



TENDENCIAS

RAFAEL
PUYOL

IKIGAI

Es la razón para vivir o el motivo para levantarse cada mañana

Conozco a muchas personas cuya jubilación, sobre todo la anticipada, supone un verdadero trauma que les provoca un estado de ansiedad permanente o una depresión profunda. Y es que se quedan sin referencias vitales, como nos recuerdan Valentín Fuster y Josep Corbella en el libro «La ciencia de la larga vida». En él se describen los territorios con las poblaciones más longevas del mundo, uno de los cuales es Okinawa, en Japón, donde la abundancia de gente mayor es atribuida, además de a una dieta sana y a la actividad física, a lo que llaman «ikigai», que puede traducirse como la razón para vivir o, con más inmediatez, el motivo para levantarse cada mañana.

Vivir sin «ikigai», sin misión definida, sin motivación, sin saber a lo que dedicar el tiempo, es vivir peor y, al final, tener una vida más corta.

Por supuesto que es legítimo no hacer nada cuando se ha dejado de trabajar formalmente, pero quizás no es aconsejable. Recuerden la anécdota de la asistenta preguntándole a la señora de la casa: «Voy a limpiar el salón. ¿Qué hago con el señor?». Un señor que, tras la jubilación, no sabía qué hacer con la larga existencia que le quedaba por delante.

Evidentemente, el empleo del tiempo libre de los jubilados ofrece muchas posibilidades. Pueden cultivar orquídeas, pasear al perro, aprender papiroflexia o llevar los nietos al cole. Pero quizás pueden hacer algo más. Me refiero a esa misión de transmitir los propios conocimientos y la experiencia adquirida a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje que resulta útil y gratificante para todos.

Es una pena que muchas empresas pierdan tan pronto su mejor talento mediante las prejubilaciones, pero es un desatino aún mayor que esa experiencia no se utilice en tareas útiles y se dilapide con la inoperancia. Hay varias asociaciones en España que intentan sacarle partido al trabajo de los mayores. Yo tengo el honor de presidir ahora Secot (Seniors Españoles para la Cooperación Técnica), una institución en la que sus más de 1.200 miembros tienen claro su «ikigai»: devolver a la sociedad, mediante su enseñanza y asesoramiento, todo lo que han recibido de ella a lo largo de la vida. Y les aseguro que en Secot se envejece mejor.