

# 生き甲斐 'IKIGAI'

## EL SECRETO JAPONÉS DE LA

Texto de **Antonio Orti**

Ogimi es un pueblo de la isla de Okinawa con poco más de tres mil habitantes que se caracteriza por ser el lugar más longevo del mundo. Los investigadores han averiguado que no sólo influye la dieta.



**P**asados estos días festivos y con las neuronas que han quedado impregnadas del espíritu navideño, es común proponerse hermosos propósitos *low cost*: cambiar las patatas fritas por ensalada, hacer más deporte y no publicar en Twitter después de la segunda copa. Sin embargo, las buenas intenciones tienen bastante mala memoria y en un 90% de los casos –señalan diversos estudios– no se cumplen, por lo que

terminan difuminándose en el cerebro como un castillo de fuegos artificiales.

Para evitarlo, los japoneses disponen de una palabra que no caduca durante los 365 días del año: *ikigai*. “Traducido literalmente sería aquello por lo que vale la pena vivir”, explica Francesc Miralles, coautor, junto con Héctor García (un valenciano que vive en Tokio desde el año 2004), de *El método Ikigai* (Aguilar) y, anteriormente, de *Ikigai. Los secretos de Japón*

*para una vida larga y feliz* (Urano), un libro con repercusión internacional y que se ha traducido a 35 idiomas. En la práctica, el *ikigai* puede ser cualquier cosa: ver crecer a los hijos; ayudar a otras personas; amar a los gatos; convertir una afición de la niñez en una forma de ganarse la vida...

La cuestión es disponer de una especie de brújula existencial que guíe hasta lo más profundo de uno mismo en busca de las pequeñas y grandes cosas

que hacen vibrar y dan brillo a la vida de una persona.

“Para encontrar el *ikigai* debes descubrir quién eres de verdad y vivir en primera persona”, también aconseja Xavier Guix, psicólogo y autor de *El sentido de la vida o la vida sentida* (Granica). “El hecho de tener una razón de ser ayuda a que la existencia merezca la pena de ser vivida. El *ikigai* es un sostén vital que siempre está ahí. Incluso aunque las cosas externas no vayan de la mejor

# LONGEVIDAD

manera, en tu interior siempre está esa llama que te mantiene firme”, apunta.

## Vivir con propósito

“Olvidate del *hygge*. Ahora todo es *ikigai*”, escribe *The Times* sobre esta misteriosa palabra que propone indagar el motivo por el que cada persona sale de la cama, “pese a tener mil razones para no hacerlo”, como advertía William James, el patriarca de la psicología norteamericana.

Desde que Mieko Kamiya, una psiquiatra japonesa, publicó en el año 1966 *Ikigai ni tsuite (Sobre el Ikigai)*, diversos autores occidentales se han interesado por este concepto que está generando una creciente producción editorial. “*Ikigai* es lo que te permite desear que llegue el futuro, incluso si te sientes mal en el presente”, ha explicado en alguna ocasión Kamiya.

“Los japoneses acostumbran a encontrar su *ikigai* por intuición, pero también con esfuerzo y mucha atención al detalle”, revela Héctor García.

## Maestros de la larga vida

En su día, Miralles y García decidieron investigar las razones por las que los habitantes de Okinawa, una isla al sur de Japón, vivían más que en ningún

otro lugar del mundo, después de que diversos estudios sobre la longevidad sugirieran que la vida en comunidad y tener un *ikigai* claro eran tanto o más importantes que la saludable dieta nipona. He aquí algunos de los testimonios que recogieron de personas centenarias en Ogimi, un pueblo de 3.000 habitantes que está considerado el lugar más longevo del mundo:

“El secreto para una vida

*La cuestión es disponer de una especie de brújula existencial que guíe hasta lo más profundo de uno mismo en busca de aquello por lo que vale la pena vivir*

larga es no preocuparse. Y tener el corazón fresco, no dejar que envejezca”.

“Planto mi propia verdura y la cocino yo, ese es mi *ikigai*”.

“La mejor manera de no angustiarte es salir a la calle y saludar a la gente. Yo lo hago cada día. Salgo a la calle y digo: ¡Buenos días!, ¡Hasta luego!. Y luego vuelvo a casa y cuido del huerto. Por la tarde no falta ver a los amigos”.

“Cada día trabajo el mimbre, ese es mi *ikigai*”.

## El método

Según los expertos occidentales que se han interesado por este concepto, para encontrar el *ikigai* hay que hacerse cuatro preguntas: ¿Qué es lo que amas? ¿Qué sabes hacer bien? ¿Qué crees que el mundo necesita de ti? y ¿por qué podrían pagarte? La intersección de estas cuatro cuestiones es el *ikigai* personal.

“Aunque hay personas que son conscientes de su *ikigai*, otras

lo llevan dentro y todavía lo están buscando”, advierte Miralles quien, además de ser escritor, ejerce como terapeuta *ikigai*. Según explica, su terapia para fijar el *ikigai* consta de tres sesiones de una hora. “Al *ikigai* se llega por intuición, por casualidad o por necesidad: a causa de un accidente, de una larga enfermedad, de arruinarse, de separarse de la pareja o de cualquier otro espacio vacío que permita descubrir algo que no se sabía”, indica.

“Cuando me preguntan cómo encontrar el *ikigai* –interviene García– yo suelo responder: empieza a hacer algo nuevo. Si sientes que eso nuevo que estás haciendo te proporciona energía, sigue haciéndolo y dedícale más tiempo, pero si notas que te resta fuerza, búscate otra cosa”, aconseja este ingeniero que ha desarrollado en compañía de Miralles un método para hacer realidad los propósitos vitales. ○

## LAS CLAVES

