

# DESCUBRIR NUESTRO SENTIDO DE VIDA EN JAPÓN



Migrar es un proceso complejo. Migrar a Japón, un país con una cultura y una lengua totalmente diferentes a las nuestras, es percibido quizás como un proceso doblemente complicado. Podríamos decir que en general, venimos con metas claras, y nos abocamos en el día a día a cumplirlas. Pero también sucede que en el camino estas metas van quedando relegadas por diferentes causas.

La vida diaria en Japón puede ser percibida como algo realmente extenuante, tanto a nivel físico, como emocional. Muchas veces recibo en consulta a personas que trabajan largas horas y tienen bastante limitado el tiempo de descanso y recreación. También a quienes experimentan un profundo sentimiento de falta de control sobre sus vidas y se sienten arrastrados por la corriente, sin tener claro hacia dónde se dirigen. Los contextos son diversos, lo común es la sensación de vivir por vivir, sin un propósito definido. En algún punto pueden surgir dudas del tipo “¿qué estoy haciendo aquí?, ¿qué quiero lograr?, ¿hacia dónde voy?”. Me gusta decir que son dudas saludables porque nos ayudan a cuestionarnos, buscar respuestas y descubrir nuestro sentido de vida.

Identificar nuestro sentido de vida es conocer por qué razón estoy en el mundo, cuál es mi propósito en la vida. En japonés, el equivalente es el “Ikigai”, que se podría interpretar como vivir con un propósito que valga la pena, materializado en acciones que nos otorguen satisfacción en lo cotidiano.

Encontrar nuestro sentido de vida es un viaje de autodescubrimiento y por ello es necesario empezar por conocernos. Saber cómo somos en nuestros diferentes roles y facetas, conocer nuestras debilidades y fortalezas, nuestros gustos y talentos, lo que nos gustaría lograr. El autoconocimiento nos lleva a comprendernos, aceptarnos, valorarnos y potenciarnos. Hacer una pausa es indispensable para abrirnos a espacios de análisis, cuestionamiento y reflexión.

Plantearnos objetivos y metas es el siguiente paso. El fijar planes a corto, mediano y largo plazo, considerando nuestras condiciones familiares, económicas y laborales, funciona como una brújula. Es sentirnos comprometidos y actuar de forma coheren-

te con nuestros propósitos y valores. En ese sentido también, nos dota de una identidad saludable que fortalece nuestra seguridad y autoestima, y se asocia con una mejor salud física y mental al incidir de manera positiva en los niveles de ansiedad y depresión (esta última una enfermedad en la que justamente se carece de un sentido de vida).



Trabajar por lograr nuestros propósitos implica ser flexibles y capaces de ajustar cada tanto nuestros objetivos. Es también dejar de lado las satisfacciones momentáneas, finalmente vacías y carentes de sentido. Significa entrenar nuestra voluntad y educarnos en la cultura del esfuerzo, factores que se verán materializados en logros grandes o pequeños.

Comprometernos con nuestro sentido de vida nos llevará a la satisfacción personal e incrementará nuestros sentimientos de realización. Le dará a nuestra vida en Japón ese matiz de felicidad que todos anhelamos.

**Lic. Rocío Fernández**  
Psicóloga y psicoterapeuta  
[www.facebook.com/rocio.p.fernandez.p](https://www.facebook.com/rocio.p.fernandez.p)  
[rfernandezpalomino@yahoo.com](mailto:rfernandezpalomino@yahoo.com)