





Ikigai



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

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Kátia Regina Silva

DESIGN DE CAPA

Ingrid Skjæraasen/Cappelen Damm AS

ADAPTAÇÃO DE CAPA

Aline Ribeiro

ILUSTRAÇÕES

© Marisa Martínez

GRÁFICOS

© Flora Buki

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, R

G199i

García, Héctor

Ikigai : os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz
/ Héctor García, Francesc Miralles ; tradução Elisa Menezes. –
1. ed. – Rio de Janeiro : Intrínseca, 2018.

208 p. : il. ; 21 cm.

Tradução de: Ikigai: los secretos de Japón para una vida
larga y feliz

ISBN 978-85-510-0279-7

1. Filosofia japonesa. 2. Longevidade. I. García, Héctor.
II. Menezes, Elisa. III. Título.

18-47143

CDD: 181.12

CDU: 130.11

[2018]

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

*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.”*

PROVÉRBIO JAPONÊS



Sumário

UMA PALAVRA MISTERIOSA 12

I. FILOSOFIA IKIGAI

A arte de envelhecer sempre jovem 16

II. SEGREDOS ANTIENVELHECIMENTO

Os fatores cotidianos que contribuem para
um caminho longo e prazeroso 26

III. MESTRES DA LONGEVIDADE

Testemunhos dos mais longevos do Oriente e do Ocidente 48

IV. DA LOGOTERAPIA AO IKIGAI

A importância de encontrar um sentido para a existência a
fim de viver mais e melhor 66

V. FLUIR COM CADA TAREFA

Como converter o trabalho e o tempo livre em um espaço
de crescimento 84

VI. INSPIRAÇÕES DOS CENTENÁRIOS

Tradições e lemas vitais de Ogimi para uma existência longa
e feliz 114

VII. A DIETA IKIGAI

O que comem e bebem os mais longevos do mundo 130

VIII. MOVER-SE DE FORMA SUAVE É VIVER MAIS

Exercícios do Oriente que favorecem a saúde e a longevidade 146

IX. RESILIÊNCIA E WABI-SABI

Como enfrentar os problemas e as transformações da vida sem
envelhecer por causa do estresse e da ansiedade 172

EPÍLOGO

Ikigai, uma arte de viver 188

NOTAS 194

SUGESTÕES DE LEITURA 202



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





I

**FILOSOFIA
IKIGAI**

A arte de envelhecer
sempre jovem



QUAL É A SUA RAZÃO DE SER?

Segundo os japoneses, todo mundo possui um *ikigai*, o que um filósofo francês traduziria como *raison d'être*, razão de ser. Alguns encontraram seu *ikigai* e têm consciência dele, outros o carregam dentro de si, mas ainda o procuram.

O *ikigai* está escondido em nós, e é necessária uma investigação paciente para chegar até o mais profundo de nosso ser e encontrá-lo. De acordo com os nativos de Okinawa, a ilha com maior índice de centenários do mundo, o *ikigai* é a razão pela qual nos levantamos pela manhã.



Diagrama de Marc Winn

MANTENHA-SE ATIVO, POR FAVOR

Ter um ikigai claro e definido, uma grande paixão, dá satisfação, felicidade e significado à vida. A missão deste livro é ajudá-lo a encontrar seu ikigai, além de descobrir muitos segredos da filosofia japonesa para ter uma saúde física, mental e espiritual duradoura.

Uma das coisas mais surpreendentes de se notar ao viver por algum tempo no Japão é como as pessoas continuam ativas, inclusive depois de se aposentarem. Na verdade, um grande número de japoneses nunca se “aposenta”, mas sim segue trabalhando naquilo de que gosta, a menos que a saúde não permita.

Na verdade, não existe na língua japonesa uma palavra que signifique “aposentar-se” no sentido de “retirar-se para sempre”, como temos no Ocidente. Tal como afirma Jan Buettner, jornalista da *National Geographic* que conhece bem o país nipônico, “ter um propósito é tão importante nessa cultura que eles não têm nosso conceito de aposentadoria”.

A ILHA DA (QUASE) JUVENTUDE ETERNA

Alguns estudos sobre a longevidade sugerem que ter uma vida em comunidade e um ikigai claro é tão ou mais importante do que a saudável dieta japonesa. O conceito que vamos explorar está especialmente enraizado em Okinawa, uma das chamadas “zonas azuis”, onde vivem as pessoas mais longevas do mundo.

Essa ilha tem o maior índice do planeta de pessoas com mais de cem anos por cem mil habitantes. As pesquisas médicas



que estão sendo desenvolvidas lá proporcionaram muitos dados interessantes a respeito das características desses seres humanos extraordinários:

- Além de viverem muito mais que o restante da população mundial, é menor o seu histórico de doenças crônicas como câncer ou patologias cardíacas; enfermidades inflamatórias também são menos comuns.
- Há um grande número de centenários com um nível de vitalidade invejável e um estado de saúde que seria impensável para anciãos de outras localidades.
- Seu sangue apresenta um nível mais baixo de radicais livres, que são os responsáveis pelo envelhecimento celular, graças à cultura do chá e ao costume de se alimentar apenas até saciar 80% do estômago.
- A menopausa é muito mais suave e, de maneira geral, homens e mulheres mantêm um nível elevado de hormônios sexuais até idades muito avançadas.
- O índice de casos de demência é notavelmente mais baixo do que a média da população mundial.

Ao longo do livro, daremos atenção a cada um desses aspectos, mas os pesquisadores ressaltam que um importante responsável pela saúde e longevidade dos habitantes de Okinawa é sua atitude “ikigai” diante da vida, que os faz buscar um sentido profundo em cada dia.

CARACTERES DO IKIGAI

Ikigai se escreve 生き甲斐, onde 生き significa “vida” e 甲斐 significa “valer a pena”. Pode-se decompor 甲斐 em



甲, que significa “armadura”, “número um”, “ser o primeiro a ir (à frente de uma batalha, tomando a iniciativa e a liderança)”, e 斐, que significa “elegante”, “belo”.

AS CINCO ZONAS AZUIS

Assim são denominadas pelos cientistas e demógrafos as regiões em que há muitos casos de longevidade. A primeira dessas cinco zonas é Okinawa, no Japão, onde sobretudo as mulheres têm a existência mais longa – e sem doenças – do mundo.

As cinco regiões identificadas e analisadas por Buettner em um de seus livros sobre as zonas azuis são:

1. *Okinawa, Japão* (sobretudo, o norte da ilha). A dieta da região inclui muitas verduras e tofu. Seus habitantes comem em pratos pequenos. Em sua expectativa de vida, além da filosofia ikigai, é importante o conceito de “moai” (grupo de amigos muito próximos), que veremos a seguir.
2. *Sardenha, Itália* (especificamente as províncias de Nuoro e Ogliastra). Seus habitantes consomem muitas verduras e vinho. Trata-se de comunidades muito unidas, o que exerce grande influência na longevidade.
3. *Loma Linda, Califórnia*. Os pesquisadores estudaram um grupo de adventistas do sétimo dia que estão entre os mais longevos dos Estados Unidos.
4. *Península de Nicoya, Costa Rica*. Muitos nativos passam dos noventa anos com uma vitalidade admirável. Grande parte dos anciãos se levanta às 5h30, sem grandes dificuldades, para trabalhar no campo.



5. *Icária, Grécia*. Um em cada três habitantes dessa ilha próxima à costa turca tem mais de noventa anos, o que lhe valeu o apelido de “a ilha da longevidade”. (Para se ter uma ideia, segundo dados de 2016 do IBGE, os nonagenários não chegavam a 0,5% da população brasileira.) Ao que parece, o segredo dos nativos remonta a um estilo de vida existente desde o ano 500 a.C.

Analisaremos alguns dos fatores comuns que parecem ser o segredo da longevidade dessas zonas, em especial Okinawa e sua “aldeia dos centenários”, que ocuparam parte significativa de nosso estudo. Antes, porém, é interessante destacar que três dessas zonas são compostas por populações insulares que dispõem de menos recursos e precisam se ajudar.

A obrigação de ajudar uns aos outros constitui para muitas pessoas um *ikigai* poderoso o suficiente para continuar vivendo.

Segundo os cientistas que compararam a vida nas cinco zonas azuis, os segredos para uma vida longa são a dieta, o exercício, ter um propósito (um *ikigai*) e boas ligações sociais, ou seja, muitos amigos e boas relações na família.

Essas comunidades administram bem o seu tempo para reduzir o estresse, comem pouca carne e alimentos processados e ingerem álcool com moderação.¹

Os exercícios praticados por seus integrantes não são extremos, mas eles se movimentam todos os dias para passear ou ir à horta. Os habitantes das zonas azuis preferem caminhar a usar um carro. Em todas elas, é muito comum a prática da jardinagem, que requer movimento físico diário, mas de baixa intensidade.



O SEGREDO DOS 80%

Um dos provérbios mais populares em Okinawa é *Hara hachibu*, que significa algo como “A barriga a 80%” e é dito antes e depois das refeições. A sabedoria ancestral recomenda não comer até ficar cheio. Por isso, em vez de se saciarem, obrigando o corpo a se desgastar e acelerando a oxidação celular com uma longa digestão, os nativos param de comer quando sentem que seu estômago está 80% cheio.

Talvez algo tão simples assim seja um dos segredos da longa vida dos okinawanos.

A dieta deles é rica em tofu, batata-doce, peixe (três vezes por semana) e muitas verduras (trezentos gramas por dia). No capítulo dedicado à alimentação, veremos quais produtos estão incluídos nessa lista de alimentos saudáveis e antioxidantes.

A forma como a comida é servida também é importante. Ao dividi-la em vários pratos pequenos, os japoneses tendem a comer menos. Por isso, os ocidentais que vivem no Japão também costumam perder peso e manter o corpo esbelto.

Estudos recentes de nutricionistas revelaram que o consumo diário dos okinawanos é de cerca de 1.800/1.900 calorias e que seu índice de massa corporal oscila entre dezoito e 22, enquanto nos Estados Unidos a média é de 26/27.

MOAI: LAÇOS PARA UMA VIDA LONGA

Esta é uma tradição de Okinawa – e também de Kagoshima – para formar laços fortes nas comunidades locais. O moai é um grupo informal de pessoas com interesses comuns que se ajudam. Para muitos, o serviço comunitário se converte em um de seus ikigais.



A origem dos moais vem de tempos difíceis, quando os agricultores se reuniam para trocar informação sobre as melhores formas de cultivar, assim como para ajudar uns aos outros nos anos em que a colheita não havia sido boa.

Os membros de um moai têm que pagar uma quantia mensal preestabelecida. Esse pagamento lhes permite participar de reuniões, jantares, partidas de *go* (um jogo de tabuleiro de origem chinesa), de *shogi* (o xadrez japonês) ou desfrutar de qualquer que seja o hobby comum do grupo.

O dinheiro de todos é usado nas atividades e, caso se acumule muito, um membro (há um rodízio) recebe determinada quantia. Por exemplo, quem paga 5 mil ienes por mês, ao final de dois anos recebe 50 mil ienes (é uma forma de poupar com a ajuda dos outros). Depois de dois anos e um mês, outro amigo do mesmo moai receberá o mesmo.

Estar em um moai ajuda a manter a estabilidade emocional e também a financeira. Se algum integrante está com dificuldades financeiras, seu “pagamento” pode ser adiantado. As regras específicas da contabilidade de cada moai variam de acordo com o grupo e suas possibilidades econômicas.

A contabilidade é registrada em um caderno chamado *moaicho*.

Os sentimentos de pertencimento e de ajuda mútua dão segurança ao indivíduo e contribuem para o aumento de sua expectativa de vida.

Depois dessa breve introdução aos temas de que trataremos no livro, vamos examinar algumas das causas do envelhecimento prematuro no mundo moderno para, em seguida, abordar os diferentes fatores relacionados ao *ikigai*.

