

VIDA EN SALUD episodio 16

Ikigai: EL SECRETO DE LA LONGEVIDAD

Bienvenida

Te doy la bienvenida al Podcast Vida en Salud, el podcast que te inspira a vivir saludablemente. Esta propuesta es mi iniciativa y yo soy Diana Valeria.

1. Declaración de intenciones

Desde aquí difundimos información que ofrece claves para a reflexionar sobre qué es salud, preservarla o recuperarla y mejorar nuestra calidad de vida.

Entendiendo la salud desde el punto de vista más amplio que te puedas imaginar, hablamos de lo que eres y de todo aquello que te envuelve y con lo que mantienes contacto. Es decir que tocamos una amplia variedad de temas que son los muchos aspectos que afectan, influyen y están relacionados con tu salud.

Si quieres hacer alguna propuesta para el programa, escíbeme a vidaensalud@dianavaleria.es y haré lo posible por incluirlo en la programación.

Si quieres apoyar al programa puedes hacer un donativo desde dianavaleria.eu/donar

Presentación:

Hoy voy a explicarte sobre un término muy interesante, que como ya he introducido en los episodios anteriores, viene del japonés: el Ikigai.

Si vienes escuchando mi programa podcast, ya sabes lo que opino sobre lo que está pasando con nuestra cultura, con nuestra forma de vida. Sabes que lo que veo es mucha manipulación destinada a anular nuestras capacidades humanas. Y tristemente veo también como la mayor parte de la humanidad se deja llevar por la inercia anuladora, sin oponer la más mínima resistencia.

Pero el recurso del éxito económico siempre supone una motivación especial para hacer un esfuerzo hacia la superación personal. Y este concepto, que puede llevarte a instaurar muy buenos hábitos en tu vida, tiene la característica de ser una clave para convertirte en una persona exitosa.

Podcast:

Al descubrir este concepto, el Ikigai, no he podido abstraerme de esa vocecita que atraía mi atención a darme cuenta de nuevo de el detalle que te voy a comentar ahora.

Seguramente has oído hablar de la pirámide de Maslow ¿verdad?.

Si no la conoces, te explico brevemente:

Se trata de una pirámide gráfica que define de forma jerárquica y por niveles las motivaciones que mueven a los seres humanos. La creó el señor [Abraham Maslow](#) en 1943

En la base de la pirámide el señor Maslow colocó la alimentación el cobijo y el sexo y definió que solo cuando un humano tuviera satisfechas estas necesidades que eran las más básicas, podía pasar a dedicar atención y tiempo a cubrir las necesidades del siguiente nivel, que serían la seguridad, la familia y el trabajo. Según la percepción de este señor, en el siguiente nivel, el tercero, estaría la amistad y la intimidad sexual, y en el cuarto el éxito y el auto-reconocimiento. La consecución de cada uno de estos niveles conlleva el despertar de las capacidades que permiten asumir el siguiente, y al final, cuando la personita que va escalando esta pirámide ya ha conseguido satisfacer estos 4 niveles, puede dedicarse a su propósito último, que es la auto-realización.

Esta visión que desarrolló el señor Maslow ha tenido una gran aceptación y se aplica, como una característica inamovible del ser humano, en diferentes campos, que van desde la psicología a la política, pasando por la empresa, la comunicación de masas, la motivación personal, la educación y el marketing.

Yo creo que ha tenido tanta aceptación porque para la imposición de la industrialización ha sido muy útil alimentar y difundir esta visión sobre la naturaleza del ser humano.

No voy a profundizar en esta teoría hoy, pero quiero comentarte que me parece que minimiza muy convenientemente el potencial humano, y esto me viene a la mente cuando me planteo conceptos que describen un potencial humano tan elevado como lo hace el Ikigai.

Vamos al tema. Lo más básico será saber qué quiere decir Ikigai.

Este término japonés nos transfiere la idea de la realización del valor de la razón de ser o la razón de vivir.

Iki= vida

Kai= realización de lo que se espera y/o desea.

O

Gai= valor.

Dicen por ahí que quienes ponen el Ikigai en el centro de su existencia disfrutan de vidas más plenas, felices, saludables y longevas.

En Okinawa, que es lugar de dónde proviene el concepto y dónde se practica mayoritariamente el Ikigai, porque forma parte de su cultura, afirman que todas las personas tienen su Ikigai, así que tú también tienes el tuyo.

Estoy segurísima de que te gustaría conocer tu Ikigai, así que voy a acercarte a ello, en dos episodios.

Lo primero que puedes hacer es intentar responder estas preguntas:

¿Qué es lo que verdaderamente te motiva?

¿Qué hace que te levantes por las mañanas y pienses: ¡ahí voy mundo, ahí voy vida! Hacedme un hueco que tengo mucho que hacer y que aportar.

¿En qué ambiente o en qué experiencia personal has sentido que tu vida es valiosa?

¿Qué es lo que te hace sentir que estás en el camino de la autorealización?

Pues detrás de las respuestas a preguntas como estas está tu Ikigai y ¿sabes? Se dice que tener claro tu Ikigai y vivir conforme a él, es el secreto de la salud y la longevidad.

Y esto se dice porque la isla de Okinawa es el lugar del mundo donde se concentra el mayor número de personas de más de 100 años y con el mejor estado de salud. Y a la vez es el lugar del mundo en que más personas practican el Ikigai.

Fíjate, se han hecho estudios y se ha concretado que los ancianos en Okinawa..:

Padecen menos enfermedades crónicas e inflamatorias.

Tienen un índice de casos de demencia más bajo que la media de la población mundial.

Tanto hombres como mujeres mantienen un buen nivel de hormonas sexuales hasta edades muy avanzadas.

Y dicen también que la actitud Ikigai, que los habitantes de Okinawa mantienen ante la vida, es uno de los motivos por los que son sanos y longevos, porque esta actitud les inspira a encontrar un sentido profundo a cada uno de sus días.

¿Y qué hacen para conseguir esto?

Bueno, los habitantes de Okinawa han sido investigados y los resultados de la investigación han señalado algunos hábitos vitales que parecen tener mucho que ver con esta facilidad que tienen para sentir, experimentar, apreciar y valorar el Ikigai en la vida y creo que son relevantes, así que las mencionaré.

- El 100% de los entrevistados **tiene 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 misiones importantes. Pero tampoco se toman muy en serio sus misiones. No se imponen, viven lo que hacen con relajación y disfrute.
- **Las prisas son inversamente proporcionales a la calidad de vida.** Cuando dejamos de poner tanta atención a las urgencias, el tiempo y la vida adquieren un nuevo significado. Dicen que "Caminando despacio se llega lejos".

- **Están muy orgullosos de sus tradiciones** y de su cultura local.
- **Se entregan con pasión a todo lo que hacen** por insignificante que pueda parecer a simple vista.
- **El yui-maru**, que se podría traducir como "**espíritu de cooperación mutua**" está firmemente **asentado en su corazón**. Se ayudan en las labores agrícolas, y también en el momento de construir una casa o de prestarse voluntarios para realizar obras públicas, para el bien de todos.
- **Están siempre ocupados** pero con una amplia diversidad de tareas. No hacen trabajos repetitivos y desgastantes. Esto les permite mantener lejos el estrés. Tampoco verás a ningún abuelo sentado en un banco sin hacer nada. Siempre están moviéndose de aquí para allá, yendo al karaoke, a la siguiente partida de getball, a la reunión de vecinos, a ayudar a un amigo que necesita que le echen una mano con la pintura de su casa, o lo que sea.
- **Los amigos son muy importantes**. Una buena charla, contar y escuchar anécdotas, pedir consejo, divertirnos juntos, gozar, acompañarnos, compartir, soñar... Vivir juntos.
- El **sentimiento de pertenencia a la comunidad** y la ayuda mutua, aportan seguridad, que contribuye a aumentar la esperanza de vida. Para muchos, el servicio a la comunidad se convierte en uno de sus Ikigais.
- **Llevan una economía comunitaria**. Comparten su economía perteneciendo a un **moai** que les beneficia a todos. **El moai es un grupo informal de gente con intereses comunes que se ayudan entre sí.**

El origen de los moais proviene de los tiempos difíciles, cuando la escasez debido a contratiempos: ambientales, guerras, etc. se impuso en la comunidad. Los agricultores se juntaban para intercambiar información sobre las mejores formas de cultivar, para ayudarse entre ellos. Si la cosecha no iba bien ese año, o a alguno se le echaba a perder, estos grupos eran una unidad que sostenía el bien y el progreso de toda la comunidad.

En un moai los miembros pagan una cantidad mensual establecida. Este pago les permite asistir a reuniones, cenas, partidas de shogi (el ajedrez japonés) o a cualquiera que sea la afición común que tengan.

El dinero de todos es usado en las actividades y, si se acumula demasiado, uno de los miembros recibe una cantidad de dinero también establecida. Y no es siempre el mismo miembro, van rotando.

Veámoslo en un ejemplo: tu cuota es de 5000 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 cobra 50.000 yenes.

Estar en un moai ayuda a mantener la estabilidad a nivel emocional, social, relacional y también financiero, muy importante en el momento actual.

Si por ejemplo alguien del grupo se encuentra en apuros, el grupo puede decidir adelantarle la paga de los ahorros o otras soluciones que puedan ser adecuadas en cada caso concreto.

- **En Okinawa trabajo y pasión suelen ir de la mano.** El ikigai y la vida laboral son lo mismo en numerosas ocasiones. Muy diferente de como es en nuestras sociedades occidentales manipuladas. Es tristemente común que, tras una vida de duro trabajo, los jubilados no encuentren motivación que sustituya el tiempo que dedicaban a un empleo que llevaban a cabo sin pasión, e incluso cuando el trabajo les gustaba, llega un momento en que se encuentran con el astío de una vida llena de presión.

Lo que suele pasar aquí es que al llegar a la edad de jubilación, **el tiempo libre se llena de un sentimiento de inutilidad.** Y esto abona el campo de la depresión, el sedentarismo y otros malos hábitos que aceleran el envejecimiento y minan la salud.

Esto no le sucede a quien ama su trabajo y lo practica con medida, porque si ha creado esta hábito saludable, nunca lo deja. Un maestro apasionado y no quemado, puede jubilarse, pero seguirá ejerciendo de maestro. Continuará formándose, leyendo, e incluso utilizará el tiempo liberado para enseñar como voluntario a colectivos a los que antes no tenía acceso. O sea será tanto o más feliz que cuando "fichaba" en su escuela.

Quien abandona las cosas que ama y que sabe hacer, pierde el sentido de su vida, dicen en Okinawa. Por eso, incluso después de haber terminado la vida laboral "oficial" es

importante seguir haciendo cosas de valor, avanzando, aportando belleza y/o utilidad a los demás. Ayudando y dando forma a nuestra comunidad y a nuestro pequeño mundo.

Qué bonito ¿verdad?

¿Tienes ganas de ponerlo en práctica?

Bueno, yo creo que mientras me escuchabas o me leías ya has empezado a hacer el proceso.

¿Verdad que no has podido evitar ir pensando en cómo el Ikigai puede ser aplicado en tu vida? E incluso en la vida de quienes amas y tienes cerca!

Pues en el próximo episodio te daré un ejercicio muy sencillo para que puedas clarificarte, identificar tu Ikigai con certeza y liberarte de aquello que no te permite tenerlo en el centro de tu vida. Para poder hacerlo enseguida, te irá muy bien haber hecho las listas que te he comentado antes.

Hoy voy a dar el programa por terminado.

4. Peticiones

Dale a los niños la oportunidad de escuchar este podcast. Seguro que contribuirá a establecer en ellos hábitos saludables y a conocer mejor el mundo en que viven y vivimos todos.

Gracias por compartir este programa con tu gente, por las valoraciones, comentarios y me gusta que ayudan a hacer crecer la comunidad.

¿Te gustaría proponer un tema o tienes preguntas? Pues escíbeme a vidaensalud@dianavaleria.es, o deja un comentario en la sección de comentarios de las notas del programa.

¿Te gustaría recibir un aviso cada vez que publique un nuevo episodio?

Pues suscríbete: dianavaleria.eu/suscripcion, o al canal de Telegram: t.me/podcastvidaensalud.

4. Agradecimientos

Gracias a Hector García y Francesc Miralles por el profundo estudio que hicieron sobre la forma de vida de los habitantes de Okinawa y del Ikigai, que reflejaron en su libro: *Ikigai. Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*. Editorial Urano, 2016

Agradezco mucho que me escuches. Gracias por acompañarme desde este lugar tan importante que le da sentido a la existencia de Vida en Salud.

Agradezco también a Kitflus el apoyo al cederme las fantásticas melodías del programa.

Te dejo sus datos de contacto en las notas del programa para que lo contactes si quieres que te componga música personalizada para algún evento especial. Email: kitflus@kitflusound.com

Si tu también quieres apoyar al podcast para que dure mucho, mucho tiempo y pueda ir mejorando sus contenidos, te animo a que hagas un donativo: dianavalera.eu/donar.

5. **Despedida.**

Que pases muy buenos días y excelentes noches ¡Hasta la próxima!