

Una de las cosas que te sorprenden cuando llevas un tiempo viviendo en Japón es lo activa que sigue la gente incluso después de jubilarse. Un gran número de japoneses siguen trabajando en lo que les gusta mientras su salud se lo permite. De hecho, no hay una palabra en japonés que signifique jubilarse con el significado de «retirarse para siempre», como en Occidente. Dan Buettner, periodista de *National Geographic* que conoce bien el país nipón, sostiene que «tener un propósito vital es tan importante en esta cultura que por eso no tienen nuestro concepto de jubilación».

Sentido y longevidad. Algunos estudios sobre la longevidad sugieren que la vida en comunidad y tener un *ikigai* (una razón de ser o de sentido de la vida) son tan o más importantes que la saludable dieta japonesa. Este concepto está especialmente arraigado en Okinawa, una de las llamadas «zonas azules», los lugares en el mundo donde las personas son más longevas. En esta isla hay más personas mayores de cien años por cien mil habitantes que en cualquier otra región del planeta.

Más sanos. Además de vivir más años que el resto de la población mundial, padecen menos enfermedades crónicas (cáncer o dolencias cardíacas) y menos afecciones inflamatorias. Y su sangre presenta un nivel más bajo de radicales libres (responsables del envejecimiento celular) debido a la cultura del té y a la costumbre de comer sin saciar del todo su estómago. Los casos de demencia tienen también un índice notablemente más bajo que la media y la menopausia en las mujeres es mucho más suave.

Una actitud diaria. Los investigadores resaltan que una parte importante de la salud y longevidad de los habitantes de Okinawa se debe a su actitud *ikigai* ante la vida, lo cual procura un sentido profundo a cada día. Es algo que se puede apreciar especialmente al norte de la isla de Okinawa, donde hay una población conocida como «la aldea de los centenarios». Ogimi tiene el

honor de ser la localidad con el mayor índice de longevidad del mundo, y allí, Hector García y yo hicimos nuestro trabajo de campo que culminó con el ensayo *Ikigai* (Ed. Urano, 2016).

Estilo de vida. Para entender lo que es el *ikigai*, algunas observaciones sobre su estilo de vida ayudarán. El cien por cien de los entrevistados, por ejemplo, tienen un huerto. Todos pertenecen a alguna asociación de vecinos en la que se sienten queridos como si pertenecieran a una familia. Celebran mucho, incluso las pequeñas cosas. La música, cantar y bailar es parte esencial de su día a día. Tienen una misión importante en la vida, o incluso varias. Poseen un *ikigai*, pero no se lo toman muy en serio. Hay relajación y disfrute en lo que hacen. Muestran pasión por todo lo que hacen por poco importante que parezca.

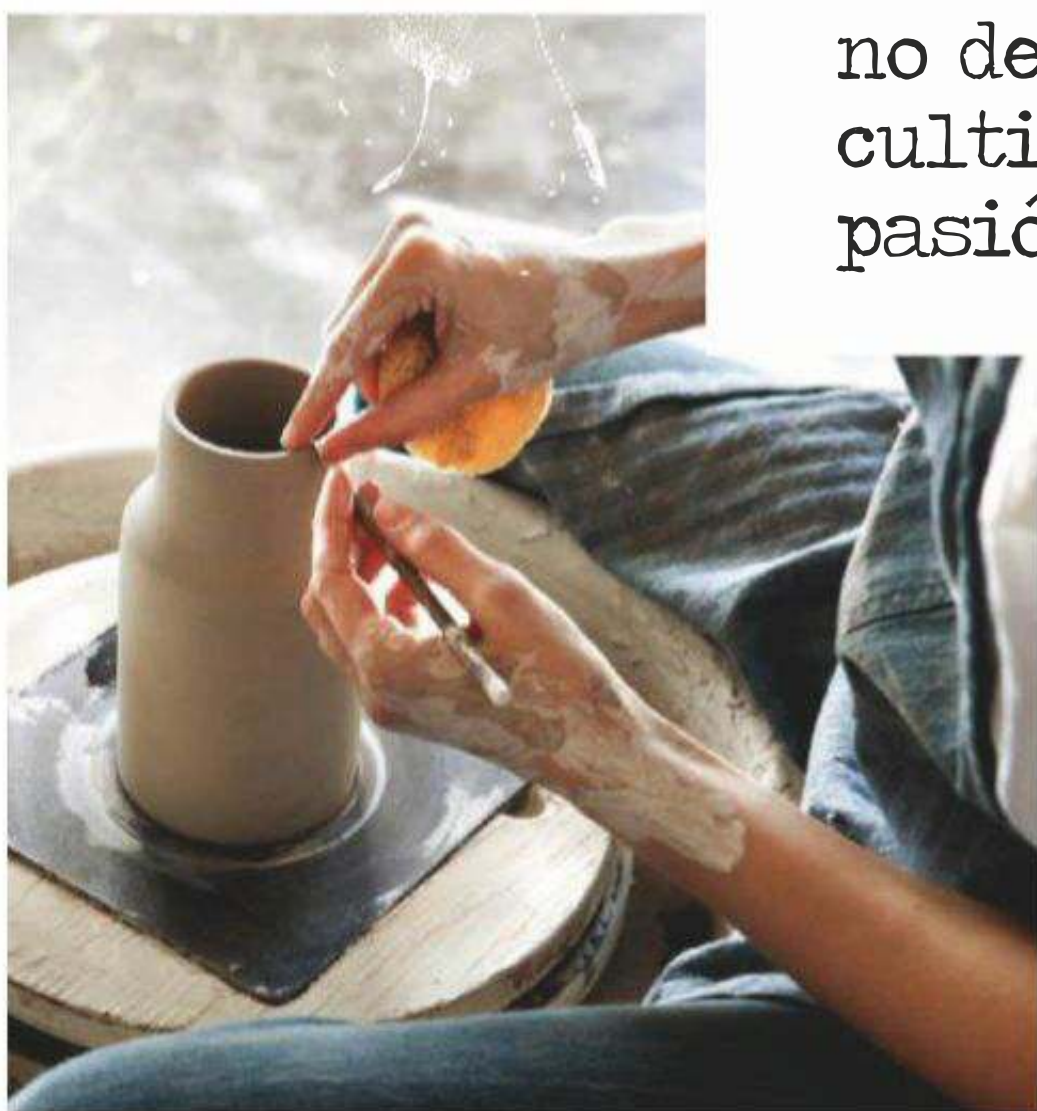
Cooperación. El *yui-maru*, que se podría traducir como «espíritu de cooperación mutua», está firmemente asentado dentro del corazón de la gente. No solo se ayudan en labores agrícolas, sino también a la hora de construir una casa o de prestarse voluntarios en obras públicas. Están siempre ocupados, pero con tareas diversas que les permiten relajarse. No vimos a ningún abuelo sentado en un banco sin hacer nada de nada. Siempre estaban moviéndose de aquí a allá, yendo al karaoke, a la siguiente partida de *getball* o a la reunión de vecinos.

Ayuda mutua. De hecho, en todo Okinawa hay una importante tradición de formar fuertes lazos en las comunidades locales. El *moai* es un grupo informal de gente con intereses comunes que se ayudan entre sí. Para muchos, el servicio a la comunidad se convierte en uno de sus *ikigais*. El origen de los *moais* viene de los tiempos difíciles, cuando los agricultores se juntaban para intercambiar información sobre las mejores formas de cultivar, así como para ayudarse en caso de que la cosecha no fuera bien. Los miembros de un *moai* tienen que

Los vecinos
de Okinawa
celebran
incluso
las pequeñas
cosas. Cantar
y bailar
es parte de
su vida.



No importa
cuándo
descubras tu
ikigai, pero
resulta
esencial que
no dejes de
cultivar esta
pasión.



pagar una cantidad mensual establecida. Este pago les permite asistir a reuniones, cenas, partidas de *shogi* (el ajedrez japonés) o de cualquier afición común que tengan.

Ayuda económica. El dinero de todos es usado en las actividades y, si se acumula demasiado, un miembro (van rotando) recibe una cantidad de dinero también establecida. Por ejemplo, si pagas 5.000 yenes al mes, al cabo de dos años recibes 50.000 yenes (es una forma de ahorrar con la ayuda de los otros), y al cabo de dos años y un mes será otro amigo del mismo *moai* quien cobre 50.000 yenes. Estar en un *moai* ayuda a mantener la estabilidad emocional y también la financiera. Por ejemplo, si alguien del grupo se encuentra en apuros se le puede adelantar la «paga» de ahorros del grupo.

Trabajo y motivación. En Okinawa, trabajo y pasión suelen encontrarse. El *ikigai* y la vida laboral suelen ser lo mismo. En cambio, en Occidente es una historia tristemente común que, tras una vida de duro trabajo, las personas jubiladas no encuentren hábitos motivadores que sustituyan el tiempo que dedicaban a su empleo, incluso si no les gustaba. De repente, el tiempo se llena de un sentimiento de inutilidad que es un campo abonado para la depresión, además del sedentarismo y otros malos hábitos que aceleran el envejecimiento y minan la salud.

Siempre activos. Esto no sucede a quien ama su trabajo porque nunca deja de hacerlo. Un maestro apasionado podrá enseñar como voluntario a colectivos a los que antes no podía. Y será tanto o más feliz que cuando «fichaba» en su escuela. Merece la pena luchar por hacer de nuestra pasión, del propio *ikigai*, nuestra actividad laboral. Como decía Confucio: «Elige un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar ni un día de tu vida».

Las cuatro preguntas claves. Vamos a ver ahora, de forma breve y práctica, cómo descubrir y potenciar nuestro propósito vital, nuestro *ikigai*. Para ello solo tenemos que responder a estas cuatro preguntas.

AZAFRAN PREMIUM

+ Melatonina

Mejora el estado de ánimo,
la calidad del sueño,
la salud ocular...



Atención al cliente:
+ 34 91 598 31 78
maria@tequial.com



www.tequial.com



@tequial

tequialantiaging

1. ¿Cuál es tu elemento? En su ensayo *El elemento* (Debolsillo, 2017), el experto en educación Ken Robinson definía el «elemento» como «el lugar donde las cosas que amamos hacer y las cosas en las que somos buenos coinciden». Así como el pez tiene el agua como elemento, para cada persona hay un determinado ámbito donde se siente cómoda y puede desarrollar sus capacidades. Hay quien da lo mejor de sí mediando o resolviendo conflictos, inspirando a los demás... Y hay quien encuentra su «elemento» en el trabajo solitario, como sucede a muchos artistas. Nuestro elemento es el terreno fértil en el que podemos cultivar nuestra pasión.

2. ¿Qué te apasionaba de niño? A medida que suman experiencias, muchas personas pierden de vista su *ikigai*, que queda enterrado bajo capas de obligaciones y fatiga. Como apuntaba el profesor Randy Pausch en su conferencia «La última lección», podemos recuperar los sueños infantiles. En lo que nos apasionaba hacer de niños –dibujar, bailar, explorar la naturaleza, resolver problemas...– se oculta a menudo nuestra verdadera naturaleza, tal vez incluso una misión vital que hemos desatendido y ahora podemos retomar.

3. ¿Cuánto estás dispuesto a invertir? Una vez sabes cuál es tu *ikigai*, debes decidir el tiempo y la energía que vas a invertir en él. Según el periodista Malcolm Gladwell en su libro *Fueras de serie*, son necesarias diez mil horas de práctica para lograr la excelencia y maestría en cualquier cosa que nos propongamos. Tal vez tu propósito vital no sea consagrar todo tu tiempo libre a esta pasión, pero sí es fundamental darle prioridad en tu agenda.

4. ¿Te gustaría vivir de tu pasión? Cuando nuestro *ikigai* va creciendo y adquiere presencia, es natural que llegue el momento de plantearnos si podríamos hacer de ello nuestro medio de vida. Tienes que evaluar las posibilidades a tu alcance –¿qué personas que ya lo han conseguido te pueden guiar?– y entregarte con paciencia al proceso de sustituir el trabajo que te da para comer por otro que, además, te dé para vivir. En muchos casos habrá que compaginar ambos hasta lograr que tu *ikigai* acabe convirtiéndose en tu centro de gravedad y fuente de ingresos. ✍

Claves

PARA VIVIR TU IKIGAI CON ÉXITO



1 Mantente siempre activo, nunca te retires. Quien abandona las cosas que ama y sabe hacer, pierde el sentido de su vida. Por eso, incluso después de haber terminado la vida laboral «oficial» es importante seguir haciendo cosas con valor, continuar avanzando, aportando belleza o utilidad a los demás, ayudando y dando forma a nuestro pequeño mundo.

2 Tómalo con calma. Las prisas son inversamente proporcionales a la calidad de vida. Como dice un viejo proverbio: «Caminando despacio se llega lejos». Cuando dejamos atrás las urgencias, el tiempo y la vida adquieren un nuevo significado.

3 No comas hasta llenarte. También en la alimentación para una vida larga, «menos es más». Según la ley del 80%, para preservar la salud mucho tiempo, en lugar de atiborrarse hay que comer un poco menos del hambre que tenemos.

4 Rodéate de buenos amigos. Son, sin duda, el mejor elixir para disolver las preocupaciones: con una buena charla, contar y escuchar anécdotas que aligeren la existencia, pedir consejo, divertirse juntos, compartir, soñar... En suma, vivir.

5 Ponte en forma. El agua que se mueve, fluye fresca y no se estanca. Del mismo modo, tu vehículo para la vida, el cuerpo, necesita un poco de mantenimiento diario para que pueda durar muchos años. Además, el ejercicio físico hace segregarse las hormonas de la felicidad.

6 Sonríe. Una actitud afable hace amigos y relaja a la propia persona. Está bien darse cuenta de las cosas que están mal, pero no hay que olvidar el privilegio de estar aquí y ahora en este mundo lleno de posibilidades.

7 Reconecta con la naturaleza. Aunque la mayoría de los seres humanos vivan en ciudades, estamos hechos para fundirnos con la naturaleza. Necesitamos regularmente volver a ella para cargar las pilas del alma.

8 Da las gracias. A tus antepasados, a la naturaleza que te provee de aire y de alimento, a tus compañeros de vida, a todo lo que ilumina tu día a día y te hace sentirte dichoso de estar vivo aquí y ahora. Dedica un momento cada día a dar las gracias y aumentarás de esta manera tu caudal de felicidad.

9 Sigue tu ikigai. Dentro de ti hay una pasión, un talento único que da sentido a tus días y te empuja a dar lo mejor de ti mismo hasta el fin. Si no lo has encontrado todavía, como decía el neurólogo y psiquiatra austríaco Viktor Frankl, tu próxima misión será encontrarlo. Dedícate a ello.

10 Vive el momento. Deja de lamentarte por el pasado y deja de temer lo que pueda pasar en el futuro. Todo lo que tienes es el día de hoy y a quienes te rodean. Dale el mejor uso posible para que sea un tiempo que merezca ser recordado, por ti y por los demás.