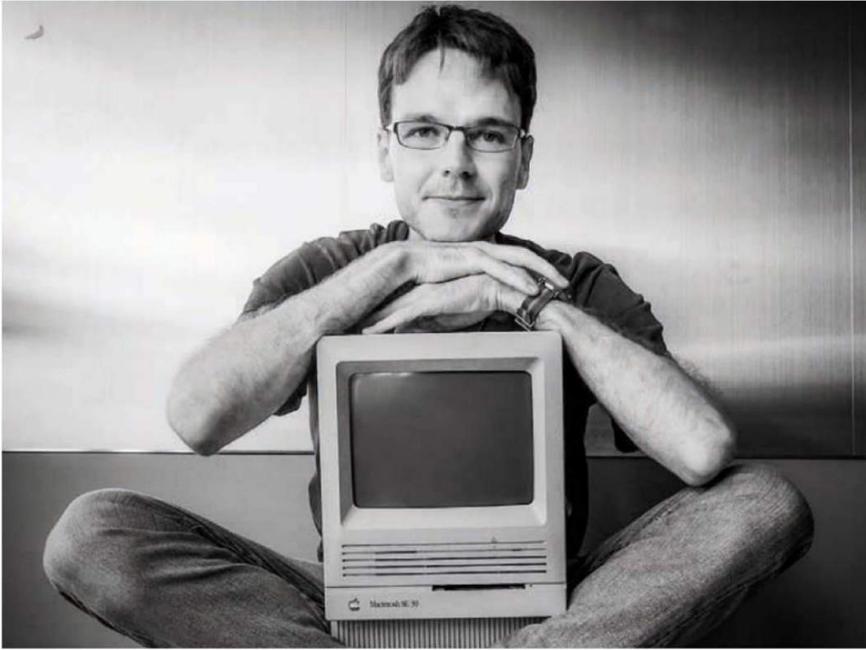


# «Uno de los secretos de la felicidad es sentirse querido. Y en Ogimi vimos a muy poca gente sola, todos tenían a alguien con quien contar.»

## Entrevista a Héctor García (Kirai)



**N**acido en 1981, Héctor García siempre tuvo una energía inagotable y la vista puesta en muchas cosas diferentes. Aunque se crió en Alicante, su pasión por viajar y descubrir el mundo lo ha llevado a residir en Japón desde el año 2004. De hecho su blog, kirainet.com, se ha convertido en el más seguido sobre cultura japonesa, con más de un millón de visualizaciones cada mes.

Su amor por la escritura le ha llevado también a coquetear con el mundo de la literatura, y hasta la actualidad su libro *Un geek en Japón* suma más de 200.000 ejemplares vendidos en ocho idiomas distintos.

Pero aunque parezca mentira, su campo laboral no se limita al ámbito creativo sino que es un gurú de la tecnología. Tras trabajar muchos años para Twitter y otras empresas de Internet, actualmente

combina el asesoramiento informático a grandes empresas con la dirección de un laboratorio que busca llevar la tecnología MIT a Japón, y la gestión de la incubadora Onlab, que actualmente es la que lidera su campo en Asia.

Como el propio Héctor confiesa, su personalidad según el indicador de Myers-Briggs es INTJ, la 'mente maestra', una especie rara entre los humanos que se caracteriza por ser introvertida, pragmática, analítica y atenta. Héctor García tiene una larga lista de deseos publicada en su web, a la vista de todos, y ha conseguido cumplir ya algunos. Su lista de experiencias y anécdotas fantásticas es casi igual de larga. Reconoce que se considera una persona feliz, y que aunque teme cautelosamente los riesgos también considera que hay que cuestionar al mundo para sacarle todo el jugo posible. Su secreto: el optimismo y encarar cada día con objetivos

y una sonrisa. Y, para recargar las pilas, asegura que necesita estar solo; algo que puede parecer complicado en una ciudad como Tokio. Su último libro se llama *Ikigai*, y tiene como coautor al escritor Francesc Miralles. Ambos han viajado hasta una zona remota de Okinawa para traernos el secreto de la felicidad que comparten sus habitantes, los ancianos más longevos del mundo...

**Héctor, una de tus metas vitales ya cumplidas era trabajar en el CERN, la Organización Europea para la Investigación Nuclear. ¿De qué forma llegaste allí?**

Al CERN llegué pidiendo una beca, como muchos de los que han trabajado allí. Cursé mis estudios en España, y a partir de segundo ya empecé a pedir becas. Lo asumí como costumbre, y pedí becas en el extranjero a lo largo de todos los cursos. Creo que fue en quinto cuando pedí al del CERN, y me la dieron. De hecho, me dieron a la vez la del CERN y una para venir a Japón, recibí las dos cartas en la misma semana.

**Y por qué elegiste el CERN en aquella ocasión?**

Porque para mí era un sueño. Allí se unen lo mejor de la ingeniería y lo mejor de la ciencia fundamental del mundo. Así que me hacía una ilusión increíble, y en aquel momento ir a Suiza me pareció la mejor opción. Es algo de lo que no me arrepiento en absoluto.

**¿Cuál era tu función?**

Yo estuve allí antes de que se pusiera en marcha el colisionador de partículas LHC, y trabajaba en el edificio de los informáticos. Nos encargábamos de crear

el Grit, el sistema tecnológico que en el futuro gestionaría la información que produjera el colisionador. Es lo que ahora se llama Cloud computing, que implica que haya muchos ordenadores juntos para solucionar un problema.

### ¿Y cuánto tiempo trabajaste allí?

Estuve allí casi seis meses, hasta que se terminó la beca. Y desde allí me fui casi directamente a Japón, con otra beca de un año. Lo que pasa es que en Japón me sentí muy a gusto y me quedé, no sé si para siempre. Al menos hasta ahora sigo allí.

### Aquel primer año en Japón, ¿a qué te dedicaste?

Los primeros cuatro meses los dediqué a estudiar japonés en la escuela de la Unión Europea aquí en Tokyo. Es un centro que hace como de embajada para toda Europa en aquella ciudad. Allí estuvimos estudiando japonés todos los becados, veinticuatro ingenieros europeos, y posteriormente nos enviaron a cada uno a una empresa diferente. A mí me tocó en una empresa que se dedicaba a la creación de sistemas de reconocimiento de voz automático, que en aquella época era algo todavía muy nuevo y estaba en desarrollo.

### ¿Cuánto tiempo estuviste en aquella empresa?

Más o menos ocho meses, y fue mi último trabajo en el ámbito del I+D. Pero mientras tanto seguí escribiendo el blog que creé sobre cultura japonesa, Kirainet, que ya ha cumplido trece años. Por aquella época ya tenía un gran número de seguidores, y a través de ese mundillo de los blogs llegué al campo de los servicios de Internet. Y a partir de entonces he trabajado siempre en empresas relacionadas con este campo aquí en Tokyo.

### Podrías decirnos algunas de esas empresas?

Primero trabajé en un buscador de blog, antes de que existieran Twitter y Facebook. Luego monté con un amigo un sistema de comercio electrónico que se integraba con las redes sociales, y después empecé a trabajar para traer Twitter a Japón. Últimamente estoy bastante repartido entre varios proyectos, desde creación de Startups hasta un laboratorio



que sponsoriza el MIT Media Lab, permitiéndonos trabajar codo con codo con empresas de Silicon Valley.

### Volviendo a tu blog, ¿en qué momento empezó a ascender de tal forma que ha llegado a tener más de un millón de visitas al mes? ¿Sucedió antes de que publicaras el libro *Un geek en Japón*?

Sí, fue mucho antes del libro, que vino después. Yo creo que el libro se hizo tan popular porque estaba en el momento adecuado y en el lugar preciso. Ahora venir a Japón y escribir un blog no es nada del otro mundo, porque todo el mundo está acostumbrado a ver cosas de Japón en Internet y las redes, pero cuando yo vine a Japón, Youtube y las redes todavía no existían. No había más que un par de blogs, y nadie ponía fotos. Así que yo fui el primero que abrió las puertas a Japón a través del mundo Blogger, y posteaba a diario. Al principio escribía casi cada cuatro o cinco horas, de hecho, así que era casi en tiempo real. Y mucha gente se empezó a interesar por mis andaduras, porque era como si ellos mismos las estuvieran viviendo. Ahora se ha perdido un poco ese misterio. Con el auge de Youtube, Twitter y demás, los blogs han perdido parte de su importancia.

### ¿Y cómo se te ocurrió entonces la idea de escribir el libro *Un geek en Japón*?

Mira, al ver que el blog había atraído y le

gustaba a tanta gente, hice una labor de ensamblaje. Fue una labor muy cutre, muy cutre. Al cabo de un año o dos de estar en Japón me di cuenta de que había escrito mucho, y cogí un montón de entradas del blog, las copié en un documento Word, cambié las fuentes y lo puse un poco bonito, y empecé a enviar emails a editoriales en España. Al final me contestó una, y ahí empezó todo.

### ¿Qué tal fue aquella primera incursión editorial?

Tengo que reconocer que luego vino más trabajo del que me esperaba. El libro tiene muchas fotos, pies de fotos y mapas, y los mapas tuve que hacerlos yo a mano porque yo tenía mentalidad muy de ingeniero.

### ¿El éxito fue inmediato?

Es un libro bastante misterioso, porque ha ido teniendo éxito poco a poco. Creo que he aprendido que para los libros, y en realidad para todo en la vida, el mejor marketing que funciona es el del boca a oreja. Al principio el libro no tuvo mucho éxito, pero con el paso de los años vende cada vez más y más. Es algo muy misterioso. Ahora se ha traducido ya a ocho idiomas, y funciona mucho por recomendación de los lectores. Hay mucha, mucha gente que lo regala. De hecho donde más se ha vendido es en Tokyo, solo allí se han vendido 50.000 ejemplares en inglés.



### **Saliendo del libro, llevas casi doce años en Japón. ¿Después de ese tiempo te sientes más español que japonés? ¿Te has adaptado bien?**

Me siento muy raro, porque no me he adaptado ni a una vida, ni a la otra. Además me resulta muy difícil juzgarlo yo mismo. Necesitaría psicoanálisis para conseguirlo. Es como un pez que está siempre en la pecera, y no sabe cómo se siente fuera de ella. Lo que sí sé es que cuando estuve en Navidades visitando a Francesc Miralles en Barcelona me sentí como un turista por España. Iba al mercado y quería hacer fotos, porque todo me resultaba curioso. Y luego, cuando volví a Japón, me sentí como que estaba en casa. Así que siento como que mi hogar está aquí.

### **¿Sientes que podrías quedarte en Tokyo hasta el fin de tus días?**

Eso ya no lo sé, es una pregunta muy complicada. Al final de mis días... no lo sé. Paso épocas de todo, unas en las que siento que no me quedaré aquí para siempre, y otras en las que me gusta mucho este lugar. Últimamente estoy muy optimista, y veo las cosas positivas sobre todo. Tokyo es una ciudad con posibilidades infinitas en la que te sientes seguro, un poco como sucede en Barcelona. Aquí en Tokyo también tienes montaña, mar, cultura... Pero es una dimensión superior. A la altura de Londres o Nueva York, porque siento que por muchos años que esté aquí

siempre habrá oportunidades nuevas. Eso es lo que siento ahora al menos, porque estoy muy cómodo.

### **Según tu propia experiencia, ¿qué tres cosas sorprenderán a alguien que viaje hasta allí?**

De nuevo me siento que no soy la persona adecuada para responder, porque me siento bastante integrado aquí, pero el otro día un chaval me comentaba que los japoneses son muy cabezotas. Sí son muy amables, muy amables, pero enseguida te das cuenta de que si hay algo que se sale un poco de las normas pueden ser muy cabezotas.

### **¿Podrías ponernos algún ejemplo?**

Pues, por ejemplo, si en un hotel pides que te pongan una cama supletoria y en las normas pone que no tiene, no te la van a poner. Y se ponen muy cabezotas. Otra cosa es lo bien que funcionan los trenes, y que puedes ir a cualquier sitio en tren. Y quizás lo que más asombra es la cantidad de gente que hay siempre, en todos lados y a todas horas. Eso es algo que sorprende muchísimo.

### **Tu último libro, *Ikigai*, habla también sobre la cultura japonesa. ¿Qué es el *Ikigai*?**

El *Ikigai* es un concepto que descubrí no gracias a un japonés, sino por un vídeo de Internet que hablaba de las cinco zonas azules, que son las zonas donde se dice que viven las zonas más longevas del mundo. Una de esas zonas es el pueblo de Ogimi, al norte de Okinawa, y en el vídeo decían que el secreto de sus habitantes no era ni la dieta ni el estilo de vida, sino el hecho de que todos tenían labores que hacer todos los días. Y esto lo llamaban *Ikigai*, que se definiría a grandes rasgos como la 'razón para levantarte por la mañana'. Me pareció una palabra preciosa y se la comenté a mi amigo Francesc Miralles cuando vino a visitarme a Japón en uno de nuestros paseos. De ahí surgió la idea para escribir este libro, describir bien lo que es el *Ikigai*.

### **Así que Francesc Miralles y tú os fuisteis hasta aquel pueblo para entrevistar a sus habitantes. ¿Qué fue lo que más te sorprendió al llegar allí?**

Lo que más me sorprendió de Ogimi, el

pueblo más longevo del mundo, es que después de llevar varias horas allí todavía no habíamos visto ningún 'centro del pueblo' como tal. Las casas se encuentran esparcidas entre la montaña y el mar. Es un pueblo costero pero hay montañas y junglas, y cuando vas por la carretera puedes ir viendo grupos de cuatro o cinco casitas. También pasas por delante de un supermercado donde hay sobre todo frutas y verduras, y cuando empezamos a entrevistar a los ancianos nos dimos cuenta de que casi todos ellos tienen un huerto en su casita. Y plantan un tipo de cítrico que se dice que es cien veces más antioxidante que el pomelo.

### **¿Entonces tienen una dieta muy característica?**

Sí que vimos que tenían costumbres alimenticias tan asumidas que las daban por hechas, y un estilo de vida muy activo. Como todas las casitas están muy separadas, tienen que moverse mucho de un lado a otro. Como decía Francesc Miralles, dominaban el arte de estar siempre ocupados. También nos dimos cuenta de que el pueblo está dividido en diecisiete vecindarios y que cada uno de ellos tiene un centro donde los ancianos se reúnen y hacen fiestas.

### **¿Participasteis en alguna de ellas?**

Estuvimos invitados a una de ellas, y descubrimos que aunque teóricamente estaban jubilados, todos ellos estaban muy ocupados. Todos tenían tareas que hacer después de la fiesta, ya fuese una cosa u otra. Yo creo que están más ocupados que nosotros, pero están ocupados sin prisas.

### **¿Qué religión practican en Ogimi?**

Tienen la suya propia, aunque no es propiamente una religión. Se trata más bien de un conjunto de tradiciones ancestrales en la que se mezclan. Generalmente los japoneses siguen tradiciones sintoístas al nacer, luego se casan por el ritual cristiano, y son enterrados por el ritual budista. Y cuando te vas a zonas más alejadas, como la de Okinawa, mezclan esos ritos con otros que son locales. Allí en concreto son tradiciones animistas. Creen que existen espíritus y criaturas fantásticas en las junglas. En Ogimi, en concreto, se cree que en los bosques vive el duende *Bunagaya*, que protagoniza muchos de los cuentos para niños. Es un duende muy



ecológico y bueno, y siempre les explica a los niños que hay que cuidar los bosques y ser bondadoso con la naturaleza y el resto de las personas.

### ¿Alguna otra creencia que podamos aprender de ellos?

Allí, y de hecho en todo Japón, se dice Hara hachi bu. Es un refrán que aconseja dejar de comer cuando uno se siente lleno al 80%. En Ogimi pudimos comprobar que siempre se dejaban comida en el plato, aunque luego se la llevaban en una fiambra. En España funcionamos al revés: nos llenamos del todo, y luego viene el postre. Esta es una gran diferencia y aunque la dieta española, como la japonesa, está considerada una de las más sanas del mundo, debemos aprender a ser menos glotones. Allí se ve muy poca gente obesa por la calle. De hecho, Japón está considerado el único país desarrollado en el que las tasas de obesidad no solo no han subido, sino que además han bajado.

### Entonces allí no comen como nosotros comemos en sus restaurantes...

Para nada. En Japón es difícil salir de un restaurante hinchado, porque las raciones son pequeñas. Ir a un restaurante de comida rápida es algo muy puntual. Los

japoneses comen raciones muy controladas, y el hecho de presentar la comida dividida en cinco platitos hace que tengas la sensación de que hay mucha comida aunque no sea así.

### ¿El aspecto psicológico es muy importante entonces?

Absolutamente. En España tenemos asumido que viene el primer plato, y después el segundo y luego el postre. Y la cantidad y la velocidad con que llega la comida es más importante muchas veces que la calidad. Los japoneses son muy diferentes en eso, aunque lo cierto es que últimamente está cambiando la forma de comer allí debido a la gran entrada de restaurantes de comida rápida que se está produciendo.

### Y para terminar, ¿podrías adelantarnos algún secreto de los habitantes de Ogimi para vivir más, que tenga que ver con el aspecto social?

Pues utilizar las redes sociales, pero las del mundo real. Para los habitantes de Ogimi son muy importantes los moais, un aspecto que explicamos en el libro. Los moais son asociaciones que se utilizan para hacer cualquier cosa. Se juntan por ejemplo para jugar a las cartas, pero también se unen para pintarle la valla del jardín a un vecino que esté en el mismo moai. No son solo clubs de ocio, sino de apoyo humano. Es como una segunda familia, o la primera para aquellos que no tienen a nadie más. Incluso tienen una cuota, que es como una cuenta de ahorros que sirve para proporcionar ayuda a quien la necesita cuando sucede algún imprevisto.

### Así que son una red social, en definitiva, que se ayuda mucho...

En efecto, para ellos es muy importante formar parte de un grupo y darse apoyo mutuamente. De hecho, se dice que uno de los secretos de la felicidad es sentirse querido. Y en Ogimi vimos a muy poca gente sola, todos tenían a alguien con quien contar. En Tokyo, por ejemplo, hay mucha gente pero te das cuenta de que muchos están solos. Eso es algo sobre lo que debemos reflexionar para mejorar nuestro estilo de vida y ampliar nuestra felicidad.

ENTREVISTA DE CAROLINA LOZANO

## ¿Cuál es tu ikigai?

«Según los japoneses, todo el mundo tiene un ikigai, lo que un filósofo francés traduciría como *raison d'être*. Algunos lo han encontrado y son conscientes de su ikigai, otros lo llevan dentro, pero todavía lo están buscando.

El ikigai está escondido en nuestro interior y requiere una exploración paciente para llegar a lo más profundo de nuestro ser y encontrarlo. Según los naturales de Okinawa, la isla con mayor índice de centenarios del mundo, el ikigai es la razón por la que nos levantamos por la mañana.

Tener un ikigai claro y definido, una gran pasión, da satisfacción, felicidad y significado a la vida. La misión de este libro es ayudarte a encontrarlo, además de descubrir muchas claves de la filosofía japonesa para una larga salud del cuerpo, la mente y el espíritu.

Una de las cosas que te sorprenden cuando llevas un tiempo viviendo en Japón es ver lo activa que sigue la gente incluso después de jubilarse. De hecho, un gran número de japoneses nunca se «retira», sigue trabajando en lo que le gusta, siempre y cuando su salud se lo permita.

De hecho, no hay una palabra en japonés que signifique jubilarse con el significado exacto de «retirarse para siempre», como tenemos nosotros en Occidente. Tal como afirma Jan Buettner, periodista de National Geographic que conoce bien el país nipón, «tener un propósito vital es tan importante en esta cultura que por eso no tienen nuestro concepto de jubilación».



### Ikigai: los secretos de Japón para una vida larga y feliz

Héctor García (Kirai) & Francesc Miralles

Ed. Urano

192 páginas

10 €