

BETTINA LEMKE

# IKIGAI

IL METODO GIAPPONESE  
TROVARE IL SENSO DELLA VITA  
PER ESSERE FELICI



 GIUNTI



IKIGAI

BETTINA LEMKE

# IKIGAI

IL METODO GIAPPONESE  
TROVARE IL SENSO DELLA VITA  
PER ESSERE FELICI

 GIUNTI

Titolo originale

*Ikigai. Den Sinn des Lebens im Alltag finden. Das Praxisbuch*

© 2017 by DTV Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Munich/Germany

This book was negotiated through Giuliana Bernardi Literary Agency

Progetto grafico: Silvia Virgillo • puntuale

Traduzione e realizzazione editoriale: Studio Editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Traduzione Prefazione: Giulia Poggiali

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2017, 2021 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809955714


Ultima edizione digitale: ottobre 2021



PRO.DIGI  GIUNTI  
FESTINALENTE

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





*Abbandonati dolcemente  
all'attrazione delle cose che ami.  
Non ti porteranno mai fuori strada.*

**RŪMĪ**





# PREFAZIONE

**A** ssaporo il sale sulle labbra, sento il vento fresco sul viso, ascolto il mugghiare incessante delle onde e il rauco richiamo impaziente di alcuni gabbiani. L'odore così particolare di alghe, acqua salata e libertà accarezza invitante il mio naso. Sono immersa fino alla vita in un'acqua stranamente calda, tengo lo sguardo fisso davanti a me. Dietro ci sono la schiuma bianca delle onde che si ingrossano e la distesa del mare, interrotta a sinistra da una lingua di terra con dolci colline verdi e ripide scogliere.

Osservo concentrata la dinamica struttura dell'acqua, le linee grigio blu che scorrono una dietro l'altra. Seguendo un'invisibile regolarità si formano onde talvolta troppo grandi, altre volte troppo piccole, che prima o dopo si infrangono e vorticano intorno alle mie gambe quando mi raggiungono. Alla mia destra tengo ben salda con entrambe le mani la tavola da surf e la sollevo ogni volta sopra la schiuma gorgogliante, mentre salto incontro ai flutti con un movimento deciso. A circa quindici metri si forma una meravigliosa onda. Sembra proprio quella giusta per me. *Eccola, è la mia!*, penso. Veloce, metto la tavola in posizione, mi stendo su di essa e lancio un'occhiata alle mie spalle. Quando l'onda si trova ancora a un paio di metri da me, comincio a remare vigorosamente con entrambe le braccia. Poi mi accorgo che la tavola si solleva leggermente e viene spinta in

avanti. Muovo ancora un po' le braccia finché non sono sicura che il flutto mi abbia afferrato. Come se scivolassi su un morbido rullo, mi sento spinta con la prua verso la spiaggia. Puntellandomi sulle braccia comincio ad alzarmi, porto avanti la gamba sinistra e cerco di trovare un equilibrio sulla tavola, poi mi sollevo in piedi mantenendo le ginocchia piegate. L'onda benevola continua a spingermi in avanti. Mi invade un'incredibile sensazione di felicità. *Evviva! Ce l'ho fatta! Sono in piedi, sto surfando la mia prima onda. Wow!*

Solo due giorni prima avevo cercato di iscrivermi a un corso di surf in una piccola località sulla costa occidentale irlandese, dopo che finalmente avevo potuto raggiungere la mia amata «seconda patria» e dopo aver superato là i giorni di autoisolamento (una parola molto più carina del termine dal suono marziale «quarantena»). Era estate in Irlanda, erano appena cominciate le vacanze scolastiche e le persone tentavano, come in molti altri luoghi del mondo, di riconquistare un po' di normalità dopo un periodo durato un secolo. Respirare profondamente dopo la parentesi buia imposta loro dalla pandemia globale, staccare la spina dagli infiniti mesi di attesa, dal telelavoro e dalla didattica a distanza, dalla sfida di doversi confrontare ogni giorno con una situazione così esigente e mai provata prima, dalle continue notizie su misure, distanziamento, campagne di vaccinazione, riaperture rimandate e potenziali minacciose mutazioni, l'arrivo delle quali era ancora in dubbio. Molti erano stanchi, spossati e senza prospettive, perché il tempo dell'incertezza, dell'«attesa-di-tempi-migliori» sembrava talvolta allungarsi in modo quasi surreale, con la sensazione che la luce in fondo al tunnel fosse indefinitamente lontana. Come se ogni due passi fatti in avanti l'intera collettività fosse rimandata indietro di uno.

Ora però c'era almeno la possibilità di riprendere fiato, e quelle persone volevano approfittarne completamente. Anche il clima irlandese, spesso così mutevole, dava il suo consenso regalando

temperature piacevolmente calde e giornate senza previsioni di pioggia. Che tempismo!

Considerate alcune restrizioni ancora valide, le attività all'aperto in Irlanda (così come in altri paesi) erano particolarmente indicate: trekking, bicicletta, stand up paddle, kayak, pesca, yoga nella natura, campeggio, surf e così via. Perciò non mi ero sorpresa quando David, il gestore della scuola di surf, mi aveva spiegato che nei giorni successivi era tutto prenotato. Però c'era sempre la possibilità che qualcuno annullasse la lezione all'ultimo momento, e in quel caso mi avrebbe avvisato. *Va bene, devo solo avere un po' di pazienza*, avevo pensato, ma dentro di me speravo di poter presto prendere il posto di qualche rinunciataro, perché naturalmente ero ansiosa di cominciare, visto che ormai avevo preso la decisione di provare il surf. In fondo mi trovavo in una zona con spiagge da sogno e condizioni ideali per surfare, adatte anche ai principianti. E anche se il tempo non fosse stato abbastanza bello per altre attività all'aperto, il surf era sempre un'alternativa praticabile. Purché fosse divertente. E per scoprirlo volevo affrontare con decisione il mio «progetto surf», dal momento che mi portavo dentro quell'idea già da un pezzo.

E infatti David mi aveva chiamato già l'indomani e mi aveva comunicato una disponibilità per la mattina successiva, se mi andava bene l'orario. E a me andava bene. Così quella mattina mi trovai, con gli altri partecipanti, al chiosco della scuola di surf dietro le dune, emozionata e piena di gioiosa impazienza. Equipaggiata con la muta e le scarpe in neoprene che mi ero procurata già da tempo, ricevetti la mia tavola e, dopo alcune istruzioni generali e qualche prova sulla sabbia, mi spostai in mare insieme agli altri. Quando mi immersi nell'acqua ebbi la prima rivelazione: era molto più calda di quanto pensassi. Certo, avevo la tuta e mi avevano avvertito che la qualità del neoprene era così migliorata che non si doveva più patire il freddo, ma provarlo di persona era incredibile. Mi ero aspettata che almeno il primo contatto sarebbe stato gelido, prima che il materiale si scaldasse con la

temperatura corporea. E invece no. L'acqua non mi toccò nemmeno, la muta aderiva come una seconda pelle e solo un paio di gocce riuscirono a filtrare. Bello. E poi trascorsi due ore in acqua, durante le quali riuscii, dopo il primo tentativo vano, a beccare qualche onda e talvolta perfino a cavalcarla rimanendo in piedi. Che sensazione coinvolgente, quando tutto coincideva e un'onda mi raccoglieva molto più dolcemente di quanto immaginassi. Quando riuscivo a tenere l'equilibrio mi alzavo in piedi e mi godevo il momento con una grande gioia interiore. Sebbene il tempo passato in mare diventasse a lungo andare faticoso, mi sentivo piena di energia e seguivo un flusso perfetto. Stavo magnificamente, ero immersa nel mio elemento e i miei pensieri erano concentrati soltanto sul presente.

Mentre più tardi, sulla spiaggia, bevevo il mio tè dal thermos accompagnato da uno *scone*, mi resi conto di quanto bene mi avesse fatto quell'esperienza. La sensazione di felicità che avevo dentro perdurava. Potevo veramente sentire le endorfine del mio corpo. Prima di tutto durante quelle due ore avevo spento completamente ogni altro pensiero. La tensione degli ultimi mesi causata dalle scadenze che mi stavano addosso e dalle mille altre cose a cui pensare ogni giorno sembravano, almeno in quel momento, come sparite.

Il surf era diventato parte del mio *ikigai* fin dal momento in cui avevo cominciato a pensarci. Era qualcosa che potevo ottenere e che mi dava gioia. Un progetto molto allettante che mi incuriosiva e mi eccitava. E il giorno in cui avevo potuto realmente provarlo aveva soddisfatto appieno tutte le mie aspettative, tanto da diventare in seguito un'attività in grado di stimolarmi, motivarmi e darmi la sensazione, insieme agli altri elementi del mio *ikigai*, di avere qualcosa degno di essere vissuto, per cui valesse la pena alzarsi la mattina.

Le scadenze c'erano ancora, naturalmente, ma dopo l'esperienza con il surf la mia prospettiva verso il contesto generale era chiaramente cambiata. Mi sentivo interiormente rafforzata, ad-

dirittura ispirata, e fiduciosa di poter padroneggiare tutti i miei compiti. La pressione delle scadenze si era ridimensionata. Se avessi fatto un passo dopo l'altro, se avessi conservato la calma e avessi portato a termine con determinazione i miei compiti, avrei potuto rispettare le consegne quasi senza stress.

Solo due ore in acqua e un interruttore era scattato, la quantità di impegni che negli ultimi tempi mi aveva eccessivamente sovraccaricato si era ridimensionata. Adesso avrei potuto intraprendere con positività molte più cose, e questo alla fine mi avrebbe portato anche a essere più equilibrata, più paziente e più affettuosa con le persone intorno a me. Era una specie di effetto domino: avevo fatto per me stessa qualcosa che mi aveva così divertito e ricaricato da ripercuotersi positivamente sul mio lavoro, sui miei rapporti e sul mio quotidiano. E solo il pensiero di poter tornare sulla spiaggia per fondermi con le onde era qualcosa di stimolante. Alla prossima occasione lo avrei certamente rifatto.

Data l'attuale situazione, che ha sovraccaricato all'estremo molte persone, siamo concentrati su noi stessi più di prima, soprattutto a causa delle innumerevoli limitazioni nel nostro quotidiano. In fondo ora non ci sono più le distrazioni e i divertimenti con cui prima riempiamo gran parte delle nostre giornate. Gli interrogativi sul senso e sul valore della vita diventano particolarmente importanti nei momenti difficili, quando ci sentiamo insicuri e dobbiamo confrontarci con ogni tipo di avversità. Perché nel momento in cui capiamo *per che cosa* stiamo lottando, torniamo energici e fiduciosi e possiamo superare al meglio le sfide e i problemi.

Molte persone prendono la condizione presente come un'occasione per chiedersi cosa sia veramente rilevante per loro, quale sia il valore che ha il ruolo più importante nella loro vita. Non pochi per esempio sono grati di aver potuto trascorrere maggior tempo con la propria famiglia per via del ritmo più lento della loro giornata lavorativa (anche perché molti viaggi di lavoro sono stati annullati). Altri hanno deciso di non riprendere la pro-

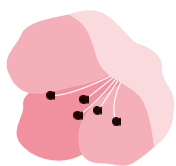
pria esistenza nello stesso modo di prima, anche se ne avevano la possibilità, ma di darle una nuova direzione o almeno nuovi stimoli. E molti altri ancora si sono resi conto di quanto siano importanti la comunità e la coesione: questi due aspetti hanno un ruolo importante anche in rapporto al nostro ikigai (vedi p. 45 e seguenti).

Vorrei incoraggiarci tutti a non smettere mai di porci domande importanti sulla nostra vita, perché queste ci fanno procedere e possono mostrarci se siamo su una strada giusta, oppure se corriamo il pericolo di seguire una direzione che ci porterà sempre più lontano da noi stessi. E vorrei che ci ricordassimo, proprio nelle situazioni più stressanti o difficili, di cercare uno spazio solo nostro (che non sia troppo piccolo) per respirare profondamente, calmarci, rilassarci e raccogliere nuove energie.

In questo il principio dell'ikigai può offrirci un valido sostegno.

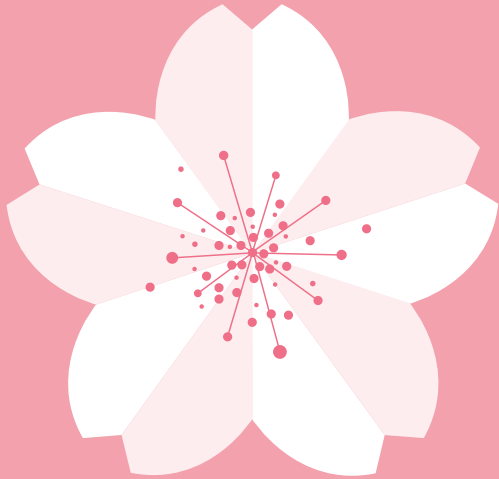
Che possiate superare questo momento.

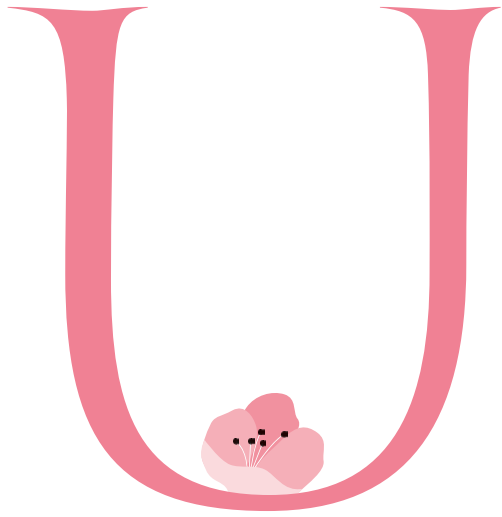
Sinceramente,  
la vostra  
*Bettina Lemke*







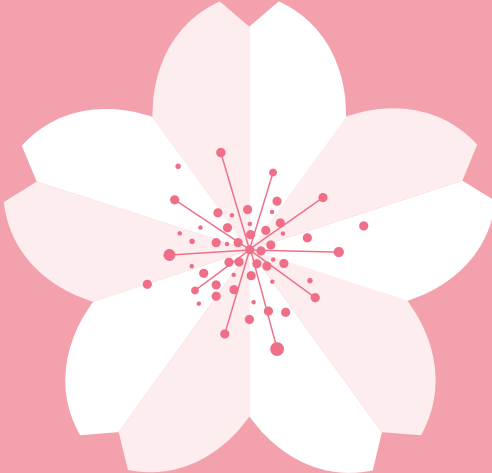




## UN MOMENTO DI RIVELAZIONE

**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 esista una parola per indicare una pienezza di senso concretamente vissuta mi ha sorpresa 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 minore 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**

**T**utti 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.

Vi auguro di fare scoperte illuminanti e di divertirvi.

Buon ikigai a tutti!