

Bettina Lemke

IKIGAI

IL METODO GIAPPONESE

TROVARE IL SENSO DELLA VITA
PER ESSERE FELICI

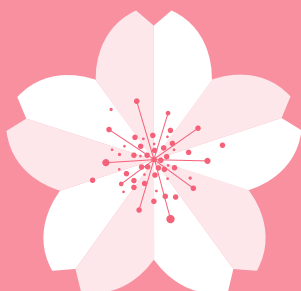
 **GIUNTI**

*Questo libro è dedicato a tutte le persone che
non vedono l'ora di scoprire il loro ikigai.*

UN MOMENTO DI RIVELAZIONE

I kigai. Mi sono imbattuta per la prima volta in questa suggestiva parola giapponese alcuni anni fa, mentre lavoravo sul tema dell'ottimismo. Il concetto di ikigai si riferisce alla sensazione di vivere un'esistenza ricca di significato, che valga la pena di essere vissuta. Ho scoperto che le persone dotate di un forte ikigai conducono vite appaganti e trovano sempre un buon motivo per alzarsi la mattina, oltre a godere, in generale, di una più alta aspettativa di vita, come hanno dimostrato alcuni studi clinici. Il fatto che in giapponese esistesse una parola per indicare una pienezza di senso concretamente vissuta mi ha sorpreso in modo positivo. Nelle lingue europee non c'è nulla del genere. Mi piaceva anche l'idea che si potesse avere, a seconda dei casi, più o meno ikigai, inteso come un'energia vitale capace di tradursi in salute psichica e fisica in proporzione alla sua intensità. A pensarci bene, è logico: chi non percepisce un senso profondo nella propria esistenza e non sa quale sia il suo scopo, o perché affronti ogni nuova giornata, vivrà con minor energia ed entusiasmo di chi invece ne ha preso coscienza e ogni giorno si dedica a ciò che lo rende felice e gli procura gioia e soddisfazione.

Ho capito subito di avere tra le mani un tema fatto apposta per me e ho deciso di approfondirlo il prima possibile. Oggi quel momento di rivelazione, ovvero il mio incontro con il principio dell'ikigai, è diventato questo libro.



PARTE PRIMA

IKIGAI,
IL MOTORE
DELL'ESISTENZA

ALLA RICERCA DEL SENSO DELLA VITA

Ciascuno di noi avverte nel proprio intimo il bisogno di vivere un'esistenza ricca di significato. Quell'anelito basta a fare di noi per tutta la vita dei cercatori e degli scopritori di senso.

ELISABETH LUKAS

Tutti noi, presto o tardi, ci imbattiamo nel problema del senso della vita. Non sempre lo formuliamo in termini astratti o filosofici. Spesso ci poniamo domande più semplici: che cosa ci faccio al mondo? Che cosa fare delle mie giornate? Che scopo ha tutto questo? La maggior parte di noi riesce al massimo a dare risposte parziali. Siate sinceri: che genere di risposte pensate di ottenere se chiedete ai vostri amici perché si alzano dal letto la mattina? E chi saprebbe spiegare in due parole il senso della propria esistenza? Di fronte a quesiti di tale portata ci sentiamo spesso impotenti, perché vorremmo tanto conoscere la risposta, ma quella sembra sfuggire alla nostra presa.

Alcuni, quando li si interpella, reagiscono perfino con dolore e stizza, perché si rendono improvvisamente conto di non essere mossi da ragioni profonde, o addirittura di condurre esistenze povere di senso. Il principio giapponese dell'ikigai può aiutarci a ritrovare un significato nella nostra vita di tutti i giorni, perché ciascuno di noi possiede un ikigai. Provare per credere!

Nella prima parte di questo libro scopriremo in cosa consiste questa sorprendente filosofia di vita e come può regalarci motivazione, entusiasmo, energia e perfino una maggiore longevità.

Nella seconda parte potrete partire concretamente alla ricerca del senso della vostra personale esistenza. Un ciclo completo di esercizi costituiti da domande e tecniche mentali sperimentate vi accompagnerà passo dopo passo in un percorso di scoperta del vostro ikigai. Una volta presa coscienza del senso della vita potrete orientarvi in ogni circostanza per vivere in modo pieno, attivo e soprattutto soddisfacente. Partire alla ricerca del perché della propria esistenza, quando lo si fa con determinazione, è un progetto appagante di per sé. Auguro ai miei lettori di fare scoperte illuminanti e di divertirsi.

Buon ikigai a tutti!

Attenzione: Potete leggere il libro dall'inizio, dalla prima all'ultima pagina, e quindi scoprire innanzitutto in cosa consiste e come funziona il principio dell'ikigai, ma se siete impazienti di partire alla ricerca del vostro personale ikigai potete andare direttamente a p. 43, dove inizia la sezione pratica. Tra un esercizio e l'altro, però, ricordatevi di sfogliare anche la parte introduttiva.

SOLO UN'UTOPIA?

Chiudete gli occhi e lasciate libera l'immaginazione. È venerdì sera, il fine settimana è alle porte. Avete in programma una gita in bicicletta con gli amici o in famiglia. Decidete di alzarvi presto per godervi le ore più belle della mattina e vivere la giornata appieno. Sotto le coperte il cuore batte al pensiero dell'uscita dell'indomani, del contatto con la natura, con l'aria fresca. Non vedete l'ora di muovervi, di trovarvi in compagnia di persone a cui volete bene, di chiacchiere con loro, ma desiderate anche lasciarvi alle spalle una settimana difficile e non pensare per un po' ai vostri problemi. Vi addormentate pregustando la giornata e l'indomani, quando suona la sveglia, vi alzate pieni di slancio ed entusiasmo. Il fascino irresistibile delle cose che piacciono fa dimenticare la stanchezza residua. Vi godete il caffè, preparate il portapacchi e partite allegri, energici e di buonumore. Vi aspetta una giornata ricca di avventure, e voi siete decisi a godervela fino in fondo.

Conoscete di sicuro questa sensazione. Poco importa se preferite uscire in bicicletta, fare trekking, passeggiare nei boschi o visitare musei; poco importa se trascorrete il sabato in canoa o al campo a tirare due calci a un pallone, oppure se non vedete l'ora di dare gli ultimi

ritocchi ai vostri modellini di aerei. A tutti noi piace fare le cose che ci riempiono di entusiasmo e ci fanno battere il cuore. E poi, tutto sembra più facile quando siamo motivati, quando abbiamo la sensazione di fare qualcosa che ci rende felici. Non sarebbe meraviglioso vivere così ogni giorno? Non vi piacerebbe svegliarvi ogni mattina sapendo che vi attendono dei progetti capaci di dare senso e pienezza alla vostra esistenza?

La filosofia dell'ikigai insegna che tutto questo non è un'utopia.

FELICITÀ È PIENEZZA DI SENSO

In giapponese, questi quattro caratteri dal tratto elegante si leggono «ikigai»:

生き甲斐

Il concetto di ikigai affascina già soltanto per la molteplicità dei suoi significati. Semplificando leggermente, *iki* si potrebbe tradurre con «vivere» e *gai* con parole come «ragion d'essere», «senso», «scopo», «qualità», «valere la pena». Dal momento che ciascun carattere ha connotazioni complesse, il termine ikigai può abbracciare un ampio ventaglio di significati:

- * Il senso della vita.
- * Le ragioni per cui vale la pena esistere.
- * Il pensiero che ci spinge ad alzarci dal letto la mattina.
- * La gioia di fare le cose che rendono la vita degna di essere vissuta.
- * La realizzazione di sé e l'automotivazione.
- * Il fatto di sentirsi vivi.
- * La propria personale ragion d'essere.
- * La felicità e i traguardi individuali.

In altre parole, il termine ikigai rimanda allo stato d'animo di una persona che conosce il significato della propria esistenza e quindi sperimenta la gioia straordinaria di chi ha sempre di fronte a sé dei progetti ricchi di senso.

Chi ha preso coscienza del proprio ikigai prova un sentimento di amore per la vita e appagamento interiore, guarda al mondo con ottimismo e si sente carico di energia. È una persona entusiasta, motivata, dotata di una grande forza d'animo e di un'eccezionale resilienza.

Non ha bisogno di domandarsi qual è il suo scopo: lo sa e basta.

Il concetto di ikigai, però, non indica soltanto il senso di pienezza e appagamento che prova chi conosce il significato della propria esistenza, ma si riferisce anche ad attività concrete, situazioni di vita vissuta, rapporti con gli altri, atteggiamenti interiori, desideri o traguardi personali e molto altro. Semplificando, si potrebbe affermare che il nostro personale ikigai si articola in quattro grandi aree tematiche:

- ✱ Quel che amiamo fare.
- ✱ I nostri punti di forza o le nostre capacità.
- ✱ Ciò di cui il mondo ha bisogno.
- ✱ Le cose per le quali veniamo remunerati, o potremmo esserlo, e le cose che potrebbero valerci una contropartita da parte di altre persone.

Alcuni aspetti del nostro ikigai si riferiscono a uno solo di questi quattro ambiti, mentre altri li abbracciano tutti. Vediamo qualche esempio concreto.

Per un pianista che ha trovato nella musica il proprio personale ikigai entrano in gioco tutti e quattro i livelli. Quando suona, fa una cosa che ama: si dedica a un'attività che lo assorbe completamente. La musica, però, è anche una delle cose per cui è portato, per cui la si può considerare anche un punto di forza o una capacità. In terzo luogo, quando non si limita a suonare per il proprio personale diletto ma si esibisce in una sala da concerto, il pianista fa qualcosa di utile per il

resto del mondo. Gli spettatori in sala godono della sua musica e del suo virtuosismo strumentale: forse ne ricavano perfino delle risorse per il proprio personale ikigai. Infine, il pianista viene pagato per la sua performance, quindi è in grado di provvedere ai propri bisogni. Senza contare che ha la fortuna di sapere cosa rende la sua vita degna di essere vissuta. Può esprimere appieno la sua passione e sviluppare al massimo le proprie doti, nella consapevolezza che in qualunque momento lo attendono compiti ricchi di senso. E questo è fonte di motivazione, gioia e pace interiore. Il pianista ha sempre nuovi obiettivi da perseguire e, al tempo stesso, la sua attività è sostenibile sul lungo termine, dal momento che gli procura di che vivere.

Ciò non significa che l'ikigai sia appannaggio esclusivo delle persone la cui esistenza è dominata da un'unica grande passione, come i pianisti, né di chi è riuscito a farne un mestiere. L'ikigai è presente anche in cose molto più piccole e meno appariscenti, alle quali – sbagliando – tendiamo a non dare troppo significato. L'ikigai di una persona può dipendere anche solo dal fatto di vedere il sole sorgere ogni mattina, ritrovarsi con gli amici per fare jogging, leggere libri per immergersi in mondi nuovi, prestare attenzione agli altri, essere una risorsa per i propri cari, fare lunghe passeggiate con il cane, imparare una lingua straniera, dare sfogo alla propria creatività iscrivendosi a un corso di pittura... Dalle piccole cose di tutti i giorni ai grandi progetti: le possibilità sono infinite. Perfino ricercare il senso della propria esistenza, per chi non lo ha ancora trovato, può essere una forma di ikigai!

IL TESORO INTERIORE

Hai il coraggio di dire «Sì!» ai tuoi progetti? Un sì convinto, dal profondo del cuore? È soprattutto questo che conta.

JOSEPH CAMPBELL

Partiamo dalla buona notizia: l'ikigai è qualcosa che abbiamo tutti. È come un tesoro prezioso nascosto nelle profondità di ciascuno di noi, anche se alcuni non l'hanno ancora trovato. A volte partire alla ricerca di quel tesoro è un'impresa faticosa e difficile, ma ne vale la pena, perché è importantissimo prendere coscienza del proprio ikigai e sforzarsi di tradurlo in un'esistenza vissuta.

Nella maggior parte dei casi, è l'istinto a spingere gli esseri umani alla ricerca di senso. Dal momento che siamo tutti diversi, e che ciascuno di noi è un mondo a se stante, quella ricerca ha sempre un risvolto personale. Le cose che alcuni trovano congeniali e appaganti possono apparire prive di senso agli occhi di altri.



SMASCHERARE LE PROIEZIONI

Il nostro ikigai, una volta scoperto, funziona come una bussola che ci indirizza verso le cose per le quali proviamo un entusiasmo sincero, quelle che rispondono davvero ai bisogni della nostra interiorità e

che rispecchiano le nostre convinzioni più intime. Per questo motivo, quando si parte alla ricerca del senso della propria esistenza, è fondamentale fare breccia negli strati sovrapposti di idee e opinioni che abbiamo ereditato dagli altri, smascherare tutti gli obiettivi e le proiezioni che non ci rappresentano davvero. Quante volte ci sforziamo inconsapevolmente di dimostrarci all'altezza delle aspettative altrui, correndo il rischio di perdere di vista i nostri desideri e traguardi!

Non saranno certo le cose che altre persone considerano importanti, ricche di senso o appaganti, a farci ritrovare il nostro tesoro interiore, ma le cose che ci parlano davvero, quelle che risvegliano un'eco nella nostra anima, perché capiamo immediatamente che ci corrispondono. La sezione pratica di questo libro (vedi p. 43 e seguenti) riguarda voi e voi soltanto. Quando affronterete le attività proposte, cercate di prestare ascolto alla vostra voce interiore. Fate piazza pulita di espressioni come «dovrei...» o «farei meglio a...», perché sono spesso da attribuire al nostro censore interno, sempre pronto a metterci i bastoni tra le ruote per sviarci dalla meta originaria.

Ricordate: nella ricerca del proprio ikigai conta soltanto ciò a cui teniamo davvero.

LE ANSE DEL FIUME DELLA VITA

Dal momento che nel corso dell'esistenza ciascuno di noi continua a evolversi, con il passare del tempo alcuni aspetti del proprio ikigai possono trasformarsi. È del tutto naturale. Cose che in una certa fase della vita ci sembravano cariche di senso possono smarrire il loro significato e la loro importanza. L'ikigai di un ragazzo che adora sperimentare nuove ricette avrà probabilmente a che vedere con il sogno di fare il cuoco. Quel ragazzo dirà: «Parte del mio ikigai è diventare bravissimo in cucina, diplomarmi a pieni voti e lavorare nei migliori ristoranti del mondo».

Magari nel giro di qualche anno sentirà il desiderio di aprire un proprio locale per servire ai clienti le sue migliori creazioni. L'amore per

la cucina è rimasto parte integrante del suo ikigai, ma nel frattempo il ragazzo è cresciuto, e ora il suo obiettivo è mettersi in proprio.

La ricerca del nostro tesoro interiore prosegue per tutta la vita. Di quando in quando è opportuno verificare quali componenti del nostro ikigai conservano tutta la loro pregnanza e quali invece vanno adeguate alle nuove circostanze in cui ci troviamo a vivere oppure a un cambiamento interiore.