
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Romero Espuch, Sílvia. *Creences i consol : el vincle entre l'espiritualitat japonesa i la gestió del dol*. Treball de Final de Grau (Universitat Autònoma de Barcelona), 2024 (Estudis d'Àsia Oriental)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/318969>

under the terms of the  license.

FACULTAT DE TRADUCCIÓ I D'INTERPRETACIÓ

GRAU EN ESTUDIS D'ÀSIA ORIENTAL

TREBALL DE FI DE GRAU

Curs 2024-2025

**Creences i consol: el vincle entre l'espiritualitat japonesa
i la gestió del dol**

**Sílvia Romero Espuch
1601510**

TUTOR

BLAI GUARNÉ CABELLO

Barcelona, 28 de maig de 2025

UAB
**Universitat Autònoma
de Barcelona**

Dades del TFG
Títol: Creences i consol: el vincle entre l'espiritualitat japonesa i la gestió del dol Autora: Sílvia Romero Espuch Tutor: Blai Guarné Cabello Centre: Universitat Autònoma de Barcelona Estudis: Estudis d'Àsia Oriental Curs acadèmic: 2024-2025
Paraules clau
Japó, espiritualitat, fe, religió, sintoisme, budisme, mort, dol, salut mental
Resum del TFG
El present treball explora com l'espiritualitat japonesa, caracteritzada per la integració de creences animistes i tradicions religioses, influeix en el procés de dol. Aquesta espiritualitat, centrada en la permanència de l'ànima al món natural després de la mort, proporciona consol i eines espirituals per afrontar la pèrdua. L'estudi busca entendre com aquesta perspectiva cultural ofereix recursos únics per gestionar el dol, abordant la psicologia de la religió al Japó i la seva relació amb aquest procés. L'objectiu principal és analitzar com les creences animistes contemporànies interpreten la mort com un procés de continuïtat, on l'ànima roman al món natural, mantenint una connexió persistent entre els vius i els difunts. Això minimitza la solitud del dol i proporciona consol a través de ritus funeraris i pràctiques de veneració ancestral. A més, es destaca l'impacte positiu d'aquestes creences a nivell psicològic, alleugerint la càrrega emocional, i fisiològic, afavorint la secreció de neurotransmissors com la serotonina. El treball segueix un enfocament interdisciplinari que combina la psicologia de la religió i els estudis culturals japonesos. Mitjançant una revisió bibliogràfica de fonts acadèmiques i l'anàlisi de casos pràctics com rituals funeraris i pràctiques de veneració, es presenten els conceptes clau. Finalment, l'estudi s'organitza en capítols que introdueixen el context cultural japonès, analitzen els conceptes principals i conclouen amb les implicacions dels resultats en la gestió del dol.
Avís legal
© Sílvia Romero Espuch, Sant Pere de Vilamajor, 2025. Es permet la reproducció total o parcial i la comunicació pública de l'obra, sempre que no sigui amb finalitats comercials, i sempre que es reconegui l'autoria de l'obra original. No es permet la creació d'obres derivades.

Datos del TFG
Título: Creencias y consuelo: el vínculo entre la espiritualidad japonesa y la gestión del duelo Autora: Sílvia Romero Espuch Tutor: Blai Guarné Cabello Centro: Universidad Autònoma de Barcelona Estudios: Estudios de Asia Oriental Curso académico: 2024-2025
Palabras clave
Japón, espiritualidad, fe, religión, sintoísmo, budismo, muerte, duelo, salud mental
Resumen del TFG
El presente trabajo explora cómo la espiritualidad japonesa, caracterizada por la integración de creencias animistas y tradiciones religiosas, influye en el proceso de duelo. Esta espiritualidad, centrada en la permanencia del alma en el mundo natural tras la muerte, proporciona consuelo y herramientas espirituales para afrontar la pérdida. El estudio busca entender cómo esta perspectiva cultural ofrece recursos únicos para gestionar el duelo, abordando la psicología de la religión en Japón y su relación con este proceso. El objetivo principal es analizar cómo las creencias animistas contemporáneas interpretan la muerte como un proceso de continuidad, en el que el alma permanece en el mundo natural, manteniendo una conexión persistente entre los vivos y los difuntos. Esto minimiza la soledad del duelo y proporciona consuelo a través de ritos funerarios y prácticas de veneración ancestral. Además, se destaca el impacto positivo de estas creencias a nivel psicológico, aliviando la carga emocional, y fisiológico, favoreciendo la secreción de neurotransmisores como la serotonina. El trabajo sigue un enfoque interdisciplinar que combina la psicología de la religión y los estudios culturales japoneses. Mediante una revisión bibliográfica de fuentes académicas y el análisis de casos prácticos como rituales funerarios y prácticas de veneración, se presentan los conceptos clave. Finalmente, el estudio se organiza en capítulos que introducen el contexto cultural japonés, analizan los conceptos principales y concluyen con las implicaciones de los resultados en la gestión del duelo.
Aviso legal
© Sílvia Romero Espuch, Sant Pere de Vilamajor, 2025. Se permite la reproducción total o parcial y la comunicación pública de la obra, siempre que no sea con fines comerciales y se reconozca la autoría de la obra original. No se permite la creación de obras derivadas.

TFG's data
Title: Beliefs and Comfort: The Connection Between Japanese Spirituality and Grief Author: Sílvia Romero Espuch Tutor: Blai Guarné Cabello Centre: Autonomous University of Barcelona Studies: East Asian Studies Academic Year: 2024-2025
Keywords
Japan, spirituality, faith, religion, shintō, buddhism, death, grief, mental health
TFG's summary
This study explores how Japanese spirituality, characterized by the integration of animistic beliefs and religious traditions, influences the grieving process. This spirituality, centered on the permanence of the soul in the natural world after death, provides comfort and spiritual tools to cope with loss. The research aims to understand how this cultural perspective offers unique resources for managing grief, addressing the psychology of religion in Japan and its relationship with this process. The main objective is to analyze how contemporary animistic beliefs interpret death as a process of continuity, where the soul remains in the natural world, maintaining a persistent connection between the living and the deceased. This perspective reduces the loneliness of grief and provides solace through funeral rites and ancestral veneration practices. Furthermore, the study highlights the positive impact of these beliefs both psychologically, alleviating the emotional burden, and physiologically, promoting the release of neurotransmitters such as serotonin. The study follows an interdisciplinary approach that combines the psychology of religion and Japanese cultural studies. Through a bibliographic review of academic sources and the analysis of practical cases such as funeral rituals and veneration practices, key concepts are presented. Finally, the study is organized into chapters introducing the Japanese cultural context, analyzing the main concepts, and concluding with the implications of the findings for grief management.
Legal notice
© Sílvia Romero Espuch, Sant Pere de Vilamajor, 2025. The total or partial reproduction and public communication of the work is permitted, as long as it is not for commercial purposes and the authorship of the original work is acknowledged. The creation of derivative works is not permitted.

Al meu pare, Jordi Romero Bastida, que és viu i etern en tot el que admiro.

Índex

Introducció

1. Aproximació a l'espiritualitat al Japó: desenvolupament històric i cultural
 - 1.1 Context històric: la naturalesa híbrida de l'espiritualitat japonesa
 - 1.2 Creença religiosa, espiritualitat i sincretisme al Japó contemporani
2. La noció de la mort en l'espiritualitat japonesa
3. Emoció i pràctica: la vinculació ritual amb els difunts i els afligits
 - 3.1 El protocol funerari al Japó: pràctiques i ritus
 - 3.2 El significat espiritual i emocional dels rituals
4. L'elaboració del dol: la dimensió psicològica de l'espiritualitat
 - 4.1 Processos psiconeuronals del consol i les creences en el procés de dol
 - 4.2 Pràctiques i experiències de consol en la cultura japonesa
5. Conclusions
6. Bibliografia

Introducció

La relació entre espiritualitat i dol constitueix un tema d'estudi d'enorme interès, especialment en societats on la religiositat i les creences espirituals formen una part integral de la vida quotidiana i de les seves tradicions culturals. En aquest treball de final de grau, em proposo fer una aproximació a aquest vincle en el context del Japó, una societat caracteritzada per una espiritualitat sincrètica que combina elements del sintoisme, el budisme, el taoisme i creences animistes.

La hipòtesi en què es basa el treball és que la creença religiosa i la vivència espiritual juguen un paper molt important i tangible en el procés d'elaboració del dol i en l'afrontament de la mort. Aquest marc hipotètic permet abordar la qüestió des de diverses perspectives complementàries. L'objectiu principal és comprendre com aquestes tradicions espirituals contribueixen a la gestió del dol, oferint eines emocionals i rituals per afrontar la pèrdua. Concretament els objectius del treball s'estructuren en tres eixos principals:

- 1) realitzar una aproximació al coneixement de l'espiritualitat japonesa des d'una perspectiva històrica i cultural, fent èmfasi en el seu paper en l'elaboració del dol i en la relació amb la mort;
- 2) exposar i analitzar diferents rituals i pràctiques funeràries presents en l'espiritualitat japonesa, reflexionant sobre el seu valor emocional i espiritual en la gestió del dol;
- 3) considerar de manera complexa la dimensió psicològica que les creences religioses i l'espiritualitat juguen en el procés de dol i en la seva relació amb la mort.

En l'àmbit metodològic, l'orientació seguida en aquest treball s'ha basat en l'anàlisi de dades, cerca bibliogràfica i reflexions d'autors com Paul Heintzman (2010), qui ens parla sobre la complexa relació entre les recreacions o pràctiques basades en la natura i l'espiritualitat; Kuroda Toshio, James C. Dobbins i Suzanne Gay i el seu valuós treball *Shintō in the History of Japanese Religion* (1981) que m'ha servit per a aprofundir en el recorregut del sintoisme, coneguda com la religió autòctona del Japó al llarg de la història;

Yamanaka Hiroshi (2021) i la seva investigació respecte les religions establertes i l'espiritualitat al Japó contemporani; o Nakayama Osamu (2019), qui aborda el tema del canvi religiós en la societat japonesa contemporània, en concret sobre les religions establertes i l'espiritualitat, etc. A més, la meua investigació es fonamenta principalment en l'estudi *Effects of Religion and Faith on Mental Health* (2021) de Papaleontiou-Louca, E., que constitueix la hipòtesi central d'aquest treball, així com en les evidències presentades en l'article *Spirituality, Religiousness, and Mental Health: A Review of the Current Scientific Evidence* (2021) de Lucchetti, G., Koenig, H. G., i Lucchetti, A. L. G. Així doncs, el present treball ha construït la seva base històrico-cultural i teòrica a través d'aquests estudis i articles científics i acadèmics més actuals. Aquests han permès donar al treball un enfocament interdisciplinari amb l'objectiu d'investigar els impactes espirituals i emocionals de la fe, tant la religiosa com la no-religiosa. Aquesta metodologia permet una aproximació rica i estructurada al tema, garantint la veracitat, enriquiment, rellevància i solidesa dels continguts.

Pel que fa a l'estructura, el treball s'organitza en sis capítols, incloent-hi la bibliografia. En el primer capítol, s'ofereix una aproximació general a l'espiritualitat japonesa des d'una perspectiva històrica i cultural, amb especial atenció a la seva naturalesa híbrida i al sincretisme que caracteritza les creences contemporànies al Japó. El segon capítol explora la noció de la mort en aquest context espiritual, destacant la importància de la creença en la no-permanència de l'ànima i la seva relació amb el procés de dol. En el tercer capítol, es presenten les formes rituals de vinculació amb els difunts i el seu significat, abordant tant els protocols funeraris com les dimensions espirituals i emocionals d'aquestes pràctiques. El quart capítol, centrat en l'elaboració del dol i la dimensió psicològica de l'espiritualitat, aproxima el paper de les creences i pràctiques espirituals en el consol emocional i en els processos psiconeuronals vinculats al dol. Finalment, el cinquè capítol recull les conclusions del treball, on es sintetitzen les principals troballes de la recerca, posant èmfasi en la funció de la fe com a recurs emocional i simbòlic per a l'afrontament de la pèrdua. Tancant el treball, el sisè capítol recull la bibliografia utilitzada. Aquesta estructura permet abordar el tema de manera progressiva, passant del context històric i cultural a la dimensió psicològica i emocional, amb una visió holística que integra els diferents aspectes de l'espiritualitat japonesa i la seva influència en la gestió del dol.

1. Aproximació a l'espiritualitat al Japó: desenvolupament històric i cultural

1.1 Context històric: la naturalesa híbrida de l'espiritualitat japonesa

L'espiritualitat japonesa és coneguda per la seva rica i diversa amalgama de creences, que ha estat modelada al llarg dels segles per la interacció de diverses tradicions religioses. Tot i que el sintoisme es percep sovint com la religió autòctona del Japó, estudis històrics mostren que es tracta d'un sistema híbrid amb influències significatives del budisme i el taoisme. La percepció tradicional del sintoisme com una religió indígena contínua és una construcció moderna, influïda pel nacionalisme de l'època Meiji, i simplifica el seu caràcter híbrid i multifacètic (Smith, 1991, citat per Kuroda, 1981).

Històricament, el sintoisme era un mosaic de creences locals i influències budistes i taoistes, més que una religió separada. Els rituals i conceptes associats al sintoisme, com els dels santuaris d'Ise, sovint es percebien com extensions de pràctiques budistes o adaptacions de conceptes taoistes. Aquesta fusió no és exclusiva del Japó, sinó que també es troba en altres regions de la sinosfera, on la interacció de creences ha estat fonamental.

Entre els segles VI i XIX, la fusió de tradicions religioses al Japó va ser especialment intensa. Durant aquest període, l'espiritualitat es va caracteritzar per una xarxa dinàmica de pràctiques que transformaven mútuament les tradicions existents. Aquesta dinàmica es va interrompre amb la prohibició oficial del sincretisme durant l'època Meiji. Com assenyalen Faure i Castiglioni: “la religió japonesa medieval es pot imaginar com un fractal immens, amb innombrables facetes diverses, fluides i polisèmiques, que prioritzen la inclusió i l'híbridesa sobre l'exclusió” (Faure i Castiglioni, 2022, p. 1-2, la traducció és meua).

Pel que fa el sintoisme, tal com explica Kuroda (1981), diversos autors han abordat el paper que ha tingut en la història i la cultura del Japó, amb perspectives que varien segons el punt de vista de cadascun. En general, aquestes visions es poden classificar en dues línies principals. La primera, defensa que, tot i la influència i expansió del budisme i del confucianisme, el sintoisme ha estat una religió present i contínua al llarg de tota la història japonesa. Aquesta visió continuista és molt comuna entre la població i, especialment, entre els estudiosos i sacerdots sintoistes. La segona perspectiva suggereix

que, encara que no sempre s'hagi identificat explícitament amb el nom de sintoisme, al llarg de la història han existit creences i pràctiques que s'hi assemblen, conegudes com a *shinkō*. Aquesta visió cultural és habitual en els estudis acadèmics sobre la cultura, la societat i el pensament japonesos.

Una interpretació dins del segon grup sosté que, tot i que el sintoisme es pot considerar una religió comparable al budisme i al taoisme, la seva "essència sintoista" va més enllà d'aquesta definició. Es percep com una força cultural o una energia pròpia del poble japonès, reflectida en tradicions i pràctiques que transcendeixen el marc religiós. Aquesta interpretació posa el focus en el caràcter "secular" del sintoisme. Les idees que defensa aquest punt de vista guarden similituds amb la Constitució Meiji, que no reconeixia el Sintoisme d'Estat com una religió i establia límits al pensament i les creences dels ciutadans. Segons Kuroda (1981, p. 3, la traducció és meua), "Quan aquesta fórmula s'aplica a tots els fenòmens culturals al llarg de la història, s'exalta una mentalitat diversa, pràctica, irracional i no intel·lectual com a allò més representatiu del caràcter japonès, per sobre de qualsevol esforç per crear una visió del món lògica, unificada i integrada."

El terme *shintō* prové dels caràcters xinesos 神 (*shin, kami*, divinitat, esperit, "déu"), i 道 (*to*, camí o "conducta recta"; Tsuda, 1949, citat per Kuroda, 1981). Tanmateix, no és senzill trobar un exemple clar de com es feia servir la paraula *shintō* en els textos antics amb aquest sentit. L'historiador Tsuda Sōkichi (1949), seguint l'anàlisi de Kuroda (1981), exposa que en la literatura antiga, aquesta paraula tenia múltiples significats, com ara: 1) "creences religioses arrelades en les tradicions indígenes del Japó, incloent-hi creences supersticioses"; 2) "l'autoritat, poder, accions o l'essència d'un *kami*, així com l'estatus d'aquest i el propi *kami*"; 3) els ensenyaments i doctrines relacionades amb els *kami*; 4) les ensenyances d'un santuari específic; 5) "el camí dels *kami*" com una norma moral o política; i 6) *shintō* com a secta dins de les noves religions. Segons Tsuda (1949), en el *Nihon shoki*, *shintō* es referia inicialment a "creences religioses presents en les costums indígenes japoneses" (Tsuda, 1949, citat per Kuroda, 1981, p. 4, la traducció és meua), és a dir, la primera definició, i s'utilitzava per diferenciar-se del budisme.

Tot i això, no es pot afirmar amb certesa que el terme *shintō* fos emprat antigament per referir-se exclusivament al sintoisme entès com la religió pròpia del Japó. Segons Tsuda (1949), i el posterior anàlisi de Kuroda (1981), les mencions de *shintō* al *Nihon shoki* inclouen tres exemples clau:

1. "L'emperador creia en els ensenyaments de Buda (*buppō*) i venerava el *shintō* (*kami no michi*)." (Pròleg sobre l'emperador Yōmei)
2. "L'emperador venerava els ensenyaments de Buda però menyspreava el *shintō*. Va tallar els arbres del santuari d'Ikukunitama." (Pròleg sobre l'emperador Kōtoku)
3. "*Kamunagara* ('com un *kami*') significa conformar-se al *shintō* i, en essència, posseir el *shintō*." (Entrada per Taika 3/4/26)

Segons Tsuda (1949), en els dos primers casos, *shintō* es podria interpretar com una manera de diferenciar les tradicions japoneses pròpies del budisme. No obstant això, també podria referir-se a “les accions o essència d’un *kami*”. Aquest ús s’alineja amb el terme *kamunagara*, que significa “la naturalesa o estat d’un *kami*” (Tsuda, 1949, citat per Kuroda, 1981, p. 5, la traducció és meua). El tercer exemple prové d’una nota posterior del període Edo, fet que en compromet la fiabilitat històrica. Tot i això, suggereix que *shintō* es referia a un conjunt de pràctiques culturals més que no pas a una religió estructurada.

Un altre punt de vista és que *shintō* podria ser considerat un sinònim de taoisme en els seus orígens. Durant els segles I al VII, elements taoistes van arribar al Japó i van influir en cerimònies i creences, tant a nivell comunitari com a la cort imperial. Exemples d’aquesta influència inclouen la veneració d’espases i miralls, els cultes a estrelles com Polaris i l’Óssa Major, i conceptes associats al santuari d’Ise, com *taiichi* (l’origen de totes les coses). Això planteja que algunes creences japoneses antigues podrien haver estat considerades taoistes, malgrat les diferències respecte a la tradició xinesa. Segons Kuroda (1981), aquestes creences no serien necessàriament autòctones, sinó una adaptació local del taoisme, amb el terme *shintō* utilitzat originalment per referir-se al ‘taoisme’.

Així doncs, en els seus inicis, el terme *shintō* no es feia servir per identificar una religió separada, sinó per descriure creences populars japoneses vinculades als *kami* locals i rituals comunitaris. Aquestes pràctiques, que combinaven cerimònies populars i rituals governamentals, estaven regulades pel *jingiryō*, un codi que establia cerimònies com festes anuals, rituals imperials i exorcismes. Aquest sistema també controlava santuaris i temples, amb paral·lelismes amb les lleis xineses dels períodes Sui i Tang, tot i incorporar elements únics com les cerimònies de successió imperial. Així mateix, mentre el *jingiryō* regulava els rituals dedicats als *kami*, es va crear un sistema separat per supervisar monjos

budistes, diferenciant clarament entre les pràctiques religioses natives i el budisme (Kuroda, 1981).

Pel que fa la introducció i la integració del budisme, amb la seva arribada al Japó al segle VI, tot i generar controvèrsies inicials, no es va percebre com una amenaça per a les creences populars. Al contrari, es va anar fusionant amb elles, donant lloc a una pràctica híbrida. Segons autors com Tamamuro Taijō (1940) i Hori Ichirō (1977), ambdós citats per Yoshida (2003), l'estat va tenir un paper clau en aquesta adopció, promovent el budisme com a "budisme d'estat" (*kokka bukkyō*), un fenomen regulat pel sistema legal *ritsuryō* que regulava aspectes com els decrets per a monjos i monges (*sōniryō*), les regulacions per als funcionaris (*kandōsei*) i el sistema administratiu dels temples (*sōgōsei*) (Yoshida, 2003).

Aquest enfocament del budisme com a "budisme d'estat" sovint es contrasta amb els nous moviments budistes de l'època Kamakura, que es descriuen com a "budisme per a les masses" (*minshū bukkyō*). Aquesta narrativa històrica presenta una transició del budisme estatal al budisme popular. Des de finals del segle VII, l'Estat va promoure activament el budisme a través de la construcció de temples, estàtues, còpies de sutres i rituals (*hōe*), i va donar suport a la formació de monjos i monges. Durant l'era de l'emperadriu Jitō (690-697), es van establir polítiques religioses que combinaven rituals sintoistes i budistes, consolidant una base dual per al nou estat japonès. La fe budista al Japó antic es pot explorar a través de fonts com les històries budistes (*Nihon ryōiki*, *Nihon kanryōroku*), inscripcions en imatges, registres de temples (*engi*), biografies de monjos i documents històrics (Yoshida, 2003).

A través dels segles, el sintoisme i el budisme es van fusionar en el fenomen conegut com *shinbutsu shūgō*. Els *kami* es van reinterpretar com manifestacions de Buda o com esperits protectors del budisme. Aquesta integració va provocar que el sintoisme perdés autonomia, quedant subordinat al sistema religiós dominat pel budisme. Durant l'època medieval, el *kenmitsu* ('budisme exòtic i popular') va absorbir elements del sintoisme, reinterpretant els seus continguts religiosos dins de la filosofia budista. Això va donar lloc a escoles sincrètiques com el *Ryōbu Shintō* i el *Sannō Shintō* (Yoshida, 2003). Tanmateix, malgrat la fusió entre sintoisme i budisme, el Santuari d'Ise va mantenir una certa autonomia. Aquesta tradició, coneguda com el Sintoisme d'Ise o *Watarai*, preservava rituals antics evitant elements budistes, tot i que no els rebutjava completament. Aquesta

posició singular reflectia una actitud especial envers els *kami*, influenciada pel budisme esotèric popular al segle XIII (Kuroda, 1981).

A més, el sintoisme medieval estava estretament vinculat al poder secular, amb elements de sincretisme budista, com l'ús de lletres sànsrites per representar els *kami*. Tot i això, els *kami* eren principalment representants com figures humanes de diverses classes socials, reflectint la seva integració en la vida quotidiana i en l'ordre social. Els rituals i juraments buscaven protecció en aquest món i l'altre, i el sintoisme jugava un paper fonamental en el suport administratiu del poder secular, dins del sistema budista, com es veu en la supervisió dels santuaris per part de la cort imperial i el govern provincial.

Finalment, amb el temps, el concepte de *shintō* com a religió indígena del Japó va evolucionar. Inicialment, estava estretament vinculat al budisme, però, amb l'ascens del *shintō* sectari, el terme va començar a identificar-se com una religió pròpia. Aquesta separació es va consolidar durant la Restauració Meiji, quan el sintoisme va ser declarat una religió independent del budisme en un procés conegut com *shinbutsu bunri*. Aquest canvi, impulsat per l'Estat, va ser part d'un esforç per establir una identitat nacional basada en una religió indígena, malgrat que aquesta separació va simplificar i distorsionar el sintoisme original, allunyant-lo de la seva influència budista. Així, el *shintō* es va consolidar com a símbol de la religió tradicional japonesa, però aquesta evolució va estar influïda per factors polítics i socials, amb l'objectiu de diferenciar-lo clarament del budisme i d'altres religions externes (Kuroda, 1981).

1.2 Creença religiosa, espiritualitat i sincretisme al Japó contemporani

Al llarg del treball es planteja com els conceptes de 'sintoisme' i 'budisme', sovint utilitzats per descriure les religions al Japó, són categories heurístiques. Aquestes categories no són definides clarament i, en molts casos, es basen en supòsits occidentals sobre què és la religió. Això genera problemes a l'hora de comprendre la religió japonesa, ja que les definicions occidentals no sempre s'adapten a les especificitats del context cultural japonès. És per aquets motiu, que és necessari ampliar les preguntes que es fan als creients, no només indagant sobre quines creences tenen o quant de temps fa que formen part d'una comunitat religiosa, sinó també sobre què significa per a ells tenir "fe". Molts tenen dificultats per expressar idees complexes sobre el/s seu/s Déu/s, però poden descriure clarament com la fe influeix en les seves vides. Això ens porta a replantejar com

mesurem la religió, que no hauria de basar-se exclusivament, per exemple, en la freqüència d'assistència a cerimònies o en l'adhesió estricta a dogmes, sinó en com les persones incorporen els valors religiosos a la seva vida diària.

En aquest sentit, hi ha una clara tendència —o problemàtica, fins i tot— en els estudis culturals i religiosos a interpretar altres sistemes culturals a través de models occidentals, sovint sense adaptar-se a les particularitats locals. Aquesta mirada etnocèntrica pot simplificar o distorsionar fenòmens culturals rics i complexos. En el cas del Japó, les categories de 'sintoisme' i 'budisme' com a religions enteses des d'un marc conceptual europeu modern poden ser útils com a eines inicials d'anàlisi, però resulten limitants quan s'intenta captar la fluïdesa amb què aquestes pràctiques religioses interactuen. Per exemple, al Japó és comú que les persones participin en rituals sintoistes i budistes sense veure cap contradicció entre ambdues tradicions. Aquesta realitat desafia les divisions clares sovint imposades des de models occidentals, on la religió es concep com una entitat fixa i exclusivament institucional. És per aquest motiu que és d'interès comentar que l'estudi de la religió en la societat hauria de centrar-se en les experiències quotidianes de les persones i en les històries que utilitzen per explicar les seves vides. Les interpretacions recents a aquesta aproximació de "religió viscuda" (la que es viu en el dia a dia), han demostrat que els grans discursos teòrics sobre la secularització i les dades globals sobre creences sovint no aconsegueixen captar com el sagrat es manifesta en el món contemporani. La religió es viu no només en cerimònies formals, sinó també en els petits rituals i les interaccions del dia a dia.

En el context japonès, on moltes persones mantenen vincles amb institucions religioses sense considerar-se devots o ortodoxos, aquesta dinàmica és especialment evident. Alguns sociòlegs argumenten que aquestes persones no són realment religioses perquè no compleixen amb les definicions tradicionals de creença i afiliació. D'altres veuen això com una mostra de secularització. No obstant això, moltes d'aquestes persones consideren que tenen "fe" i no perceben la religió com quelcom limitat a les institucions oficials: "(...) probablement les persones sempre han estat religioses de moltes maneres que haurien incomodat els seus líders religiosos oficials" (Douglas, 1983, McGuire, 2007, citat per Ammerman, 2013, la traducció és meua). Aquesta manera de viure la religió reflecteix una creença fonamental en una força transcendent, combinada amb la participació en rituals que marquen moments clau de la vida, com el naixement, els

casaments i els funerals. Aquest fenomen s'ha descrit com a "espiritualitat sense religió", on la dimensió espiritual sembla complementar o fins i tot substituir la pràctica religiosa institucional. Així ho diu Nancy Ammerman (2013): "Aquesta manera de descriure'ls implica que la 'espiritualitat' és el reemplaçament o el residu que queda enrere de la 'religió'" (Ammerman, 2013, p. 4, la traducció és meua). Això suggereix un canvi cap a formes més personalitzades de viure la fe, que sovint es perceben com més autèntiques o adaptades a les necessitats individuals.

Aquest canvi mostra que la frontera entre religió i espiritualitat sovint és borrosa. Les enquestes sovint classifiquen les persones com a religioses, espirituals, ambdues coses o cap de les dues, però rarament exploren què signifiquen aquests termes per als enquestats o com viuen les seves creences en el dia a dia. Comprendre el paper de la religió requereix mantenir una actitud oberta sobre com es relacionen religió i espiritualitat i sobre com s'entrellacen la vivència individual i les tradicions organitzades. Trobar la religió quotidiana implica prestar atenció a les formes de fe no institucionalitzades, a les pràctiques religioses improvisades i a les comunitats que es formen fora dels límits tradicionals. Aquest enfocament desafia les definicions convencionals de religió i exigeix expandir els conceptes i categories utilitzats en la seva anàlisi. Així, podem superar els prejudicis que sovint han limitat els estudis sobre què constitueix la religió "autèntica". També és essencial reconèixer que les fronteres entre institucions i individus són permeables. Les persones porten valors i pràctiques d'una àrea de la seva vida a una altra, i les organitzacions religioses també evolucionen a través de l'intercanvi amb altres esferes socials. En un món en constant canvi, la religió no desapareix, sinó que es transforma i adquireix noves formes. Comprendre aquests canvis requereix abandonar assumpcions antigues i obrir-se a noves maneres de pensar sobre el paper de la religió en la societat contemporània.

En el present treball, s'abordarà l'espiritualitat com la cerca d'un significat profund en la vida, la recerca personal de pau interior i de respostes a preguntes fonamentals sobre la vida, el seu significat i la relació amb el sagrat o el transcendent. En canvi, la religió s'entendrà com quelcom vinculat a creences, pràctiques i rituals relacionats amb el transcendent. Així, utilitzant aquestes definicions, és possible que una persona experimenti alts nivells d'espiritualitat tot i tenir baixos nivells de religiositat. Aquesta definició permet abordar experiències que transcendeixen la religió institucionalitzada.

De fet, el terme ‘religió’ (宗教, *shūkyō*) al Japó, introduït durant el període Meiji (1868-1912) sota influència occidental, es va utilitzar per diferenciar les tradicions cristianes provinents de l’estranger de pràctiques com el budisme i el sintoisme, que no encaixaven plenament en les nocions occidentals de religió. Aquest context històric reflecteix com les concepcions occidentals del terme ‘religió’ sovint no s’ajusten a les tradicions japoneses, on els elements espirituals i rituals es combinen sense les característiques doctrinals estrictes habituals en altres societats. Fins ara, els estudis sobre religió s’han centrat principalment en institucions religioses, doctrines, índexs de participació i altres aspectes concrets que es poden analitzar de manera quantitativa. Per tant, quan es parla de secularització o d’individualització de la religió des d’una perspectiva que prioritza els sistemes de creences o les institucions religioses, sovint es perd de vista la visió del món de la gent comuna i la seva percepció del que és realment religiós, la fe que podríem percebre o anomenar “qualitativa” en contraposició amb la anterior mencionada (Komatsu, 2017). El mateix Komatsu (2017) assenyala: "Les persones poden sentir la necessitat de buscar respostes en un poder superior o el desig d'establir connexions a través de l'oració, però aquests sentiments i desitjos no necessàriament han d'estar vinculats a institucions o doctrines" (Komatsu, 2017, p. 125, la traducció és meua). Aquesta reflexió ens porta a valorar la importància de reavaluar els nostres marcs d'anàlisi i reconèixer que els sistemes religiosos i culturals no sempre es poden encaixar en definicions universals. Adaptar les eines heurístiques a les especificitats culturals no només afavoreix una millor comprensió, sinó que també evita perpetuar biaixos que poden invisibilitzar formes úniques —i no menys vàlides— de viure i practicar la religió.

Al Japó, l'espiritualitat es desenvolupa com una continuació o extensió natural de les tradicions religioses més que com una ruptura. Aquest fenomen es reflecteix, per exemple, en els rituals funeraris, que no només honoren els ancestres, sinó que també reforcen els vincles familiars (Ishii, 2005, citat per Yamanaka, 2021). Com ja s’ha dit, mentre que la religió sovint es percep com un sistema dogmàtic i exclusiu, al Japó l’experiència espiritual es defineix més per la pràctica, el significat personal i la dimensió cultural que per l’afiliació institucional. Així ho descriu Komatsu Kayoko (2017): "Juntament amb els termes 'espiritual', 'món de l’esperit' (*seishin sekai*) i 'curació' (*iyashi*), en els darrers anys hem presenciat la difusió d’una nova espiritualitat que es pot caracteritzar per l’objectiu de l’elevació o transformació de la consciència individual” (Komatsu, 2017, p. 124, la traducció és meua). Aquest enfocament en l’individu s’ha interpretat com una mostra de

la disminució de la influència de la religió institucionalitzada. En aquest context, Heelas i Woodhead (2005), citats per Komatsu (2017), parlen d'un "gir subjectiu", en què les persones tendeixen a establir una relació directa amb allò sagrat. “També hi ha la idea que, en una societat cada cop més secular, els valors religiosos s'estan perdent. D'altra banda, hi ha qui sosté que això només significa que els individus d'avui són capaços de fer interpretacions per si mateixos, de manera que ja no necessiten una autoritat externa, i que conserven la seva religiositat dins d'ells mateixos” (Komatsu, 2017, p. 124-125, la traducció és meua). És a dir, tot i percebre's un afebliment de les institucions religioses convencionals, això no implica necessàriament una desaparició de la religiositat, sinó una transformació en la manera com es viu i es percep. Això ens convida un cop més a reflexionar sobre què significa “ser religiós” en un context contemporani, on les creences ja no necessiten estar vinculades a dogmes rígids, sinó que poden ser viscudes de manera més lliure i personalitzada.

En l'article *Relationships between meaning in life and positive and negative spirituality in a field setting in Japan* (2023) de Ryota Takano i Daiki Taoka, s'aborda aquesta qüestió: “L'espiritualitat es defineix com una preocupació o sensibilitat envers coses immaterials com l'esperit, el que podria incloure la pràctica d'una religió particular” (VandenBos & American Psychological Association, 2015, citats per Takano i Taoka, 2023, p. 225, la traducció és meua), una definició que podria aplicar-se perfectament al cas japonès. Segons una enquesta realitzada l'any 2019 per Kobayashi: “tot i que el 62% dels participants van informar que no tenen fe religiosa, el 74% d'aquests creuen en "déus en la natura", associat amb el culte a la natura. Tenint en compte les definicions exposades anteriorment, es considera que la majoria de japonesos són espirituals però no religiosos” (Takano i Nomura, 2022, citats per Takano i Taoka, 2023, p. 225, la traducció és meua).

La tradició familiar juga un paper clau en aquesta evolució: més de la meitat de les persones afiliades a una religió al Japó hereten aquesta fe de la família, convertint la religió en un costum cultural més que en una elecció personal. En aquest context, tenir fe implica una creença contínua que moltes persones no poden o no volen assumir. Enquestes mostren que aproximadament el 60% dels japonesos declara no tenir fe, i fins i tot entre els afiliats al budisme Soto Zen, un 33% afirma no identificar-se amb aquesta creença (Takahashi, 2020, citat per Yamanaka, 2021).

En el Japó contemporani, la relació entre religió, espiritualitat i educació moral ha experimentat una transformació significativa. A mesura que els moviments espirituals guanyen rellevància, especialment en l'àmbit educatiu, els valors espirituals han començat a integrar-se en els programes escolars, reflectint un canvi en la percepció de la vida, la mort i la qualitat de vida. Un exemple clau d'aquesta integració és el concepte japonès de "*inochi*" (vida), que s'ha incorporat en els plans d'estudi per abordar temes com el sentit de la vida i la mort en l'educació moral (Takahira 2015, citat per Nakayama, 2019). A més, la influència de la Organització Mundial de la Salut (OMS) ha estat crucial per al reconeixement de la dimensió espiritual en la salut. La QOL (sigles de "quality of life") s'ha ampliat per incloure no només el benestar físic i mental, sinó també l'espiritualitat, amb un enfocament especial en l'existència humana en relació amb la mort. Aquest canvi, reflectit en les directrius de l'OMS des de 1998, va generar un debat en la societat japonesa, que va obrir el camí perquè metges comencessin a reconèixer la importància de la dimensió espiritual, especialment en pacients crítics (Ishii 2006, citat per Nakayama, 2019). Aquesta evolució ha influït en l'educació moral al país, on es reconeix la necessitat d'integrar valors espirituals per preparar els estudiants per afrontar qüestions existencials. Tot i això, la Llei Bàsica d'Educació Japonesa (教育基本法, *Kyōiku Kihonhō*), promulgada l'any 2006, estableix que l'educació escolar ha de ser lliure d'influències de les diferents branques religioses, creant així una tensió entre el respecte per la diversitat religiosa i la necessitat de promoure coneixement sobre religió i espiritualitat (Iwata, 2007, citat per Nakayama, 2019). Aquest marc restrictiu, tot i buscar evitar la relació amb religions organitzades, ha limitat la profunditat de l'ensenyament espiritual a les escoles, afavorint una visió més superficial que impedeix una connexió més profunda amb els valors espirituals i existencials de la vida.

Les directrius governamentals sobre l'educació moral categoritzen el contingut en quatre perspectives: (1) sobre un mateix, (2) sobre les relacions amb altres persones, (3) sobre les relacions amb la natura i les coses sublimes, i (4) sobre els grups i la societat. Segons Iwata (2007), citat per Nakayama (2019), la tercera perspectiva, que tracta la relació amb la natura i les coses sublimes, és fonamental per a la connexió entre espiritualitat i educació moral, ja que molts japonesos veuen una profunda connexió espiritual amb la natura. Aquesta influència es manifesta en el "sentiment de respecte" cap a la natura i la bellesa, tot i que sovint s'eviten les referències a figures transcendents com déus o Budes per evitar la identificació amb religions organitzades. Aquesta limitació en l'ensenyament espiritual

evidencia una distorsió dels objectius originals de l'educació moral japonesa, que pretenia integrar el respecte per la vida amb una comprensió més profunda de les seves arrels espirituals. Així, mentre la societat japonesa reconeix la importància d'incloure l'espiritualitat dins l'educació, les limitacions legals i socials dificulten una implementació plena de valors espirituals dins del sistema educatiu (Nakayama, 2019).

Com veurem en l'apartat 3, en el Japó contemporani les creences religioses i espirituals sovint es manifesten en formes sincrètiques que combinen elements del sintoisme, el budisme i altres pràctiques. Tot i que moltes persones no se senten estrictament adherides a una religió específica, la majoria participa en rituals i cerimònies tradicionals que formen part de la vida quotidiana i els cicles de la vida, com els festivals locals, les visites a santuaris durant l'Any Nou o les cerimònies de recordatori dels avantpassats. Aquest enfocament pràctic i cultural es vincula profundament amb la idea d'interconnexió entre els éssers humans, la natura i el món espiritual (Yamanaka, 2021). De manera similar, el concepte de no-permanència (無常, *mujō*), estretament associat al budisme, i la veneració de forces naturals, pròpia del sintoisme, reflecteixen una visió del món que troba bellesa i significat en el caràcter transitori de l'existència. Aquest terme serà abordat en major profunditat a l'apartat 2, dedicat a la noció de la mort en l'espiritualitat japonesa. En moments de dol o crisi, aquestes creences ofereixen confort i un marc de significat que permeten afrontar el patiment i la pèrdua, i la combinació d'aquestes tradicions espirituals i religioses no només proporciona un sentit d'identitat col·lectiva sinó que també permet una flexibilitat que s'adapta a les necessitats individuals i comunitàries en un context modern.

Així doncs, l'espiritualitat japonesa actual reflecteix una naturalesa plural i adaptativa i esdevé un espai on tradició i modernitat coexisteixen i dialoguen. Per exemple, des de l'any 2000, termes com "*supirichuaru*" en *katakana* s'han popularitzat per referir-se a autoexploració, salut mental i millora personal (Nakayama, 2019). Yamanaka (2021) descriu aquesta espiritualitat com una forma "lleugera" de religió (*karui shūkyō*, 軽い宗教), desvinculada de les institucions tradicionals però connectada als seus valors i rituals, com les visites a tombes. Aquesta espiritualitat individualitzada s'emmarca en un fenomen de mercantilització religiosa, on els rituals es transformen en productes del mercat espiritual (Toishiba, 2020, citat per Yamanaka, 2021). En el context del dol,

l'espiritualitat japonesa contemporània proporciona consol temporal i permet experiències diverses. Tres aspectes són rellevants:

1. Variabilitat individual: Els rituals de dol s'emmarquen en el budisme o sintoisme, però l'experiència emocional varia segons la persona.
2. Espiritualitat no dogmàtica: Sovint es manifesta com una connexió amb la natura, els ancestres o formes transcendents.
3. Importància del significat personal: Rituals com les visites a tombes reforcen la idea de continuïtat entre vius i morts, oferint confort psicològic.

A més, l'espiritualitat inclou tant aspectes interns com externs. Entre els primers, destaquen el sentit de propòsit vital, la connexió amb la natura i altres persones, la plenitud vital i valors com l'amor, la pau i l'esperança (Hawks, 1994, citat per Heintzman, 2020, p. 82). Pel que fa als externs, inclouen relacions basades en la confiança i la compassió, així com la connexió amb una realitat superior "que transcendeix la dimensió física observable" (Hawks, 1994, citat per Heintzman, 2020, p. 83, la traducció és meua). En el context japonès, la relació amb la natura actua sovint com un recurs espiritual per afrontar l'estrès vital (*leisure-spiritual coping*), oferint un espai per a la reflexió i la connexió amb el transcendent (Heintzman, 2020). Tanmateix, la pèrdua de fidels amenaça la continuïtat de temples budistes i santuaris sintoistes, especialment en zones rurals. Aquest desajust reflecteix la transformació en el vincle entre religió, espiritualitat i comunitat al Japó contemporani, on la fe ha anat adquirint formes més personals i desvinculades de les institucions tradicionals. En conclusió, la societat japonesa, lluny de mostrar una manca de profunditat en el sentiment religiós, percep i viu la pràctica espiritual i religiosa d'una manera diferent, que reflecteix la relació estreta entre allò sagrat i les necessitats i percepcions de l'individu en el Japó actual.

2. El concepte de la mort en l'espiritualitat japonesa

La mort ha estat sempre un enigma per a l'ésser humà. Segons Clifford Geertz (1973), és una de les "experiències límit" que genera constantment una recerca de significat (Ammerman, 2013). En relació amb el present treball, la mort és una de les realitats més presents i profundes dins de la religió. És més, hi ha qui sosté que la pròpia consciència de la mort és la que desperta la fe (Becker, 1973 i Weisman, 1972, citats per Spilka et al., 1977). Bergson (1935) afirmava que "la religió és una reacció defensiva de la natura davant la inevitabilitat de la mort" (Spilka et al., 1977, p. 169, la traducció és meua). En aquest apartat, s'analitzarà el concepte de la mort en l'espiritualitat japonesa, abordant la percepció social i històrica de la mort. A més, es profunditzarà en els conceptes clau que permeten comprendre l'ampli abast del concepte de la mort en la tradició japonesa i com l'espiritualitat —tant individual com comunitàriament— proporciona consol en aquest procés.

Al Japó, la percepció de la mort i el procés d'apropar-s'hi es caracteritza per una combinació singular d'influències religioses i culturals, un fet que s'entén donat el sincretisme religiós existent al país del que s'ha parlat en l'apartat anterior. Un exemple d'aquesta hibridesa és el fet que moltes vegades els festivals poden combinar elements d'ambdues religions, i les pràctiques rituals poden ser compartides per les dues tradicions sense cap percepció de contradicció. Altre cop es fa evident com la divisió clara i formal que es fa sovint entre el 'budisme' i el 'sintoisme' com si fossin dues religions separades i definides, sobretot en contextos acadèmics o normatius, no encaixa en la realitat quotidiana. És comú que moltes persones participin tant en rituals budistes com sintoistes sense veure-hi cap contradicció, posant sobre la taula un tipus de religiositat molt més flexible i pràctica del que semblen suggerir les etiquetes rígides. Aquest és un tipus d'enfocament que mira d'entendre els rituals no només pel lloc on es fan (com ara un temple o un santuari), o a un únic tipus d'ésser sagrat, sinó pel significat i el contingut dels mateixos rituals. Tot i que en molts casos no es pot garantir que la informació sobre aquests rituals sigui històricament precisa o completa degut a que és difícil reconstruir amb seguretat com es practicaven realment els rituals en altres èpoques (Gilday, 1993), encara avui és habitual associar els déus locals protectors i relacionats amb l'agricultura (*kami*) amb el sintoisme, mentre que els esperits dels difunts (*tama*) s'han vinculat principalment amb el budisme.

Pel que fa l'esfera social i institucional, la regulació de la mort i el dol al Japó ha estat marcada per diverses lleis i pràctiques al llarg dels segles. El país va establir la Llei del Dol l'any 1874 mitjançant una Proclamació del Gran Consell, la qual regulava la durada del període de dol en funció del grau de parentiu amb el difunt. Aquesta normativa va ser una de les primeres regulacions oficials sobre les pràctiques de dol en la societat japonesa moderna. Abans d'aquesta llei, durant el període Edo (1603–1868), ja existien edictes de dol emesos pels shōgunats, com el famós edicte de 1693 del shōgun Tokugawa Tsunayoshi, que establia períodes de dol i abstenció segons el vincle amb el difunt, influït per principis confucianistes i budistes. Aquests edictes van ser fonamentals per establir una jerarquia de relacions familiars i van influir en la legitimitat política dels shōguns i la successió dels *daimyōs*. Amb la restauració Meiji (1868), el Japó va modernitzar les seves institucions, i la proclamació de 1874 va formalitzar les pràctiques de dol en un context de centralització estatal i influència de valors occidentals.

Per tant, aquesta llei va establir una base legal per a la regulació del dol, tot i que amb el temps les pràctiques han evolucionat i s'han flexibilitzat. En l'actualitat, el permís laboral per dol sol limitar-se a set dies. Malgrat la imatge del Japó com una societat altament treballadora, la pèrdua d'un familiar continua sent una de les raons més prioritzades per absentar-se de la feina. En aquest context, moltes empreses no només expressen les seves condolences de manera oficial, sinó que també proporcionen ajudes econòmiques als empleats que han perdut un progenitor o la parella. Dins l'àmbit hospitalari, els metges japonesos sovint procuren mantenir la temperatura corporal i la ventilació artificial d'un pacient terminal fins que els seus familiars més propers puguin arribar per presenciar-ne la defunció. Quan la mort es produeix en l'àmbit domiciliari, pot ser necessari que un metge o un forense certifiqui la causa i el moment exacte del decés (Kondo-Arita & Becker, 2023).

Un tret característic és l'actitud dels japonesos davant la mort com a tema de conversa. Quan es menciona la salut i la malaltia, sovint s'hi afegeix una dimensió espiritual. La mort i la ultratomba són elements essencials en l'experiència japonesa de l'envelliment, i és per això que moltes residències d'ancians disposen d'espais comunitaris amb un altar budista, per tal que els residents puguin recordar els seus familiars morts. Així, al Japó les malalties greus i la mort no només es gestionen des d'una perspectiva mèdica, sinó que també es tracten des d'un pla espiritual, fins i tot per aquelles persones que

normalment no es consideren profundament espirituals. Tot i que les emergències mèdiques i les malalties cròniques afecten gairebé tothom, aquells que estan més connectats amb l'espiritualitat tendeixen a incorporar pràctiques com la pregària, la participació en rituals de sanació espiritual i un enfocament més ampli en la cura dels altres, no només a nivell familiar sinó també comunitari. Això suggereix que, en moltes cultures, inclosa la japonesa, la dimensió espiritual ofereix consol i una perspectiva que va més enllà de la intervenció mèdica, permetent que la persona se senti part d'un tot més gran i trobi consol en la continuïtat de la vida a través de l'espiritualitat. És a dir, aquesta connexió constant entre els vius i els morts "facilita el procés de morir". En l'estudi de Nancy Tatom Ammerman *"Bodies and Spirits: Health, Illness, and Mortality"* (2013), quan els participants van ser convidats a compartir experiències sobre la seva vida quotidiana en un ambient més personal i informal, les converses sovint se centraven en el cos, tant el seu com el de les persones de qui s'ocupaven. A més, la meitat de les històries compartides, independentment del context, incloïen una dimensió espiritual, amb temes com la fe, les comunitats religioses i el diví. "La meua impressió inicial era correcta: és molt probable que la gent parli de salut en termes espirituals.", assenyala la sociòloga (Ammerman, 2013, p. 251, la traducció és meua).

No obstant això, tradicionalment hi ha una forta reticència a discutir qüestions relacionades amb el final de la vida, sovint per creences culturals que associaven aquestes converses amb mala sort o conseqüències negatives. Aquesta actitud de silenci, especialment en esdeveniments tristos, és vista com una manera de preservar la dignitat i el respecte en un moment tan delicat (Cheng et al., 2015). En aquest sentit, l'enfocament japonès cap a la mort posa èmfasi en la serenitat i l'acceptació, més que en la preparació explícita o les demostracions emocionals. Això, d'una banda, pot aportar pau en els moments finals, però també pot generar reptes quan es tracta d'abordar necessitats emocionals o espirituals no expressades. El silenci, tot i ser una forma de respecte, pot convertir-se en una barrera per a la comunicació i el suport mutu. A més, tot i que moltes persones s'identifiquen com a budistes i sintoistes, la participació activa en pràctiques religioses formals és relativament baixa. Segons Cheng et al., això contrasta amb altres països de l'Àsia oriental, com Corea i Taiwan, on les pràctiques religioses tenen un paper més visible en la vida quotidiana i en el procés de morir (Cheng et al. (2015), el que contribueix positivament en el benestar emocional dels afluïts.

Per parlar de la concepció de la mort, és essencial mencionar l'escenari on es destinen els esperits dels morts i tot allò considerat sobrenatural. El conjunt de pràctiques religioses i espirituals tradicionals al Japó conceptualitza un "altre món" com un espai espiritual carregat de poder, que es troba més enllà dels límits del món humà. Aquest "altre món" s'ha utilitzat per descriure tant el regne dels *kami* com el dels morts, sempre localitzat fora de l'àmbit de la civilització humana. Aquesta dimensió és la font d'un poder extraordinari i imprevisible, capaç de ser tant constructiu com destructiu (Gilday, 1993).

Un element fonamental que actua com a residència per a allò considerat sobrenatural són els santuaris i els boscos. Des de temps antics, els arbres i els boscos s'han considerat símbols de la participació dels *kami* en la civilització japonesa, un reflex d'una connexió divina amb la natura. Tant les muntanyes boscoses com les zones planes i forestals es consideraven espais carregats de la presència multivalent dels *kami*. En aquest context, la geografia religiosa adoptava un pla amb colls i muntanyes, considerats més allunyats del centre domèstic com més alts eren. El terme 森 *mori* ("bosc") apareix sovint en textos antics, com el *Man'yōshū*, per designar aquests espais sagrats, distingint-los d'altres zones boscoses no associades amb els *kami*. Segons l'erudit Wakamori Taro, citat per Gilday, E. T. (1993), en moltes regions del Japó, llocs al peu de turons on es creu que es reuneixen les ànimes dels morts també es coneixen com "*mori no yama*" ("la muntanya boscosa", la traducció és meua). Aquesta associació entre els boscos i els esperits revela una comprensió comunitària de "l'altre món", que no només es percep com un espai misteriós, sinó com un lloc familiar i connectat amb la comunitat mitjançant rituals i cerimònies. A més, el *torii*, la porta que simbolitza l'entrada als santuaris, sovint marca els límits d'aquests espais, que poden incloure no només edificis, sinó també els boscos que els envolten. D'aquesta manera, en llocs com el Gran Santuari d'Ise, els boscos mateixos són el lloc del ritual, il·lustrant la forma original dels santuaris japonesos, que eren espais naturals sense construccions permanents. Sens dubte, l'estreta relació entre els santuaris, els boscos i la geografia religiosa del Japó posa en manifest la visió que té la societat japonesa d'entendre la natura com un espai intrínsecament sagrat i interconnectat amb la vida humana. Aquesta concepció es va mantenir fins a l'època moderna, quan els edificis dels santuaris van començar a adoptar influències arquitectòniques xineses i budistes. Tanmateix, fins i tot en aquest context els boscos continuaven sent considerats santuaris per la seva pròpia naturalesa sagrada (Gilday, 1993).

Segons la tradició japonesa, es creia en la indestructibilitat de l'ànima, i se sostenia que després de la mort aquesta continuava vivint una existència similar a la de les persones que encara estaven a la Terra. En el moment de la mort, l'ànima es separava del cos, i un cop realitzat el ritual de purificació en el món espiritual, l'ànima no podia retornar al món terrenal com a ésser humà (*Kojiki*, p. 65, citat per Fairchild, 1962). Aquesta concepció de la mort i de l'ànima es reflectia en la distinció entre els diferents tipus d'ànimes. Les ànimes dels vius, conegudes com a "*tamashii*", "*ikimitama*" o "*ikiryō*", podien abandonar el cos temporalment. Aquesta separació parcial era sinònim de malaltia, mentre que la separació permanent significava la mort. A més, existia la creença que, en els primers moments de la vida, els nens no tenien ànima, i era en el moment en què els pares visitaven un santuari amb el nen quan es considerava que l'ànima entrava al cos. Pel que fa a les ànimes dels difunts, el període de purificació pel que passaven podia durar entre 33 i 50 anys, després del qual es transformaven en esperits o déus. Les ànimes dels avantpassats es convertien en déus familiars i en déus de la muntanya, i cada primavera baixaven de les muntanyes per retornar als pobles i als camps. A la tardor, tornaven a pujar a les muntanyes. D'altra banda, les ànimes dels difunts que no tenien descendència o familiars vius s'erraven, causant por entre els vius. De la mateixa manera, les ànimes de les persones que havien patit desgràcies o que havien mort amb ràbia eren especialment temudes, ja que es convertien en esperits malèfics que portaven desgràcies als vius. Per tal de pacificar-les, es realitzaven diversos rituals i cerimònies al llarg de l'any les quals servien per mantenir el vincle amb els morts i garantir la seguretat de la comunitat (Fairchild, 1962).

Un exemple de ritual funerari japonès és l'O-Bon (お盆), un festival dedicat a rebre les ànimes dels difunts que tornen per breus períodes a les fronteres de la comunitat (aquest tema serà examinat de manera més exhaustiva en el següent capítol: 3. *Emoció i pràctica: la vinculació ritual amb els difunts i els afligits*). Els rituals de "revitalització" i "pacificació", que combinaven música, danses i festes, van sorgir per tractar els esperits com a éssers ambivalents que transitaven entre el món dels vius i el món dels morts. Els vius, a través d'aquests actes, intentaven atraure l'esperit per recuperar-lo temporalment i així mantenir una connexió amb els morts. Aquests rituals inicialment tenien una funció lúdica i purificadora, però amb el temps es van dividir en dues grans categories. D'una banda, la "revitalització", que va ser vinculada a esdeveniments com el Gran Festival de la Collita (*Daijōsai*), on es realitzava un ritual d'iniciació per invocar l'esperit del difunt.

D'altra banda, la "pacificació", que es va convertir en una pràctica per consolar els esperits mitjançant festes i activitats ritualitzades que expressaven el dol i el desig de mantenir la relació amb els difunts. Aquests rituals també tenien una influència directa de les forces naturals, com l'aigua i les muntanyes, que eren considerades com les fronteres que separaven els mons dels vius i els morts. Així, els esperits no eren considerats avantpassats fins a la seva marxa definitiva; eren tractats com éssers ambivalents, amb una presència que necessitava ser pacificada per assegurar la tranquil·litat de la comunitat i el seu benestar (Gilday, 1993).

Aquesta actitud no només demostra el desig d'integrar els morts en la vida dels vius, sinó també una forta preocupació pel benestar dels difunts. En el seu estudi *The Role of the Ancestral Tradition in Bereavement in Contemporary Japanese Society* (2010), Christine Valentine va analitzar l'experiència del dol en 25 persones afligides al Regne Unit entre 2004 i 2007. L'estudi, realitzat amb 15 dones i 10 homes d'entre 17 i 63 anys, va revelar un discurs comú entre els participants: els morts continuaven formant part de la vida dels vius, tot i que no necessàriament dins d'un marc de referència tradicional compartit. Aquesta actitud reflecteix la forta creença en la indestructibilitat de l'ànima i, per conseqüent, la percepció que, no només al Japó, els difunts continuen presents en la vida dels vius, encara que sigui de manera simbòlica o espiritual. Al Regne Unit, país d'on és originària l'autora, i segons la seva investigació, alguns participants van expressar preocupació pel fet que els seus éssers estimats difunts poguessin quedar-se "sols". Aquesta inquietud ressona amb la concepció japonesa de la mort, on hi ha un temor a abandonar els morts fins al punt que algunes persones estan disposades a acollir en els seus rituals aquells difunts sense família que no tenen ningú que vetlli per ells.

L'èmfasi japonès en la reciprocitat, la cura i l'atenció al cos i al benestar dels difunts contrasta amb la manera en què les relacions *post-mortem* són concebudes en societats occidentals i occidentalitzades (Klass i Goss, 1999, citats per Valentine, 2010). A Espanya, reflectint un llegat cultural catòlic, els morts es perceben sovint com a figures morals que continuen existint en un pla superior, servint de guia espiritual per als vius (Marwit i Klass, 1996, citats per Valentine, 2010). Aquestes relacions, però, són unidireccionals: tenen un valor terapèutic per als vius, però no permeten que aquests puguin fer res pels morts. En canvi, segons l'estudi de Valentine i altres investigacions sociològiques realitzades al Regne Unit (Bennett i Bennett, 2000 i Hallam et al., 1999),

els vincles amb els morts es perceben com a tangibles i recíprocs, expressant una continuïtat entre el món dels vius i el dels morts. Aquesta manera de viure el dol és remissiu de la tradició ancestral japonesa, on el vincle no només es manté a través del record, sinó també mitjançant actes concrets que assegurin el benestar dels difunts i reforcen la connexió entre ambdós mons. En resum, l'estudi posa sobre la taula la comparació entre una visió unidireccional i moralitzant (Espanya/Occident tradicional) i una visió recíproca, tangible i activa (Japó i Regne Unit) sobre el vincle entre vius i morts.

Christine Valentine (2010) va realitzar un altre estudi a Tòquio entre 2007 i 2008, basat en entrevistes obertes i de caire conversacional, amb 17 persones afligides: 13 dones i 4 homes d'entre 29 i 63 anys. Els participants provenien de diverses fonts: tres d'una escola d'anglès, sis d'un centre de suport per al dol, cinc de la Universitat de Tòquio i tres més van contactar-hi per recomanacions personals. A més, es van fer entrevistes informals amb un sacerdot budista, un director de funerària i un conseller especialitzat en dol. Aquest estudi, seguint la tradició antropològica tenia com a rerefons l'objectiu d'analitzar com la cultura s'expressa a través de l'individu. Més concretament, la finalitat de Valentine era connectar les normes i valors socials i culturals amb l'experiència quotidiana. Quan va demanar als participants que expliquessin les seves experiències amb el dol, va observar que els japonesos el percebien d'una manera pragmàtica i quotidiana. Va haver d'insistir per obtenir detalls que ells tendien a passar per alt, i ningú no va esmentar els avantpassats fins que no se'ls va preguntar directament. No obstant això, quan se'ls va animar a reflexionar més profundament, alguns van redescobrir la seva pròpia tradició i hi van trobar un significat inesperat, mentre que d'altres van confirmar la manca de rellevància dels rituals per a la seva experiència personal.

Tal i com Valentine (2010) va poder demostrar, la tradició ancestral, tot i ser un patrimoni cultural compartit, tenia significats diferents per a cada individu i interactuava amb altres factors socials que podien modificar-ne la importància. Alguns participants creien que els seus éssers estimats reposaven al costat dels avantpassats, però la majoria considerava irrellevant aquest vincle en relació amb la pèrdua immediata. Diversos havien comprat un nou *butsudan* (altar domèstic budista) per commemorar el seu familiar difunt, sense relació amb els avantpassats. Per d'altres, un racó dedicat a casa seva complia la mateixa funció. Així doncs, les entrevistes van revelar una societat menys homogènia del que sovint es pressuposa, on es percep la tradició ancestral només com una de les opcions

disponibles per donar sentit a la pèrdua i la mort. Això demostra com tota cultura, les tradicions poden ser adoptades, reinterpretades o fins i tot ignorades en funció de les influències socials i personals.

3. Emoció i pràctica: la vinculació ritual amb els difunts i els afluigits

3.1 El protocol funerari al Japó: pràctiques i ritus

Els rituals funeraris tenen un paper essencial en la manera com la societat japonesa processa la mort i el dol. A través d'aquestes pràctiques, es manifesta tant la relació dels vius amb els difunts com la necessitat emocional d'integrar la pèrdua dins de l'estructura social i familiar. La dimensió espiritual d'aquests rituals, lluny de ser merament simbòlica, proporciona consol i sentit als afluigits, ajudant-los a gestionar el dolor de la separació. El procés de dol comença habitualment amb la comunicació pública de la defunció. Els funerals tradicionals al Japó inclouen una vetlla nocturna per a les visites i la contemplació del difunt, seguida d'una cerimònia budista l'endemà i del trasllat del cos al crematori. Mentre té lloc la cremació, els familiars i amics acostumen a participar en un banquet cerimonial. Un cop s'han retirat les cendres i restes òssies del forn crematori, els membres més propers de la família prenen torns per recollir-ne fragments amb unes pinces. Posteriorment, les cendres es dipositen en una urna, que la família pot conservar durant un període de temps abans d'inhumar-la en una cripta, panteó o tomba familiar. En el pla més íntim i privat, existeixen ritus específics que tenen com a objectiu ajudar els familiars a assimilar la pèrdua i acceptar-ne la irreversibilitat, com ara bé la reunió d'objectes personals combustibles per ser incinerats amb el difunt, la ruptura del seu bol d'arròs per evitar-ne un ús posterior i les pregàries i ofrenes diàries a l'altar domèstic (*butsudan*), com a mostra de la continuïtat del rol del difunt dins la família, entre d'altres pràctiques (Goss i Klass, 2005, citats per Valentine, 2010).

La creença que els difunts depenen dels vius per trobar repòs s'expressa inicialment a través dels rituals funeraris i posteriors, que es prolonguen durant set setmanes. La tradició funerària japonesa defineix clarament els passos a seguir abans i després de la mort. La proximitat de la mort es manifesta mitjançant el *matsugo no mizu*, un ritual en què els familiars humitegen els llavis del moribund. Un cop la persona ha mort, se celebren diversos rituals, com la vetlla, el funeral, la cremació (al Japó, normalment els cossos es cremen a una temperatura més baixa, produint ossos en lloc de cendres) i una festa posterior. Durant aquest període de dol, la família es reuneix cada setè dia per donar suport a l'ànima del difunt i facilitar la seva transició cap a l'altra vida i, eventualment, cap a l'estatus d'avantpassat. En aquesta fase intermèdia, es considera que l'esperit del

difunt es troba en un estat d'agitació fins al quaranta-novè dia, quan, gràcies a les atencions de la família, aconsegueix el repòs definitiu en el "més enllà" (Tomatsu, 2001, citat per Valentine, 2010). Després, hi ha rituals periòdics cada primer, tercer, setè, tretzè, setzè, vint-i-tresè, vint-i-setè, trenta-tresè i cinquè aniversari de la mort (Tsuji, 2011). Segons Tsuji (2011): "Aquests rituals serveixen com a ritus de pas cap a la condició d'ancestre. El ritual del quaranta-novè dia després de la mort és 'un punt d'inflexió' (Smith, 1974), quan l'esperit del recentment traspasat, que es creu que ha estat en un estat intermedi entre aquest món i l'altre, entra al regne dels morts i es converteix en un nou Buda (*nii-botoke*)" (Tsuji, 2011, p. 30, la traducció és meva). Hamabata (1990, citat per Tsuji, 2011) després afegeix que "la cerimònia del quaranta-novè dia és més elaborada i compta amb més assistents que altres serveis post-funeral setmanals." De manera similar, el ritual durant el primer estiu després de la mort (*niibon*) transforma el nou Buda (*nii-botoke*) en Buda (*hotoke*) i indica que "el difunt està clarament en camí cap a la condició d'ancestre" (Tsuji, 2011, ídem, la traducció és meva).

Ara bé, la importància d'aquests rituals no radica tan sols en ajudar a mantenir viva la memòria dels difunts, sinó també a definir qui som i d'on venim. Encara que moltes famílies japoneses no disposen d'un document formal que certifiqui el seu pedigrí, la majoria dels japonesos tenen un coneixement profund dels seus avantpassats, més enllà dels membres immediats de la família. Els membres més grans de la família, que van conèixer als difunts de diverses generacions, comparteixen històries sobre ells. Per als descendents més joves que no van tenir l'oportunitat de conèixer els seus avantpassats, aquestes relats, juntament amb els rituals mortuoris, serveixen per fer-los sentir que els avantpassats, tot i ser morts des de fa molt, són figures conegudes i properes. Fins i tot els avantpassats més remots, que ja no són recordats per cap membre viu, poden ser localitzats al "llibre del passat" del temple familiar, un registre que documenta totes les morts de la família durant els últims cent anys (Tsuji, 2011). Així, els rituals mortuoris japonesos també ajuden a establir una continuïtat genealògica i a revelar l'origen de la persona, un element essencial de la seva identitat.

En el seu estudi *Changing Funerals and Their Effects on Bereavement Grief in Japan* (2023), Megumi Kondo-Arita i Carl B. Becker analitzen les transformacions dels rituals de dol en els darrers anys. L'evolució de les pràctiques funeràries al Japó en les darreres dècades, especialment quan es va donar el context de la pandèmia de la Covid-19, ofereix

una visió impactant del canvi de les tradicions culturals i del dol personal. Ja al segle XXI, s'ha observat una reducció notable en el nombre d'invitacions i assistents als funerals (*Japan Fair Trade Commission*, 2017), amb una transició progressiva cap a cerimònies més discretes, seguides de funerals estrictament familiars, privats i, en alguns casos, directament cremacions sense cerimònia. Des de principis dels anys 2000, els funerals al Japó s'han anat allunyant progressivament de les cerimònies tradicionals i comunitàries cap a actes més privats i impersonals, reflectint canvis socials més amplis com l'augment de l'individualisme i la desintegració de les comunitats estretes. La pandèmia va actuar com a catalitzador, accelerant aquestes tendències i convertint els funerals en cerimònies cada cop més petites, directes, i fins i tot “fredes” (Kondo-Arita & Becker, 2023). La reducció de les cerimònies públiques i el pas cap a funerals més petits i privats pot haver alleujat alguns dels càrrecs per aquells que volen evitar grans reunions, però també ha eliminat l'espai per al dol públic, deixant molts afectats aïllats emocionalment.

També son nombroses les opcions alternatives, com són les tombes conegudes com *eitai kuyōbō* (永代供養墓) o tombes “d'adoració eterna”, construïdes per temples o altres institucions, religioses o no. Encara que en alguns casos els individus poden ser enterrats en tombes separades, és més habitual que les restes es dipositin en una tomba conjunta amb desconeguts, en lloc de fer-ho amb els avantpassats familiars. D'altra banda, guanya popularitat el tipus d'enterrament sota arbres, anomenat *jumokusō*, que consisteix a enterrar les restes en un forat profund al bosc i plantar un arbust o arbre amb una etiqueta identificativa en comptes d'una làpida. Tant les tombes d'adoració eterna com els enterraments *jumokusō* ofereixen una solució per a aquells que no tenen descendents directes. En aquestes situacions, el manteniment de la tomba i la memòria dels difunts recau en les institucions que gestionen els cementiris, no en els familiars, i no es transmeten a les generacions futures. Això reflecteix el declivi del principi *ie* en la cura pòstuma, transformant la tomba d'un patrimoni familiar a un espai individual de descans etern. Un altre exemple d'enterrament alternatiu que s'allunya del concepte *ie* és l'escampament de cendres al mar o en zones muntanyoses, conegut com *shizensō*. Aquesta pràctica elimina la necessitat d'una tomba física però manté el vincle simbòlic entre els vius i els morts. Alguns familiars visiten periòdicament el lloc on es van dispersar les cendres, mentre que altres opten per conservar-ne una petita part a casa. Aquesta tradició, basada en la idea de la unitat entre humans i natura, borra les fronteres entre els vius i els morts, fent sentir als vius que el difunt ha tornat al món natural. A més,

el *shizensō* és econòmic, amb un cost aproximat de 1.200 dòlars, la qual cosa contribueix a la seva popularitat creixent (Gilday, 1993).

3.2 El significat espiritual i emocional dels rituals

Segons Kondo-Arita i Becker (2023), fora de l'àrea metropolitana de Tòquio, els monjos budistes normalment visiten les llars dels seus fidels el dia del mes en què va morir un ésser estimat. Allà, canten sutres o pregàries per al descans del difunt, expressen les seves condolences i escolten les queixes o preocupacions dels afligits mentre comparteixen una tassa de te. La majoria dels monjos de temples van continuar aquest ritual psicosocial important fins i tot durant les restriccions més estrictes de la Covid-19: com que podien fer-ho de manera individual, no violaven les normes sobre l'agrupament públic i podien mantenir l'esterilitat, les màscares i la distància social mentre duïen a terme aquests rituals valuosos. De fet, la recerca innovadora de Taniyama (2019) suggereix que només escoltar les pregàries dels sacerdots redueix l'estrès del dol per a la població japonesa, una observació que constitueix un índex empíric que recolza, encara que parcialment, la hipòtesi central del present estudi, segons la qual la fe religiosa o l'espiritualitat poden exercir un paper significatiu en el procés de dol, contribuint al benestar emocional —i fins i tot físic— de l'afligit.

Fora del Japó, l'estudi de la religió sovint està dominat per una perspectiva teològica que no s'ajusta bé a la realitat japonesa. Al seu treball *Dancing with Spirit(s): Another View of the Other World in Japan*, Edmund T. Gilday (1993), proposa un enfocament alternatiu, anomenat “cosmològic”, per estudiar festivals japonesos relacionats amb la mort. El seu mètode busca evitar els supòsits culturals occidentals (com la divisió entre sintoisme i budisme) que poden portar a malentesos, i es centra en els rituals com a fenòmens que transcendeixen les categories tradicionals de religió i cultura. En altres paraules, el seu enfocament analitza els rituals com a expressions d'un ordre més ampli, que connecta amb conceptes de vida, mort i continuïtat d'una manera que supera les divisions religioses (Gilday, 1993). Aquesta perspectiva és especialment valuosa per entendre millor festivals i pràctiques japoneses que no es poden reduir fàcilment a una tradició o doctrina concreta. En reconèixer la diversitat intrínseca i la complexitat dels rituals japonesos, aquest enfocament holístic ens recorda altre cop que, sovint, les categories occidentals són insuficients per captar la riquesa d'altres cultures.

Tot i la doctrina sobre la impermanència i el despreniment, el budisme ha prosperat al Japó —com en altres regions— transmetent als fidels la confiança en el poder constant i salvador dels “tres tresors”: el *dharma*, el Buda i l’ordre monàstic, tot i que la interpretació de cadascun varia segons la secta. Els clergues budistes no només oferien l’esperança d’una salvació permanent a aquells que es refugiaven en els tres tresors (mentre advertien del patiment i la condemna eterna per als qui no ho feien), sinó que també fomentaven la creació i el manteniment de vincles entre els vius i els morts. Aquesta insistència en la continuïtat i l’estabilitat, tot i entrar en tensió amb els ensenyaments normatius sobre la impermanència, és una característica central que ha estat present en gairebé totes les tradicions budistes des dels seus inicis. Una anàlisi acadèmica recent demostra que aquesta aparent contradicció ha estat menys problemàtica per a les institucions budistes del que podria semblar, ja que aquestes tensions han esdevingut productives i, fins i tot, constitutives per al desenvolupament del budisme (Cuevas, 2003; Formanek i LaFleur, 2004; Strong, 2004; Williams, 2004; Bernstein, 2006; Hur, 2007; Gerhart, 2009, citats per Jacqueline I. Stone i Mariko Namba Walter, 2008). Un altre estudi coeditat per la professora emèrita de religió japonesa i especialista en budisme japonès Jacqueline I. Stone, *The Buddhist Dead: Practices, Discourses, and Representations* (2007), subratlla aquesta tensió entre els ensenyaments sobre la impermanència i els discursos que destaquen la continuïtat dels difunts com un element central en els contextos funeraris budistes. Segons l’obra, aquestes pràctiques no són afegits accessoris al budisme “pur”, sinó que han estat part integral de la tradició budista des de temps antics fins a l’actualitat.

En el llibre *Death and the Afterlife in Japanese Buddhism* (2010), Stone i Mariko Namba Walter exploren les concepcions de la mort i l’altra vida en el budisme japonès al llarg de la història, en concret, des del període Heian fins al Japó contemporani. A través de diferents estudis acadèmics, analitza com les creences i pràctiques relacionades amb la mort han evolucionat dins de diverses escoles budistes japoneses, incloent-hi la importància dels rituals funeraris, la influència del budisme esotèric i el paper dels monjos i laics en la preparació per a la mort. L’obra comença descrivint les mesures preventives que els japonesos dels períodes Heian i Kamakura adoptaven per assegurar-se una “bona mort”. Per exemple, s’examina com va sorgir i es va popularitzar l’esperança que Amida Buda escortaria els creients al seu paradís, explorant la iconografia i les cerimònies del *raigō* (“descens acollidor”), que encara es duen a terme en algunes regions. Stone també analitza les pràctiques al “llit de mort”, centrant-se en el paper del *zenchishiki* (el

“bon amic”), un expert ritual encarregat de mantenir la serenitat mental del moribund per garantir la seva salvació. Això responia a la por que “una única distracció en el moment final pogués anul·lar els mèrits acumulats durant tota una vida” (Stone, 2007, citat per Bernstein, 2010, p. 62, la traducció és meua). Aquests rituals transformaven el “lilit de mort” en un espai carregat simbòlicament d’oportunitats, com la possibilitat que el moribund pogués trencar els vincles amb el món transitori i establir-ne de nous i permanents amb un paradís budista.

Posteriorment, l’obra explora els períodes Muromachi i Tokugawa, on els rituals i les creences budistes esdevenen encara més omnipresents. En ell, Duncan Williams, professor de Religió i Llengües i Cultures de l’Àsia Oriental a la Universitat del Sud de Califòrnia (USC), destaca la contradicció aparent entre els rituals funeraris que suposadament conduïen el difunt a la il·luminació immediata i els ritus memorials realitzats durant dècades per alliberar les ànimes del pes del karma. Aquesta contradicció, lluny de ser un obstacle, va permetre als sacerdots del període Tokugawa adaptar-se a les necessitats de les famílies i establir vincles duradors amb elles. Finalment, en referir-se al Japó contemporani, Walter (2010) analitza com les pràctiques funeràries budistes han mantingut la seva rellevància malgrat els canvis de prioritats en la societat japonesa actual.

En quant a la tensió entre els rituals socials i la voluntat dels afligits, el dol tradicional japonès es presenta com una experiència carregada d’obligacions socials que sovint se sobreposen a les emocions personals. En aquest sentit, la prioritització de les responsabilitats socials, coneguda com *giri* (義理), pot semblar una manera de mantenir l’ordre i la coherència en la societat, però també pot arribar a desconnectar els afligits de les seves pròpies necessitats emocionals. Segons l’estudi que va realitzar Christine Valentine a Tòquio entre 2007 i 2008 (2010), posteriorment citat (veure apartat 2), l’impacte de la mort d’un ésser estimat activa una sèrie de rituals que traslladaven l’atenció de la pèrdua personal a les implicacions socials de la mort. Els participants van descriure aquest procés com una transició sobtada i intensa: “de sobte, tot es va accelerar”, “de cop i volta es va convertir en una gestió burocràtica” o “les coses van passar molt de pressa”. Aquesta sensació de pressió es devia, en part, a l’experiència amb el que s’anomena “budisme funerari”. Aquest terme fa referència a la funció principal que el budisme ha assumit al Japó: la realització de funerals i cerimònies commemoratives (Tomatsu, 2001, citat per Valentine, 2010). Aquestes pràctiques han estat criticades per ser massa

formalitza­des i enfoca­des en aspectes comercials més que espirituals. Per exemple, nombroses empreses funeràries han rebut crítiques per incrementar la pressió sobre els afectats mitjançant la promoció de cerimònies ostentoses i costoses (Suzuki, 1998, 2000 i Prideaux, 2002, citats per Valentine, 2010).

Això es reflecteix en l'experiència de Noriko (una de les persones entrevistades per Valentine). Noriko va complir amb la tradició de comprar un *butsudan* per al seu marit, malgrat sentir que aquest gest no li proporcionava consol ni connexió emocional. Per a ella, el *butsudan* no representava un espai de confort, però sí una manera de seguir les expectatives socials. Aquest exemple mostra com, en alguns casos, la responsabilitat cap als altres i el compliment de les expectatives socials poden dominar el procés de dol, ofegant els sentiments personals de pèrdua i tristesa. Aquest sentiment demostra com, tot i que aquestes institucions tenen un paper central en la preservació dels ritus tradicionals, els japonesos encara poden negociar fins a quin punt s'hi adhereixen, posant sobre la taula el fet que les pràctiques funeràries al Japó no són rígides, sinó que evolucionen dins un entorn on factors socials, culturals i comercials interactuen constantment. És a dir, la vinculació ritual amb els difunts pot ser reinterpretada i adaptada a les circumstàncies individuals. Per exemple, alguns familiars o coneguts aflagits opten per desafiar les formes tradicionals en funció de les seves prioritats personals, com va fer Takara, també participant del mateix estudi, que va decidir no adquirir un *butsudan* per no voler un element permanent en el seu espai, pensant que el seu difunt marit hagués preferit la seva felicitat i llibertat. En definitiva, aquest tipus de revisió de la tradició mostra com els rituals tradicionals poden ser revaloritzats o modificats per adaptar-se als valors i desitjos individuals, mantenint una connexió amb els difunts sense sentir-se en l'obligació de seguir de forma "cega" les normes imposades.

Seguint amb la ritualitat mortuòria japonesa, una de les tradicions més destacades, antigues i sagrades en la relació de la societat japonesa amb la mort és la tradició ancestral, coneguda com a *sosen-sūhai*, un conjunt d'idees i pràctiques relacionades amb la mort que molts japonesos consideren un patrimoni compartit de llarga tradició. En la tradició japonesa, la condició d'avantpassat comporta una veneració especial que no depèn del mèrit individual, sinó de la lleialtat i devoció contínua de la família després de la mort (Smith, 1974, citat per Valentine, 2010). Aquest respecte es manifesta a través d'un sistema sofisticat de rituals col·lectius i domèstics que reforcen els lligams entre els vius

i els morts. Aquests vincles es basen en la reciprocitat i la dependència mútua: els vius proporcionen atenció i confort als seus avantpassats mitjançant ofrenes i pregàries, mentre que els difunts, en retorn, vetllen pel benestar dels vius. Per comprendre millor aquesta tradició, cal tenir en compte el seu origen històric.

La família té un paper fonamental en la cura dels morts, una funció que es vincula amb l'origen polític del sistema familiar de l'*ie* durant el període Meiji (1868-1912), un sistema que va establir l'*ie* (és a dir, "la llar") com a entitat legal per a tota la societat (Tsuji, 2002). El Codi Civil Meiji (1898) va donar al cap de la família autoritat sobre els altres membres i la responsabilitat de la seva manutenció i comportament, transformant les llars en agents del control estatal. La permanència de l'*ie* va esdevenir una qüestió de gran importància per a l'Estat. Per assegurar la perpetuïtat de l'*ie*, es va exigir el culte als avantpassats com a deure essencial de cada família; es van prohibir altres pràctiques funeràries i es va establir la tomba familiar com a lloc on enterrar junts els avantpassats de diferents generacions. A més, el Codi Civil estipulava que la tomba familiar i l'altar, així com altres elements dels rituals, formessin part de l'herència familiar, transmetent-se de generació en generació. Tot i que el Codi Civil Meiji va acabar derogant-se i el sistema de l'*ie* va ser eliminat després de la Segona Guerra Mundial, la ideologia de la mort basada en l'*ie* va sobreviure al Codi Civil de 1948 (Tsuji, 2002). Avui dia, al Japó, la responsabilitat dels morts continua recaient principalment en la família, i la tomba segueix sent una unitat familiar. Com a mostra, la majoria de tombes japoneses tenen inscrita la frase "La tomba ancestral de la família X" (Tsuji, 2011).

Així, aquelles pràctiques que sovint es perceben com a "immutables" solen correspondre en realitat a les polítiques funeràries de l'era Meiji primerenca (1868-1912), quan determinats rituals van ser promoguts i es van estendre àmpliament. El *soseon-sūhai* i les seves idees associades reflecteixen un discurs que subratlla la sacralitat dels lligams familiars, que transcendeixen la frontera entre la vida i la mort. En l'actualitat, la tradició ancestral continua exercint un paper fonamental en la manera com la societat japonesa afronta la mort i la pèrdua, i el vincle amb el budisme es manté, encara que ja no està al servei d'una teocràcia. No obstant això, cal destacar que aquestes pràctiques sempre han presentat variacions segons la regió i han estat influïdes pels diferents períodes històrics i polítics (Tsuji, 2002, citat per Valentine, 2010).

Ara bé, la manera en què els japonesos afronten la mort està canviant notablement en el context de la post-industrialització. Aquests canvis es reflecteixen sobretot en els ritus i cerimònies funeràries, que han estat objecte d'estudis en profunditat. Per a alguns afluents, les pràctiques funeràries poden tenir límits en un context de canvis socials i culturals accelerats (Matsushima et al., 2002; Deeken, 2005, citats per Valentine, 2010). La modernització i urbanització han transformat els patrons de vida, afeblint el sistema domèstic tradicional *ie* en favor de nuclis familiars més petits i relacions basades en l'afecte més que en el deure. Així mateix, s'ha observat una tendència creixent cap a l'individualisme i la privatització de l'experiència de pèrdua. Com s'ha esmentat amb anterioritat, en una societat que tradicionalment ha valorat la conformitat social, aquestes transformacions han donat lloc a formes diverses i innovadores d'adaptar els rituals funeraris. Per exemple, nous models d'enterrament, com els *tree burials* o les tombes compartides per afinitat més que per llinatge, indiquen una progressiva desvinculació de la idea tradicional de successió familiar. Mentre alguns japonesos segueixen trobant suport i sentit en aquestes pràctiques tradicionals, d'altres les perceben com una obligació cultural de la qual no obtenen cap confort emocional. Això ha generat un equilibri complex entre el pes de les tradicions i la necessitat d'una elaboració personalitzada del dol.

No obstant, no són poques les festivitats celebrades anualment en memòria dels difunts i amb el propòsit de celebrar la vida i la mort. Des del segle XIV, les ocasions en què es creu que els esperits tornen a les llars ancestrals s'han reduït essencialment a dues: l'Any Nou i el setè mes, coincidint amb grans ritus de purificació com l'*O-Harae* (お祓い). Un altre exemple concret de festivitat enfocada a honorar i celebrar les ànimes dels morts és el ja mencionat festival d'*O-Bon*, que emergeix com un dels esdeveniments més significatius en relació amb els esperits dels difunts. Tradicionalment celebrat durant el setè mes lunar o al voltant d'agost segons el calendari solar, i originalment vinculat a doctrines budistes, l'*O-Bon* s'ha integrat plenament en les tradicions festives del Japó, on es barreja solemnitat i celebració. Durant l'*O-Bon*, les famílies preparen les tombes dels difunts, netejant-les i decorant-les amb flors, encens, aigua i fanals. Aquests fanals, que es col·loquen per guiar els esperits, poden variar en color: el blanc s'utilitza per aquells que han perdut algú durant l'any anterior, mentre que el vermell, blau o verd simbolitzen la resta dels avantpassats recordats (Gilday, 1993). En moltes comunitats, el festival inclou rituals col·lectius com grans fogueres o processons amb torxes, sovint

acompanyades de danses i cançons. Aquest esperit festiu, tot i que pot semblar contradictori amb el propòsit del festival, és degut a que l'*O-Bon* és també una festa comunitària que celebra els lligams entre els vius i els morts. Les danses del *Bon Odori*, realitzades en moltes comunitats, són una manera de donar la benvinguda als esperits. Els joves sovint participen com a ballarins, mentre que els ancians ocupen el rol de cantants, reforçant la connexió entre generacions. Aquesta celebració culmina en una gran dansa final, on es lamenta la marxa dels esperits, alhora que es fan cançons que expressen les preocupacions amb la fertilitat i la producció agrícola. El festival conclou amb el retorn dels esperits al món dels morts. A Shinjo, per exemple, les famílies encenen torxes per acomiadar els esperits. Al poble de Mizuho, a la prefectura de Shimane, es forma una processó amb espelmes que es col·loquen en petites barques, les quals són alliberades al riu. Quan l'espelma s'apaga, es diu que l'esperit ha estat alliberat per passar al més enllà (Gilday, 1993).

En relació amb els rituals, el que es manté inalterable és la importància o simbologia en sí que aquests tenen com a recordatori dels difunts i com a eines culturals amb una funció terapèutica indiscutible per afrontar la pèrdua d'un ésser estimat. En contrast amb altres cultures, en les tradicions funeràries japoneses els serveis memorials setmanals que se celebren després del funeral no només permeten als membres de la família compartir el dol i recordar el difunt, sinó que també marquen el pas del temps i ajuden a donar estructura a la vida dels vius. Per exemple, aquests rituals tenen un impacte positiu sobre els ancians, ja que la certesa de ser reconeguts com a part del grup d'avantpassats i ser cuidats pels descendents després de la mort els ajuda a "alleujar el dolor de l'envelliment" (Lebra, 1984, citat per Tsuji, 2011, p.31, la traducció és meva). Aquest tipus de cerimònies proporcionen consol als familiars o coneguts del difunt al saber que la mort no significa "una desaparició completa" (Myerhoff i Tufte, 1975, citat per Tsuji, ídem, la traducció és meva), perquè la seva memòria seguirà viva molt temps després de la seva partida. Un cop es produeix la mort física, es manté una continuïtat que, com a mínim, resulta veritablement confortant. És a dir, tal com posa en manifest aquest treball, des d'una perspectiva social, els funerals actuen com a espais de reunió per als familiars en dol, els parents, els companys de feina, els veïns i altres persones properes al difunt, independentment de la intensitat dels vincles socials que els uneixen (Yamada, 2019, citat per Kondo-Arita i Becker, 2023). Aquestes cerimònies permeten expressar preocupació i

empatia cap als familiars i coneguts en dol, alhora que serveixen per recordar i honorar la memòria del difunt (Tamagawa, 2018, citat per Kondo-Arita i Becker, 2023).

Christine Valentine (2010) ens presenta diversos casos de com, en molts casos, les formes tradicionals poden ser complementades o substituïdes per suports més personalitzats, adaptant-se millor a les necessitats emocionals dels afectats. Ens presenta la història d'Izanagi (pseudònim), qui va buscar un espai terapèutic fora de la família per expressar el seu dolor i compartir-lo amb altres homes que havien viscut experiències similars. Això posa en relleu una forma de suport emocional que no sempre està disponible dins del context familiar o social immediat. De manera similar, Misaki, qui va trobar consol en el cristianisme, va expressar com el funeral cristià li va proporcionar una sensació més personal i íntima, en contrast amb les cerimònies budistes que sentia com a més formals i distants. Aquests exemples mostren que les adaptacions poden permetre que el ritual conservi un sentit de connexió amb els difunts, però també ofereixi un espai per a la reflexió personal i la sanació emocional. Alhora, és clar que, per a algunes persones, les formes tradicionals de dol continuen sent una font important de consol i estabilitat emocional. Per exemple, tornant al cas d'Izanagi, el funeral de la seva dona va ser un moment de confrontació amb la seva absència, però també un espai on va poder experimentar una sensació de creença en la realitat de la mort i un moment de tancament. Per a aquestes persones, els rituals tradicionals, malgrat la seva rigidesa, poden oferir una estructura que facilita l'acceptació de la pèrdua i proporciona un ordre emocional enmig del caos del dolor, ja que permeten establir una continuïtat o un vincle entre aquest món i el següent. En definitiva, aquestes experiències, que combinen pràctica ritual i suport emocional, mostren com la vivència del dol es construeix en la intersecció entre cultura, espiritualitat i necessitat humana de significat. En el següent capítol, aprofundirem en la dimensió psicològica d'aquest procés, explorant com les creences espirituals poden incidir en l'elaboració interna del dol i oferir consol davant la pèrdua.

4. L'elaboració del dol: la dimensió psicològica de l'espiritualitat

4.1 Processos psiconeuronals del consol i les creences en el procés de dol

La pèrdua d'un ésser estimat constitueix un dels esdeveniments més transcendents en la vida d'una persona, i compartir aquest patiment amb els altres no sempre resulta senzill. Segons Setou (2016), la pèrdua d'un ésser estimat representa una disrupció profunda en la vida de qui queda enrere, posant en qüestió la seva identitat i la seva percepció del món. El procés de dol és profundament íntim i subjectiu, però la societat japonesa per lo general sol rebutjar l'expressió oberta d'emocions negatives o de vulnerabilitat. En contraposició, els funerals —que principalment son budistes—, i els serveis commemoratius, tenen una importància especial, ja que no només proporcionen consol als esperits dels difunts, sinó que també ofereixen un espai perquè les famílies en dol puguin expressar el seu dolor i rebre suport social (Sakaguchi, 2012; Setou i Maeda, 2019, citats per Kondo-Arita i Becker, 2023).

No obstant, tot i els permisos implementats pel govern, moltes persones que afronten el dol es veuen obligades a reprendre la seva rutina diària sense poder expressar plenament el seu sofriment ni integrar-se del tot en la vida social. Com poden, doncs, gestionar el buit i la tristesa derivats d'una separació irreversible? En aquest context, la religió i/o l'espiritualitat poden tenir un paper important en el benestar psicològic, especialment en moments de dificultat emocional i en processos de dol. Aquest capítol té com a finalitat destacar com les perspectives religioses poden influir en com una persona percep la mort i que la relació entre religió i la percepció de la mort és important per entendre el significat de la vida. També suggereix que l'orientació religiosa té un impacte directe sobre com entén la mort i es fa front a ella l'individu que transita per la pèrdua.

Els antropòlegs utilitzen la vida quotidiana com a finestra per observar com les persones gestionen el dol en el context de les seves societats. A través de l'estudi de la quotidianitat, es pot entendre millor com el dol es combina amb les qüestions de poder, identitat i construcció de significats en una comunitat, ja que el dol no només afecta l'individu, sinó que també té un impacte en la comunitat que l'envolta. Com a societat postmoderna, el Japó ha integrat elements d'un enfocament científic i psicològic de la mort, amb el desenvolupament de cures pal·liatives, la creixent popularitat dels serveis de dol i una indústria funerària en expansió. Els coneixements psicològics actuals del dol han destacat

la importància dels processos de creació de significats, les necessitats bio-psico-socials canviants i la transformació de les relacions entre els vius i els morts (Klass et al., 1996; Klass & Steffen, 2018; Neimeyer et al., 2014; Rubin et al., 2012, citats per Silverman, Baroiller, i Hemer, 2021).

Fora del Japó, també s'ha destacat la importància d'integrar, o més aviat de considerar, en determinades situacions i contextos, la religió i/o l'espiritualitat com a factors rellevants a tenir en compte en relació amb la salut i, en última instància, amb la mort. Per exemple, en les últimes dècades, organitzacions com l'American College of Physicians i l'American Medical Association han reconegut la rellevància de l'espiritualitat en la pràctica clínica (Lucchetti, Koenig, & Lucchetti, 2021). Aquest tema s'ha integrat de manera creixent als plans d'estudi de les escoles de medicina a nivell mundial, amb percentatges destacats en països com els Estats Units (90%) i el Regne Unit (59%). Aquesta inclusió es deu a la gran quantitat d'evidència científica que vincula l'espiritualitat amb la salut, i que ha generat una àmplia producció acadèmica.

Històricament, la relació entre espiritualitat/religiositat i salut va ser vista negativament, especialment en psiquiatria durant els segles XIX i XX, associant la religiositat amb trastorns com la neurosi. No obstant això, a partir de les dècades de 1970 i 1980, estudis van començar a demostrar que espiritualitat/religiositat es correlacionava amb una millor salut mental, la qual cosa va portar a la seva inclusió en els programes de residència en psiquiatria. El 2016, l'Associació Mundial de Psiquiatria va emetre una declaració que instava a integrar-les en la formació i en les trobades clíniques per oferir una atenció mental més holística. Quant a la relació entre la fe religiosa i/o l'espiritualitat i els símptomes depressius, diversos estudis han mostrat una correlació inversa entre ambdós, amb resultats positius en metaanàlisis i estudis longitudinals. Per exemple, un seguiment de 14 anys a Canadà va demostrar que les persones que assistien religiosament mensualment tenien un 22% menys de risc de depressió. Tot i així, els resultats varien segons la cultura: un estudi a Japó va trobar que les persones molt religioses tenien més trastorns depressius, ressaltant la influència dels factors culturals (Lucchetti, Koenig, & Lucchetti, 2021). En resum, tot i que l'evidència general suggereix una relació inversa entre espiritualitat/religiositat i la depressió, hi ha pocs estudis sobre el/s seu/s impacte/s en la remissió dels trastorns depressius.

Així doncs, la relació entre religió i salut mental ha estat objecte d'anàlisi en nombrosos estudis. Segons Moreira-Almeida et al. (2006), l'evidència científica suggereix que la pràctica religiosa pot tenir implicacions clíniques rellevants i que els professionals de la salut mental haurien de considerar aquest factor dins del model bio-psico-social d'atenció al pacient. La comprensió i respecte per les creences religioses pot millorar la capacitat dels terapeutes per alleujar el patiment emocional. A més, estudis han demostrat que les persones amb una religiositat més profunda presenten menors nivells d'ansietat, conductes addictives i intents de suïcidi, així com una millor qualitat de vida i un procés de recuperació més ràpid en casos de malalties mentals (Moreira-Almeida, Neto & Koenig, 2006; Koenig, 2009; Bonelli & Koenig, 2013, citats per Papaleontiou-Louca, 2021). De fet, l'Organització Mundial de la Salut considera la religió i l'espiritualitat com indicadors significatius de la qualitat de vida. És per aquest motiu que, en les darreres dècades, la comunitat terapèutica ha començat a considerar més seriosament el factor religiós com una eina per ajudar els pacients a maximitzar el seu potencial i superar problemes emocionals. Particularment en situacions d'extrema vulnerabilitat, com l'anunci d'una malaltia terminal pròpia o d'un ésser estimat, la fe pot exercir un efecte beneficiós en l'aflicció, proporcionant consol i esperança davant la mort imminent (Dein, 2018, citat per Papaleontiou-Louca, 2021).

Tanmateix, la religió no sempre actua com a element protector. Rettner (2015), argumenta que pot ser una arma de doble tall: mentre que les creences positives sobre una divinitat amorosa i protectora poden conduir a resultats psicològics beneficiosos, les percepcions negatives d'una divinitat castigadora o absent s'associen a taxes més altes de depressió i una menor qualitat de vida. Així doncs, no és només la religió en si mateixa la que influeix en el benestar mental, sinó la manera com es percep i s'interpreta individualment (Papaleontiou-Louca, 2021).

El que és innegable és el fet que, l'experiència d'enfrontar-se a la mort, ja sigui la pròpia o la d'un ésser estimat, pot generar una recerca de control i comprensió en un procés que es fa difícil de dominar. Això porta moltes persones a buscar pràctiques rituals i narratives espirituals que estructurin el desconcert que aquesta experiència genera. De fet, aquelles persones amb una menor inclinació espiritual sovint es veuen empeses a veure un component espiritual en les seves vides quan la mort entra en escena. Un exemple que il·lustra aquesta dinàmica és el cas d'una persona que, tot i identificar-se com a agnòstica,

troba consol després de la pèrdua d'un ésser estimat a través de la creença que aquest continua present d'alguna manera, mantenint un vincle invisible amb els vius. Aquesta idea, que pot no tenir cap valor per a una persona atea sense inclinació espiritual, pot ajudar l'agnòstica a sentir-se més a prop del seu familiar i a processar millor el dol. Per contra, hi ha persones criades en la fe cristiana que, arran d'una experiència de pèrdua dolorosa, abandonen la seva creença com a reacció d'indignació i incomprensió envers Déu, qüestionant com una entitat benevolent podria permetre la mort injusta d'un ésser estimat. Aquests exemples posen de manifest com, davant la mort, les respostes espirituals poden adoptar formes molt diverses i, fins i tot, contradictòries entre individus propers, revelant fins a quin punt l'espiritualitat i el dol estan íntimament lligats però condicionats per les experiències personals, la història de vida i el context emocional de cadascú.

Així, l'espiritualitat sovint emergeix com un recurs significatiu, capaç de proporcionar consol emocional i eines per reinterpretar l'experiència de la pèrdua dins d'un marc de significat més ampli. Aquesta dimensió espiritual adquireix una particular rellevància en l'àmbit psicològic, en tant que contribueix a la gestió del dol, actuant com un mecanisme per afrontar la incertesa i el dolor associats a la mort. Segons Nancy Ammerman, en el capítol *Looking for Answers, Looking for Comfort* del seu llibre *Bodies and Spirits: Health, Illness, and Mortality* (2013), moltes persones que han experimentat crisis greus perceben el fet d'estar vives com un miracle. Aquesta percepció es fa especialment evident en aquells individus que interpreten la seva experiència des d'un marc espiritual teista, atribuint-la a la intervenció d'un ésser diví. Ammerman descriu casos com el de Larry i Emma (pseudònims), que van combinar pràctiques espirituals amb una estricta adherència als seus tractaments mèdics, reflectint una comprensió integradora entre ciència i espiritualitat. Aquest enfocament ressalta com les pràctiques espirituals quotidianes, com la meditació, la pregària o rituals personals, poden proporcionar un benestar emocional que complementa altres formes d'atenció a la salut. Tanmateix, la relació entre espiritualitat i dolor no està exempta de qüestionaments. Bethany, una de les persones entrevistades per Ammerman, reflexionava sobre aquesta tensió després de rebre resultats mèdics que evidenciaven danys neurològics persistents: "Déu no ho ha fet desaparèixer tot. Això planteja grans preguntes: on rau el poder realment? En el que existeix físicament o en allò que creiem i com ho percebem?" (Ammerman, 2013, p. 272, la traducció és meua). Aquesta pregunta posa de manifest com, en moments de

vulnerabilitat, la fe pot esdevenir una font de força emocional però també un espai de confrontació amb les pròpies expectatives.

Per aprofundir en les orientacions religioses personals, és fonamental explorar els conceptes de religió intrínseca-extrínseca i fe compromesa-consensuada, com han abordat autors com Hunt i King (1971), Allen i Spilka (1967) i Raschke (1973). Les recerques sobre la religió han intentat, al llarg del temps, millorar i aprofundir en la comprensió d'aquestes nocions. La religió intrínseca fa referència a una orientació en què les creences religioses són vistes com una part essencial de la vida de l'individu, amb un fort sentit de significat i valor personal. Aquesta religió s'entén com una motivació interna que guia la vida de la persona, independentment de les pressions socials o externes. Per contra, la religió extrínseca es basa en la utilització de la religió com a mitjà per aconseguir fins externs, com la recerca de reconeixement social, suport emocional o altres beneficis pràctics. D'altra banda, la fe compromesa es refereix a una fe que implica una dedicació profunda i activa en la pràctica religiosa, mentre que la fe consensuada fa referència a una aproximació a la religió que es fonamenta en acords socials o convencions col·lectives, més que en una experiència personal profunda i incondicional (Spilka, Shaver i Kirkpatrick, 1985). Aquestes tipologies s'han abordat des de diferents perspectives, com la influència del comportament social i el significat personal profund de la religió.

En relació amb el tema principal del treball, per tal de comprendre millor les orientacions religioses personals, és important destacar que les fe intrínseques i compromeses representen un sistema religiós personal obert i flexible, amb l'objectiu d'establir un significat últim en la vida. Aquest enfocament, segons diversos autors (Hunt & King, 1971; Allport, 1959), està directament vinculat amb una visió positiva de la mort, ja que les persones amb aquesta orientació semblen haver arribat a una comprensió més profunda i serena dels grans temes de la vida, entre els quals destaca la mort. Allport (1959) va assenyalar que la fe intrínseca "inunda tota la vida amb motivació i significat" (p. 265, la traducció és meua), fet que implica una visió que entén la mort com una transició cap a una millor existència, com la recompensa de "l'altra vida" (entès com a més enllà, el cel, etc.), una creença que contraresta la por i les visions negatives sobre la mort. Per tant, per aquells amb fe intrínseca, la mort es presenta com una prova del que un ha defensat durant la seva vida, un moment per expressar confiança i fe en Déu i les seves ensenyances. D'altra banda, les orientacions extrínseques-consensuades es basen en

motivacions més instrumentals i utilitàries, on la religió només proporciona una satisfacció parcial, ja que no s'integra completament en la vida personal. Les creences en la possibilitat d'una vida després de la mort, tot i que apreses, sovint estan envoltades de dubtes i ansietat, i la mort es veu com un fracàs personal, sobretot en termes d'objectius materialistes com l'èxit, el poder i el prestigi. Així doncs, les hipòtesis proposades suggereixen que la religió intrínseca i compromesa està positivament relacionada amb visions de la mort com a coratge i recompenses en la vida després de la mort, mentre que la fe extrínseca-consensuada es vincula amb orientacions negatives envers la mort, com la solitud, el fracàs o la incertesa.

Al seu treball *Death and Personal Faith: A Psychometric Investigation* (1977), Bernard Spilka, Barbara Minton, Douglas Sizemore i Larry Stout realitzen un estudi que analitza la relació entre la religió personal i les perspectives sobre la mort en un conjunt de participants cristians. Es va realitzar amb un total de 328 persones, amb una edat mitjana de 23,6 anys. Les persones eren majoritàriament estudiants universitaris de dues universitats cristianes privades i algunes persones activament religioses d'una església metodista a Idaho. L'objectiu de l'estudi era explorar com diferents tipus d'orientació religiosa influeixen en les actituds sobre la mort. Es va utilitzar un conjunt de 60 preguntes que cobrien diverses perspectives sobre la mort, com ara veure-la com un "final natural", "dolor", "soledat", "desconegut", "recompensa després de la vida", "valentia", entre d'altres. Els participants van ser classificats segons la seva implicació personal en la religió, definint-se com a "religiosament implicats" aquells que assistien a l'església almenys dues vegades al mes i consideraven la religió com a molt important per a la seva vida. Els resultats de l'anàlisi van mostrar que aquells amb una orientació religiosa "intrínseca i compromesa" (és a dir, aquells que integren la religió en la seva vida diària i es comprometen profundament amb ella) tenien una visió més positiva de la mort, com una transició cap a una "recompensa després de la vida" o com una oportunitat per mostrar coratge. En canvi, aquells amb una religió més "extrínseca i consensuada" (aquells que utilitzen la religió de manera més instrumental o superficial) tendien a tenir visions més negatives de la mort, com la "soledat", el "dolor", la "desconnexió" o com un "fracàs personal".

No obstant, malgrat ser un estudi interessant, és fonamental reconèixer que l'estudi i les conclusions derivades d'aquest poden no ser plenament aplicables a l'espiritualitat

japonesa, atès que les creences, els valors i les pràctiques culturals sobre la mort varien substancialment entre ambdues tradicions. En primer lloc, i com he assenyalat anteriorment, és important tenir en compte que al Japó el cristianisme no és la religió predominant. La majoria de la població practica el sintoisme, el budisme o una combinació d'ambdues tradicions, la qual cosa influeix profundament en la percepció de la mort i la religió en general. Per tant, les concepcions sobre la vida i la mort al Japó podrien ser substancialment diferents de les observades en aquest estudi, on els participants són majoritàriament cristians. En el context japonès, la mort és sovint vista com una continuïtat natural de la vida, amb una influència destacada de les creences budistes, que conceben la mort com una part integral del cicle vital, vinculada als conceptes de reencarnació i no-permanència de totes les coses. Aquesta visió contrasta amb la noció cristiana de la mort com una transició cap a una recompensa eterna o, en el cas contrari, un càstig derivat de les accions d'una persona durant la seva vida. A més, el concepte de "coratge" en relació amb la mort pot adquirir un significat diferent al Japó, on el respecte per les tradicions i la serenitat davant la mort són valors profundament apreciats. En lloc de ser un moment per a demostrar "força" o "caràcter", la mort pot ser vista com un procés d'acceptació i meditació, una transició tranquil·la cap a la reunificació amb la natura o els avantpassats. A més, les perspectives sobre la mort en el context japonès poden estar influenciades per una visió més comunitària i menys individualista de la vida i la mort, amb un èmfasi considerable en les relacions interpersonals i el respecte pels avantpassats. Aquest enfocament es distingeix clarament de la interpretació més individualista observada en les tradicions religioses no-japoneses.

Un altre article molt enriquidor al respecte és *Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence* (2021) de Lucchetti, G., Koenig, H. G., & Lucchetti, A. L. G. En l'àmbit de la salut física, la majoria dels estudis indiquen que l'espiritualitat i/o la religiositat estan relacionades amb menys ingressos hospitalaris, menor dolor, millor supervivència i resultats cardiovasculars més favorables. Tanmateix, cal destacar que més del 80% de les investigacions en aquest àmbit se centren en la salut mental. Els mecanismes que expliquen els efectes de la fe i les creences en la salut mental encara no són clares, però alguns autors proposen que la religiositat i/o l'espiritualitat estan vinculades a virtuts humanes com el "perdó", "l'altruisme" i "l'agraïment", que podrien mediar aquesta relació. Altres factors, com l'adhesió a tractaments, els hàbits de salut i l'ús de substàncies, també poden influir-hi.

Tot i que hi ha diverses teories sobre com afecten la salut mental i física, les investigacions sobre marcadors biològics específics encara estan en fases inicials. S'ha trobat que nivells més alts de religiositat i/o espiritualitat s'associen amb una major concentració de factor neurotròfic derivat del cervell, i que l'auto-transcendència es vincula a la disponibilitat de transportadors de serotonina a la regió del tronc cerebral. A més, s'han observat correlacions entre l'espiritualitat i la religiositat i determinats gens relacionats amb la dopamina, la serotonina i l'oxitocina (Lucchetti, Koenig, & Lucchetti, 2021). Tanmateix, aquests resultats són preliminars, i cal més investigació per entendre com influeixen en la salut mental a través d'aquests mecanismes biològics. Vist això, integrar l'historial espiritual i/o religió en l'atenció clínica podria contribuir a un enfocament més holístic i centrat en el pacient i així proporcionar-li beneficis multidimensionals, ajudant l'individu a recuperar-se de manera més completa.

Així doncs, en aquest punt, resulta evident com les creences espirituals poden incidir en la persona afligida no només des d'un pla emocional, sinó també físic, tenint un impacte directe en el seu sistema de salut, el qual està estretament relacionat amb la psique. La fe pot desencadenar respostes neuro-biològiques, com la secreció de neurotransmissors com la serotonina i la dopamina, que ajuden a alleujar el dolor emocional i facilitar un procés de dol més suportable i sa. Aquesta interconnexió permet una retroalimentació positiva, on els aspectes espirituals i físics es nodreixen mútuament, contribuint a una recuperació més completa en tots els nivells. El dol no és un procés lineal ni homogeni, ja que cada individu el viu de manera diferent, i la forma en què el gestionen pot tenir un impacte considerable en el seu benestar global. Un dels aspectes més rellevants d'aquest procés és la necessitat de compartir el dolor.

Tal i s'ha exposat al llarg del treball, els rituals funeraris, com les cerimònies i els serveis memorials, proporcionen una oportunitat per expressar aquest malestar i rebre suport social. Quan aquests rituals es redueixen o es fan més privats, com ha ocorregut en certes societats modernes, la persona en dol pot experimentar sentiments d'aïllament, manca de validació del seu dolor i una major dificultat per afrontar la pèrdua. Aquest aïllament pot intensificar els efectes psicològics del dol, contribuint a l'aparició de trastorns com l'ansietat, la depressió, els trastorns del son o les alteracions en l'alimentació. Sobre aquestes qüestions, les recerques de Papaleontiou-Louca, E. (2021) resulten d'interès per considerar aquestes qüestions. En aquest context, la fe i la pràctica espiritual poden tenir

un impacte significatiu i beneficis, no només en la gestió emocional del dol, sinó també en la salut física dels individus. Per exemple, poden contribuir a l'enfortiment del sistema immunitari o a la reducció de l'estrès. Recursos com la pràctica del zen, una branca del budisme, fomenta la meditació i la consciència plena, activitats que poden reduir l'estrès crònic derivat de la pèrdua d'un ésser estimat i millorar el benestar general.

4.2 Pràctiques i experiències de consol en la cultura japonesa

Històricament, els rituals funeraris han servit com un espai per exterioritzar el dol i trobar suport col·lectiu. Encara que la societat japonesa tendeix a minimitzar l'expressió oberta del dolor i a evitar les converses sobre la mort—fins al punt de ser descrita com una societat que la nega i reprimeix la tristesa (Kondo-Arita i Becker, 2023)—, aquests rituals esdevenen un mitjà socialment acceptat per expressar el sofriment, retre homenatge als difunts i preservar-ne la memòria. Aquesta funció psicològica es torna encara més rellevant en casos de mort inesperada per malalties infeccioses o desastres naturals, com terratrèmols i tifons. A més, el context demogràfic del Japó accentua aquesta realitat: es tracta d'una de les societats més envellides del món, on les pèrdues són cada cop més freqüents, i alhora presenta una taxa de suïcidis persistentment elevada. Malgrat això, la mort i el procés de morir continuen essent sovint relegats a l'àmbit hospitalari, un entorn altament medicalitzat que limita la possibilitat de presenciar i reflexionar sobre aquest trànsit vital. Aquesta desvinculació pot dificultar encara més la gestió emocional del dol i la seva integració en l'experiència col·lectiva, evidenciant la paradoxa d'una societat que, tot i conviure amb la pèrdua de manera constant, tendeix a apartar-la de l'esfera quotidiana.

En els camps de la psicologia i les ciències socials, s'ha plantejat que el dol es caracteritza per un "rang multidimensional d'experiències després d'una pèrdua" (Bonanno, 2001, citat per Silverman, Baroiller, i Hemer, 2021, p. 3, la traducció és meva), amb experiències modelades per factors socials, culturals, històrics i fins i tot polítics. En aquest sentit, el dol no es redueix a una simple resposta emocional a la mort, sinó que s'inscriu en una sèrie de dimensions interconnectades que inclouen els elements individuals i col·lectius. La mort, com a procés natural, es transforma en un conjunt de respostes humanes que van més enllà de l'aspecte biològic de la pèrdua, ja que es connota amb significats socials i culturals. Així doncs, un aspecte fonamental del dol és la seva naturalesa tant personal

com social. Com a fenomen personal, el dol es viu de manera subjectiva, però també té una dimensió col·lectiva, ja que està format i gestionat a través de les normes socials i culturals, així com mitjançant els rituals que marquen l'experiència del dol. A més, els rituals funeraris i les pràctiques relacionades amb la mort tenen un paper fonamental en el control social de l'esdeveniment de la mort, que és vist no només com un procés biològic, sinó també com un esdeveniment que afecta la comunitat. Els rituals, llavors, són una resposta estructurada i comunitària que ajuda a gestionar la pèrdua, i també constitueixen un mecanisme de creació de significats per als individus i per a la societat.

En el context japonès, la diversitat religiosa i espiritual es reflecteix en una situació complexa i única, influenciada pel sincretisme entre diverses tradicions religioses com el budisme, el sintoisme i altres corrents filosòfiques i espirituals. Com hem vist, al Japó, la fe no sempre s'adhereix a un sistema religiós exclusiu, sinó que sovint es combina i es manifesta d'una manera fluïda i flexible, on la pràctica de diferents creences es pot coexistir i complementar-se. Això és especialment visible en el sincretisme religiós, on els individus poden participar en rituals sintoistes per a la bona sort o la protecció familiar, mentre mantenen creences budistes per a l'assoliment de la salvació després de la mort. Aquest enfocament sincrètic pot ser vist com una expressió de la fe extrínseca-consensuada, ja que les creences i les pràctiques sovint estan lligades a objectius pragmàtics com el benestar personal, la comunitat i la cohesió social, més que a un compromís profund amb una fe intrínseca i personal. Tot i això, també hi ha una influència de la fe intrínseca dins d'alguns sectors de la societat japonesa, particularment entre aquells que busquen un significat més profund i una connexió amb el transcendent, com es pot veure en la recerca espiritual individual dins del budisme zen o en la recerca de la serenitat davant de la mort. Aquest tipus de fe, més compromesa, pot portar a una comprensió més serena i acceptada de la mort com una part natural del cicle de la vida, amb la creença que la mort és una transició que ens porta cap a un altre estat d'existència, com suggereixen les orientacions budistes. És a dir, al Japó, les orientacions religioses majors reflecteixen una barreja de creences i pràctiques en què la religió es viu de manera personalitzada, i on la fe pot ser tant una recerca de significat profund com una resposta a les necessitats pràctiques i emocionals de la vida quotidiana. Tot i la diversitat espiritual, és essencial reconèixer l'impacte concret que la participació en rituals pot tenir en la salut emocional i social dels afectats.

És fàcil entendre que els funerals i els serveis memorials posteriors poden potencialment donar suport social i psicològic a les famílies afectades. Però és menys conegut que aquest suport pot marcar una diferència important entre poder funcionar amb relativa normalitat en la vida diària i caure en problemes de salut, dependència de drogues o alcohol, trastorns alimentaris i del son, trastorns psicosomàtics i del sistema immune. Aquesta recerca suggereix que el dol no és només una qüestió personal per als afligits, sinó una qüestió de salut pública per a qualsevol societat que prengui seriosament el suport mèdic i social. Per exemple, pel que fa als trastorns mentals patits per les famílies afectades, la depressió a llarg termini, els trastorns d'ansietat i l'insomni i altres casos que requereixen intervenció mèdica i de benestar augmenten notablement a causa de la retirada social, la dependència de l'alcohol i els trastorns alimentaris (Byrne & Raphael, 1997; Kreicbergs et al., 2004; Monk et al., 2008, citats per Kondo-Arita i Becker, 2023).

Tot i que la salut mental dels familiars o coneguts que pateixen les pèrdues tendeix a millorar amb el pas del temps (Sakaguchi & Kashiwagi, 2000), altres estudis japonesos han demostrat que el dol complex es dona en el 25-30% de les famílies afectades dins d'un any després de la separació per mort, i entre el 10% i el 20% en els anys següents (Tatsuno et al., 2011). Així doncs, el dol no només és una resposta normal a la pèrdua d'éssers estimats, sinó que també constitueix una preocupació per l'atenció mèdica i social nacional (Kondo-Arita i Becker, 2023), i precisament els rituals funeraris, les cerimònies i l'expressió no censurada del dolor que comporta una pèrdua poden contribuir a mitigar-ne els efectes emocionals i evitar que derivin en necessitats d'atenció mèdica o assistencial. De fet, és àmpliament conegut que la participació positiva no només en els funerals sinó també en els rituals de commemoració i els esdeveniments anuals té una influència saludable (Rando, 1984; Gamino et al., 2000; Wijngaards-De Meij et al., 2008; Hoy, 2013, citats per Kondo-Arita i Becker, 2023). En aquest sentit, i tal i com s'ha pretès posar de manifest el present treball, les creences que impulsen aquesta participació, siguin les transmeses i reforçades com a part de la tradició o les sorgides de la necessitat individual de mantenir un vincle amb el difunt i garantir-li una mort digna i respectuosa (o ambdues), evidencien la connexió profunda entre creences/fe i consol en el procés de dol.

Davant una pèrdua, la recerca de la fe i el consol es fonamenta en processos psicològics bàsics, com "l'atribució causal", que ajuden a donar sentit als esdeveniments vitals,

inclosa la mort. No obstant, l'observació quotidiana indica que no totes les persones recorren a explicacions religioses amb la mateixa intensitat. Fins i tot aquells que són profundament religiosos, almenys en la nostra cultura, no interpreten necessàriament cada fet a través d'una perspectiva religiosa. Les teories de l'atribució parteixen de la idea que els individus intenten donar sentit a les seves experiències i comprendre les causes dels esdeveniments que viuen. Tal com va assenyalar Kelley (1971), aquest procés respon a la necessitat de trobar una explicació a la pregunta "Per què?". Des d'una perspectiva de la psicologia social, això significa que les persones tendeixen a interpretar els fets assignant-los una causa, un procés conegut com a "atribució causal". Aquesta reflexió constitueix el cos central de l'article de Spilka, Shaver i Kirkpatrick, *A general attribution theory for the psychology of religion* (1985), publicat a la revista *Journal for the Scientific Study of Religion*. A partir d'aquesta perspectiva psicològica, podem examinar com les preguntes sobre el 'perquè' de la pèrdua es processen dins d'un marc comunitari i espiritual que complementa la comprensió racional.

Així, quan s'afronta el dolor de la pèrdua, moltes persones es plantegen preguntes sobre el "perquè", intentant comprendre el significat moral o filosòfic del sofriment. Tanmateix, per a la majoria, el més important no és trobar una resposta exacta, sinó poder fer aquestes preguntes dins d'un marc comunitari compartit. Per a aquestes persones, la creença en la presència de divinitats o déus té més valor que entendre detalladament el seu pla. A mesura que la persona es fa més activa religiosament, més recursos narratius i visuals té a la seva disposició per afrontar aquesta experiència, però el procés sempre serà més relacional que purament racional. Aquesta dinàmica no implica una confrontació entre ciència i religió. De fet, aquells amb una vida religiosa activa també estan plenament implicats en l'ús de la medicina i la ciència modernes. El que realment importa és la percepció de la pròpia existència física com a part d'una dimensió espiritual. Aquesta dimensió es fa més evident en relats sobre la mort que en narracions sobre aspectes més quotidians com la dieta o l'exercici, i és més present en moments de crisi que en les dificultats de la vida quotidiana.

Així, les rutines diàries poden adquirir un significat espiritual per aquells que ja tenen un compromís amb la seva vida espiritual, però aquest component espiritual és menys freqüent en persones que no participen regularment en comunitats religioses o que no cultiven aquesta dimensió espiritual. La majoria de les persones integren les qüestions

relacionades amb la salut i la malaltia dins del conjunt de pràctiques quotidianes, cura espiritual i la percepció d'una presència divina, formant una narrativa personal coherent. Tanmateix, quan la vida mateixa està en perill, fins i tot aquells menys espirituals poden sentir-se impulsats a transcendir les explicacions quotidianes, alterant la narrativa secular. En aquests moments més difícils, la intervenció mèdica es pot veure positivament complementada per la pregària, el ritual i el suport de la comunitat religiosa (Ammerman, 2013). En definitiva, la manera com les persones afronten la pèrdua i el sofriment reflecteix una intersecció complexa entre la dimensió espiritual i la realitat física, on la comunitat, la fe i la ciència s'entrellacen per oferir sentit i suport en moments de vulnerabilitat extrema. La gestió del dol implica un procés complex en què la integració del suport comunitari, les pràctiques rituals i la construcció de significats personals esdevenen essencials per a l'adaptació emocional i la recuperació progressiva.

5. Conclusions

Tal com plantejàvem en la hipòtesi inicial del treball, podem concloure que la religiositat i l'espiritualitat juguen un paper fonamental i tangible en el procés d'elaboració del dol i en l'afrontament de la mort al Japó. Lluny de ser només rituals simbòlics o pràctiques tradicionals desconnectades de la realitat emocional, les creences espirituals japoneses ofereixen un marc profundament significatiu, emocionalment reparador i psicològicament funcional per transitar la pèrdua.

En el primer capítol, s'ha fet una aproximació històrica i cultural a l'espiritualitat japonesa, posant en relleu el seu caràcter sincrètic i híbrid, fruit de la convivència entre budisme, sintoisme i altres tradicions/creences. Aquesta pluralitat espiritual permet una vivència del dol flexible, adaptada a les necessitats personals però també inserida en una xarxa col·lectiva de significat. Així, s'ha assolit el primer objectiu del treball: comprendre la relació entre mort i espiritualitat japonesa des d'una perspectiva cultural.

El segon capítol ha aprofundit en la concepció de la mort dins aquest marc espiritual, destacant la importància dels conceptes de no-permanència, la continuïtat de l'ànima i la seva possible presència a la natura o en processos de reencarnació. Aquestes idees aporten consol, sentit i esperança, facilitant un procés de dol que no es clou en l'absència, sinó que manté una connexió viva amb els difunts. Aquest enfocament ofereix una estructura emocional sòlida que difereix del model judeocristià occidental, més centrat en la superació individual de la pèrdua.

Al tercer capítol s'ha analitzat la funció dels rituals funeraris japonesos com a canals per expressar el dolor i mantenir el vincle amb els éssers estimats. Pràctiques com les ofrenes, les visites als cementiris o les cerimònies col·lectives compleixen no només una funció espiritual, sinó també terapèutica. Aquests rituals ofereixen estructura, confort i un sentit de continuïtat que redueix l'estrès post-dol i afavoreix la salut mental, especialment gràcies al suport emocional i comunitari que proporcionen. Això ha permès assolir el segon objectiu: analitzar el valor emocional i espiritual dels rituals funeraris.

El quart capítol ha posat en relació l'espiritualitat amb els processos psicològics i neurobiològics del dol. S'ha evidenciat que la religiositat pot actuar com a factor protector davant les conseqüències negatives del dol no resolt, com la depressió o l'estrès crònic.

L'efecte terapèutic de la fe rau en la seva capacitat per dotar de sentit, estructura i esperança una experiència de desconnexió i buidor emocional. Així, s'ha complert el tercer objectiu: comprendre el paper de l'espiritualitat en el dol des d'una perspectiva psicològica. En el seu conjunt, aquest treball ha permès constatar que el dol al Japó es caracteritza per un enfocament holístic i relacional, on la interdependència entre vius i morts es manté en el temps a través de pràctiques rituals, simbòliques i afectives. Aquest model contrasta amb la individualització creixent del dol a Occident, i ofereix una alternativa que integra espiritualitat, comunitat i flexibilitat.

Tanmateix, el Japó es troba en un punt d'inflexió. La veneració dels avantpassats i la visió col·lectiva del dol conviuen amb tendències cap a la personalització i la secularització. El futur de les pràctiques funeràries japoneses probablement estarà marcat per aquest equilibri entre el deure envers els morts i la recerca de formes més íntimes i individuals de dol.

Finalment, la hibridesa pròpia de l'espiritualitat japonesa permet als individus adaptar i combinar elements de diverses tradicions per crear un procés de dol personalitzat, però no desvinculat del marc col·lectiu. Aquesta capacitat d'adaptació contínua configura una experiència del dol que integra el pla espiritual i el neuropsicològic, fent possible un procés transformador i curatiu.

En definitiva, els resultats de la recerca confirmen la hipòtesi inicial: les tradicions espirituals japoneses no només estructuren la relació amb la mort, sinó que ofereixen consol, significat i recursos emocionals per afrontar-la. El dol, lluny de ser només una experiència íntima i privada, esdevé una pràctica compartida i espiritualment sostinguda, amb un impacte profund en la salut emocional i en la manera com les persones reconstrueixen el sentit de la vida després de la pèrdua.

6. Bibliografia

Ammerman, N. T. (2013). *Sacred stories, spiritual tribes: Finding religion in everyday life*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199896448.001.0001>

Benedict, T. O. (2023). *Spiritual ends: Religion and the heart of dying in Japan*. University of California Press. <https://doi.org/10.1525/luminos.136>

Bernstein, A. (2010). Review of *Death and the Afterlife in Japanese Buddhism*, by J. I. Stone & M. N. Walter. *The Journal of Japanese Studies*, 36(1), 193–197. <https://doi.org/10.2307/20752515>

Cheng, S.-Y., Suh, S.-Y., Morita, T., Oyama, Y., Chiu, T.-Y., Koh, S. J., Kim, H. S., Hwang, S.-J., Yoshie, T., & Tsuneto, S. (2015). A cross-cultural study on behaviors when death is approaching in East Asian countries: ¿What are the physician-perceived common beliefs and practices? **Medicine**, **94**(36), e1573. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000001573>

Fairchild, W. P. (1962). Shamanism in Japan. *Folklore Studies*, 21, 1-122. Nanzan University. <https://www.jstor.org/stable/1177349>

Faure, Bernard R., and Andrea Castiglioni. (2022). Aspects of Medieval Japanese Religion. *Religions* 13: 894. <https://doi.org/10.3390/rel13100894>

Gilday, E. T. (1993). Dancing with Spirit(s): Another View of the Other World in Japan. *History of Religions*, 32(3), 273–300. The University of Chicago Press. <https://www.jstor.org/stable/1062998>

Heintzman, P. (2010). *Nature-based recreation and spirituality: A complex relationship*. *Leisure Sciences*, 32(1), 72–89. <https://doi.org/10.1080/01490400903430897>

Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>

Komatsu, K. (2017). Spirituality and Women in Japan. *Japanese Journal of Religious Studies*, 44(1), 123–138. <https://doi.org/10.18874/jjrs.44.1.2017.123-138>

Kondo-Arita, M., & Becker, C. B. (2023). Changing funerals and their effects on bereavement grief in Japan. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1177/00302228231158914>

Kuroda, T. (1981). Shintō in the history of Japanese religion (J. C. Dobbins & S. Gay, Trans.). *The Journal of Japanese Studies*, 7(1), 1–21. The Society for Japanese Studies. <https://www.jstor.org/stable/132163>

Lucchetti, G., Koenig, H. G., & Lucchetti, A. L. G. (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9(26), 7620–7631. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i26.7620>

Nakayama, O. (2019). *New spirituality in Japan and its place in the teaching of moral education*. Graduate School of Education, Reitaku University. Retrieved from onakaya@reitaku-u.ac.jp

Papaleontiou-Louca, E. (2021). *Effects of religion and faith on mental health*. *New Ideas in Psychology*, 60, 100833. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2020.100833>

Silverman, G. S., Baroiller, A., & Hemer, S. R. (2021). Culture and grief: Ethnographic perspectives on ritual, relationships and remembering. *Death Studies*, 45(1), 1-8. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1851885>

Spilka, B., Minton, B., Sizemore, D., & Stout, L. (1977). Death and personal faith: A psychometric investigation. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 16(2), 169–178. <https://www.jstor.org/stable/1385748>

Spilka, B., Shaver, P., & Kirkpatrick, L. A. (1985). A general attribution theory for the psychology of religion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 24(1), 1–20. <https://www.jstor.org/stable/1386272>

Takano, R., & Taoka, D. (2023). Relationships between meaning in life and positive and negative spirituality in a field setting in Japan. *Journal of Religion and Health*, 63(1), 224–237. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01891-8>

Tsuji, Y. (2011). Rites of passage to death and afterlife in Japan. *Generations: Journal of the American Society on Aging*, 35(3), 28–33. <https://www.jstor.org/stable/10.2307/26555791>

Valentine, C. A. (2010). The role of the ancestral tradition in bereavement in contemporary Japanese society. *Mortality*, 15(4), 275–293. <https://doi.org/10.1080/13576275.2010.513161>

Yamanaka, H. (2021). Religious change in modern Japanese society: Established religions and spirituality. *Japanese Journal of Religious Studies*, 48(2), 365–382. <https://doi.org/10.18874/jjrs.48.2.2021.365-382>

Yoshida, K. (2003). Revisioning religion in ancient Japan. *Japanese Journal of Religious Studies*, 30(1–2), 1–26. <https://doi.org/>