

Ikigai: l'arte giapponese di dare senso alle giornate

Alessandro Del Vecchio | 12/08/2025 | Orizzonte salute

In Giappone esiste una parola che racchiude un'intera filosofia di vita: Ikigai.

Letteralmente significa "ragione di essere" o "motivo per cui vale la pena alzarsi al mattino". Un concetto che, pur appartenendo a una cultura lontana, ha saputo attraversare continenti, perché parla di un bisogno universale: trovare un senso profondo alle proprie giornate.

L'Ikigai non è uno slogan motivazionale, ma un equilibrio sottile che nasce dall'incontro di quattro elementi fondamentali:

- ciò che amiamo fare,
- ciò in cui siamo bravi,
- ciò di cui il mondo ha bisogno,
- ciò per cui possiamo essere ricompensati.

Immaginiamoli come cerchi che si sovrappongono: nel punto centrale in cui tutti coincidono, si trova il nostro Ikigai. Lì c'è la nostra bussola interiore, il filo conduttore che collega passione, talento, utilità e sostentamento.

Contrariamente a quanto si possa pensare, scoprire il proprio Ikigai non significa necessariamente cambiare lavoro, trasferirsi in un luogo esotico o stravolgere la vita da un giorno all'altro. Spesso si tratta di riconoscere ciò che già facciamo e che ci fa sentire vivi, ma che abbiamo relegato in secondo piano. Può essere un progetto creativo, una causa sociale, un'attività che ci mette a contatto con gli altri o anche una routine quotidiana che ci regala serenità.

La filosofia dell'Ikigai trova una delle sue massime espressioni a Okinawa, un'isola giapponese famosa per la longevità dei suoi abitanti. Lì, il lavoro non è visto come un peso da sopportare fino alla pensione, ma come parte integrante di un'esistenza piena di significato. Ogni persona, a prescindere dall'età, mantiene un ruolo attivo nella comunità, coltivando passioni e legami sociali.

Ecco perché parlare di Ikigai oggi è più attuale che mai. In una società frenetica, in cui spesso le giornate scorrono senza che ci si fermi a chiedersi "perché" si sta facendo ciò che si fa, dedicare tempo a scoprire il proprio Ikigai può diventare un vero atto di cura verso sé stessi. È un invito a guardare oltre l'utile immediato, verso qualcosa che dà motivazione e continuità nel tempo.

Forse il nostro Ikigai non è lontano: può essere nascosto in un gesto che ripetiamo ogni giorno, in una competenza che diamo per scontata, in un'attività che ci fa dimenticare l'orologio. Sta a noi fermarci, osservare, ascoltarci. Perché quando si vive in sintonia con il proprio Ikigai, la vita non è più soltanto una sequenza di giorni, ma un percorso che vale davvero la pena percorrere.

Come scoprire il proprio Ikigai in 4 passi

1. Fai un inventario di ciò che ami

Scrivi tutte le attività che ti entusiasmano, grandi o piccole: cucinare, viaggiare, insegnare, ascoltare musica, coltivare piante. Non censurarti: anche i dettagli contano.

2. Riconosci le tue competenze

Elenca le cose in cui sei bravo, sia per talento naturale che per esperienza. Possono essere abilità tecniche, relazionali o creative.

3. Individua ciò che può essere utile agli altri

Rifletti su come le tue passioni e competenze possono rispondere a bisogni concreti di altre persone o della comunità.

4. Trova un ponte verso la sostenibilità

Chiediti come poter trasformare ciò che ami e sai fare in qualcosa che possa anche garantire una stabilità economica, se questo fa parte dei tuoi obiettivi.

Mettere insieme questi quattro passaggi non significa trovare subito tutte le risposte, ma iniziare a costruire una mappa personale.

L'Ikigai non è un arrivo, ma un viaggio. E ogni passo, anche il più piccolo, può avvicinarci a una vita più piena e consapevole.