

¿Cuál es tu razón de ser?

Vaya “preguntita”... ¿verdad?

miguelcobos@disparatusnotas.com

Copyright © 2024 Miguel Cobos
Todos los derechos reservados

“El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere, sino querer siempre lo que se hace”

(León Tolstói, novelista mundialmente conocido por su obra “Guerra y Paz”)

¿QUÉ ES EL IKIGAI?



Okinawa es una isla de Japón, famosa por su clima tropical, sus paisajes y un tranquilo estilo de vida.

Pero lo que hace famosa a esta isla que sus habitantes tienen una esperanza de vida muy superior al resto del mundo.

¿Qué ocurre en ese lugar?

¿El clima es suave? ¿Las tierras son fértiles? ¿No hay contaminación?

Es un poco de todo, porque tanto las cosas buenas como las cosas suelen producirse por un cúmulo de factores.

Pero en Okinawa parecen tener un secreto.

Voy directo al grano:

El secreto se llama IKIGAI y es un concepto japonés que significa “tu razón de ser”.

Toma ya eh... ¡tu razón de ser!!

¿Te has parado a pensar para qué estás aquí?

Ufff, pregunta potente.

Y ojo a la frasecita de Mark Twain que te dejo por aquí:

“Los días más importantes de tu vida son el día que naces y el día que descubres para qué has nacido”.

Coge aire, respira profundo y vamos al lío.

Eso sí, no esperes que estas líneas te descubran tu propósito ni que de repente te ilumines y sepas a qué te quieres dedicar.

Es todo mucho más sutil.

Esto que estás leyendo simplemente sembrará una semilla en tu subconsciente y quizá, solo quizá, algún día germine.

Y cuando lo haga será ese segundo día más importante que decía Mark Twain.

...

Ikigai, el secreto de Okinawa para la longevidad es combinar la respuesta a cuatro preguntas.

La primera es: ¿qué amas hacer?

Pero espera, coge un cuaderno y ve apuntando las respuestas a una serie de preguntas.

¿Qué cosas te hacen feliz? ¿Qué disfrutas hacer? ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

¿Ya lo tienes? Perfecto, seguimos.

En esa primera pregunta debes responder con todo aquello que te encanta hacer, esas actividades en las que pierdes incluso la noción del tiempo y pueden pasar tres horas y no te das cuenta.

Pero no te dejes engañar por las primeras respuestas. Quizá te gusta jugar con juegos de mesa pero te gusta porque juegas con la familia...

Así que, aunque la pregunta pueda parecer fácil, tiene su aquel y quizá debería preguntártela de otra manera: ¿Qué hay en esas actividades en las que el tiempo se te pasa volando?

Cuando vayas teniendo unas cuantas respuestas, pasa a la siguiente pregunta:

¿Qué se te da bien hacer?

Pueden ser manualidades, matemáticas, deporte, aconsejar a tus amigos... no sé, ¿en qué eres bueno?

Aquí te recomiendo que preguntes a los demás que te digan en qué eres bueno, porque hay veces que nosotros mismos no nos damos cuenta que somos extraordinarios en algo porque para nosotros es algo natural y no nos damos cuenta. Así que, pregunta a tus padres, familiares, amigos y profesores en qué eres bueno.

Te dejo unos minutillos para pensar y apuntar, y cuando lo tengas, pasa a la siguiente pregunta:

¿En qué tipo de trabajo crees que podrías ser un buen profesional y ganarte la vida?

Quizá te puedes ayudar de las respuestas de la pregunta anterior. Si pusiste que se te dan bien las mates podrías ser profe de mates, podrías dedicarte a algo relacionado con números...

Si se te da bien aconsejar quizá podrías ser psicólogo, no sé, son ideas que se me ocurren para que pilles el concepto.

Muy bien, vamos a la última pregunta:

¿Qué puedes hacer por los demás? ¿Cómo puedes contribuir con tu granito de arena al mundo?

Esta es la pregunta final, la que dará sentido a las tres anteriores. Los habitantes de Okinawa se dan a los demás, piensan en global y no de forma individual. Y al dedicarse a los demás en algo que les gusta hacer, que se les da bien y por lo que les pueden pagar, encuentran ese Ikigai, esa razón de ser.

...

Espero que hayas apuntado las respuestas a las cuatro preguntas y espero que te sirvan como pistas a la hora de pensar cómo continuar los estudios después de la Eso, después del Bachillerato o después de la universidad.

Porque déjame decirte algo:

No pienses en estudiar algo que te guste. A ver, está muy bien estudiar algo que te guste, pero los estudios son unos pocos años.

Donde vas a pasar un montón de años es el trabajo. Muuuchos años.

Por eso, encontrar un trabajo que llene, que te motive, que no te de pereza levantarte los lunes... ¡es fundamental!

Te cuento rápidamente lo que me pasó a mí:

Estudí Ingeniería Industrial porque me gustaba la asignatura de Física. Sí, como lo oyes, ese fue mi criterio.

Y cuando acabo la carrera y me veo trabajando delante de un ordenador haciendo proyectos: naves industriales, estructuras de aeropuertos, líneas de AVE... uff, me sentí vacío.

Ojo, no quiero decir que hacer proyectos sea aburrido ni nada por el estilo, simplemente que no va conmigo, con mi forma de ser. Pero por supuesto hay gente que le flipa hacer proyectos y le encanta viajar a otros países para realizar esos proyectos y de todo...

Si hubiera respondido a las preguntas del Ikigai antes de elegir la carrera que hice, quizá habría elegido otros estudios.

Pero también me gustaría decirte algo: al final, más tarde o más temprano, encontrarás tu Ikigai.

Lo que pasa es que es mejor encontrarlo con 17 años que con 35 o con 56.

Cuanto antes coges tu tren, antes llegas a ese sitio en el que te sientes bien.

Y dicho esto, te recomendaría volver a contestar a las cuatro preguntas anteriores, que les dediques tiempo. No pretendas dedicarles cinco minutos y zas, tener la gran respuesta.

Y te diría también que de vez en cuando añadas nuevas respuestas. Porque cuantas más respuestas tengas en cada pregunta más fácil te será obtener ese “denominador común”.

Imagina que ya tienes muchas respuestas para cada pregunta, te será fácil observar elementos comunes:

Si te gusta jugar al fútbol y se te da bien, quizá podrías trabajar de entrenador y tu contribución al mundo sería la de fomentar el deporte entre los chavales para ayudarles a que se desarrollen como personas a través de los valores del deporte.

Esta es la idea, encontrar este tipo de elementos comunes en las respuestas.

Por cierto, no se trata de tener un plan descomunal, sino de encontrar aquello con lo que puedes ser más feliz, con lo que fluyes, encontrar aquello para lo que has nacido.

LAS CUATRO PREGUNTAS

1. ¿Qué te gusta hacer?

2. ¿En qué eres bueno?

3. ¿En qué tipo de trabajo crees que podrías ser un buen profesional y ganarte la vida?

4. ¿Cómo puedes contribuir con tu granito de arena al mundo?

CUATRO RECOMENDACIONES

1. Dedicar tiempo a cada respuesta, no esperes encontrar soluciones en menos de un minuto.
2. Responde a las preguntas en varios días. Hay veces que se está inspirado y salen mil respuestas y otras veces que nada, no hay forma... ya sabes, esos días que no hay quien te pare y esos otros días en los que todo cuesta más.
3. Pide ayuda a tus padres, amigos, familiares o profesores. Te dirán cosas de ti que tu no ves porque para ti son de lo más natural del mundo. Es muy frecuente que si alguien es divertido no sepa que lo es, que si se le da bien hablar en público sepa que es bueno comunicando, y así...
4. La cuarta y última recomendación: a veces hay que recorrer un camino para darse cuenta que por ahí no vas bien. Pero para darse cuenta que por ahí no vas bien. No tengas prisa en encontrar la gran respuesta, todo llega a su momento... eso sí, no dejes de buscar respuestas porque como decía Confucio, un filósofo chino de la antigüedad:

**“Elige un trabajo que te apasione
y no tendrás que trabajar ni un día de tu vida”.**

Seguimos a por más, ¡hasta pronto!

Miguel 🎮 🧐