

## Entrevista **Francesc Miralles**

**Escriptor.** Amb el títol *Ikigai, Viatge al poble dels més longeus del món*, Francesc Miralles, editor, escriptor i periodista especialitzat en espiritualitat fa una xerrada a Figueres per descobrir el secret per viure molt i viure bé que guarden els habitants del poble dels centenaris, Ogimi, situat al Japó.

# «Portar una vida comunitària allarga la vida»

▶ Francesc Miralles ha visitat el poble més longeu del món i explicarà a Figueres els secrets per viure molts anys i millor

Sònia Fuentes

FIGUERES



■ El centre cívic Creu de la Mà de Figueres acull divendres, a dos quarts de vuit del vespre, la conferència de Francesc Miralles per parlar dels secrets que guarden els habitants centenaris del poble d'Ogimi, al Japó. Després de conèixer in situ com aquestes persones es mantenen enèrgiques i optimistes a tan avançada edat, Miralles va publicar *Ikigai*, amb tant d'èxit que ja s'ha traduït a 56 idiomes. És periodista de mitjans com *El País Semanal* i *MenteSana*. En l'actualitat fa xerrades i tallers de desenvolupament personal arreu del món.

**P Com comença el seu viatge cap a Ogimi?**

**R** Aquest projecte comença el 2006 quan amb un amic que viu al Japó vam saber que al nord d'Okinawa hi ha el poble d'Ogimi, que té el rècord de longevitat. Vam veure que hi havia poca informació sobre aquest poble i mai ningú havia entrevistat aquests centenaris. Volíem saber quines eren les seves motivacions, per cuidar-se tant, per tenir aquest nivell energètic i d'optimisme, perquè no només viuen molt, sinó que viuen molts anys. Vam anar allà per entrevistar les persones més grans del poble.

**P Què vau descobrir?**

**R** Aquestes persones a més de fer una vida saludable, a l'aire lliure, sense estrès, tenen un motiu pel qual viure i cuidar-se que és el que en japonès es diu *Ikigai* i sent una població senzilla, el seu *Ikigai*, en general, era el contacte amb els veïns i les persones del poble, estar junts totes les tardes i cuidar l'hort, que per ells és una cosa que els manté units a la terra i els dona un propòsit. A partir d'aquestes entrevistes i les investigacions va sorgir el llibre *Ikigai*.

**P Un llibre d'èxit arreu del món.**

**R** És el llibre de no ficció més traduït de la història del castellà, perquè té 56 traduccions i ha sigut un èxit molt gran als Estats Units, Anglaterra, Holanda, Turquia i ara mateix és número 1 a l'Índia.

**P Per què pensem que ha generat un interès tan gran?**

**R** Quan el vam escriure vam pensar que seria un llibre interessant per a la gent que se sent atreta per la cultura japonesa, però després vam veure que aquesta visió positiva que donem de les persones grans és el que atreia molta gent. Per un costat estan interessats a

trobar un propòsit a la vida i per l'altra els agradava aquesta visió positiva de totes les coses que es poden fer en una edat molt avançada i que permet anar més endavant.

**P Quin seria l'ikigai per a les persones de casa nostra?**

**R** Si ens traslladem a l'àmbit d'una cultura més urbana, l'ikigai passa a ser molt divers. Per a una persona l'ikigai pot ser la seva família i dedicar-se molt als seus fills, per un altre pot ser una activitat artística, per un altre pot ser una tasca social o humanitària que fa, que veu que posa la seva goteta en la transformació del món. En la complexitat de les cultures, urbanes, que tenim tantes coses al nostre abast, cadascú ha de trobar quin és el seu propòsit vital i dependrà de la teva carrera, de les coses que t'han interessat al llarg la teva vida, de l'ambient en què et mous i on tu pots influir. El secret està, com deien molts dels habitants d'Ogimi, en estar feliçment ocupat. Els jubilats de casa nostra de sobte senten un buit, que no només és un buit d'hores de feina, sinó de relacions socials. Aquesta persona es troba a casa seva mirant la televisió i es perd el sentit perquè et llesves cada dia. L'ikigai seria aquest motiu pel qual et llesves cada matí, tenir clar cada dia una cosa que dona sentit a la teva presència al món.

**P De quina manera varia al llarg de la vida?**

**R** Quan faig aquesta conferència, en altres països del món m'adapto al públic que tinc davant, també en funció de l'edat perquè l'ikigai canvia en els diferents moments de vida. Si són estudiants, per a ells l'ikigai seria determinar a què es volen dedicar, però varia si són gent gran, que estan en aquesta nova oportunitat per replantejar la seva vida o si és un àmbit empresarial. No és el mateix si ets adolescent, si has perdut la feina, si t'has jubilat... té diferents connotacions.

**P Ens aturem suficient a reflexionar en el nostre ikigai?**

**R** Cada cop més, fins i tot les empreses modernes, constituïdes per gent jove, no busquen només resultats econòmics, busquen que els empleats que van allà trobin un sentit a la feina que fan, que tu vegis que allò que estàs fent millora el món en una petita escala. El propòsit vital ara mateix està de moda i està molt present a molts nivells: teràpies com la logoteràpia que va crear Viktor Frankl, la teràpia de trobar un sentit, la filosofia d'empresa a tallers que fa la gent. Ara mateix tot-

hom està molt interessat a trobar un sentit al que fa perquè guanyar diners o poder comprar coses en si, no és el que omple una persona, el que omple és veure que allò que tu fas té un efecte positiu, un valor i això et dona autoestima.

**P Ajudar té un benefici per a tu.**

**R** Sí, jo he viatjat molt i he estat cooperant. Mai he vist una persona del món de la cooperació deprimida. La depressió ve quan vas a una feina que no t'agrada, et sents envoltat per un ambient on potser no et sents apreciat, quan no té sentit el que fas i tornes a casa i llavors mires les xarxes socials o la tele i la vida és buida. Estan les persones que veuen que estan fent amb la seva vida i com estan ajudant els altres, són persones molt optimistes. Al poble d'Ogimi, la gent gran es troba en diferents cercles i allà tots posen una quantitat de diners tots els mesos que estan disponibles per si algú necessita alguna cosa. Llavors es paga entre tots i tothom té el sentiment que el grup el protegeix. No estàs sol perquè saps que, si caus, t'aixecaran, això dona molta seguretat i ganes de viure.

**P Les xarxes socials de les quals parlava, ens distreuen d'aquest propòsit?**

**R** La popularització de les xarxes socials obeeix a diversos factors: un és la por que tenim a la solitud, a la por que tenim de pensar. Per a la gent és més còmode anar en bus, al metro, mirant Twitter, Facebook, Instagram, notícies i els diaris, que no caminar en silenci, mirar els arbres i pensar en la pròpia vida. Ens fa por i llavors les xarxes socials són com una ràdio emetent inputs que ens distreuen i aquesta distracció evita que ens fem preguntes que potser ens podrien fer plantejar coses importants, com si estem fent les coses

« Per a algú, l'ikigai pot ser cuidar la família, per una altra pot ser dur una tasca social »

« Quan tens un grup que et protegeix, això et dona seguretat i ganes de viure »

« Les empreses modernes busquen que els seus empleats trobin sentit a la feina que fan »

L'escriptor **Francesc Miralles**.  
EMPORDÀ

que volem fer, si hi ha coses que no funcionen en la nostra vida. Les xarxes socials són un refugi dels solitaris. Com tota eina tecnològica, es pot utilitzar de forma molt positiva per difondre un projecte, per exemple. El problema és quan estàs hipnotitzat davant la pantalla en mode pilot automàtic.

**P A diferents parts del món trobem gent centenària.**

**R** Sí, són cinc, les anomenades zones blaves. On hi ha més centenaris és a Ogimi, però també n'hi ha a Sardenya (Itàlia) Loma Linda (Califòrnia) Península de Nicoya (Costa Rica) Icaria (Grècia). Tots tenen en comú la vida a la natura, que els aliments que prenen són de producció pròpia o proximitat, que tenen molta relació social. Són trets comuns que estan allocs del món diferents. No són claus exclusives del Japó, també es troben en moltes comunitats petites, per exemple a Castella, en aquests pobles que s'estan despoblant hi ha molts centenaris perquè també allà fan una vida semblant: molt tracte amb els veïns, vida a l'aire lliure, no es retiren del tot i portar aquesta forma de vida més comunitària i llevant-se amb el sol i anant-se a dormir quan es fa fosc allarga la vida.

**P Després d'assistir a la conferència, sabrem caminar cap a una vida més longeva?**

**R** Sí. Ens hem sofisticat tant i tenim tantes coses... i no gaudim. La clau en altres països del món que he visitat, com Tanzània, és anar cap a un pensament més simplificat del que es necessita per viure, que en definitiva són poques coses: salut, recursos mínims per menjar i dormir i amistat.

