

# «La esperanza de vida va muy unida al sentimiento de autoestima y de utilidad»

**Francesc Miralles** Periodista y escritor motivacional

El autor catalán participa en el Aula de LA RIOJA-Unir (19.30 horas en el Centro Ibercaja de Portales) con una charla inspiracional basada en su bestseller 'Ikigai'

:: ESTÍBALIZ ESPINOSA

**LOGROÑO.** Francesc Miralles (Barcelona, 1968) pasará esta tarde por el Aula de Cultura LA RIOJA-Unir. En un mano a mano con el autor riojano Andrés Pascual, basará su intervención en 'Ikigai: los secretos de Japón para una vida larga y feliz', su ensayo más traducido (a 56 lenguas) y vendido (más de 1,5 millones de copias en todo el mundo), y coescrito con Héctor García.

Será una charla inspiracional con la que el escritor, periodista y guía en el terreno del desarrollo personal proporcionará las claves para afrontar el nuevo año de forma feliz y productiva. Antes de responder a nuestras preguntas, Miralles explica que 'Ikigai' es «una palabra japonesa intraducible pero que interpretamos como propósito vital, razón de ser, misión de vida... y que puede cambiar a lo largo de nuestra vida».

—¿Cuándo encontró usted su ikigai? ¿Y cuál es?

—Durante un largo tiempo mi ikigai fue viajar, descubrir otras culturas, ver mundo... Luego entré a trabajar en el sector editorial y consistió en descubrir un autor, un libro o algo que aportara belleza y sabiduría al mundo, pero estar tantas horas en una oficina ante un ordenador me

entristecía, con lo cual ese ikigai se fue apagando. A día de hoy es ayudar a los demás a encontrar su propio ikigai, es decir, dar charlas y ayudar a las personas a descubrir las potencialidades que tienen pero que por la falta de tiempo, las prisas, las distracciones... aún no han sacado a la luz.

—¿Cómo dar con nuestro ikigai?

—Hay personas tan afortunadas que desde niños tienen clara su pasión, por ejemplo la de ser médico, pero lo normal es no saber qué te gusta sino tener una leve idea. El primer paso sería ir acotando tu elemento, ver si eres una persona que disfruta más trabajando sola o en grupo, si eres de puertas afuera o de trabajo intelectual, dónde somos más útiles... y esa es una búsqueda que puede llevar años o toda una vida. De hecho, hay personas que se han jubilado, han quedado viudas o han estado cuidando a un enfermo y de repente se encuentran con mucho tiempo y ahí han descubierto vocaciones.

—Su libro 'Ikigai' se presenta como 'los secretos de Japón para una vida larga y feliz'. Entiendo lo de feliz, ¿pero por qué ha de ser necesariamente larga?

—No tiene por qué serlo, pero sí se ha comprobado que las personas felices viven más tiempo, y hay un motivo. Si tú, por ejemplo, no has cultivado aficiones ni pasiones en tu vida y tu única ocupación ha sido el trabajo, tras ese parón te preguntarás: ¿y ahora qué hago? Al principio uno se apunta a un gimnasio, a un viaje... pero si no consigue encontrar lo que le gusta se queda ante el televisor, sale poco de casa, se mueven poco, con lo cual empeora su estado físico y muscular, también se empobrece el intercambio neuronal, empieza a descuidar sus hábitos de higiene, de alimentación... y eso hace que envejezca de forma más rápida. Por el contrario, las personas felices se cuidan más y su vida tiene valor. Luego la esperanza de vida va muy unida a tu sentimiento de autoestima y de utilidad.

—Confío en que no haya que esperar a la jubilación para encontrar el ikigai.

—Lo bonito es encontrarlo cuanto antes. De hecho, aunque una persona no tenga el trabajo ideal, su tiempo libre lo puede emplear en cosas que aporten algo.

—Resulta curioso que en temas de desarrollo personal,

«Al igual que el cuerpo, podemos alimentar nuestro cerebro con comida sana o basura»

«Para los jóvenes es muy importante el propósito vital y dejar una huella positiva en el mundo»

meditación, espiritualidad... en Occidente siempre acabemos mirando a Oriente.

—Sí, y ellos nos miran a nosotros también. Si paseas por ciudades como Tokio, Kioto u Osaka por la noche las verás llenas de clubes de jazz, que es algo estrictamente occidental. Ellos lo han acogido como algo muy propio y, de hecho, el propio Murakami tuvo un bar de jazz.

—¿Cree que hay demasiado ruido fuera que nos impide escuchar lo que hay dentro de nosotros?

—Hoy más que nunca. La cantidad de información que recibimos ahora se ha multiplicado por cien respecto a la de hace solo cuarenta años. El experto en comunicación Alfons Cornellà dice que no recibimos información sino 'infoxicación'; nos intoxicamos por exceso de información porque la mente humana no puede asumir tantos inputs. Los efectos secundarios nos llevan a sentirnos confundidos, mareados, distraídos... con lo cual, si queremos hacer algo de valor, hay que cortar todo esto. De hecho, en EEUU hay mucha gente que

aplica la llamada 'dieta digital', es decir, a ciertas horas del día apaga el interruptor y al menos uno de los dos días del fin de semana guarda el teléfono en un cajón.

—¿Usted se aplica esta dieta?

—A veces. Las horas previas a dormir no contesto correos ni miro las redes sociales; intento hacer cosas analógicas, leer un libro, escuchar música. Y también salgo al campo sin estar pendiente de lo que está pasando y eso es una buena limpieza para la mente y para el alma.

—En esta 'infoxicación' ¿los pensamientos negativos llevan la delantera?

—Sí. Si estamos todos los días siguiendo cuentas de twitter donde la gente se insulta, al final nuestros propios pensamientos sufren ese contagio emocional, y aquí sería importante elegir a qué contenidos me expongo. Del mismo modo que no es lo mismo comer un plato saludable que comida basura, lo mismo deberíamos hacer con lo que alimentamos nuestro cerebro.

—Crecimiento personal, espiritualidad, meditación, actitudes positivas... son cuestiones muy en boga pero tan antiguas como el hombre.

—Los diálogos de los antiguos filósofos griegos o las 'Meditaciones' de Marco Aurelio ya trataban estos mismos temas: cómo llenar de sentido el tiempo, cómo distinguir a los buenos amigos... Temas propios del humanismo que en cada época han trabajado autores diferentes pero que el ser humano nunca ha resuelto porque es un ser imperfecto que necesita que le vayan recordando todo esto dada nuestra tendencia hacia la dispersión.

—También escribe novela juvenil, de hecho acaba de publicar 'Sakura Love'. ¿Qué orientación vital precisan los jóvenes?

—De jóvenes es cuando más permeables somos a las influencias. A no ser que esté dormido por holgazanería, malos hábitos o perdido en el mundo, el joven es explorador y siempre está buscando respuestas. Además, lo que nos servía a las generaciones anteriores a los *millennials* a ellos no les sirve. A un *millennial* no le puedes decir 'quédate en este trabajo porque vas a tener un sueldo decente y vas a poder vivir'. Esta generación y las posteriores necesitan, además de una remuneración, que el trabajo tenga un sentido y les llene, con lo cual nos encontramos ante unos jóvenes para quienes el propósito vital y el dejar una huella positiva en el mundo tiene mucha importancia. En el caso extremo tenemos a la activista Greta Thunberg, pero a pequeño nivel dentro de cada joven hay un idealista.

—Pues en eso nos ganan.

—En ese sentido están más avanzados que nosotros.

**i** En directo:  
[www.unir.net./aula-de-cultura](http://www.unir.net./aula-de-cultura)



Francesc Miralles imparte charlas por todo el mundo y colabora con medios como El País Semanal, Mente Sana o RNE. :: L.R.