Un año de ikigai

La búsqueda de sentido día a día mediante la sabiduría japonesa

NICHOLAS KEMP
FUNDADOR DE IKIGAI TRIBE

kitaeru



Con gratitud hacia el pueblo de Japón (desconocidos, familiares y amigos), que, con su alma, amabilidad y sabiduría, me ha regalado el don del ikigai.

Índice

Introducción. ¿Qué es el ikigai? 6

Cómo leer este libro 10

MITOS SOBRE EL IKIGAI 12

COMPRENDER EL IKIGAI 18

GAI 34

MIEKO KAMIYA 40

CARACTERÍSTICAS DEL IKIGAI 46

VALORES DEL IKIGAI 52

FUENTES DEL IKIGAI 57

LA ESCALA IKIGAI-9 63

DÓNDE SE HALLA EL IKIGAI 69

OCIO 79

CRECIMIENTO 82

UN FUTURO BRILLANTE 85

REPERCUSIÓN 88

LIBERTAD 91

REALIZACIÓN PERSONAL 94

SIGNIFICADO Y VALOR 97

PROPÓSITO 100

ENERGÍA 103
FLUJO 106
EL IKIGAI Y TU *KOKORO* 109
NATURALEZA 112
KOTODAMA 118
HAIKUS 124
DŌ: EL CAMINO, LA VÍA 127
CHANOYU 130
LO QUE TE PIDE EL IKIGAI 133
HISTORIAS DEL IKIGAI 138
ACTIVA TU IKIGAI 188
REDUCE EL RITMO PARA SENTIR EL IKIGAI 198
DEVUELVE EL IKIGAI A LOS DEMÁS 204
CONTINÚA CON TU DIARIO DE IKIGAI 210
Conclusión: Haz que la vida valga la pena 215
Lista de citas 219
Referencias 220
Agradecimientos 223

Introducción

¿Qué es el ikigai?

El mero hecho de que estés leyendo estas líneas y, por tanto, de que seas un ser viviente, es prácticamente un milagro. Miles y miles de generaciones de tus ancestros sobrevivieron, se encontraron y procrearon en el momento preciso para que acabaras naciendo. En resumen, te ha tocado, lo mismo que a mí, el gordo en la lotería de la evolución. Sin embargo, no tratamos la vida como el prodigio que es. La mayor parte del tiempo luchamos por superar cada día. El concepto japonés de ikigai nos recuerda que la vida es un milagro: un maravilloso mosaico de momentos especiales, experiencias irrepetibles y oportunidades transformadoras, que podemos abrazar, cultivar y apreciar si decidimos hacerlo. En resumen, tener ikigai hace que la vida merezca la pena.

Desde hace casi una década, el ikigai ha generado fascinación en Occidente. Mucha gente cree que es un concepto originario de Okinawa, el secreto para disfrutar de una vida larga y dichosa, así como el punto de equilibrio perfecto en el que hallamos la felicidad vital o el trabajo de nuestros sueños. Libros superventas, numerosas TED Talks, miles de artículos en blogs y un sinfín de publicaciones en redes sociales perpetúan nociones erróneas sobre qué es el ikigai y qué motiva a los japoneses a seguir levantándose a diario.

Por desgracia, muchas creencias occidentales no son más que interpretaciones idealizadas que han llevado a millones de personas a albergar la creencia errónea de que el ikigai tiene su origen en una «zona azul», es decir, una región con una alta concentración de centenarios. Otra falsa creencia es que el ikigai debe ser algo que nos apasione, que se nos dé bien, que resulte útil para los demás y por lo que podamos cobrar.

La verdad es que el ikigai abarca todos los aspectos de la vida, haciendo hincapié en los elementos intrínsecos que le confieren sentido y plenitud. Algunas de sus facetas reafirman la existencia y podríamos relacionarlas con la psicología positiva, por ejemplo, la satisfacción vital, el crecimiento, la esperanza, el arraigo social, la libertad, la realización personal, el significado y el propósito.

Un análisis más detallado de la palabra *ikigai* (y de su *kanji*, 生き甲斐) nos ayuda a comprender el significado y la aplicación de este concepto. Se trata de un término compuesto que consta de dos formantes: *iki*, del verbo *ikiru* (生きる), que significa «vivir», y *gai* (甲斐), que quiere decir «valor». En esencia, el ikigai es aquello por lo que vives, lo que da sentido a tu existencia.

Para comprenderlo mejor, podemos detenernos a observar los *kanji* del formante *kai* (甲斐). El primero, 甲, significa «armadura» o «caparazón», lo que sugiere que el ikigai incluye aquellos elementos que nos protegen o nos ayudan a afrontar la vida. El segundo *kanji*, 斐, alude a algo «bello» y «con motivos», de modo que la vida se representa como si fuera un tapiz. Juntos, ambos *kanji* sugieren que el ikigai abarca tanto aquello que nos ayuda a soportar las adversidades vitales y a disfrutar de los momentos hermosos como las experiencias que hacen que la existencia valga la pena.

Llegados a este punto, es crucial aclarar qué entendemos por «vida». No nos referimos a un sentido amplio y existencial, puesto que el ikigai tiene sus raíces en el día a día, en los pequeños momentos significativos que dan forma a la cotidianeidad. No consiste en hacer grandes planes ni en adoptar una actitud de «todo o nada». El ikigai es lo que hacemos con nuestro día a día.

Nota: En la palabra *ikigai*, *kai* (甲斐) se convierte en *gai* debido al *rendaku*, un cambio fonético frecuente en japonés por el que, en las palabras compuestas, se sonoriza la primera consonante del segundo formante. Además, en *ikigai*, *gai* suele escribirse en hiragana, el silabario básico nipón (生きがい), para dar a la palabra un tono más suave y accesible.

A pesar de la creciente popularidad del ikigai en Occidente, resulta irónico que la mayoría de los japoneses rara vez utilicen este término o piensen de forma consciente en el concepto en su vida cotidiana. Más que hablar sobre el tema, es algo que experimentan. Si sale a colación en una charla, suele ser de manera informal, como si hablaran de sus aficiones. El ikigai no es una filosofía de vida con pretensiones ni un marco estructurado:

es sencillamente algo que aporta alegría y un pequeño estímulo. En última instancia, el ikigai es personal y único para cada individuo. Para un padre primerizo, puede ser su hijo; un emprendedor quizá lo encuentre en su trabajo, y es posible que un alcohólico lo halle en la bebida. No hay un ikigai universalmente «correcto» o «incorrecto», aunque suele estar relacionado con aquello que más nos ayuda a reafirmarnos.

En mi caso, llegó a mi vida hace veintiocho años, en 1998, a través de una conversación informal que mantuve con un colega nipón mi primer día de trabajo en Tokio. La explicación sobre el ikigai que me dio aquel compañero me dejó tan intrigado como entusiasmado. Me maravilló que el idioma japonés dispusiera de una palabra que condensara lo que hace que la vida merezca la pena y las razones por las que seguimos luchando. Aquella conversación se me quedó grabada y no la olvidé nunca.

Más de veinte años después, el término volvió a salirme al paso en el centro de un diagrama de Venn de cuatro círculos con las siguientes preguntas: ¿haces algo que te apasione?, ¿haces algo que se te dé bien?, ¿haces algo que el mundo necesite? y ¿haces algo que te reporte dinero? En el centro, donde se solapaban los cuatro círculos, estaba escrita la palabra *ikigai*.

Mucha gente de Occidente y de fuera de Japón cree y perpetúa la idea de que, puesto que el ikigai se encuentra en el centro de estos círculos interconectados, a falta de uno o varios de estos elementos (por ejemplo, si hacemos algo que nos gusta y se nos da bien, pero sin contribuir al mundo y sin ganar dinero con ello), no es posible experimentarlo y, por lo tanto, perdemos la oportunidad de vivir una existencia significativa y plena. Y de ningún modo es así.

Empecé a ver la palabra *ikigai* y este diagrama de Venn cada vez más a menudo en Internet. Estaba por doquier: en las redes sociales, en entradas de blog y en TED Talks.

Entonces, para mi sorpresa, un día me topé con el diagrama y el concepto de ikigai en la web del Foro Económico Mundial. Me pareció una apropiación cultural en toda regla: una versión simplista y occidentalizada de una noción ancestral nipona que se presentaba como una verdad universal. Y sí, soy muy consciente de la ironía que ello implica, pues no soy japonés, sino occidental, y escribo un libro sobre el ikigai, pero precisamente por eso me sentí impulsado a profundizar más. No quería sumarme al ruido; lo que deseaba era comprender el verdadero significado del ikigai a través de

quienes lo viven. Esa fue la chispa que dio inicio a mi viaje y a un pódcast para descubrir la verdad sobre este concepto y desvelar los misterios que esconde el diagrama de Venn.

Transcurridos seis años desde que me embarqué en esta aventura, mi vida ha cambiado de forma radical. Para empezar, he escrito este libro. A través de mi pódcast, *The Ikigai Podcast*, que explora el ikigai desde la perspectiva de los japoneses, he conectado con multitud de especialistas, investigadores, artistas, maestros del té, sacerdotes sintoístas y monjes zen nipones que me han aportado inspiración, así como con gente corriente dispuesta a compartir su ikigai. A raíz del pódcast, fundé una empresa de formación de *coaches* y he ido construyendo una magnífica comunidad de *coaches* y educadores a la que llamo Ikigai Tribe. Hace poco, el ikigai me llevó de nuevo a Japón, y ahora acompaño a líderes empresariales, *coaches* y emprendedores en retiros de ikigai; organizo viajes de estudios culturales para que puedan experimentar el ikigai en el país nipón, entre su gente, inmersos en las prácticas y la artesanía tradicional de esta civilización.

Según la pionera en estudios sobre Japón Mieko Kamiya, a quien yo llamo «la Madre del Ikigai», la palabra que designa el concepto alude a aquello que aporta valor a la vida de cada cual, es decir, las cosas que hacen que nuestros días valgan la pena. Puede tratarse de personas, roles, relaciones, el trabajo, aficiones, metas, sueños e incluso recuerdos. Los sentimientos que afirman la vida y que surgen de estas fuentes (la profunda conciencia de que vale la pena vivir) se denominan *ikigai-kan*, donde *kan* significa «sentido, percepción, conciencia del sentir».

En resumen, el ikigai es lo que hace que la vida merezca la pena.

Cómo leer este libro

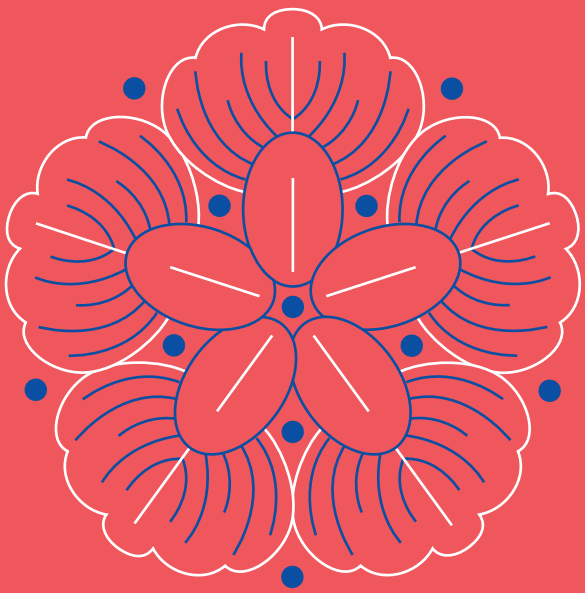
Para sacar el máximo partido a este viaje, te recomiendo que leas el libro en orden. Está cuidadosamente estructurado para guiarte paso a paso: primero presenta el ikigai, luego ayuda a comprender cómo lo conciben los japoneses y muestra formas de hallarlo en el mundo que te rodea y, finalmente, indica cómo activarlo en tu propia vida.

Tómate tu tiempo. Lee despacio. Considera cada perla diaria como una invitación a pensar con calma. A lo largo del libro encontrarás sugerencias para escribir en tu diario, reflexiones y pequeñas actividades, todas ellas pensadas para inspirarte y que puedas descubrir y abrazar tu ikigai.

Todo el proceso implica conocerte a fondo y explorar lo que te importa de verdad. Tu ikigai es único, pues es lo que te aporta plenitud y un sentido vital. Puede provenir del pasado, del presente o de tu esperanza en el porvenir. Te recomiendo que lleves un diario de lectura para anotar las ideas que vayan surgiendo y resolver las actividades por escrito.

En mi caso, profundizar en el ikigai ha supuesto una búsqueda personal. Imagino que para ti también será importante y por eso estás leyendo estas líneas. Mi objetivo es mostrar que el ikigai impregna todos los aspectos de la vida y en este libro me centro en los elementos internos que dan sentido a nuestra existencia. Para ello, he incluido testimonios y reflexiones de japoneses con edades y bagajes de todo tipo, desde estudiantes de instituto y universidad hasta especialistas en ikigai y monjes zen.

Espero que, en compañía de *Un año de ikigai*, descubras tu propósito y vivas cada día con lucidez, alegría y plenitud.



生きがいの神話

Mitos sobre el ikigai

DÍA 1 • IKIGAI: LA PALABRA MÁS INCOMPRENDIDA DE JAPÓN

Ahora que nos embarcamos juntos en este viaje hacia el ikigai, te invito a que te desprendas de cualquier idea preconcebida que albergues. Adopta una actitud de principiante y ábrete a todas las posibilidades que el ikigai te ofrece. Como se verá en este capítulo, mucho de lo que se dice sobre esta noción fuera de Japón no es correcto. Si eres capaz de liberarte de todo eso, nuestro viaje será mucho más revelador, satisfactorio y gratificante. Desde hoy, también te animo a que empieces a llevar un diario para registrar tu crecimiento. Así pues, desmontemos estos mitos y comencemos nuestro viaje con buen pie.

DÍA 2 • EL DIAGRAMA DE VENN DEL IKIGAI

Si buscas el término *ikigai* en Google, ten por seguro que aparecerá un diagrama de Venn de cuatro círculos con las siguientes preguntas: ¿haces algo que te apasione?, ¿haces algo que se te dé bien?, ¿haces algo que el mundo necesite? y ¿haces algo que te reporte dinero? En el centro, en la intersección de los cuatro círculos, estará escrita la palabra *ikigai*, lo que produce la impresión de que este solo se da cuando se cumplen estas cuatro condiciones. Aunque la idea pueda resultar seductora, reducir el ikigai a un punto óptimo es un error y limita su potencial de afirmación vital. ¿Qué facetas de la existencia te parecen significativas, a pesar de que no encajen en este diagrama de Venn?

DÍA 3 • EL IKIGAI COMO PUNTO ÓPTIMO

Más que un punto óptimo, el ikigai es un espectro de los elementos vivificantes de la existencia, que pueden ser desde roles hasta relaciones, pasando por aficiones, aspectos laborales, metas, ambiciones e incluso recuerdos. El ikigai no es algo que consigamos, sino aquello que aporta sentido a la vida. Es un concepto subjetivo y personal. Durante los próximos cuatro días, analizaremos por qué las cuatro preguntas del diagrama de Venn no bastan para definirlo. Antes, elabora una lista rápida de todo aquello que te hace valorar la vida. No le des muchas vueltas; se trata sencillamente de que, desde el corazón, des rienda suelta a una lluvia de ideas.

DÍA 4 • IKIGAI ES LO QUE TE APASIONA

Por supuesto, el ikigai puede consistir en algo que te encante y, más en particular, algo que te encante hacer, como practicar una afición que te apasiona o desempeñar un trabajo que te resulte significativo y gratificante. Ahora bien, el ikigai no se limita solo a las cosas que te apasionan; a menudo es alguien a quien quieres: tu pareja, tus amigos o tus hijos. También me gustaría señalar que el ikigai puede concretarse en superar adversidades, afrontar retos e incluso llevar a cabo actividades desagradables, pero que te ayuden a descubrir tu potencial. ¿Qué escollos has superado que te han convertido en quien eres hoy? ¿Y a quién quieres?

DÍA 5 • IKIGAI ES LO QUE SE TE DA BIEN

Aunque el ikigai puede ser algo que se te dé bien, entusiasmarse en exceso con esta creencia lo limita a aquello en lo que destacas ahora mismo. En realidad, el ikigai está más relacionado con algo en lo que te gustaría destacar algún día, ya que esta noción está ligada al crecimiento e implica aprender y probar cosas nuevas. Además, también puede plasmarse en algo que no se te dé bien, por ejemplo, en el hecho de que cantes, a pesar de que no tengas oído, pero lo hagas de todos modos porque te apasiona. Si algo en concreto hace que tu vida merezca la pena, sigue practicándolo con independencia de lo bien que lo hagas.

DÍA 6 • IKIGAI ES LO QUE EL MUNDO NECESITA

El ikigai no es algo que el mundo precise, sino lo que te haga falta a ti. Es lo que necesitas para que tu vida merezca la pena, aquello que requieres para que tu existencia cobre sentido. Es lo que necesitas para superar cada día y cada semana, aquello que te alivia las molestias cotidianas. Este impulso puede concretarse, por ejemplo, en servir a los demás o en perseguir un objetivo en beneficio de la sociedad, pero, como el concepto de ikigai es profundamente personal, lo más frecuente es que se trate de algo que redunde en nuestro propio beneficio.

DÍA 7 • IKIGAI ES LO QUE TE REPORTA DINERO

Para experimentar el ikigai, desde luego, no es preciso recibir una compensación económica. Al contrario, suele consistir en experiencias por las que pagaríamos con gusto. Tampoco implica acumular dinero. Si necesitas que te paguen para sentir el ikigai, entonces eso no es ikigai, pues el concepto se concreta en aquello que hacemos o en lo que nos involucramos, sencillamente porque nos hace sentir vivos. En resumen, el ikigai es algo que nos motiva de forma intrínseca.

DÍA 8 • IKIGAI ES UNA PALABRA Y UN CONCEPTO DE OKINAWA

Existe la creencia generalizada de que el ikigai tiene su origen en Okinawa, una «zona azul», es decir, uno de los lugares del mundo con mayor concentración de centenarios. A raíz de ello, en Occidente, el ikigai se tiende a relacionar de forma errónea con la longevidad de los habitantes de Okinawa. La realidad es que *ikigai* es una palabra habitual en japonés y no se vincula con la longevidad. ¿De qué modo ha influido la interpretación occidental en tu concepción del ikigai? ¿Cómo podrías explorar su significado de una manera más personal y auténtica?

DÍA 9 • EL IKIGAI ES EL SECRETO DE LA LONGEVIDAD

Aunque el ikigai puede proporcionarnos una motivación existencial, no garantiza que vivamos hasta los cien años. Las personas con ikigai suelen cuidarse, lo que fomenta la longevidad. Ahora bien, si tu ikigai consiste en abusar de la comida y el alcohol, se reducen tus posibilidades de disfrutar de una vida larga. El ikigai se ve mermado si lo consideramos como el secreto de la longevidad sin más, pero una vida satisfactoria es aquella que tratamos de mantener durante el mayor tiempo posible. ¿Tus fuentes de satisfacción favorecen tu bienestar o tal vez practicas hábitos que debes ajustar?

DÍA 10 • TENER IKIGAI SIGNIFICA NO JUBILARSE NUNCA

Por supuesto, los japoneses se jubilan. Y muchos de ellos exploran, descubren y persiguen el ikigai tras la jubilación, cuando disponen del tiempo y la estabilidad económica necesarios. De hecho, desde la década de 1980, se han lanzado numerosas iniciativas gubernamentales para fomentar su práctica entre los pensionistas nipones. Un ejemplo de ello son los asesores de generación de salud e ikigai, que ayudan a los jubilados a ocupar parte de su tiempo con actividades de contribución social. Teniendo en cuenta la famosa cultura laboral japonesa (extensas jornadas, prevalencia del acoso y escasez de vacaciones), no jubilarse nunca significaría un infierno para mucha gente. Fuera del trabajo, ¿qué hace que tu vida valga la pena? ¿Qué planes tienes para cuando te jubiles?