Ikigai: l'arte giapponese di essere felici

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Ogni giorno un lampo di luce. Un'amica convertita all'Ikigai mi ha convinta ad approfondire questo metodo orientale per essere (un po' più) felici. Ikigai è un termine giapponese: composto da iki, "vita", e gai, "valore". Tradotto letteralmente indica una missione bellissima: la ricerca della propria "ragione per essere ed esistere". Una visione dinamica, concretizzata nella vita quotidiana, di che cosa renda la vita degna di essere vissuta. Una sintesi dinamica tra ciò che si ama, per cui abbiamo talenti, e vocazione, di cui il mondo ha bisogno: un mix che ci dia gioia e senso di appagamento, fisico ed emotivo. E per cui meritiamo di essere pagati, secondo l'addendum occidentale.

A molti l'Ikigai sembra più difficile di un salto doppio carpiato e senza rete: quel capolavoro fisico, tecnico ed emotivo di Simone Biles, la sorprendente atleta americana che dopo un periodo difficile con "blocco mentale" si è superata in un salto tecnicamente "impossibile", che ha premiato la sua speciale ricerca della propria ragion d'essere e di esistere, nel suo caso nella ginnastica artistica. Un esempio perfetto di resurrezione, perché nell'Ikigai c'è potente il senso del divenire nella ricerca della propria ragion d'essere, imparando a superare anche difficoltà e crisi. Indica così lo scopo primario della propria vita e l'essenza di quell'intima felicità che ci dà gioia, motivazione, e ci porta a svegliarci col sorriso (quasi) ogni giorno. Con attenzione alle piccole gioie quotidiane, a stabilire relazioni significative in famiglia e con gli altri, sviluppando alcune virtù, fra cui la perseveranza, quella "rigorosa costanza" oggi scomparsa dal lessico educativo, con rare eccezioni.

Dalla teoria alla pratica. Come perseguire questa ricerca che illumina la vita e che può trovare nuova linfa anche nello studio di altre culture? Quattro sono i pilastri su cui Ikigai si fonda: passione, missione, vocazione. E professione. Già sulla prima troviamo una discriminante potente tra i felici pochi che amano ciò che fanno, perché hanno intuito e sono stati incoraggiati a perseguire ciò che amavano e dava loro gioia fin da piccoli, e tutti gli altri per i quali la vita è spesso un susseguirsi di giorni senza nome, se si eccettuano quelli del divertimento, l'unico aspetto che oggi resta vivo nell'illuminare, peraltro fugacemente, troppo vite. Alcuni atleti che brillano nei nostri cieli sono esempio viventi della combinazione Ikigai: i nostri giovani tennisti hanno avuto genitori che hanno intuito talenti e passioni, allenatori che li hanno aiutati a farli fiorire e a trasformare quel gusto di giocare, la passione in boccio, in missione, vocazione e professione, percorso in cui hanno investito tutta la propria energia vitale e senso di scopo nella giovane vita. Atleti che ci sono di esempio. Soprattutto quando riescono a tenere vivo l'Ikigai anche dopo incidenti gravi che sembravano aver minato le stesse basi fisiche, biologiche di quella passione, come la nostra coraggiosa Federica Brignone, straordinaria guerriera nello sport e nella vita, che è tornata a gareggiare arrivando sesta in Coppa del mondo a Kronplatz, lo scorso martedì 20 gennaio, 292 giorni dopo il grave infortunio al ginocchio. Immensa. Gli atleti che spiccano concretizzano l'Ikigai fin da piccoli.

Una domanda per tutti: quanti dei nostri piccoli potrebbero essere incoraggiati a cercare e trovare in sé stessi talenti particolari e una passione, non necessariamente sportiva, che illumini

poi la loro vita, invece di essere lasciati sempre più smarriti e soli nel mondo dei social e dei like? Ogni genitore dovrebbe osservare il proprio piccolo, e intuire e incoraggiare i talenti che diano gioia, senza pressioni e senza protagonismi intempestivi e inopportuni. E quanti insegnanti si interrogano su quali talenti potrebbero stimolare ("educare": portar fuori, far emergere) nei loro allievi di ogni età? Lo spreco di futuro tra i nostri adolescenti è dolorosa evidenza di questo vuoto. Buona notizia: per tutti gli altri, adulti o anziani, non è mai troppo tardi per dare la visione Ikigai alla propria vita. Certo, quanto prima, tanto meglio.

Domanda chiave: che cosa mi piace fare, più di ogni altra cosa? Se la risposta è mangiare, bere, divertirmi e fare sesso, non andiamo lontani. Sono felicità minimaliste, effimere, spesso autolesive. Minano salute, energia e gioia di vivere, e riducono la possibilità di scoprire una "seconda giovinezza", abitata da passione, missione e vocazione, che regalino senso e lampi di felicità. Ikigai ci stimola a riaprire il cassetto dei sogni e a impegnarci per coltivare una passione che sia rimasta nascosta nella grande nebbia dei talenti inespressi. E a farlo ad ogni età, con pazienza e perseveranza, valorizzando in parallelo stili di vita sani per nutrire salute ed energia vitale. Perché vivere in grigio quando si può scegliere di vivere a colori?