

## **El Ikigai y el Kintsukuroi una forma poderosa de encontrar un propósito significativo y aceptar la propia historia personal**

\*Por: Rosario Iodice

Tanto el *Ikigai* como el *Kintsukuroi* son conceptos japoneses que al aplicarlos pueden ayudarnos a encontrar significado y propósito en nuestras vidas. Aunque tienen enfoques diferentes, ambos pueden ser usados para lograr una vida más satisfactoria y significativa. El *Ikigai* es un término japonés que se refiere al propósito en la vida. Desde esta perspectiva cada persona tiene una combinación única de talentos, habilidades, intereses y valores que al unirse pueden permitirnos encontrar una vida significativa. Para descubrir tu *Ikigai*, debes hacerte preguntas como: ¿Qué me apasiona? ¿En qué soy bueno? ¿En qué causa desearía invertir mis talentos? Si puedes encontrar respuestas a estas preguntas, entonces estarás más cerca de tu *Ikigai*.

El *Kintsukuroi* es una técnica de reparación de cerámica japonesa que consiste en reparar piezas rotas con oro o plata en lugar de ocultar las grietas o desechar la pieza. Este enfoque se basa en la idea de que las cosas rotas pueden ser hermosas y valiosas de una manera diferente, y que las cicatrices y las imperfecciones son parte de la historia y la experiencia de una persona o cosa. Al aplicar el *Kintsukuroi*, podemos aprender a aceptar nuestras cicatrices emocionales, y ver los retos de nuestra vida como parte de nuestra historia, en lugar de intentar ocultarlas o eliminarlas.

Combinar el *Ikigai* y el *Kintsukuroi* puede ser una forma poderosa de encontrar un propósito significativo. Al encontrar tu *Ikigai*, puedes descubrir lo que te apasiona y lo que te hace sentir vivo, y luego aplicar el *Kintsukuroi* te puede ayudar a aceptar las cicatrices y las imperfecciones en tu camino hacia el logro de tu propósito. Supongamos que tu *Ikigai* es ayudar a las personas a través de la escritura, quizás tienes habilidades para escribir y una pasión por conectarte con los demás a través de tus palabras. Pero también has enfrentado dificultades en el camino como la crítica de los demás o la falta de confianza en ti mismo. Al aplicar el *Kintsukuroi* puedes ver esas dificultades como parte de tu proceso y usarlas para conectar aún más con tu audiencia. En lugar de tratar de ocultar tus obstáculos, puedes aceptarlos y usarlos para crear algo nuevo y valioso.

El *Ikigai* y el *Kintsukuroi* pueden ser aplicados para crear una vida significativa y satisfactoria. Al encontrar tu *Ikigai*, puedes descubrir tu propósito en la vida y luego aplicar el *Kintsukuroi* para aceptar las cicatrices. Al hacerlo, puedes hallar belleza y valor en tus propias imperfecciones y utilizarlas para crear algo nuevo y preciado en tu vida.

\*Docente Universidad Católica de Pereira.