

Sull'isola giapponese di Okinawa si contano oltre ventiquattro centenari ogni centomila abitanti, un valore significativamente più alto della media mondiale. Desiderosi di individuare le ragioni di questa straordinaria eccezione, Héctor García e Francesc Miralles hanno condotto anni di studi sul luogo, fermandosi in particolare a Ogimi, il cosiddetto “villaggio dei centenari”, e verificando che, tra i fattori fondamentali di questa incredibile longevità, vi sono una vita semplice all'aria aperta (resa possibile dal clima mite), un'alimentazione sana ed essenziale, una dedizione a coltivare l'amicizia e i rapporti umani.

Ma il risultato più sorprendente delle ricerche è stato scoprire una sorta di ingrediente segreto: l'*ikigai*, appunto, ossia la propria ragion d'essere, il motivo che ci spinge ad alzarci dal letto ogni giorno, la felicità di dedicarci quotidianamente a ciò che amiamo. Tutti custodiamo nel profondo il nostro *ikigai*, qualcuno lo ha già individuato, qualcun altro ancora no. Ecco perché lo scopo di questo libro rivoluzionario, che ha conquistato anche Marie Kondo e che è stato tradotto in trentasei lingue, è proprio aiutarci a metterlo a fuoco: un manuale semplice, nello stesso tempo pratico e poetico, per scoprire i segreti di longevità della filosofia giapponese e per impararne ad applicarli alla nostra vita.

HÉCTOR GARCÍA, nato a Valencia nel 1981, vive a Tokyo dal 2004 e con il suo blog kirainet.com è diventato un punto di riferimento sulla cultura giapponese a livello mondiale.

FRANCESC MIRALLES è nato a Barcellona nel 1968. Giornalista, pubblica regolarmente su “El País Semanal” e scrive di psicologia e spiritualità. È inoltre impegnato nello sviluppo di un metodo che combina logoterapia e cultura ikigai.

Héctor García
Francesc Miralles

Il metodo Ikigai

I segreti della filosofia giapponese per una vita lunga e felice

Traduzione di Francesca Pe'

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© Hector García (Kirai) and Francesc Miralles, 2016

Published by arrangement with Sandra Bruna AL.

Translated by arrangement with Meucci Agency – Milan.

© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

eISBN 978-88-58-69208-0

Titolo originale dell'opera

Ikigai

Prima edizione: gennaio 2018

Illustrazioni © Marisa Martínez

Grafici © Flora Buki

In copertina:

fotografia © Shutterstock

Art Director: Francesca Leoneschi

Graphic Designer: Luigi Altomare /
theWorldofDOT

www.rizzoli.eu

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.
È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

Il metodo Ikigai

*A mio fratello Aitor,
la persona che più spesso mi ha detto:
«Fratello, non so cosa fare della mia vita!».*

HÉCTOR GARCÍA

*A tutti i miei amici
passati, presenti e futuri,
perché sono la mia famiglia e la spinta
a proseguire il cammino.*

FRANCESC MIRALLES

Solo se ti mantieni attivo vorrai vivere cent'anni.

PROVERBIO GIAPPONESE

Sommario

Una parola misteriosa

- I. **La filosofia *ikigai***
L'arte di invecchiare restando giovani
- II. **Chiavi *antiaging***
Le piccole cose di ogni giorno che rendono il cammino lungo e piacevole
- III. **Maestri di lunga vita**
Parlano le persone più longeve del mondo
- IV. **Dalla logoterapia all'*ikigai***
L'importanza di dare un senso all'esistenza per vivere meglio e più a lungo
- V. **Entrare nel flusso di ogni attività**
Come trasformare il lavoro e il tempo libero in uno spazio di crescita
- VI. **Pillole di saggezza dei centenari**
Tradizioni e massime di vita da Ogimi per un'esistenza lunga e felice
- VII. **La dieta *ikigai***
Cosa mangiano e cosa bevono le persone più longeve del mondo
- VIII. **Muoversi dolcemente per vivere di più**

Esercizi dall'Oriente che favoriscono la salute e la longevità

IX. **Resilienza e *wabi-sabi***

Come affrontare problemi e cambiamenti senza invecchiare a causa di stress e ansia

Epilogo

***Ikigai*, un'arte di vivere**

Una parola misteriosa

L'idea di questo libro ci è venuta durante una notte di pioggia a Tokyo, quando ci siamo incontrati per la prima volta in una trattoria minuscola, come se ne trovano tante in quella città.

Ognuno aveva letto le cose che scriveva l'altro, ma non ci conoscevamo ancora di persona, visto che tra la capitale del Giappone e Barcellona ci sono ben diecimila chilometri di distanza. Un amico comune ci aveva messo in contatto e da allora è nata un'amicizia che ha dato come frutto questo libro, e che sembra destinata a durare per sempre.

Un anno dopo ci siamo rivisti e abbiamo fatto una passeggiata in un parco nel centro di Tokyo. Ci siamo messi a parlare delle correnti della psicologia occidentale, in particolare della logoterapia, il metodo elaborato da Viktor Frankl per aiutare il paziente a scoprire il significato della vita.

Avevamo l'impressione che negli ultimi tempi quell'approccio fosse passato di moda, almeno negli studi medici, a favore di altre scuole psicologiche. Eppure noi esseri umani continuiamo a cercare il significato di ciò che facciamo e viviamo. Ci poniamo domande come:

Che senso ha la mia vita?

Devo limitarmi a esistere un giorno dopo l'altro, oppure ho uno scopo più elevato nel mondo?

Perché ci sono persone che sanno cosa vogliono e vivono con passione, mentre altre si trascinano nella confusione?

A un certo punto della nostra conversazione, è saltata fuori la parola misteriosa: *ikigai*.

Questo concetto giapponese potrebbe essere tradotto grosso modo come "la felicità di essere sempre occupati" e ha qualcosa a che fare con la logoterapia, ma non solo. Di fatto, pare che sia uno dei motivi dietro la straordinaria longevità dei giapponesi, soprattutto sull'isola di Okinawa.

Qui si contano 24,55 centenari ogni centomila abitanti, un valore molto più alto della media mondiale.

Ma perché su quest'isola del Sud del Giappone si vive più a lungo che in qualsiasi altra regione del mondo? Secondo gli studi effettuati, la risposta non va cercata soltanto in fattori come l'alimentazione, la vita semplice all'aria aperta, il tè verde e il clima subtropicale (la temperatura media di Okinawa è simile a quella delle Hawaii). Una delle chiavi è per l'appunto l'*ikigai* su cui si fonda la vita della popolazione locale.

Indagando su tale concetto, ci siamo resi conto che non esistevano manuali, né di psicologia divulgativa né di crescita personale, che approfondissero questa filosofia e che permettessero venisse divulgata in Occidente.

È forse merito dell'*ikigai* se a Okinawa ci sono più centenari che nel resto del mondo? Come fanno quei vecchietti a mantenersi attivi fino all'ultimo respiro? Qual è il segreto di un'esistenza lunga e felice?

Nel corso della nostra ricerca abbiamo scoperto che a Okinawa c'è un posto in particolare, un insediamento rurale di tremila abitanti nel Nord dell'isola, con il più alto indice di longevità al mondo, tanto da essere soprannominato "il villaggio dei centenari".

A Ogimi – così si chiama il paesino – gli anziani appaiono attivi e soddisfatti fino alla fine dei loro giorni. Per questo, ci siamo ripromessi di apprendere sul campo i loro segreti.

Dopo un anno di studi teorici, con telecamere e registratori siamo arrivati nel villaggio, dove si parla una lingua antichissima e si pratica una religione animista incentrata su spiritelli dei boschi dai capelli lunghi detti *bunagaya*.

Non essendoci alberghi in paese, abbiamo dovuto alloggiare in una casa a venti chilometri di distanza. Appena messo piede nel villaggio, ci siamo accorti della straordinaria simpatia degli abitanti, che ridevano e scherzavano di continuo tra le verdi colline irrigate dall'acqua incontaminata.

Qui cresce la maggior parte degli *shikuwasa* giapponesi, i limoni di Okinawa a cui è attribuito un enorme potere antiossidante.

Era questo il segreto della longevità degli abitanti di Ogimi? O era piuttosto l'acqua pura con cui preparavano il tè di moringa?

Man mano che realizzavamo le interviste ai più anziani del villaggio, ci rendevamo conto che le virtù dei prodotti della terra non potevano bastare a spiegare la longevità. C'era qualcosa di molto più profondo. La chiave era l'insolita letizia dei nativi, che guidava la loro vita su un cammino lungo e piacevole.

Di nuovo il misterioso *ikigai*.

Ma in cosa consiste esattamente? E come si fa ad acquisirlo?

Eravamo sorpresi anche perché questa oasi di vita quasi eterna si trovava proprio a Okinawa, dove alla fine della Seconda guerra mondiale ci furono duecentomila vittime innocenti.

Invece di provare rancore verso gli invasori, gli isolani si ispirano all'*ichariba chode*, un'espressione locale che si può tradurre così: "Tratta tutti come se fossero tuoi fratelli, anche se non li hai mai visti prima".

Uno dei segreti degli abitanti di Ogimi è il senso di appartenenza alla comunità. Fin da piccoli si dedicano allo *yuimaru*, il lavoro in gruppo, dunque si abituano presto ad aiutarsi l'un l'altro.

Coltivare le amicizie, seguire una dieta leggera, riposare bene e praticare un moderato esercizio fisico sarebbero tutte componenti dell'equazione della salute, ma al centro di quella *joie de vivre*, la gioia di vivere che spinge gli anziani di Okinawa a festeggiare un compleanno dopo l'altro rallegrandosi di ogni nuovo giorno, c'è l'*ikigai* personale di ciascuno.

Obiettivo del presente libro è svelarti i segreti dei centenari giapponesi per una vita sana e felice, e darti gli strumenti perché anche tu possa scoprire il tuo *ikigai*.

Una volta trovato, non ti servirà nient'altro per vivere un'esistenza lunga e appagante.

Buon viaggio!

HÉCTOR GARCÍA (KIRAI) E FRANCESC MIRALLES

I

La filosofia *ikigai*

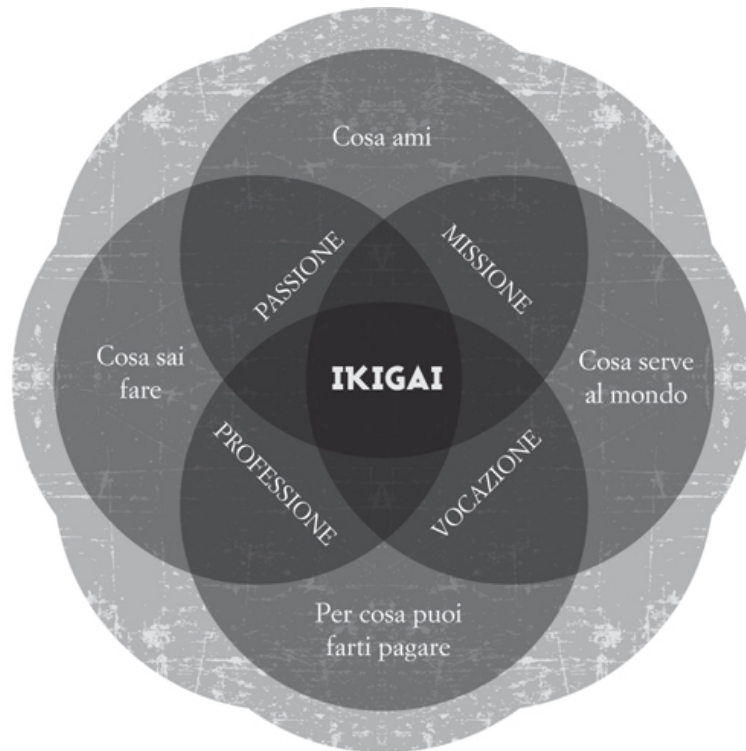
L'arte di invecchiare restando giovani

Qual è la tua ragione di vita?

I giapponesi sono convinti che ognuno di noi abbia un *ikigai*, cioè quello che un filosofo francese chiamerebbe *raison d'être*, uno scopo nella vita. Ci sono persone che hanno trovato il proprio *ikigai* e ne sono pienamente consapevoli, e altre che lo stanno ancora cercando, anche se è già dentro di loro.

L'*ikigai* si nasconde nella parte più profonda del nostro essere e va ricercato con pazienza. Secondo gli abitanti di Okinawa, l'isola con la maggiore concentrazione di centenari al mondo, l'*ikigai* è *il motivo per cui ci alziamo la mattina*.

SCHEMA DI MARC WINN



Andare in pensione? No, grazie

Avere un *ikigai* chiaro e definito, una grande passione, ci rende felici e soddisfatti e dà un senso alla nostra vita. Obiettivo di questo libro è aiutarti a trovare il tuo *ikigai* e svelarti i segreti della filosofia giapponese per conservare a lungo in salute il corpo, la mente e lo spirito.

Chi vive in Giappone da un po' di tempo rimane stupito nel vedere quanto si mantengono attivi gli anziani anche dopo essere andati in pensione. In realtà molti giapponesi non smettono mai davvero di lavorare, ma si dedicano a ciò che amano finché le condizioni di salute glielo permettono.

Di fatto in giapponese non esiste proprio una parola che significhi esattamente “andare in pensione” nel senso di “smettere per sempre di lavorare”, come l’intendiamo noi in Occidente. Come afferma Dan Buettner, giornalista del “National Geographic” ed esperto del Paese nipponico, «in questa cultura avere uno scopo nella vita è così importante che i giapponesi ignorano il nostro concetto di pensionamento».

L'isola della (quasi) eterna giovinezza

Secondo alcuni studi, la longevità dei giapponesi è favorita non solo dalla loro dieta salutare, ma anche, e soprattutto, dal senso di appartenenza a una comunità e dal fatto di avere un *ikigai* chiaro. Il concetto che approfondiremo in questo manuale è particolarmente radicato a Okinawa, una delle cosiddette “zone blu”, i luoghi in cui vivono le persone più longeve al mondo.

Su quest'isola ci sono più centenari ogni centomila abitanti che in qualsiasi altra regione del pianeta. Le ricerche mediche attualmente in corso hanno portato alla luce molti dati interessanti sulle caratteristiche di questi individui straordinari:

- Non solo le persone vivono molto più a lungo rispetto al resto della popolazione mondiale, ma sono quelle che soffrono meno di patologie come il cancro, le cardiopatie e le malattie infiammatorie.
- Numerosi centenari presentano un livello di vitalità invidiabile e uno stato di salute incomparabilmente migliore rispetto agli anziani residenti altrove.
- Nel sangue presentano meno radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare, e ciò grazie alla cultura del tè e all'abitudine di mangiare arrivando a riempire solo l'80 per cento dello stomaco.
- Tra le donne, i sintomi della menopausa sono più lievi e, in generale, uomini e donne conservano un livello elevato di ormoni sessuali fino a un'età molto avanzata.
- Il rischio di demenza senile è notevolmente inferiore rispetto alla media della popolazione mondiale.

Nel corso del libro prenderemo in esame tutti questi aspetti, ma i ricercatori sottolineano che la salute e la longevità degli abitanti di Okinawa sono in buona parte riconducibili all'atteggiamento “*ikigai*” nei confronti della vita, grazie al quale ogni giornata acquisisce un significato profondo.

Caratteri di *ikigai*

Ikigai si scrive 生き甲斐, dove 生き significa “vita” e 甲斐 significa “valere la pena”. A sua volta 甲斐 può essere scomposto in 甲, che significa “armatura”, “numero uno”, “essere il