

ARTÍCULO DE REFLEXIÓN

Ikigai

Ikigai

Stefano Vinaccia¹

1. Universidad del Sinú, Montería

Resumen

Se describe el término ikigai que desde finales de los años 50 es ampliamente utilizado en Japón en las ciencias de la salud como “sentido de la vida” tanto en investigaciones con enfermos crónicos como en adultos mayores. Se destaca su importancia y sus semejanzas y diferencias con bienestar hedónico y eudaimónico. Finalmente, se deja abierta la pregunta sobre su existencia fuera del contexto social y cultural de las islas japonesas.

Palabras claves: Ikigai; Sentido de vida; Enfermos crónicos; Adultos mayores; Japón.

Abstracts

The term ikigai is described, which since the late 1950s has been widely used in Japan in the health sciences as “meaning of life” in research with both the chronically ill and the elderly. The importance of the term and its similarities and differences with hedonic and eudaimonic well-being are highlighted. Finally, the question of its existence outside the social and cultural context of the Japanese islands is left open.

Keywords: Ikigai; Sense of life; Chronically ill; Elderly; Japan.

Recibido:
07 de marzo de 2024

Aceptado:
08 de marzo de 2024

Correspondencia:
vinalpi47@hotmail.com

DOI: 10.56050/01205498.2346

Introducción

A finales de la década de 1950, la psiquiatra japonesa Mieko Kamiya trataba a pacientes con lepra. Mientras trataba a estos pacientes, empezó a preguntarse porqué algunas personas podían mantener la esperanza a pesar de encontrarse en una situación tan difícil, pero otras no. Un paciente que había perdido la vista aprendió a leer en Braille y disfrutaba leyendo muchos cuentos. Otro que había perdido los dedos llevaba una buena vida, disfrutando con el haiku¹ para expresar la textura del aire, que sólo había podido experimentar después de la enfermedad (1).

Algunos de los pacientes de Kamiya, a pesar de los importantes retos que tenían por delante, habían mantenido una fuerte esperanza y sentido en su vida.

En su búsqueda de lo que marcaba la diferencia entre estos pacientes y los que no mostraban tal capacidad de recuperación, llegó a la conclusión de que se trataba de un sentido experiencial que se capta mejor con la palabra “ikigai” compuesto dos aspectos constitutivos: el “ikigai-kan”, que es el sentimiento del ikigai, y “ikigai tai-sho”, que es el objeto o la fuente del ikigai (1). Kamiya subrayó que el ikigai no es conceptual y no puede entenderse sin una experiencia vivida. Es un sentimiento que surge en tu cuerpo cuando estás “viviendo tu misión” (1). Si se tradujera ikigai del japonés al español, podría ser “razón(es) para vivir”, “autorrealización”, “sentido de la vida” y/o “propósito en la vida.

“El Ikigai es un concepto global relacionado con la satisfacción vital, la autoestima, la autoeficacia y la evaluación moral de la propia existencia asociadas con la motivación subjetiva para vivir”

Este término tiene semejanzas con modelos occidentales de bienestar como el bienestar hedónico y el bienestar eudaimónico, y factores asociados al crecimiento personal de la resiliencia, si bien posee una sutil diferencia: se trata de aquello que nos permite mirar hacia el futuro, incluso ante un presente miserable y deprimente (2).

En el contexto japonés, ser una persona mayor sana está estrechamente asociado con ser una “buena persona mayor”. El concepto es una fuerza moral que dirige a las personas a ser autodisciplinadas y a retrasar o prevenir enfermedades sobre las que uno puede tener cierto grado de control pero que limitan su interacción social y su autoidentidad. Se considera que los ancianos corren un gran riesgo de caer en una vida inactiva y, en última instancia, en una vida de dependencia de los demás, de ahí el énfasis en el ikigai (3).

Con el fin de promover una vida más y saludables, el gobierno japonés a partir de los años 90 y posteriores desarrolló investigaciones en el área de la salud y vejez. Algunos de estos estudios encontraron lo siguiente: mejora de la actividad física en adultos mayores (4,5), mayores niveles de bienestar (6,7), menor riesgo de accidente cardiovascular (7,8), menor riesgo de mortalidad asociada a neumonía (9) entre otras.

Además, diferentes estudios en muestras representativas de adultos mayores japoneses en los que se comparó Ikigai (frente a no tener Ikigai) encontra-

1. Son poemas muy cortos, solo tres versos y normalmente hablan de la naturaleza o la vida cotidiana que pasa en un lugar y un momento muy concreto

ron un riesgo menor de desarrollar discapacidad funcional, menor riesgo de desarrollar demencia, disminución de los síntomas depresivos, así como una mayor felicidad, satisfacción vital, actividad instrumental de la vida diaria **(5,10 ,11)**.

Conclusiones

El término ikigai es un constructo que tiene más de 70 años de ser conocido en Japón. En el mundo occidental se ha popularizado en los últimos 15 años a raíz de los estudios periodísticos sobre las zonas azules en el mundo y longevidad asociadas en este caso a los centenarios de la isla japonesa de Okinawa **(12)**. Okinawa posee la mayor cantidad de centenarios del planeta en proporción al total de su población. Son necesarios más estudios interdisciplinarios desde una perspectiva bio-psico-social para saber el peso de este término en conjunto a la genética, el estilo de vida y las relaciones interpersonales sobre los procesos exitosos de envejecimiento. Finalmente, antes de terminar nos haríamos la gran pregunta ¿es posible pensar en el Ikigai fuera del contexto cultural de las islas japonesas? Las diferencias encontradas al respecto en diferentes regiones de Japón nos llevan a pensar que esta es una pregunta importante para resolver **(13)**. El desarrollo de instrumentos psicométricos para medirlo diseñados en los últimos años y validados en diferentes partes del mundo nos podría ayudar a responder esta pregunta **(14)**.

Referencias

1. Kamiya, M. (1966). *Ikigai-ni-tsuite*. Tokyo: Misuzu Shyobou.
2. Tanno K, Sakata K, Ohsawa M, Onoda T, Itai K, Yaegashi Y, Tamakoshi A; JACC Study Group. Associations of ikigai as a positive psychological factor with all-cause mortality and cause-specific mortality among middle-aged and elderly Japanese people: findings from the Japan Collaborative Cohort Study. *J Psychosom Res*. 2009 ;67(1):67-75. doi: 10.1016/j.jpsychores.2008.10.018.
3. Kawano, S. John W. Traphagan, *The Practice of Concern: Ritual, Well-Being, and Aging in Rural Japan*. *J Cross Cult Gerontol* 20, 335–336 (2005). <https://doi.org/10.1007/s10823-006-9008-0>
4. Tsuzishita S, Wakui T. *The Effect of High and Low Life Purpose on Ikigai (a Meaning for Life) among Community-Dwelling Older People-A Cross-Sectional Study*. *Geriatrics (Basel)*. 2021;6(3):73. doi: 10.3390/geriatrics6030073
5. Okuzono, SS., Shiba, K., Kim ES., Shirai ,K., Kondo, N., Fujiwara ,T., Kondo, K., Lomas, T., Trudel-Fitzgerald, C., Kawachi, I, VanderWeele, TJ. (2022). *Ikigai and subsequent health and wellbeing among Japanese older adults: Longitudinal outcome-wide analysis*. *Lancet Reg Health West Pac*,21:100391. doi: 10.1016/j.lanwpc.2022.100391
6. Amamoto-Mitani N, Ishigaki K, Kuniyoshi M, Kawahara-Maekawa N, Hasegawa K, Hayashi K, Sugishita C. [Impact of the positive appraisal of care on quality of life, purpose in life, and will to continue care among Japanese family caregivers of older adults: analysis by kinship type]. *Nihon Koshu Eisei Zasshi*. 2002;49(7):660-71
7. Seko, K., Hirano, M. (2021) *Predictors and Importance of Social Aspects in Ikigai among Older Women*. *International Journal Environment Research Public Health*,18,18(16),87-18. doi: 10.3390/ijerph18168718
8. Miyazaki J, Shirai K, Kimura T, Ikehara S, Tamakoshi A, Iso H. Purpose in life (Ikigai) and employment status in relation to cardiovascular mortality: the Japan Collaborative Cohort Study. *BMJ Open*. 2022 ;12(10):e059725. doi: 10.1136/bmjopen-2021-059725.
9. Sumiyama A, Shirai K, Imano H, Eguchi E, Muraki I, Tamakoshi A, Iso H; for JACC Study Group. Positive psychological factors and the risk of pneumonia-associated mortality: Japan Collaborative Cohort Study. *J Psychosom Res*. 2022;60:110971. doi: 10.1016/j.jpsychores.2022.110971

10. Wilkes J, Garip G, Kotera Y, Fido D. Can Ikigai Predict Anxiety, Depression, and Well-being? *Int J Ment Health Addict.* 2022; 1:1-13. doi: 10.1007/s11469-022-00764-7.
11. Randall N, Joshi S, Kamino W, Hsu LJ, Agnihotri A, Li G, Williamson D, Tsui K, Šabanović S. Finding ikigai: How robots can support meaning in later life. *Front Robot AI.*;9:1011327. doi: 10.3389/frobt.2022.1011327
12. Buettner D, Skemp S. Blue Zones: Lessons From the World's Longest Lived. *Am J Lifestyle Med.* 2016; 10(5):318-321. doi: 10.1177/1559827616637066
13. Hasegawa A, Fujiwara Y, Hoshi T, Shinkai S. [Regional differences in ikigai (reason(s) for living) in elderly people--relationship between ikigai and family structure, physiological situation and functional capacity]. *Nihon Ronen Igakkai zasshi. Japanese Journal of Geriatrics.* 2003;40(4):390-396. DOI: 10.3143/geriatrics.40.39
14. Fido D, Kotera Y, Asano K. English translation and validation of the Ikigai-9 in a UK Sample. *International Journal of Mental Health and Addiction.* 2019; 1:8. doi: 10.1007/s11469-019-00150-w.