

IKIGAI

生き甲斐

Os segredos dos japoneses
para uma vida longa e feliz



HÉCTOR GARCÍA
FRANCESC MIRALLES



IKIGAI

生き甲斐

Os segredos dos japoneses
para uma vida longa e feliz



HÉCTOR GARCÍA
FRANCESC MIRALLES



Héctor García
& Francesc Miralles

Ikigai

os segredos dos japoneses
para uma vida longa e feliz

TRADUÇÃO DE ELISA MENEZES



Copyright © 2016 by Héctor García & Francesc Miralles
Direitos de tradução acordados por Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L.
Todos os direitos reservados.

TÍTULO ORIGINAL

Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz

PREPARAÇÃO

Maria Paula Autran

REVISÃO

Cristiane Pacanowski

Frederico Hartje

DESIGN DE CAPA

Ingrid Skjæraasen/Cappelen Damm AS

ADAPTAÇÃO DE CAPA

Aline Ribeiro | linesribeiro.com

ILUSTRAÇÕES

© Marisa Martínez

GRÁFICOS

© Flora Buki

REVISÃO DE E-BOOK

Rodrigo Rosa

GERAÇÃO DE E-BOOK

Intrínseca

E-ISBN

978-85-510-0280-3

Edição digital: 2018

1ª edição

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar

22451-041 – Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br



intrinseca.com.br

*Ao meu irmão Aitor, a pessoa que mais vezes me disse:
“Irmão, não sei o que fazer com a minha vida!”*

HÉCTOR GARCÍA



*A todos os meus amigos do passado, do presente e do futuro
por serem meu lar e minha motivação ao longo do caminho.*

FRANCESC MIRALLES

“Apenas em meio à atividade desejarás viver cem anos.”

PROVÉRPIO JAPONÊS



Sumário

FOLHA DE ROSTO

CRÉDITOS

MÍDIAS SOCIAIS

EPÍGRAFE

I. FILOSOFIA IKIGAI

A arte de envelhecer sempre jovem

II. SEGREDOS ANTIENVELHECIMENTO

Os fatores cotidianos que contribuem para um caminho longo e prazeroso

III. MESTRES DA LONGEVIDADE

Testemunhos dos mais longevos do Oriente e do Ocidente

IV. DA LOGOTERAPIA AO IKIGAI

A importância de encontrar um sentido para a existência a fim de viver mais e melhor

V. FLUIR COM CADA TAREFA

Como converter o trabalho e o tempo livre em um espaço de crescimento

VI. INSPIRAÇÕES DOS CENTENÁRIOS

Tradições e lemas vitais de Ogimi para uma existência longa e feliz

VII. A DIETA IKIGAI

O que comem e bebem os mais longevos do mundo

VIII. MOVER-SE DE FORMA SUAVE É VIVER MAIS

Exercícios do Oriente que favorecem a saúde e a longevidade

IX. RESILIÊNCIA E WABI-SABI

Como enfrentar os problemas e as transformações da vida sem envelhecer por causa do estresse e da ansiedade

EPÍLOGO

Ikigai, uma arte de viver

NOTAS

SUGESTÕES DE LEITURA

SOBRE OS AUTORES

LEIA TAMBÉM



UMA PALAVRA MISTERIOSA

A origem deste livro está em uma noite chuvosa em Tóquio, quando nós, os dois autores, nos encontramos em um dos minúsculos bares que proliferam pela cidade.

Havíamos lido obras um do outro, mas ainda não nos conhecíamos pessoalmente, em razão dos dez mil quilômetros que separam Barcelona da capital japonesa. Um amigo em comum nos colocou em contato, e assim se iniciou a amizade que deu origem a este livro e que, como tudo indica, vai durar uma vida inteira.

No encontro seguinte, um ano depois, fomos passear em um parque no centro de Tóquio e começamos a falar das correntes psicológicas ocidentais, mais especificamente da logoterapia, em outras palavras, a terapia do significado da vida.

Comentamos que, nos últimos tempos, o enfoque de Viktor Frankl não estava mais em voga, pelo menos nas consultas, ao contrário de outras escolas de psicologia. No entanto, nós, seres humanos, seguimos buscando um significado para o que fazemos e vivemos. É comum que nos ocorram perguntas como:

Qual é o sentido da minha vida?

Trata-se apenas de somar dias à existência ou tenho uma missão mais elevada no mundo?

Por que existem pessoas que sabem o que querem e vivem de maneira apaixonada, enquanto outras definham na confusão?

Em algum momento da conversa, surgiu a palavra misteriosa: *ikigai*.

Esse conceito japonês, que poderia ser traduzido de forma grosseira como “a felicidade de estar sempre ocupado”, está relacionado à logoterapia, mas vai além. E parece ser uma das razões que explicam a extraordinária longevidade dos japoneses, sobretudo na ilha de Okinawa.

Lá, o número de centenários em cada cem mil habitantes é de 24,55, muito superior à média mundial.

Quando se estudam os motivos pelos quais os habitantes dessa ilha ao sul do Japão vivem mais do que em qualquer outro lugar do mundo, acredita-se que, para além da alimentação, da vida simples ao ar livre, do chá verde e do clima subtropical — a temperatura média é parecida com a do Havaí —, um dos segredos é o *ikigai* que rege suas vidas.

Pesquisando esse conceito, nós nos demos conta de que nunca havia sido publicado nenhum livro, do ponto de vista da psicologia de divulgação ou do crescimento pessoal, que se aprofundasse nessa filosofia para trazê-la ao Ocidente.

Seria o *ikigai* responsável por haver mais centenários em Okinawa do que em qualquer outro lugar? De que maneira ele os inspira a permanecer ativos até o final de suas vidas?

Qual é o segredo de uma existência longa e feliz?

Enquanto explorávamos esse conceito, descobrimos que em Okinawa existe um povoado específico, em uma área rural de três mil habitantes ao norte da ilha, com o maior índice de longevidade do mundo, razão pela qual recebe o apelido de “a aldeia dos centenários”.

Resolvemos observar o terreno dos segredos desses japoneses centenários, uma vez que em Ogimi — esse é o nome do povoado — os anciãos parecem ativos e satisfeitos até o fim de seus dias.

Depois de um ano de pesquisas teóricas, chegamos com gravadores e câmeras a essa aldeia onde, além de se falar uma língua ancestral, pratica-se uma religião animista cujo eixo é um mitológico *duende* do bosque com cabelos compridos: *Bunagaya*.

A falta de infraestrutura turística nos obrigou a ficar hospedados em uma casa a vinte quilômetros do povoado. Assim que chegamos, pudemos perceber a extraordinária amabilidade de seus habitantes, que riam e faziam piadas o tempo todo em meio às encostas verdes regadas por água pura.

Ali cresce a maior parte das *shikuwasa* do Japão, as tangerinas de Okinawa às quais se atribui um enorme poder antioxidante.

Seria esse o segredo da longevidade dos habitantes da aldeia? Ou seria a água pura com que fazem o chá da planta chamada *moringa*?

À medida que entrevistávamos os mais velhos do lugar, percebemos que havia algo muito mais profundo do que o poder desses produtos naturais. O segredo estava na insólita alegria que guia a vida dos nativos por um caminho longo e prazeroso.

Outra vez, o misterioso *ikigai*.

Mas em que consiste isso? Como se pode adquiri-lo?

Não deixava de nos surpreender que esse remanso de vida quase eterna se encontrasse justamente em Okinawa, onde mais de duzentos mil inocentes perderam a vida na Segunda Guerra Mundial.

Em vez de guardar rancor dos invasores, contudo, os okinawanos recorrem ao *ichariba chode*, uma expressão local que pode ser traduzida como: “Trate a todos como seus irmãos, ainda que seja a primeira vez que os esteja vendo.”

É que um dos segredos dos habitantes de Ogimi é a sensação de pertencimento à comunidade. Desde pequenos eles praticam o *yuimaaru*, o trabalho em equipe, que os ensina a ajudar uns aos outros.

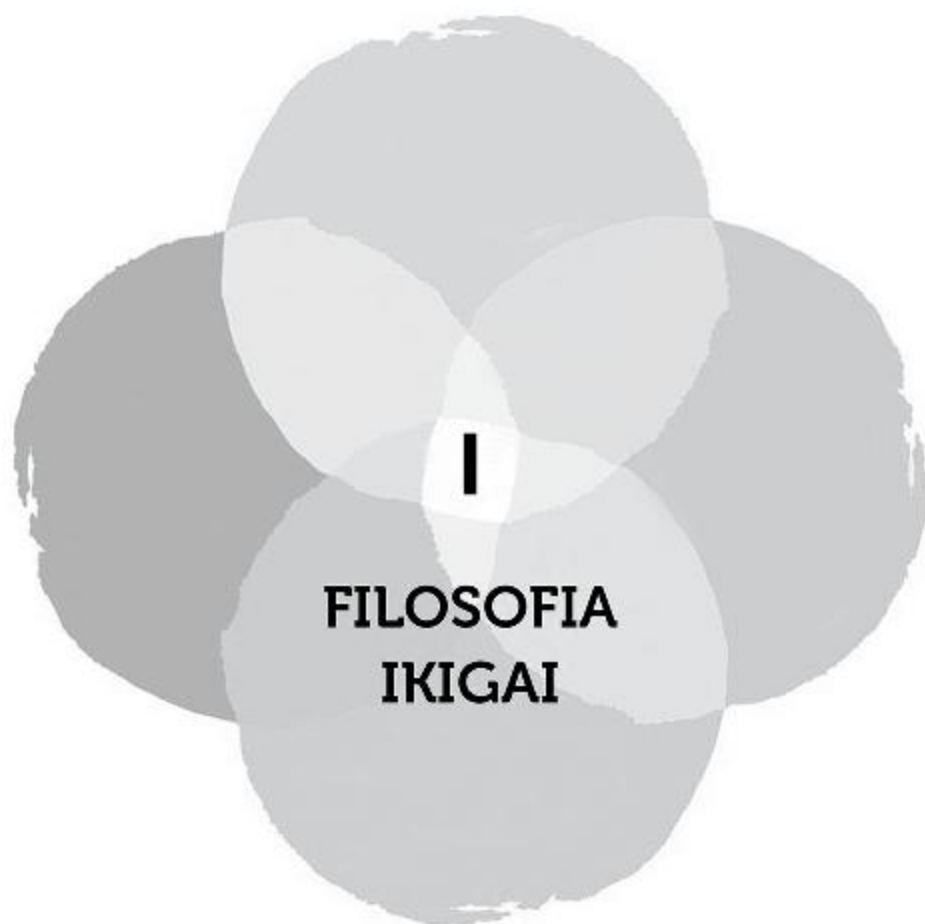
Cuidar das amizades, ter uma alimentação leve, descansar de maneira adequada e praticar exercício suave fariam parte da equação de saúde, mas o centro dessa *joie de vivre*, a alegria de viver que os impulsiona a envelhecer e continuar celebrando cada novo dia, está no *ikigai* pessoal de cada um.

O objetivo deste livro é aproximá-lo dos segredos dos japoneses centenários para uma vida saudável e feliz e oferecer ferramentas para que você descubra o seu *ikigai*.

Quem encontra seu *ikigai* carrega consigo tudo o que necessita para uma travessia longa e feliz.

Boa viagem!

HÉCTOR GARCÍA & FRANCESC MIRALLES



A arte de envelhecer sempre jovem