

## Ikigai.

Podemos encontrar frecuentemente la palabra japonesa «**Ikigai**» en el centro de diagramas de Venn elaborados para establecer objetivos, vencer la procrastinación, aumentar la productividad y lograr el éxito. Sin embargo, no es fácil tomar conceptos de otras culturas para abrir nuestra mente a nuevas formas de resolver problemas, sobre todo aquellos relacionados con el crecimiento personal y espiritual.

La palabra Ikigai se usa en el lenguaje cotidiano japonés y está compuesta de dos palabras: *iki* que significa vida y *gai* que describe valor o precio. No obstante, la clave está en el significado de vida. En japonés hay dos palabras que refieren a la vida: *jinesei*, que significa tiempo de vida o estar vivo y *seikatsu* que significa vida cotidiana. Ikigai está más alineado con *seikatsu*, así que se refiere al valor que se encuentra en la vida del día a día.

Ahora bien, fuera de Japón, Ikigai se ha malentendido por millones de personas que creen que es un marco de trabajo para hacer lo que uno disfruta, aquello en lo que se es talentoso, lo que el mundo necesita y por lo que nos pueden pagar. Ikigai no es algo que se persigue, es algo que se siente.

Para muchos japoneses, Ikigai no se relaciona con el trabajo o el hacer dinero. Ikigai no es algo que solamente los japoneses pueden experimentar. Ikigai es una palabra que tiene una larga historia de aproximadamente 1500 años. *Gai* viene de la palabra *kai* que significa concha. Y las conchas tenían un alto valor cuando eran decoradas a mano por artistas, y eran apreciadas por la gente acaudalada. La palabra *iki* viene del verbo *ikiru* que significa vivir en el día a día. Entonces, Ikigai es el aprecio a la vida cotidiana y está asociado a la salud, la actividad intelectual y los roles sociales.

Según algunos especialistas, Ikigai se refiere a:

1. Una forma de vivir en armonía con aquello que nos hace bien.
2. Un llamado a los desafíos que nos hacen crecer.
3. Una forma de contribuir al bienestar de la comunidad.
4. Un sentido de fluidez hacia la autoconsciencia.
5. Un estilo de vida siempre activo para sentir la felicidad con energía.

En la psicología contemporánea se han establecido relaciones entre Ikigai y la logoterapia y la terapia Gestalt. La clave de estas relaciones se encuentra en el reconocimiento de las personas como seres complejos con muchas características e intereses diferentes. La escala de valores, la diversidad de roles y relaciones, la búsqueda de tiempo libre y los intereses en el trabajo son algunos de los elementos que permiten acercarnos al concepto Ikigai desde la perspectiva de la psicología.



Y bajo estas ideas clave subyace el hecho de que tanto la logoterapia como la terapia Gestalt son parte de la escuela de la psicología humanística que tiene en el centro de la terapia a la persona, no el desorden mental.

En la logoterapia, el «logos» significa propósito o significado. La logoterapia es un método terapéutico que busca la recuperación del paciente a partir de que este recupere su autonomía y capacidad de decisión.

Por otra parte, la terapia Gestalt permite conocer pensamientos, comportamientos y patrones relacionales que bloquean la consciencia presente y llevan a situaciones de infelicidad.

Sin embargo, Ikigai no es una psicoterapia. Es simplista pensar que se puede encontrar el sentido de propósito en la vida al perseguir con autonomía metas ambiciosas o al hacer grandes planes. Ikigai puede ser un concepto universalmente relevante y vinculante que ayude a la gente a encontrar satisfacción o recompensas. En el pensamiento japonés, podemos tener muchas fuentes de Ikigai en la vida cotidiana, como una taza de café en la mañana, salir a correr o tener una conversación con los amigos; sin embargo, son gozos pequeños. Una fuente de Ikigai más trascendental es saber que tenemos un lugar en el mundo.

Ikigai es un sentimiento. Ahora bien, para crear Ikigai son necesarias cuatro componentes fundamentales de la vida: la atracción, la misión, la vocación y la profesión.

La **atracción** que refiere el concepto Ikigai es aquello que a una persona le atrae; es decir, refiere aquello con lo que se establece una fuerte afinidad y por ello es fuente de gozo y satisfacción.

La **misión** se refiere a la misión personal; es decir, refiere la visión que cada individuo tiene de su propia vida y con base en ello se traza un plan de actividades y esfuerzo para lograr sus objetivos planteados.

La **vocación** es el deseo de emprender algo para dedicarse a una determinada forma de vida, es lo que nos llama porque deseamos hacerlo, es inspiración, es el deseo de alcanzar anhelos y sueños.

La cuarta componente es la **profesión**, entendida como la actividad habitual de una persona, generalmente para la que se ha preparado y que, al ejercerla, tiene derecho a recibir una retribución.

En la occidentalización del sentimiento Ikigai, las cuatro componentes fundamentales de la vida se descubren al reflexionar sobre ellas y racionalizar las emociones que se derivan del marco de ideas vinculadas con el hacer cotidiano:

- Lo que tú disfrutas: Aquello que produce gozo y plenitud al hacerlo, aun en ausencia de retribución.



- En lo que eres talentoso: Lo que ocasiona satisfacción y una sensación de fortaleza, aun con algún sentimiento de poca utilidad.
- Lo que el mundo necesita: Que al atenderlo, genera exaltación y complacencia, pero con una posible sensación de incertidumbre.
- Por lo que nos pueden remunerar: Lo que crea bienestar y comodidad, pero con una posible sensación de vacío.

El propósito de estas reflexiones y racionalizaciones es encontrar el equilibrio armónico en la vida cotidiana como consecuencia de hacer las cosas completas y correctamente, con maestría, sin culpa, con respeto a los roles propios y de los demás, con donación del conocimiento, con ocio fluido y reparador, con aceptación de uno mismo y con empatía. En una palabra, con significado; es decir, con el valor de la vida, el valor que adquiere la vida en el día a día, como el valor que adquiere la concha que es pintada por el artista y apreciada por la gente.

