

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
MÁSTER EN ESTUDIOS DE ASIA ORIENTAL
CURSO ACADÉMICO 2019-2020

EL ORIGEN DE LA PSICOLOGÍA EN JAPÓN Y ALGUNAS DE SUS TERAPIAS MÁS CONOCIDAS



VNiVERSIDAD
D SALAMANCA

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

Tutor: Alfonso Falero Folgoso
Alumna: Maialen Apodaca Ibarguren
E-mail: maialenapodaca@gmail.com
Fecha de entrega: 1 de Julio de 2020

La autora declara tener conocimiento de que plagiar supone usar el trabajo de otro y presentarlo como propio y que constituye una infracción de los derechos de propiedad intelectual, de que lo que aquí se presenta es fruto de su propio trabajo y de que no permite, y no permitirá, que nadie copie su trabajo con la intención de hacerlo pasar como el trabajo de otro.

«En nuestra vida el placer acompaña el sufrimiento, el sufrimiento acompaña al placer. Entonces, no es necesario definir que esto es el placer y que aquello es sufrimiento. Sólo es suficiente reconocer la realidad así como está.»

Morita Shōma

ÍNDICE

1. Introducción.....	5
2. Antecedentes históricos de Japón: su apertura y modernización.....	8
3. Marco cultural-religioso de Japón	12
3.1 La proto-psicología de Japón	15
4. Comienzos de la Psicología en Japón	16
4.1. La Psicología en Japón: principios del siglo XX	16
4.2. La Psicología en Japón: mediados del siglo XX.....	21
5. Terapias japonesas más conocidas.....	24
5.1. Terapia Morita.....	24
5.2. Terapia Naikan	26
5.3. Terapia Hakoniwa.....	28
6. Conclusiones.....	30
BIBLIOGRAFÍA	33
ÍNDICE DE ANEXO DE FIGURAS	37

1. Introducción

Preguntarse qué es la Psicología es un verdadero reto al que se han intentado enfrentar y dar respuesta incontables libros y artículos, pero preguntarse qué es lo que se entiende por Psicología en Occidente y en Oriente añade la guinda al pastel al desafío. Desde una óptica occidental lo primero que puede suceder a la hora de hablar de la Psicología como disciplina en Oriente es la incertidumbre de su existencia. ¿Ha habido una Psicología en Oriente? Y si es así, ¿por qué hablamos en términos de «introducción» de la Psicología en Japón?

Como ocurre en una gran parte de la literatura sobre la psicología resulta inevitable explicar el origen etimológico del término para obtener una mejor comprensión y entendimiento de lo que estamos hablando, pero antes de comenzar con la explicación considero conveniente (y por qué no, atrayente) no olvidar que parte de este término nace de una leyenda mitológica griega. Esta leyenda trata sobre la ninfa de los bosques Psyché o Psiquis, la hija menor y la más hermosa de sus tres hermanas. Afrodita llena de envidia por su belleza desea castigarla y envía a su hijo Eros para que le lance sus flechas, con tal mala suerte que al tropezarse con una de estas se hiere a sí mismo quedando totalmente enamorado de Psyché. Cupido temiendo el castigo de su madre le pide a Psyché que jamás le vea el rostro. La leyenda concluye con el descubrimiento del rostro de su amado y tras largas pruebas —algo muy característico de la mitología griega— a las que Psyché deberá de enfrentarse, los dioses se apiadan de ella y la elevan a la categoría de Diosa Olímpica, naciendo de la relación con Eros una hija llamada Hedoné (espíritu femenino que representa el deseo sexual). (Cosacov, 2005: 7-8)

El pasado del término ‘psicología’ (*psyché* ‘alma’ y *logía* ‘estudio’) es mucho más antiguo de lo que se piensa, al igual que los temas que conciernen a la mente (o el alma) que ya se planteaban desde la época de Platón y de Aristóteles. Los sistemas filosóficos de la antigüedad consideraban la psique como el alma, un ser natural. En el tratado aristotélico *Acerca del Alma* (escrito alrededor del año 350 a.C.) el alma (*psyché*) para Aristóteles será el principio explicativo del fenómeno de la vida, la raíz de las funciones de todos los seres vivos, entendiendo el alma como aquello que da vida al cuerpo y por lo tanto un elemento no exclusivo únicamente del ser humano —al contrario de lo que creía Platón—. En nuestra herencia cultural el pensamiento griego sentó las bases de

muchos de los fundamentos que hoy llamaríamos «científicos», pero no fue hasta casi el siglo XVI-XVII a partir de René Descartes, padre de la filosofía moderna, cuando se comenzaría a hablar de la Psicología tal y como la entendemos actualmente, como *la ciencia que estudia el alma*. (Cosacov, 2005: 9-12)

Creo necesario reparar nuevamente en el concepto del alma descrito en el tratado aristotélico para entender la dualidad de la interpretación sobre la psique. Una —por decirlo de manera muy resumida— más cercana a la filosofía oriental y la otra a la psicología moderna occidental. Las dos visiones prejuiciosas que se han realizado en *Acerca del alma* son: su visión religiosa y el uso de una óptica cartesiana. Aristóteles no plantea el punto del alma desde una visión religiosa o escatológica —eso no implica que no tenga implicaciones religiosas—, la observa desde un punto de vista estrictamente filosófico y la interpreta como el *fenómeno de la vida*. Y por otro, el cartesianismo es un modo de entender las relaciones entre el alma y el cuerpo totalmente ajeno al que postulaba Aristóteles. Descartes habló del alma y del cuerpo como dos sustancias independientes completas en sí mismas, quedándose esta primera desvinculada del cuerpo. Descartes estuvo muy influenciado por el esplendor del nuevo *método científico* y en especial por la rigurosidad de las matemáticas. Todo su pensamiento estuvo basado en la búsqueda constante de la certeza, para él el criterio de la verdad era la certeza. La idea del universo como máquina y la noticia de la condena de Galileo llevaron a Descartes a la búsqueda de una justificación filosófica cuidadosa a gusto de los poderes eclesiásticos. Su principal objetivo era la explicación fisiológica de los procesos mentales. Una visión mecanicista del cuerpo y la mente determinante para la posterior psicología moderna y para el comienzo de la psicología experimental del siglo XIX. (López, 2016:13)

Pero, ¿y la Psicología oriental? Resulta verdaderamente complicado responder a esta cuestión sin terminar observando cómo una gran parte de las religiones/filosofías orientales presentan una *forma de vida* donde la parte «psicológica» se integra con la propia espiritualidad. Para Occidente todo pensamiento no correspondiente al ámbito religioso ha pasado a formar parte de la filosofía, dificultando la comprensión de una ya posible realidad del estudio de la psicología en Oriente. Tal y como se consideró a Aristóteles primer psicólogo de la historia occidental, ¿no se podría considerar la Psicología Budista como una posible primera religión/filosofía/*forma de vida* que aborde los problemas relacionados con la mente (y lo que no es la mente)? La

Psicología Budista podría considerarse como la primera filosofía oriental que asentó el principal objetivo universal, la búsqueda y la erradicación del sufrimiento humano.

El budismo nació como un sistema de filosofía y psicología y no como una religión. Incluso el actual Dalái lama, Tenzin Gyatso (1935-), se ha referido al budismo como *la ciencia de la mente*. Es por tanto el budismo el *modo de vida* que tiene por finalidad buscar y erradicar la raíz del sufrimiento humano. El budismo nos plantea la idea de que en realidad los deseos, normalmente instaurados e implementados por el sistema, nos llevan al apego y a no satisfacer las verdaderas necesidades humanas. El apego a las personas o a los bienes materiales provocan la pérdida de nuestra propia identidad, en otras palabras, nos lleva al olvido de quiénes somos realmente. Sin duda alguna, la parte que mayormente se conoce del budismo en Occidente es su parte devocional, su parte religiosa, pero desde sus inicios este fue planteado como una filosofía y como *la escuela de la vida*. El psicólogo suizo Gustav Carl Jung (1875-1961), uno de los principales precursores del budismo en Occidente, plantea la misma idea que Siddhārtha Gautama (Buda): la importancia de prestarle atención a nuestra mente, a nuestra psique.

En el libro *Abhidharma. Psicología Budista* (1975), Chögyan Trungpa (1938-1987) contempla cómo las cuestiones que afectan a la psique, a pesar de su diferente desarrollo, han sido tema de interés tanto en Occidente como en Oriente:

Muchos psicólogos modernos se han percatado de que lo que revela y explica el *abhidharma*¹ coincide con sus descubrimientos más recientes, con sus ideas más nuevas. Es como si el *abhidharma*, que se enseñó hace 2.500 años, se hallara reformulado en un lenguaje actual. (p.9)

Así como la posible diferencia en la manera de entender el *modus operandi* del estudio occidental frente al oriental (de la Psicología u otras disciplinas):

Las tradiciones contemplativas del budismo, como la tibetana y el zen, le dan una gran importancia a la práctica y consideran que el estudio debe ir a la par con la meditación. Aquí, la idea de aprender implica un proceso de descubrimiento nuevo, de descubrimiento científico nuevo, y corresponde a una experiencia real. Hay una diferencia enorme entre colocar algo bajo un microscopio para observarlo con sus

¹ El *abhidharma* («enseñanza superior») es parte del *tripitaka* («tres cestas» o «tres montones»). Estos son los tres cuerpos de las enseñanzas de las escrituras budistas: *vinaya-pitaka*, *sutra-pitaka* y *abhidharma-pitaka*. (Trungpa, 1975: 8-9)

propios ojos y simplemente analizar el tema. Todo se puede analizar, pero si no se ha tenido la experiencia, entonces no se tiene base alguna para el análisis. Así pues, en la tradición contemplativa la idea es adquirir un cierto entrenamiento básico en la práctica de la meditación, por primitivo que sea, para luego empezar a trabajar el aspecto intelectual. De esta manera, la enseñanza se toma como una confirmación de la experiencia y no puramente como un banco de informaciones. (p.13)

En tal caso y teniendo en cuenta todo lo que se ha comentado hasta ahora, ¿qué es lo que ocurrió en Japón?, ¿hubo acaso una «introducción» de la Psicología en Japón? La existencia del interés por el estudio de la psicología en Oriente anterior (o por lo menos a la par) a la de Occidente es evidente si partimos de que ambas culturas a lo largo de la historia se han interesado y han abordado con profundidad este tema. La cosmovisión de cada cultura ha provocado el desarrollo de una concepción diferente sobre la psicología compleja de analizar, al menos para un solo trabajo. Mi principal propósito para este trabajo es ofrecer unas breves pinceladas sobre el proceso de la introducción de la psicología moderna occidental en Japón, destacando los principales psicólogos japoneses, sus contribuciones en la disciplina de la Psicología y concluir con algunas de las terapias japonesas más conocidas a nivel mundial, que curiosamente destacan por su esencia y carácter oriental.

2. Antecedentes históricos de Japón: su apertura y modernización

Los primeros contactos que tuvieron los japoneses con los occidentales ya se habían producido en el año 1453, concretamente con marineros y misioneros españoles y portugueses. En 1603 en Japón se estableció el *shōgun* con Tokugawa Ieyasu, un gobierno centralizado llamado *bakufu*² cuya base se sentó en Edo (Tokio) dando lugar al período Edo (1603-1868) mejor conocido como *bakufu* Tokugawa (Laborde Carranco, 2011: 117). En esta misma época al otro lado del mundo se produjeron una serie de acontecimientos que marcarían la historia universal de Occidente: el Renacimiento, la expansión del comercio marítimo, la Revolución Científica, la invención de la máquina

² *Bakufu* o «shogunado» es el nombre de la dictadura militar que el régimen samurái (entre ellos la casa Tokugawa) estableció entre finales del siglo XII hasta la Restauración Meiji (1868).

a vapor o la Ilustración (fundamentalmente en Inglaterra, Francia y Alemania) entre otros.

La sociedad japonesa feudal —duró desde el año 1000 hasta la subida al trono del emperador Meiji en 1868— fue una sociedad fuertemente dividida en castas. Durante el mandato del *shogunato* Tokugawa hasta la Restauración Meiji Japón estuvo caracterizado por una estructura social y política piramidal y por su inmovilidad social. Una de las medidas que el *shogunato* Tokugawa adoptó fue el aislamiento o «cierre del país» también conocido como *sakoku*³, cuyo objetivo fue vetar la entrada a todo tipo de barcos extranjeros además de todo tipo de conquista política por parte de los misioneros (Reyes, 2004: 23). En este aislamiento se establecieron las bases para la posterior transformación del sistema feudal de Japón a un sistema pre-capitalista con la importación de técnicas y métodos extranjeros. Este aislamiento provocó el incremento de extranjeros que disputaron por la hegemonía del control comercial, de tal forma que el gobierno *bakufu* restringió el contacto con el extranjero y prohibió a los japoneses viajar al exterior. Este aislamiento se convirtió en la piedra angular del gobierno, restringiendo su comercio exterior. Japón se limitó a mantener intercambios políticos con el mundo exterior a través de cuatro ventanas: el comercio de Nagasaki con los chinos y los holandeses, el comercio de Tsushima con la península de Corea, el de Satsuma con el reino Ryukyu (Okinawa) y el de Matsumae con Ezo (ainu) (Walker, 2017: 109). Durante ese aislamiento Tokugawa estuvo profundamente interesado por el «aprendizaje occidental» (*yōgaku*) y por «los estudios holandeses» (*rangaku*) mediante los cuales aprendían sobre tecnología y medicina occidental. Las relaciones controladas entre neerlandeses y japoneses se toleraron a través de la isla artificial Dejima en Nagasaki. (Walker, 2017: 168)

En cuanto al contexto europeo ocurrieron una serie de sucesos relevantes para la historia entre las que destacaríamos la Revolución Industrial, iniciada durante la segunda mitad del siglo XVII hasta principios del XIX, garantizándole a occidente un mayor poder comercial global. El comercio internacional se vio estimulado debido a la

³ En 1603 el gobierno japonés llevó a cabo una serie de prohibiciones, así como el cristianismo, la entrada de los barcos portugueses y los viajes al extranjero. A pesar de la política de aislamiento, Holanda, China y Corea continuaron comerciando en el puerto de Nagasaki infiltrando información sobre el mundo exterior (Reyes, 2004: 23). Algunos autores consideran que tras la expulsión de los cristianos Japón no se «aisló», sino que reestructuró sus relaciones exteriores de tal forma que beneficiase al poder del Estado y al comercio de Tokugawa (Walker, 2017: 109).

baja en los costos del transporte gracias al desarrollo de los ferrocarriles y de los barcos a vapor. Todo ello ayudó al favorable crecimiento del comercio impulsado por la creación de tratados de libre comercio y de uniones aduaneras. Esta circulación supuso la expansión de la riqueza y el poder de un mundo dominado por la influencia occidental, llegando a ser todo un desafío para las élites feudales asiáticas. (Reyes, 2004: 19)

El 8 de julio de 1853, por la presión de EE.UU. y Rusia, el comodoro Mathew C. Perry (1794-1858) y su flota llegaron a la bahía de Tokio con sus Barcos Negros generando dos posturas, por un lado la de modernizar Japón militarmente introduciendo los conocimientos occidentales y por el otro utilizar las armas en caso de continuar con la política de *sakoku*. Finalmente Japón se vio obligado a aceptar la carta del presidente de los Estados Unidos Millard Fillmore (1850-1853) y a abrir sus puertos al comercio de Estados Unidos firmándose así el Tratado de Kanagawa⁴, un Tratado de Amistad y Comercio (EE.UU.-Japón) también llamado Tratado de Harris. Este tratado le garantizó a Estados Unidos —entre otros— la extraterritorialidad y unos mínimos impuestos en las importaciones de sus bienes (Laborde Carranco, 2011: 119). Por otro lado, en 1854 y en 1858 se firmaron los Tratados Desiguales con Estados Unidos, Holanda, Rusia, Gran Bretaña y Francia a los que les fueron concedidos amplios privilegios. Fue en este marco de disputas y de acuerdos comerciales cuando Japón pasó a ser considerada por parte de occidente como una nación soberana (Reyes, 2004: 18). En este periodo de *bakumatsu*⁵ en 1856 se creó una de las instituciones más importantes para el «aprendizaje de occidente», el Instituto para la Investigación de Libros Bárbaros (Bansho Shirabesho). Un instituto japonés creado por el gobierno de Tokugawa encargado de la traducción y del estudio de libros occidentales con el objetivo de acelerar el proceso de la incorporación de la tecnología que ya había comenzado a darse incluso antes de la llegada del comodoro Perry. Se impartieron traducciones en holandés, francés, alemán, inglés y ruso. (Hommes, 2004: 2)

La Restauración Meiji (1866-1870) dio fin a los 265 años del gobierno Tokugawa y supuso la caída de las estructuras socio-políticas del *shogunato*, proceso ya comenzado

⁴ El Tratado de Kanagawa se firmó el 31 de agosto de 1854 entre el comodoro Perry y las autoridades de Japón en el puerto de Shimoda, terminando con el extenso aislamiento de Japón y obligando a la apertura de los puertos japoneses. (Laborde Carranco, 2011: 119)

⁵ *bakumatsu* o «shogunado Tokugawa tardío» es la etapa delimitada entre los años 1853-1867 por una serie de sucesos que se produjeron cuando el *shogunato* llegaba a su fin. (Hommes, 2004: 1)

a partir de los Tratados Desiguales forzado por Estados Unidos y que fue acelerado por la cada vez mayor presencia extranjera en el país. En uno de los cinco artículos de la denominada Carta de Juramento⁶ se encontraba —la cual sería característica general de la era Meiji— la búsqueda del «conocimiento de todo el mundo». La Misión Iwakura (1871-1873) llevada a cabo por oligarcas de Meiji, tuvo como objetivo la renegociación de los Tratados Desiguales con las potencias occidentales, la reivindicación del lugar de Japón en el mundo, así como la recolecta de todo tipo de información sobre educación, tecnología y cultura de los países extranjeros visitados. Iwakura Tomomi se posicionó en contra de los Tratados Desiguales creando un grupo que abogaba por la restauración del poder imperial. (San Bernardino, 2018: 12)

Durante ese tiempo de modernización (1868-1912) los líderes de Meiji tuvieron como objetivo llegar al mismo *status* que las naciones occidentales para que —tal y como Itō Hirobumi miembro de la misión Iwakura dijo en su visita a los Estados Unidos en 1871— «al estudiar su fortaleza y su mejor manera de hacer las cosas, podamos (los japoneses) ser más fuertes» (Reyes, 2004: 18). Así mismo el autor de la crónica oficial de esta misión Kunitake Kume (1839-1931) decía así: «La Restauración Meiji ha conducido a una transformación política sin precedente en Japón.» (Walker, 2017: 180).

La era de Meiji (1868-1912) transformó a Japón en una de las naciones más «ilustradas» del mundo (Walker, 2017: 183). Durante las últimas décadas del *bakufu* y tras la apertura de los puertos japoneses, el Gobierno central de Japón consideró la necesidad de introducir cambios en la administración y la economía japonesa, dando lugar a una serie de reformas y políticas bajo los eslóganes «*shokusan-kōgyō*» ('industrialización') y «*fukoku-kyōhei*» ('país rico, ejército fuerte') para crear un país rico y poderoso capaz de hacer frente y resistir las invasiones de las potencias occidentales (Nishijima, 2009: 2; Sato, 2005: 77). Otras de las innovaciones que se realizaron fue centrarse en los aspectos sociales y económicos, así como en la creación de estructuras militares y constitucionales modernas. El gobierno japonés llevó a cabo la contratación de expertos extranjeros para la rápida incorporación de los conocimientos y técnicas occidentales (en todos los ámbitos), de igual manera que promovió —gracias a la modernización económica con políticas públicas— el envío de becarios japoneses al

⁶ «*Gokajō no goseimon*», (el 'Juramento en cinco artículos') promulgado en la entronización del emperador Meiji el 7 de abril de 1868, recogía algunos de los principios destinados a la regulación política, estableciendo el marco básico para el nuevo régimen. (Nicholas, 2011: 272)

extranjero con el objetivo de introducir nuevos conocimientos al país (Laborde Carranco, 2011: 121). La forzada apertura al exterior en el siglo XIX por parte de los poderes occidentales se vivió de manera diferente en las diversas zonas de Asia Oriental. En el caso de Japón, comparándola con China, le llevó menos tiempo transformarse en un estado «moderno» a ojos de Occidente. (Reyes, 2004: 28)

En resumen, el principal objetivo del nuevo gobierno era lograr una rápida modernización y por lo tanto su «occidentalización», aunque hacia finales del siglo XVIII científicos japoneses ya habían comenzado a estudiar las ciencias occidentales como la medicina y la astronomía utilizando el idioma holandés (Reyes, 2004: 23). Tal y como el autor McVeigh (2017: 180) comenta, resulta relevante considerar que caer en la mera «occidentalización» de Japón puede conllevar a pensar que todo aquello que se introdujo en Japón se asimiló de manera pasiva. En el caso de la Psicología por ejemplo —que para muchos japoneses representó un aspecto de esa modernización—, esta se desarrolló particularmente por la interiorización del individuo y del deseo de estudiarla de manera activa.

3. Marco cultural-religioso de Japón

Debido a su estructura geográfica insular, Japón a lo largo de la historia ha estado bajo la influencia de las diversas fuentes culturales de India, China, Corea o Vietnam. Debido a las interacciones entre los diversos países y a su aislamiento insular el pensamiento japonés radica de la fusión de las «tres enseñanzas»: *shintō*, budismo y confucianismo. (Lavelle, 1997: 9)

El *Shintō* o sintoísmo heredó la veneración primitiva a los espíritus o *kami*⁷ de los primeros habitantes de Japón (Valles, 2000). Estos primeros habitantes eran animistas —creían que tanto los objetos como los elementos naturales están dotados de vida, movimiento o alma— y chamanistas (Lavelle, 1997: 10). Se cree que las almas de los dioses son cargas de energía espiritual, la mayoría de las veces benéficas aunque también existan algunas peligrosas. Esta antigua religión politeísta nativa japonesa

⁷ Seres antropomorfos y espíritus venerados localmente, divinidades protectoras del mundo natural, (montañas, mares, lagos, etcétera), fenómenos atmosféricos, productos de la tierra, animales y dioses emparentados con la dinastía imperial y el origen del país. (Lavelle, 1997: 10)

basada en el culto a los antepasados y en la realización de algunos ritos y oraciones nacionalistas (Brennan, 1999: 327) no presenta un sacerdocio formal ni un código moral detallado, sino que su punto fuerte radica en la fiesta (*matsuri*) anual. Su carácter se aleja de la necesidad de salvación, al contrario que en otro tipo de religiones, y es en el *aquí y ahora* cuando la energía sagrada transmitida a través de los ritos de generación a generación concede a cada individuo beneficios tanto espirituales como materiales. La originalidad de esta religión japonesa deriva de la importancia en la energía y la fuerza vital —los *kamis* y el universo poseen un vínculo que les une a los seres, este vínculo se llama *musubi*. Representa la vida en unión y en constante cambio y crecimiento —así como en los ritos de purificación. (Lavelle, 1997: 10-11)

El budismo, cuyo fundador es Siddhārta Gautama (o Buda), es una doctrina filosófica-espiritual originada en la India hace aproximadamente 2500 años (entre los siglos VI y IV a.C.) en la que nacieron dos corrientes principales: *Theravāda* y *Mahāyāna*; y otra tercera llamada *Vajrayāna*. Gracias a la Ruta de la Seda —que supuso la extensión del budismo por toda Asia— la escuela budista *Mahāyāna* se estableció en Nepal, Bután, Tíbet y China y fue por mediación de esta última con la que llegaría a Corea en el siglo IV d.C., y desde aquí a Japón entre los siglos VI-VII d.C. (López, 1994: 90-92)

En cuanto al budismo Zen este se originó en China durante la dinastía Tang (618-907 d.C.) y posteriormente se expandió por Japón durante el periodo de Kamakura (1185-1392). El Zen nace de la unión entre el taoísmo y el budismo *Mahāyāna* y enfatiza la rigurosa práctica de la meditación sentada (*zazen*) para lograr un mejor conocimiento de la persona y una mejor comprensión de la realidad (Asien, 2008). La práctica de la meditación es definida como la concentración mental donde el intelecto se interrumpe y la conciencia se ve intensificada (Kato, 2005: 125). El término ‘zen’ proviene del sánscrito ‘*dhyana*’, cuya forma abreviada en japonés es ‘*zenna*’ (Asien, 2008) y se traduce como ‘meditación’ o ‘contemplación’. Existen tres tipos de sectas del budismo Zen en Japón: la secta Rinzai y la secta Sōtō del maestro zen Dōgen (1200-1253) establecidos en la era de Kamakura y más adelante en el período Edo se establecería la secta Ōbaku por el maestro zen chino Ingen (1592-1673). Al contrario que la secta Ōbaku, la cual ha estado fuertemente influenciada por la cultura china, las sectas Rinzai y Sōtō adquirieron con el tiempo características propias de la cultura japonesa (Kato, 2005: 125). En general, la doctrina del Zen enfatiza la recuperación de la simplicidad y

la sencillez prestándole especial atención al vacío —un vacío dinámico y vivo— con el objetivo de que la persona se dé cuenta de que «no se tiene nada y de que nunca se ha tenido nada» (Asien, 2008).

El confucianismo, doctrina ético-política oficial del Imperio Chino en el siglo II d.C., entró en Japón hacia el siglo V d.C. junto con las *Analectas* de Confucio y con el *Libro de los Cambios* del taoísmo, llegando a penetrar en las más altas esferas de la corte imperial japonesa. El pensamiento confuciano, cuya originalidad estriba en ver lo sagrado en la sociedad y en la cultura, vive su espiritualidad esencialmente en la familia a través de la *piEDAD filial* y en el Estado por medio de la *fidelidad* hacia el señor o el soberano (Lavelle, 1997: 14). Éste presentó épocas doradas y períodos de decadencia a lo largo de la historia japonesa, pero fue finalmente en el feudalismo cuando fue ampliamente adoptado por la clase militar (*bushidō*, ‘el Camino del guerrero’) y entre los gobernantes o señores feudales introduciendo normas de conducta social y política. (Valles, 2000)

Por otro lado, como respuesta a las convenciones poco prácticas percibidas por el budismo y el taoísmo los chinos crearon lo que se conoce como Neoconfucianismo—una filosofía influida por el confucianismo con características budistas y taoístas originadas durante la dinastía Tang—. Las obras del erudito chino confuciano Zhu Xi (1330-1200) se introdujeron durante el periodo de Kamakura llegando a convertirse en enseñanza ortodoxa del *shogunato*. El filósofo neoconfuciano japonés Razan Hayashi (1583-1657) difundió el neoconfucianismo de Zhu Xi por Japón fundando la secta shintō-confuciana «Rito-Shinchi Shintō» (McVeigh, 2017: 25). Asimismo, el filósofo y estratega japonés Yamaga Sokō (1622-1685), discípulo de Razan, estudió *shintō* y ciencias militares y fue quien sentó las bases para la conformación del *bushidō*. (Nosco, 1997: 15)

A pesar de que la primera universidad japonesa fue fundada en el siglo VIII en Kioto, no fue hasta el ascenso del *shogunato* de Tokugawa cuando realmente apareció el verdadero compromiso con la educación superior. No sólo eso, sino que el confucianismo fomentó un ambiente intelectual brindando un primer impulso para el desarrollo del aprendizaje, convirtiendo a Japón en un importante centro de estudio del confucianismo. Se cree que el pensamiento filosófico japonés de finales del feudalismo

poseía un rico abanico en interpretaciones psicológicas tan elaboradas como las propuestas en Europa en esa época. (Brennan, 1999: 328)

3.1 La proto-psicología de Japón

A finales de la época Tokugawa Japón experimentó una serie de cambios, surgió una mayor comprensión de la individualización y una concepción de los «corazones deseosos». Kamada Hō (1754-1821) nacido en la Provincia de Kii, estudió *shingaku* (el ‘aprendizaje del corazón-mente’) bajo la supervisión de Ishida Baigan (1685-1744) (McVeigh, 2017: 23). Ishida planteaba que la mente consta de una base física y sensible a la información del entorno que le rodea al individuo de una manera muy similar a *la teoría de la mente* del filósofo John Locke (1632-1704), el cual decía que la personalidad cambia en función de la información que le llega del exterior. (Brennan, 1999: 328)

El origen del término *shingaku* data del filósofo y escritor chino Lu Jiuyuan (1139-1192). Fundó la escuela de la «mente universal» y abogó por el procedimiento de la contemplación y la reflexión, es decir por el enfoque introspectivo y meditativo para aproximarse a la iluminación. *Shingaku* era la enseñanza sincrética que combinaba los elementos del budismo zen y del *shintō*. Los primeros pensadores modernos japoneses repararon en la individualización desarrollando ideas innovadoras sobre la filosofía «corazón-mente». Kamada intentó fusionar la teoría de *shingaku* con elementos del «aprendizaje holandés» y del Budismo. Dos de sus obras más relevantes fueron *Cinco Axiomas de la Disciplina Mental (Shingaku gosoku, 1813)* y *Frutos del Corazón-Mente (Kokoro no kajitsu, 1819)* (McVeigh, 2017: 23). Kamada dividió la psique entre el intelecto, emoción y deseo y subdividió las emociones en 14 tipos, además de postular un código psicológico basado en llevar una vida virtuosa para alcanzar la felicidad (Brennan, 1999: 328). Más adelante el educador japonés confuciano del periodo Meiji Nishimura Shigeki (1828-1902) utilizó el término ‘*shingaku*’ en sus *Lecturas del Aprendizaje del Corazón-Mente*. (McVeigh, 2017: 34)

Originalmente la psicología se encontraba bajo los estudios filosóficos, morales, éticos y religiosos (recordar que el término psicología literalmente puede traducirse como *el estudio del alma*). La diferencia comenzó a surgir cuando el estudio de la

psique pasó de una perspectiva moral a la exploración científica. Resulta muy interesante señalar cómo en la psicología pre-científica europea del siglo XIX las expresiones filosóficas de esta época influyeron de manera directa en los estudios de la psicología moderna que después estudiarían los primeros psicólogos japoneses. Hubo tres movimientos científicos clave en la Psicología del siglo XIX: en fisiología la investigación del sistema nervioso otorgó las bases empíricas necesarias para la explicación de las funciones humanas que anteriormente se consideraban mentales, surgió una nueva corriente llamada *psicofísica* que buscaría el fundamento cualitativo en la relación del cuerpo y la mente, y por último la revolucionaria obra de Charles Darwin. (Brennan, 1999: 145)

En pocas palabras, el estudio de la mente pasó de la Psicología filosófica (*tetsugaku-teki shinrigaku*) a la Psicología científica (*kagaku-teki shinrigaku*). (McVeigh, 2017: 34)

4. Comienzos de la Psicología en Japón

4.1 La Psicología en Japón: principios del siglo XX

A finales del siglo XIX Japón experimentó, como se ha mencionado anteriormente, una serie de transformaciones en su gobierno y en su sociedad. Uno de los objetivos del gobierno fue la combinación de los «avances occidentales» junto con los «valores orientales». Además de eso, se incluyeron nuevos sistemas de ciencia, industria y academia occidental, entre ellos la disciplina de la Psicología. (Sato *et al.*, 2016: 110)

Tras la Restauración Meiji la psicología «moderna» fue introducida en Japón desde los países occidentales con la ayuda de dos rutas, «la universidad y la escuela (colegio de profesores)» (Sato y Mizoguchi, 1997 en Sato, 2005: 77). En 1877 con la inauguración de la Universidad de Tokio, fundada como la primera universidad de estilo occidental en Japón (Sato, 2005), la psicología moderna —conocida así en Occidente— comenzó a estudiarse en el ámbito académico. En 1886 esta universidad comenzó a ofrecer un curso de psicofísica, una de las ramas de la Psicología que estudia las relaciones entre los fenómenos físicos y psicológicos. Cabe mencionar que en la Europa de esta época la Psicología —concretamente la psicología experimental— todavía

luchaba por ser reconocida como una ciencia (Azuma e Imada, 1994: 708). Toyama Masakazu⁸, un filósofo y educador japonés de la era Meiji, enseñó Psicología en el departamento de educación general utilizando libros de Alexander Bain, William Carpenter y Herbert Spencer. (Sato, 2005: 77)

El término '*shinrigaku*' ('*shin*': 'corazón', '*ri*': 'lógica' y '*gaku*': 'estudio'), también traducido como 'psicología' apareció en la década 1870 cuando Amane Nishi, un filósofo y burócrata japonés destacado de la Ilustración Meiji, siendo estudiante fue a Holanda a estudiar en la Universidad de Leiden para posteriormente regresar a Japón y presentar la Psicología como «un sistema moderno de ciencias» (Bosc, 2010: 1). La misma palabra *shinrigaku* se construye de igual manera que en China '*xīnlǐxué*' ('*xīn*': 'corazón', '*lǐ*': 'verdad', y '*xué*': 'estudio') o en Vietnam '*tâmlyhoc*' ('*tâm*': 'corazón', '*ly*': 'razón' y '*hoc*': 'estudio') donde se le da una mayor importancia al concepto de «corazón», mientras que en occidente el término 'psicología' tiene como base la palabra griega '*psukhê*' ('alma'). No obstante, etimológicamente hablando estas dos maneras de presentar el término de psicología no difieren tanto la una de la otra ya que el corazón antiguamente era considerado por los griegos —siendo Aristóteles el primero— como el lugar donde habitaba el alma. (Bosc, 2010: 2)

Debido a la política de *sakoku* y a los casi 300 años del aislamiento de Japón, Amane Nishi fue uno de los primeros estudiantes en ser enviados al extranjero para completar su formación. Amane tradujo el libro *Mental Philosophy: Including the Intellect, Sensibilities and Will* (1862) de Joseph Haven al japonés dándole el título de *Shinrigaku*. Este libro fue ampliamente conocido tanto dentro como fuera de Japón abarcando temas de la ética, filosofía, cultura y psicología moral (Bosc, 2010: 1). Podría decirse que la psicología que se enseñaba en ese momento no era considerada como una «psicología moderna», es decir experimental, sino una psicología con un mayor parecido a la Filosofía de la mente⁹, siendo en 1888 con Motora Yūjirō cuando se introdujo la psicología moderna en Japón tal y como se conocía en occidente. (Sato, 2005: 79). Amane enfatizó en las contribuciones que la psicología occidental hizo a la filosofía japonesa llevando a cabo la ampliación de términos como 'alma', 'mente', 'emoción' y

⁸ Toyama Masakazu (1848-1900) estudió en Inglaterra en 1866 y posteriormente en la Universidad de Michigan. Trabajó en la Universidad Imperial de Tokio y fue el primero en introducir la sociología de Spencer en Japón. (Ishii, 2004: 125)

⁹ La Filosofía de la mente «es un ámbito de reflexión filosófica que se ocupa de cuestiones relativas a los procesos mentales y su relación con el cuerpo humano (en especial el cerebro)» (Sanguineti, 2008: 1). Un ejemplo de ello sería el estudio de los problemas entre la mente-cuerpo o la frenología de Joseph Gall.

‘voluntad’. Por ejemplo, utilizó la transcripción fonética *hirosohii* o *tetsugaku*, traducido como «amar y buscar la sabiduría» para hablar de la *filosofía*. Estos términos fueron inventados por Amane para distinguir las filosofías occidentales del pensamiento chino y del pensamiento budista. (Havens, 1970: 106)

Motora Yūjirō (1858-1912) otro de los precursores de la Psicología en Japón y primera persona en obtener una cátedra de Psicología en Japón, nació en una familia de samuráis en la ciudad de Sanda. Obtuvo su doctorado en la Universidad de Boston y en la Universidad de Johns Hopkins dirigido por G. Stanley Hall¹⁰ sin la autorización del gobierno de Edo. Motora se mostró interesado por la Psicofísica, la Psicología Educativa y la Clínica, así como por la Teoría de la mente¹¹ (Sato, 2005: 80). Continuó con la investigación iniciada con Hall sobre la sensibilidad dérmica, llegando a publicar tres libros sobre Psicología General y Psicología Sistémica (Brennan, 1999: 329). Tras solo nueve años después de que Wilhelm Wundt¹² construyera el primer laboratorio de psicología en la Universidad de Leipzig, Motora Yūjirō dio su primera conferencia sobre psicofísica en la antigua Universidad Imperial de Tokio estableciendo el primer laboratorio de psicofísica en Japón (véase figura 1) en esa misma universidad junto con el estudiante y sucesor Matsumoto Matatarō (1865-1943) (Sato *et al.*, 2016: 111). Motora, considerado como el padre de la psicología moderna de Japón, estableció diversos departamentos de psicología en distintas universidades al igual que la de la Universidad de Tokio (Azuma e Imada, 1994: 708-709). Estuvo muy interesado por la Psicología Educativa, realizó diversas investigaciones sobre la práctica de asociación de palabras en los niños —él y sus estudiantes fundaron la Asociación de Estudio Infantil (1902)—, así como sobre el sentido de la moralidad en los adolescentes. Posteriormente junto con Matsumoto en 1912 Motora ayudó en la inauguración de la revista *Investigación Psicológica* (*Shinri Kenkyū*). (Sato, 2005: 81)

Entre finales del siglo XIX y principios del XX muchos estudiantes japoneses estudiaron en el extranjero (Estados Unidos y Europa principalmente) para luego abrir

¹⁰ Granville Stanley Hall (1844-1924) fue un psicólogo estadounidense, primero en promover la Psicología Educativa. Fue el primer presidente de la *American Psychological Association* (APA). (Thorndike, 1929: 135-139)

¹¹ La Teoría de la mente «se refiere a la habilidad para comprender y predecir la conducta de otras personas, sus conocimientos, sus intenciones, sus emociones y sus creencias.» (Tirapu-Ustároz *et al.*, 2007: 479)

¹² Wilhelm Wundt (1832-1920) psicólogo y filósofo alemán, fue el primero en desarrollar el primer laboratorio de psicología experimental en Leipzig y por lo tanto considerado como el padre de la psicología moderna. (López, 2016: 27)

laboratorios de psicología experimental en Japón. Se realizaron múltiples experimentos, como los del psicólogo anteriormente mencionado Matsumoto Matatarō —también fue la primera persona en introducir el método experimental para la investigación de la psicología en Japón en 1906 (Arakawa, 2005: 2)—, sobre la relación entre las emociones, la respiración, la presión sanguínea, la fatiga, el control muscular, etcétera (véase figura 2 y figura 3). Llamó a su sistema «psicocinemática» o «trabajos mentales», una forma de control psicofisiológico con el que estudiaba los procesos mentales a través de los movimientos corporales (Brennan, 1999: 329). Matsumoto aprendió psicología bajo la supervisión de varias eminencias, incluyendo al ya mencionado Motora (Japón), Scripture¹³ (EE.UU) (véase figura 4) y Wundt (Alemania). (Sato, 2005: 79)

En la década de 1910 con la introducción de la Psicología Industrial en Japón, el interés por la eficacia en la industria japonesa aumentó considerablemente. Con la ampliación de las empresas y el aumento de la productividad, el bienestar de los trabajadores se convirtió en uno de los problemas más importantes. Ueno Yōichi (1883-1957) es considerado como el padre de la ciencia administrativa japonesa. Fue estudiante de Motora y publicó un artículo con el título de «Conferencias sobre el aumento de la eficacia» en la revista *Investigación Psicológica*. Muchos psicólogos de la época —incluido Matsumoto— realizaron estudios experimentales sobre el efecto de los entornos con baja presión en la actividad mental de las personas. Fue posteriormente, junto con el primer periodo de crecimiento de la industria en Japón (1930-1945) cuando comenzaron a diseñarse pruebas de aptitud en los departamentos de psicología o de test de inteligencia basados en la prueba de inteligencia de Binet¹⁴, así como la publicación del libro «Psicología Industrial» en 1942 por Awaji Enjirō (1895-1979). Awaji, graduado en la Universidad de Tokio, realizó sus estudios de Psicología Industrial en Alemania. (Sato, 2005: 81-82)

Por otra parte, se cree que la Psicología Educativa fue la primera en crecer en Japón. Actualmente es considerada como la rama de la psicología más antigua desarrollada en

¹³ Edward Scripture (1864-1945) fue un médico y psicólogo estadounidense. Fundó el primer laboratorio de psicología experimental en la Universidad de Yale (donde estudiaría Matsumoto) y se formó bajo la supervisión de Wilhelm Wundt. (Boring, 1965: 314-315)

¹⁴ La *Escala de Inteligencia Stanford-Binet* es una prueba que mide la capacidad cognitiva y de inteligencia de niños y de adultos. (García, 2016: 65)

el país nipón debido a que esta comenzó a enseñarse en las universidades y por lo tanto estuvo dirigida a los futuros maestros y profesores de la época (Sato, 2005: 80). Resulta interesante observar cómo en la década de 1930 la Psicología Educativa comenzó a hacerse un hueco entre los estudios de «moda». Las obras del famoso psicólogo educativo suizo Jean Piaget¹⁵ fueron traducidas al japonés. Otra de las ramas de la psicología que presentó un alto interés desde 1930 hasta la Segunda Guerra Mundial fue la Psicología de la Gestalt —Kanae Sakuma (1883-1970) estudió en Berlín con el cofundador de la Gestalt Wolfgang Köhler y con el psicólogo y filósofo Kurt Lewin. A su vuelta Sakuma fundó un laboratorio en la Universidad de Kyushu y tradujo la obra de Köhler «*Gestalt Psychology*» realizando grandes esfuerzos por la introducción de la Gestalt en Japón (McVeigh, 2017: 257)—, cuyo objetivo era llevar a cabo estudios fenomenológicos sobre la percepción humana, la motivación y la memoria entre otros. Además de que en este contexto de necesidades militares, a medida que avanzó la guerra, se impulsó el interés por los estudios científicos aplicados en la evaluación de las aptitudes, dirección de grupo, liderazgo en combate, estudios sobre la tensión y el estrés frente a la guerra o sobre la psicología propagandística. (Azuma e Imada, 1994: 709)

Las primeras asociaciones psicológicas japonesas aparecieron a principios de los años XX y aunque muchas desaparecieron rápidamente otras como la *Asociación Psicológica Japonesa* (JPA) establecida el 7 de abril de 1927 bajo la dirección de Matsumoto continuaron en pie hasta día de hoy (Nishikawa, 2005: 70). Es en este momento de período de entreguerras (1928-1939) en Japón cuando la psicología fue utilizada para la mejora de la productividad, la organización humana y el fortalecimiento de las fuerzas del Imperio. Las investigaciones llevadas a cabo por la *Asociación Psicológica Japonesa* se centraban en seis áreas: la Psicología General, la Psicología de la Educación, la Psicología Industrial, la Psicología Jurídica, la Psicología Militar y la Psicología Clínica (Nishikawa, 2005: 65). Esta última según el artículo de

¹⁵ Jean Piaget (1896-1980) fue el padre de la *teoría del desarrollo cognitivo* y primer psicólogo en realizar grandes aportes en la educación. Estableció una serie de estadios en el desarrollo de la inteligencia, concibiendo el desarrollo intelectual del infante como resultado de la interacción de este con el entorno. (López, 2016: 49)

Sato (2005: 79) se dividía en tres áreas: el Psicoanálisis, la Terapia Morita y el Test de Psicodiagnóstico Uchida-Kraepelin.¹⁶

Morita Shōma (1874-1938) intentó fusionar las tradiciones orientales y las occidentales creando una terapia —que más adelante analizaremos— apoyada por el budismo Zen. Morita asistió a conferencias impartidas por Matora y Matsumoto. Se convirtió en ayudante de la Universidad Imperial de Tokio y trabajó como médico en el Hospital de Sugamo (McVeigh, 2017: 157). El profesor de psicología de la Universidad de Kioto Satō Kōji (1905-1971) a su vez quiso profundizar en el modelo de terapia de Morita mediante su psicología zen utilizando una serie de técnicas de la meditación Zen para conseguir la serenidad y claridad mental mediante la armonía e integración de la persona con el universo. (Brennan, 1999: 330)

Si miramos hacia el gigante asiático, China al mismo tiempo también estuvo interesada por la psicología occidental intentando «importar y aceptar la psicología moderna» llegando a crear la *Sociedad Psicológica China* en 1921 (Sato, 2005 en Bosc, 2010: 4). Pero fue en Japón donde finalmente la psicología moderna logró una mayor presencia, en parte debido a la estrecha relación que Japón mantuvo con los Estados Unidos tras la Segunda Guerra Mundial. Tras esta guerra EE.UU. ayudó a la recuperación de las actividades académicas bajo las direcciones de investigaciones estadounidenses. (Brennan, 1999: 329)

4.2. La Psicología en Japón: mediados del siglo XX

La Segunda Guerra Mundial marcó un punto de inflexión en la historia de la Psicología de Japón, trayendo consigo el modelo americano cuya influencia fue significativa para el futuro desarrollo de la Psicología en Japón. Durante la guerra las investigaciones y los estudios científicos se paralizaron, aunque la mayoría de las universidades se salvaron. En septiembre de 1946 se celebró en Tokio la primera reunión de posguerra bajo la Asociación Psicológica Japonesa (véase figura 5) y en 1948 la *Revista Psicológica Japonesa* (*Shinrigaku kenkyū*, creada en 1927) reanudó sus

¹⁶ La prueba de psicodiagnóstico Uchida-Kraepelin se desarrolló en 1920 llegando a ser una de las pruebas más aplicadas en Japón. Por otro lado, el psicólogo Uchida Yuzaburo (1894-1966) introdujo en Japón (en 1925), tras solamente cuatro años después de su publicación en Alemania, el famoso Test de Rorschach. (Sato, 2005: 84)

publicaciones, aunque de manera irregular debido a la escasez de papel. (Azuma e Imada, 1994: 710)

De acuerdo con Tsuiki el psicoanálisis japonés adquirió una orientación estadounidense tras la guerra, como «toda la civilización de nuestro país» (Tsuiki, 2006: 4). Muchos japoneses participaron en investigaciones estadounidenses muy importantes centradas sobre todo en la investigación del comportamiento humano. Los Estados Unidos ofrecieron apoyo económico para que los japoneses pudieran estudiar en el extranjero, como fue el caso de Itō Hiroshi (1919-2000) que estudió *counseling*¹⁷ en la Universidad de Misuri. En 1947 Tomoda Fujio (1917-2005) aprendió sobre el asesoramiento no-directivo de Carl Rogers¹⁸ a través Logan J. Fox (1922-), estudiante de Rogers y jefe del Centro de Asesoramiento de la Universidad de Tsukuba. En 1948 el psicólogo educativo y del desarrollo Arthur Jersild (1903-1994) visitó Japón y dio una conferencia sobre la teoría de Rogers. (McVeigh, 2017: 174)

Del mismo modo el sistema educativo, previamente basado en el modelo alemán, cambió y adoptó como modelo al de Estados Unidos. Esta reforma provocó la abolición de toda clase de educación basada en el sintoísmo y se construyó un nuevo sistema educativo científico y democrático donde la psicología ocupó un lugar destacado como parte de la educación científica (Sato, 2005: 85). Este nuevo enfoque atrajo un aumento de la demanda de psicólogos de la educación y de numerosas investigaciones sobre este campo. Durante toda la mitad del siglo XX la Psicología Educativa fue ampliamente desarrollada y se convirtió en parte de la formación de los profesores. En este contexto de *baby boom* y de fuerte crecimiento económico, el Ministerio de Educación Japonés reforzó esta tendencia aumentando el número de universidades, lo que provocó que durante toda la segunda mitad del siglo XX la Psicología Educativa creciera rápidamente (véase figura 6) (Bosc, 2010: 4).

La influencia estadounidense también ayudó en el aumento del interés por la Psicología Social, así como por los procesos sociales y grupales. Se introdujeron nuevas

¹⁷ *Counseling* es una profesión basada en la prevención y atención a los problemas cotidianos de una persona, de una pareja, de una familia, etcétera. Está formada por los *counselors*, cuyo objetivo es asistir a los conflictos o las crisis de las personas. (Bimbela, 2001: 34)

¹⁸ Carl Rogers (1902-1987) fue un reconocido psicólogo humanista estadounidense partícipe de la terapia no directiva, también conocida como terapia centrada en la persona. (López, 2016: 47)

herramientas de psicología y pruebas de personalidad e inteligencia como el MMPI¹⁹ o el WAIS²⁰. La primera traducción del MMPI se realizó en la década de 1950 y fue el mismo traductor Kodama²¹ el primero en utilizar este instrumento en Japón. (McGinnies, 1960: 559)

Una de las teorías que explican el tardío desarrollo de la Psicología Clínica (véase figura 7) y del *counseling* en Japón fue la falta de participación de los profesionales para desarrollar estas disciplinas y la falta de teorías adaptadas a la propia sociedad japonesa (Watanabe-Muraoka, 2007: 100). Y es que la Psicología Clínica originalmente se enseñó como parte de la Psicología Educativa, no fue hasta 1990 cuando comenzaron a ofrecerse cursos independientes sobre la Psicología Clínica en los programas de posgrado (McVeigh, 2017: 175). Otro de los problemas que presentó el *counseling* fue una mala adaptación del término anglosajón al japonés. Este término se malinterpretó y fue percibida como una práctica extraña. (Bosc, 2010: 6)

Numerosos estudiantes japoneses pudieron estudiar en EE.UU. en la década de 1950, a pesar de eso según los autores Azuma e Imada (1994) el flujo de información fue generalmente unidireccional debido a las barreras lingüísticas y culturales que experimentaron los japoneses, limitando la posibilidad de expresarse por ellos mismos al resto del mundo. La mayoría de los estudios psicológicos de culturas no occidentales de esta época tuvieron que depender de investigaciones y fondos occidentales. Sin embargo, hubo algunos psicólogos y algunas terapias japonesas altamente reconocidas a nivel mundial, como fue el caso de la Terapia Morita o el de Yoshimoto Ishin (1916-1988) (véase figura 8) creador de la terapia Naikan, estableciendo el primer centro de esta terapia japonesa en Japón en 1954 (véase figura 9). (McVeigh, 2017: 174)

En resumen, a pesar del temprano y fuerte atractivo que tuvo la psicología moderna occidental en Japón en sus inicios, tras la apertura del país, el principal interés del gobierno se centró en promover las ciencias y la ingeniería, es decir, en el rápido

¹⁹ El *Inventario Multifásico de Personalidad de Minnesota* es un test clásico que evalúa las características psicopatológicas globales y específicas del individuo, trastornos psicósomáticos, intereses y personalidad psicopatológica. (Escbec y Echeburúa, 2014: 260)

²⁰ La *Escala Wechsler de Inteligencia para Adultos* es un test psicométrico que permite detectar los puntos fuertes o débiles de una persona y obtener su Cociente de Inteligencia Total (CIT). (Amador, 2013: 1-2)

²¹ Véase Kodama, H. (1957). Personality tests in Japan. *Psychologia*, 1, 92-103.

desarrollo de la tecnología y modernización el país. Es por eso que en la literatura sobre el tema se considere «lento» el desarrollo de la disciplina de la Psicología en años posteriores. En la década de 1950 los departamentos de psicología de las principales universidades de Japón contaban con solamente dos o tres miembros, una cifra verdaderamente baja si la comparásemos con Occidente. (Azuma e Imada, 1994: 710)

5. Terapias japonesas más conocidas

5.1. Terapia Morita

La terapia Morita o *shinkeishitsu* (traducido como ‘estado de nerviosismo’) es un tratamiento psicológico desarrollado por el fundador Dr. Morita Shōma, también conocido como el profesor Morita Masatake (1874-1938). Esta terapia se basa en la filosofía oriental —en algunos de los principios derivados del budismo Zen como es el *arugamama* o el ‘tomar las cosas como son’— y es utilizada para los trastornos de ansiedad, con el objetivo de que la persona acepte (que no ignorar o evitar) la ansiedad como una emoción «natural» y conseguir la atención plena en cada momento a lo largo de cuatro fases. Morita padeció cierto tipo de neurosis desde los dieciséis años y tempranamente se interesó por el tratamiento de la neurastenia (o *shinkeishitsu*), término muy popular durante el periodo Taishō (1912-1926). Esta enfermedad apareció en pleno desarrollo de la civilización moderna japonesa, de ahí que se considerara como la «enfermedad de la civilización». (McVeigh, 2017: 157; Murase y Johnson, 1974: 122)

Las cuatro fases de la Terapia Morita consisten en (Murase y Johnson, 1974: 122):

- **Primera fase: «Reposo absoluto en cama»**

Reposo en cama y aislamiento social de entre cuatro días a una semana o más. El paciente es instruido por su terapeuta para intentar lograr una condición física y mental de paz y descanso.

- **Segunda fase: «Experimentación de trabajo ligero»**

El paciente puede salir de su habitación para realizar Terapia Ocupacional²², pero sigue restringido en cuanto a sus relaciones sociales. Debe continuar descansando, contemplando y haciendo observaciones sobre los aspectos más triviales de su vida cotidiana, anotándolas en un diario. Como método de supervisión del paciente se realiza una grabación diaria donde el terapeuta lee el diario de este. Este proceso dura de entre tres días a una semana.

- **Tercera fase: «Práctica de tareas cotidianas»**

Se instruye al paciente para que comience a realizar trabajos físicos más pesados. Puede comenzar a leer libros y a mantener contacto con las personas de su entorno. Esta práctica puede durar de entre siete a veinte días.

- **Cuarta fase: «Vuelta a la vida real»**

También denominada como «entrenamiento para la vida» dura unas cuatro semanas. En este momento el paciente comienza a reanudar parte de su trabajo y vida habitual. Implica abandonar el hospital varias veces al día de manera gradual para asistir a la escuela, reanudar el trabajo —a tiempo parcial— o hacer visitas.

Esta terapia fue fundada en 1919 y se utilizó principalmente para tratar los trastornos generados por la neurosis obsesiva del perfeccionismo, la hipersensibilidad, la timidez y los sentimientos de inferioridad. El perfil de los pacientes suele ser de una persona con tendencia a rumiar sobre sus acontecimientos del día a día y de una personalidad más bien tímida e introvertida —esta introversión suele estar relacionada con una introspección excesiva (Tsunokawa, 2005: 31)—. Esta atención dirigida exclusivamente hacia el interior impide realizar las tareas cotidianas de manera normal, obstaculizando y dañando la salud de la persona. (Chen, 2010: 68)

La idea de esta terapia consiste en la disminución de la intensidad de cualquier tipo de emoción gracias al método de reposo completo (en las primeras fases) en cama. Poco

²² La Terapia Ocupacional se define como la «profesión que se ocupa de la promoción de la salud y del bienestar a través de la ocupación» cuyo principal objetivo es «capacitar a las personas para participar en las actividades de la vida diaria». (Algado, 2015: 26)

a poco el paciente realizará las tareas cotidianas prestándole la mayor atención posible al *aquí y ahora*, logrando la reducción de aquellos sentimientos que perturban al individuo (Sansone, 2005: 26). Morita defiende la inevitabilidad de la experimentación del estado mental negativo que conduce a los sentimientos de ansiedad porque estos forman parte del ser humano (Chen, 2010: 68). Algo que caracteriza y diferencia a esta terapia en contraste a las terapias occidentales son sus profundas raíces en la filosofía del budismo Zen.

A partir de la década de 1950 la Terapia Morita recibió una mayor atención dentro del *counseling* y de la psicoterapia occidental, particularmente en América del Norte. Llegando a ser uno de los enfoques orientales más influyentes a nivel internacional y en el ámbito de la psicoterapia contemporánea del mundo occidental. (Chen, 2010: 73)

5.2. Terapia Naikan

La Terapia Naikan —‘*nai*’ significa ‘interior’ o ‘dentro’ y ‘*kan*’ ‘contemplación’²³— es una terapia creada por Yoshimoto Ishin (1916-1988) en 1937 tal y como se ha mencionado anteriormente. Yoshimoto fue un seguidor de la secta budista Jōdo Shinshū (Murase, 1976: 388). El método de esta terapia tiene su origen en la secta *Shin* o ‘La Verdadera Tierra pura’ (Jōdo Shinshū) fundada por el monje budista Shinran (1173-1263) (Lavelle, 1997: 29) con el objetivo de «que el paciente tome conciencia y se libere de sus deudas de reconocimiento hacia los demás» (Lavelle, 1997: 91). Se trata de una forma de introspección dirigida hacia el cambio de la actitud y de la personalidad. Yoshimoto creía que las prácticas ascéticas pueden ayudar al individuo a percatarse del poder de la autorreflexión (McVeigh, 2017: 157). Originalmente el método Naikan fue un tipo de entrenamiento ascético para lograr la iluminación. (Maeshiro, 2009: 33)

La terapia Naikan se basa en la filosofía japonesa considerando que el ser humano es fundamentalmente egoísta y culpable de su egoísmo (Murase y Johnson, 1974: 123), pero al mismo tiempo privilegiado por la inmensurable benevolencia que recibe por parte de los demás. El individuo deberá de abrir su mente, ser empático y mostrar una

²³ ‘*Kan*’ literalmente significa ‘observación’, aunque presenta un significado muy específico en el contexto del budismo Japonés. Implica observar o imaginar visualmente un objeto durante la meditación (Murase, 1974: 396).

actitud comprensiva hacia los demás, además de confrontar a su propia culpa (Murase, 1974: 388). Se trata de un proceso continuo de auto-observación e introspección donde el individuo deberá de examinarse así mismo en relación con los demás desde tres perspectivas (Maeshiro, 2009: 34; Murase, 1976: 389):

- 1) **«Benevolencia recibida»:** recordar y examinar en profundidad los recuerdos del cuidado y generosidad recibida en un tiempo concreto (normalmente relacionado con la madre y después con algún familiar). Se formulará esta pregunta: *«¿Qué has recibido de esa persona específica?»*

- 2) **«Benevolencia ofrecida»:** recordar y examinar los recuerdos de lo que se le ha devuelto a esa persona. Se formulará esta pregunta: *«¿Qué le diste a cambio a esa persona?»*

- 3) **«Problemas a los demás»:** recordar y examinar los problemas y las preocupaciones generadas a esa persona. Se formulará esta pregunta: *«¿Qué problemas, preocupaciones o dificultades le has causado a esa persona?»*

La rutina de esta terapia consiste en comenzar con la autorreflexión desde las 5:30 de la mañana hasta las 9:00 de la noche. El cliente²⁴ se sentará en un lugar tranquilo rodeado de pared o puertas de papel (*shōji*) con el objetivo de conseguir la máxima concentración. Seguirá con este horario durante siete días. Normalmente al cliente le lleva unos dos o tres días acostumbrarse a esta rutina. El psicólogo (o consejero de Naikan [Murase y Johnson, 1974: 123]) entrevistará a la persona brevemente (unos cinco minutos como máximo) cada 90 minutos para preguntarle sobre lo que ha recordado o examinado. En total unas 8 o 9 veces al día. (Maeshiro, 2009: 34; Murase, 1976: 389). El papel del psicólogo en este caso difiere bastante al del psicoterapeuta occidental, su principal preocupación será que el cliente capte bien las instrucciones y que realice una práctica de meditación rentable y provechosa. Se trata de un procedimiento más bien abierto donde la relación entre terapeuta-cliente queda en un segundo plano. (Murase y Johnson, 1974: 123)

²⁴ En este caso concreto los términos «cliente» y «paciente» pueden utilizarse indistintamente. Se ha optado por usar cliente debido a las características que debe de cumplir el individuo que desee llevar a cabo la terapia (para más información vid. Murase y Johnson, 1974, p.123).

Durante muchos años esta terapia fue practicada únicamente por su fundador y unos pocos profesionales del entorno. En un principio esta terapia se presentó para ser utilizada en la cárcel con jóvenes delincuentes, pero finalmente acabó por extenderse a otros entornos —además de otros lugares fuera de Japón aunque en menor medida en comparación con la Terapia Morita (Murase y Johnson, 1974: 123)— más diversos como en el asesoramiento de la salud mental, en la rehabilitación de reclusos con adicción, en el entorno educativo y en los negocios (McVeigh, 2017: 157). La Terapia Naikan ha demostrado su eficacia con delincuentes, criminales y drogodependientes. (Murase, 1976: 391)

5.3. Terapia Hakoniwa

El psiquiatra, filósofo y pensador japonés de escuela junguiana Kawai Hayao (1928-2007) fue el primero en introducir la terapia de origen europeo *sandplay therapy* en Japón. Estudió Psicología Clínica en la Universidad de Kioto y Psicoanálisis en el Instituto de Zurich. Fue fundador de la psicología analítica y clínica japonesa y director del International Research Center for Japanese Studies (Nichibunken, desde 1995 hasta 2001). Asimismo participó en las reuniones del Círculo Eranos²⁵. (Falero y Morente, 2013)

Esta terapia la desarrolló la psicoterapeuta junguiana suiza Dora M. Kalff (1904-1990) junto con la pionera en la psicología infantil y terapia de juego británica Margaret Lowenfeld (1890-1973). Kalff creía que si a los individuos se les ofrece un entorno seguro estos son capaces de reconciliarse con su *ser* interior y exterior y lograr el equilibrio y la congruencia entre su consciente e inconsciente. Se inspiró en el budismo tibetano para la creación de mandalas de arena —utilizados para conseguir restaurar la paz y la armonía del ser y del mundo (Shaia, 2001, en Enns y Kasai, 2003: 96). Del mismo modo, Kawai (1996) investigó sobre el budismo *Vajrayāna*²⁶ y utilizó las prácticas del mandala dibujado en la arena— además de colaborar con el filósofo

²⁵ El Círculo Eranos (en alemán *Eranokreis*) se fundó en 1933 en Ascona (Suiza) bajo la supervisión de Carl Jung (1875-1961) y el teólogo alemán Rudolf Otto (1869-1937), con el objetivo de ser un grupo de discusión e intercambio intelectual entre Oriente y Occidente. (Falero y Morente, 2013)

²⁶ El *Vajrayāna* o ‘Vehículo del Rayo o Diamante’, conocido como Budismo Tántrico, se desarrolló en el norte de la India. Subraya la inmediatez de la experiencia meditativa mostrando una gran variedad de técnicas para lograr el estado despierto. Incluye la práctica de mantras, mudras, mandalas y dharanis (Quitana, 1993: 137; Trungpa, 1975: 21).

budista zen japonés Suzuki Daisetsu (1870-1966) (Enns y Kasai, 2003: 96). Kalff realizó un gran esfuerzo por integrar las tradiciones occidentales y orientales, concluyendo que el individuo que utiliza la arena en terapia se asemeja al alumno Zen que busca sabiduría y no recibe respuestas a sus preguntas mientras se le anima a pensar por sí mismo y a resolver sus problemas. (Mitchell y Friedman, 1994: 51).

Sandplay therapy, o como lo nombró Kawai *hakoniwa ryōhō* ('*hakoniwa*' puede traducirse como 'pequeños jardines de arena' [Kawai, 1996: 28]), es un tipo de psicoterapia orientada a la acción y a la práctica artística (debido a su cosmovisión religiosa Kawai considera que esta técnica se transforma en un arte). Originalmente fue creada para usarse como Terapia Psicosocial²⁷ con los niños. Actualmente en América del Norte esta terapia es utilizada tanto con niños como con adultos. En Japón se utiliza como componente del *counseling*, además de su aplicación en los programas de asesoramiento educativo. (Enns y Kasai, 2003: 107)

Al contrario que la mayoría de las psicoterapias occidentales —estas suelen estar enfocadas en la expresión verbal y directa de la emoción, en el pensamiento lineal y en el bienestar físico y mental (Sue y Sue, 1999, en Enns y Kasai, 2003: 95)— la adaptación y aplicación de esta terapia tiene como objetivo facilitar la expresión del individuo dándole una mayor importancia a la comunicación no verbal y permitir una mayor expresión emocional y una perspectiva holística de la persona. Kawai destaca la calidad de la relación entre el terapeuta y el individuo y, al igual que Kalff, la importancia de que el individuo tenga una total libertad de expresarse ya que sólo así se conseguirá una práctica terapéutica efectiva (Enns y Kasai, 2003: 107; Kawai, 1996: 28). En esta terapia se utiliza una gran variedad de estatuillas u otros objetos dentro de una bandeja con arena (véase figura 10) con el propósito de construir o dibujar diferentes formas. Mediante el uso de este método práctico, el cuerpo y la psique se integran creando una serie de formas en la arena que reflejarían el mundo personal del individuo (Enns y Kasai, 2003: 95). Por lo general, la arena simboliza la tierra del inconsciente y el borde de la caja el límite de la actividad inconsciente. El individuo es capaz de expresar libremente sus impulsos dentro de la caja ya que esta le transmite plena seguridad. (Misumi y Peterson, 1990: 233)

²⁷ La Terapia Psicosocial realiza intervenciones a las situaciones de estrés, trauma o discapacidad social, implicando los ámbitos de socialización personal, familiar y social del individuo (Montañez, Bernal, Heredia y Puerto, 2007: 181).

Desde un marco conceptual junguiano esta terapia permite utilizar —gracias a la manipulación de los objetos y de la arena— un vocabulario de símbolos sobre las emociones, los pensamientos o la imaginación de manera ilimitada. Es una terapia kinestésica (implica el contacto y el movimiento de las manos con la arena) que puede complementarse con otras terapias expresivas como la Dramaterapia, la Musicoterapia o el Arteterapia. (Enns y Kasai, 2003: 103)

6. Conclusiones

En primer lugar, recuperando la cuestión que me llevó a realizar este trabajo, podemos observar que la introducción de la psicología moderna occidental en Japón en un principio se realizó de manera intensa con el envío de estudiantes japoneses al extranjero, lo cual respondía a una conveniencia política y económica del gobierno. El alto interés que hubo por los estudios sobre la psicología —de igual modo que por otros estudios occidentales— se llevó a cabo por la necesidad de modernizarse y de adquirir rápidamente nuevos conocimientos a raíz de su apertura. Eso no quiere decir que los estudiantes, investigadores y psicólogos japoneses enviados no tuvieran un interés personal por la disciplina de la psicología moderna, muchos de ellos se mostraron profundamente interesados por esta disciplina y pudieron aprovechar favorablemente la situación de estudiar en el extranjero para el desempeño de sus investigaciones o tesis doctorales (véase figura 11) junto a verdaderas eminencias de la psicología occidental. En general, la mayor parte de los psicólogos japoneses que pudieron estudiar en el extranjero realizaron grandes contribuciones en el ámbito de la Psicología, tanto en su país como en el exterior, respondiendo al tan ansiado «conocimiento de todo el mundo».

En segundo lugar, las tendencias del momento en las diferentes corrientes de la Psicología que se desarrollaron a lo largo del siglo XX en Occidente evolucionaron en Japón de una manera muy similar. El impulso por la psicología experimental, la psicología propagandística, la psicología industrial, la psicología educativa, la psicología social, etc., todas ellas nacieron y se desarrollaron de acuerdo a las necesidades de su entorno histórico-social. La Segunda Guerra Mundial marcó un antes y un después en la historia de la sociedad japonesa, y a pesar de no haber podido profundizar más en el tema, este acontecimiento resultó ser un punto de inflexión y

conexión entre Japón y Occidente (sobre todo con Norteamérica). Me gustaría hablar nuevamente sobre uno de los principales propagadores y fomentadores del estudio del Zen en Occidente, Suzuki Teitaro anteriormente citado —su libro *Una introducción al budismo zen* (1934) fue ampliamente reconocido en Occidente—. Suzuki, junto con el psicoanalista alemán Erich Fromm (1900-1980), llevó a cabo una de las más importantes aproximaciones del budismo Zen con las conferencias realizadas en 1957 en la Universidad Nacional Autónoma de México²⁸. O la labor que realizó Carl Jung en el ámbito de la psicoterapia empapándose del budismo zen u otras filosofías budistas para después mostrárselas al mundo occidental. De esta forma y poco a poco, a pesar de las limitaciones y las barreras lingüísticas que tuvieron las investigaciones y las terapias japonesas, estas comenzaron a hacerse un hueco en el ámbito de la Psicología global.

En tercer lugar, podría decirse que el Zen ha sido el principal vehículo para la introducción de la filosofía oriental en la psicología occidental. En general, las terapias que mayor éxito internacional han mostrado han sido las que presentan una base filosófica budista. La psicoterapia occidental (por norma general) se basa en la resolución de los problemas y los conflictos mediante procesos de análisis intelectual, intentando comprender cada una de las variables complejas que se dan en el individuo y en su contexto interpersonal. Tomando como ejemplo las terapias de Morita y Naikan, este método «obsesivo» de encontrarle solución al problema es visto como una forma de enfermedad en las terapias japonesas. Tanto en la Terapia Morita como en la Terapia Naikan esta confrontación mental impide lograr el objetivo principal: una adaptación simple y positiva hacia el mundo que nos rodea (Murase y Johnson, 1974: 125-126). Por ejemplo, la Terapia Morita no muestra ningún tipo de interés por los procedimientos racionales sino que desea lograr una experiencia holística total (racional, emocional y espiritual) de la persona, al igual que ocurre con la Terapia Hakoniwa. Y es que no se puede ignorar el marco cultural-religioso con el que se ha formado el pensamiento japonés; ergo su *forma de vida*. Por otro lado, los valores culturales de respeto a la autoridad, gratitud hacia los superiores o la responsabilidad hacia los subordinados tienen una fuerte presencia en la vida japonesa (Murase y Johnson, 1974: 126), así como en su pensamiento. Estos rasgos difieren con la mayor parte de las sociedades occidentales, enfatizando las diferencias culturales en el ámbito de la Psicología.

²⁸ Nos referimos al libro redactado tras las conferencias *Zen Buddhism&Psychoanalysis*, Harper and Brothers, Nueva York: 1960. El libro traducido al español es *Budismo Zen y Psicoanálisis*, Fondo de Cultura Económica, México: 1985.

Finalmente me gustaría rescatar una de las principales ideas con las que comencé el trabajo. Como se ha podido observar, antes de la introducción de la disciplina de la psicología moderna en la era Meiji (anterior al *shinrigaku*) durante la era Tokugawa ya existía el estudio del «corazón-mente» (*shingaku*). Es por lo tanto de sumo interés observar cómo los temas que envuelven al estudio de la mente (la psique o el alma) junto con el del corazón (donde según Aristóteles habita el alma) han existido desde tiempos remotos —recordemos la Psicología Budista—. No obstante, a menudo en la historia de la disciplina de la psicología moderna se ha pensado que el estudio de la Psicología en Japón ha estado dominado por los enfoques occidentales, considerándola una psicología subdesarrollada.

En resumen, es indudable que las investigaciones o terapias japonesas han sido una gran aportación para el ámbito de la psicología moderna. Su estrecha relación con la filosofía budista ha atrapado a muchos psicólogos occidentales y sobre todo ha conseguido ayudar a muchas personas mediante terapias no farmacológicas innovadoras. De manera que la relación unidireccional que pudo haber existido en un momento dado, gracias al desarrollo de las sociedades, a la globalización y al intercambio mutuo de conocimiento, ha generado diversas áreas de investigación enormemente enriquecedoras para algo tan importante como es el bienestar psicológico y emocional de las personas.

«Toda queda a su belleza natural,
Su piel está intacta,
Sus huesos son como son:
No hay necesidad de pinturas, de polvos de ningún tono.
Es como es, ni más ni menos,
¡Qué maravilloso!»

Poema Zen
(Suzuki y Fromm, 1985: 12)

BIBLIOGRAFÍA

- Algado, S. S. (2015). Una Terapia Ocupacional desde un paradigma crítico. *Revista electrónica de terapia ocupacional Galicia, TOG*, 2(7), 25-40.
- Amador, J. A. (2013). *Escala de inteligencia de Wechsler para adultos-IV (WAIS-IV)*. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona. Documento de trabajo.
- Arakawa, A. (2005). Psychology of Feelings and Emotions: Its History in Japan. *Japanese Psychological Research*, 47(2), 106-114.
- Asien, E. R. (2008). El Budismo Zen en Japón. *Observatorio Iberoamericano de la Economía y la Sociedad del Japón*, 1(1). Rescatado de <https://www.eumed.net/rev/japon/01/era-01.htm>
- Azuma, H. e Imada, H. (1994). Origins and development of psychology in Japan: The interaction between Western science and the Japanese cultural heritage. *International Journal of Psychology*, 29(6), 707-715.
- Bimbela, J. L. (2001). El Counselling: una tecnología para el bienestar del profesional. In *Anales del sistema sanitario de navarra*, 24(2), 33-42.
- Boring, E. G. (1965). Edward Wheeler Scripture: 1864-1945. *The American Journal of Psychology*, 78(2). 314-317.
- Bosc, N. (2010). Historical development of psychology in Japan. *The Centre for psychological Studies in Tokyo*. Rescatado de http://www.psychologie-tokyo.com/psy_japan_eng.pdf
- Brennan, J. F. (1999). *Historia y sistemas de la psicología*. Pearson Educación.
- Chen, C. P. (2010). Morita therapy and its counseling implications for social anxiety. *Counselling Psychology Quarterly*, 23(1), 67-82.
- Cosacov, E. (2005). *Introducción a la Psicología*. España: Editorial brujas.
- Enns, C. Z. y Kasai, M. (2003). Hakoniwa: Japanese Sandplay Therapy. *The counseling psychologist*, 31(1), 93-112.
- Falero, A. y Morente, R. (2013). Kawai Hayao y el círculo de los éranos. En Garcés, P. y Terrón, L. (eds.). *Itinerarios, viajes y contactos Japón-Europa*. Berna: Peter Lang, 335-346. Rescatado de <http://hdl.handle.net/10366/122044>
- García, J. E. (2016). La introducción de la escala de inteligencia de Stanford-Binet en el Paraguay. *Interacciones: Revista de Avances en Psicología*, 2(1), 65-83.
- Havens, T. R. (1970). *Nishi Amane and modern Japanese thought*. Nueva Jersey: Universidad de Princeton. Rescatado de <https://muse.jhu.edu/book/39027>

- Hombres, J. M. (2004). *The Bansho Shirabesho: A transitional institution in Bakumatsu Japan*, (Tesis doctoral, Universidad de Pittsburgh). Rescatado de <http://d-scholarship.pitt.edu/10180/1/jmhbanchoMA.pdf>
- Ishii, N. K. (2004). *American Women Missionaries at Kobe College, 1873-1909*. Londres: Routledge. Rescatado de <https://doi.org/10.4324/9780203492765>
- Kato, H. (2005). Zen and psychology. *Japanese Psychological Research*, 47(2), 125-136.
- Kawai, Hayao (1996): *Buddhism and the Art of Psychotherapy*. Texas: Texas A&M University Press. Rescatado de <http://hdl.handle.net/1969.1/85767>
- Laborde Carranco, A. A. (2011). Japón: una revisión histórica de su origen para comprender sus retos actuales en el contexto internacional. *En-claves del pensamiento*, 5(9), 111-130.
- Lavelle, P. (1998). *El pensamiento japonés*. Madrid: Acento Editorial.
- López, J. A. (2016). *Esquema-síntesis de Leahey, T. H: Historia de la Psicología* (Material del aula). Texto creativo, Universidad Nacional de Educación a Distancia. Rescatado de [https://www.academia.edu/22771398/Esquema-s%C3%ADntesis de Leahey T. H. Historia de la psicolog%C3%ADa](https://www.academia.edu/22771398/Esquema-s%C3%ADntesis_de_Leahey_T._H._Historia_de_la_psicolog%C3%ADa)
- López, M. T. (1994). Buda: un personaje para la historia del Antiguo Oriente. *Espacio Tiempo y Forma. Serie II, H.º Antigua*, (7), 85-103.
- Maeshiro, T. (2009). Naikan Therapy in Japan: Introspection as a Way of Healing. *World Cultural Psychiatry Research Review*, 4(1), 33-38.
- McGinnies, E. (1960). Psychology in Japan: 1960. *American Psychologist*, 15(8), 556.
- McVeigh, B. J. (2017). *The History of Japanese Psychology: Global Perspectives, 1875-1950*. Londres: Bloomsbury Academic. Rescatado de https://books.google.es/books/about/The_History_of_Japanese_Psychology.html?id=O1OjDQAAQBAJ&redir_esc=y
- Misumi, J. y Peterson, M. F. (1990). Psychology in Japan. *Annual review of psychology*, 41(1), 213-241.
- Mitchell, R. R. y Friedman, H. S. (1994). *Sandplay: Past, present, and future*. New York: Routledge. Rescatado de <https://psycnet.apa.org/record/1994-98029-000>
- Montañez, M., Bernal, B., Heredia, M. y Puerto, C. (2007). Lo psicosocial desde una perspectiva holística. *Revista Tendencias & Retos*, (12), 177-189.

- Murase, T. (1976). Naikan Therapy. En T. S. Lebra y W. P. Lebra (eds). *Japanese Culture and Behavior. Selected Readings. Revised Edition* (388-397). University of Hawaii Press. Honolulu, 1986.
- Murase, T., y Johnson, F. (1974). Naikan, Morita, and Western psychotherapy: A comparison. *Archives of General Psychiatry*, 31(1), 121-128.
- Nicholas, T. (2011). The origins of Japanese technological modernization. *Explorations in Economic History*, 48(2), 272-291.
- Nishijima, S. (2009). Desarrollo económico y política industrial del Japón: Implicaciones para países en desarrollo. *Instituto de Investigación para Economía y Administración (RIEB)*, Discussion Paper Series N° 246.
- Nishikawa, Y. (2005). An overview of the history of psychology in Japan and the background to the development of the Japanese Psychological Association 1. *Japanese Psychological Research*, 47(2), 63-72.
- Nosco, P. (Ed.). (1997). *Confucianism and Tokugawa culture*. University of Hawaii Press. Rescatado de <https://doi.org/10.1177/0011000002239403>
- Reyes, M. E. (2004). La apertura de China y Japón en el siglo XIX. *México y la Cuenca del Pacífico*, (21), 18-29.
- San Bernardino, J. (2018). *Tres embajadas japonesas en Venecia: Las misiones Tenshō, Keichō e Iwakura según Kume Kunitake*. (Trabajo de Fin de Máster, Universidad Oberta de Catalunya). Rescatado de <http://hdl.handle.net/10609/74167>
- Sanguineti, J. J. (2008). Filosofía de la mente. *Philosophica, Enciclopedia filosófica on line*. Rescatado de (DOI): [10.17421/2035_8326_2008_JJS_1-1](https://doi.org/10.17421/2035_8326_2008_JJS_1-1)
- Sansone, D. (2005). Morita Therapy and Constructive Living: Choice Theory and Reality Therapy's Eastern Family. *International Journal of Reality Therapy*, 25(1).
- Sato, T. (2005). The History of Applied Psychology in Japan. *The Rits Reports for Human Services*, 9, 76-90.
- Sato, T. y Sato, T. (2005). The early 20th century: Shaping the discipline of psychology in Japan 1. *Japanese Psychological Research*, 47(2), 52-62.

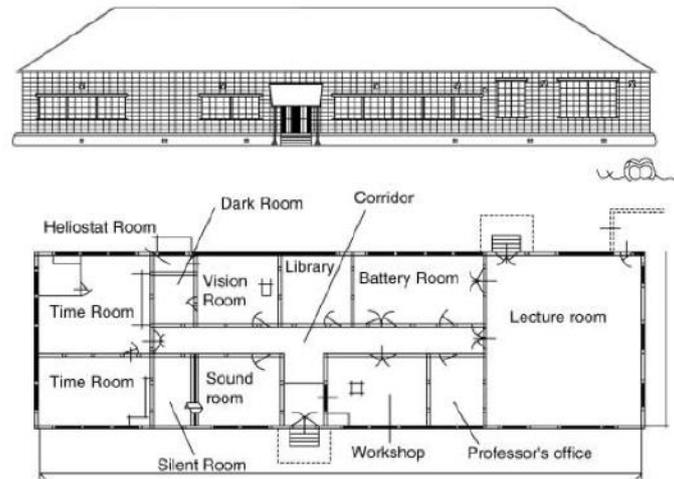
- Sato, T., Mizoguchi, H., Arakawa, A., Hidaka, S., Takasuna, M. y Nishikawa, Y. (2016). History of “History of Psychology” in Japan. *Japanese Psychological Research*, 58(1), 110-128.
- Suzuki, D. T. y Fromm, E. (1985). *Budismo Zen y Psicoanálisis*. Fondo de Cultura Económica. Rescatado de <http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Budismo-Zen-y-psicoan%C3%A1lisis.pdf>
- Thorndike, E. L. (1929). Biographical Memoirs of Granville Stanley Hall 1846-1924, *National Academy of Science*, 12, 135-180.
- Tirapu-Ustárrroz, J., Pérez-Sayes, G., Erekatxo-Bilbao, M. y Pelegrín-Valero, C. (2007). ¿Qué es la teoría de la mente? *Revista de neurología*, 44(8), 479-489.
- Trungpa, Chögyan (1975). *Abhidharma. Psicología budista*. Edt. Kairós, Barcelona 1988.
- Tsuiki, K. (2006). La psychanalyse au Japon. Entretien avec Kosuke Tsuiki. *Psychanalyse*, (7), 69-86.
- Tsunokawa, M. (2005). *Psicoterapia y Pensamiento de Shoma Morita*. Buenos Aires: Editorial Dunken. Rescatado de https://books.google.es/books/about/Psicoterapia_y_pensamiento_de_Shoma_Mori.html?id=CnOLSrqqIRYC&redir_esc=y
- Valles, J. G. (2000). *Historia de la filosofía japonesa*, Madrid: Editorial Tecnos.
- Walker, B. L. (2017). *Historia de Japón*. Ediciones Akal.
- Watanabe-Muraoka, A. M. (2007). A Perspective on Counseling Psychology in Japan: Toward a Lifespan Approach. *Applied Psychology*, 56(1), 97-106.

ÍNDICE DE ANEXO DE FIGURAS

Figura 1.....	38
Figura 2.....	38
Figura 3.....	39
Figura 4.....	39
Figura 5.....	40
Figura 6.....	41
Figura 7.....	41
Figura 8.....	42
Figura 9.....	43
Figura 10.....	43
Figura 11.....	44

Figura 1

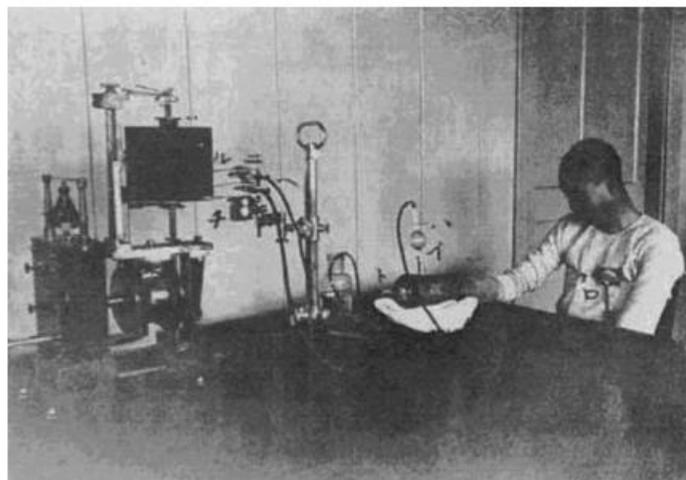
Laboratorio de psicología en la Universidad Imperial de Tokio en 1903



Nota. Tomado de “The early 20th century: Shaping the discipline of psychology in Japan 1” (p.58), por Sato, T. y Sato, T., 2005, *Japanese Psychological Research*, 47(2), 52-62.

Figura 2

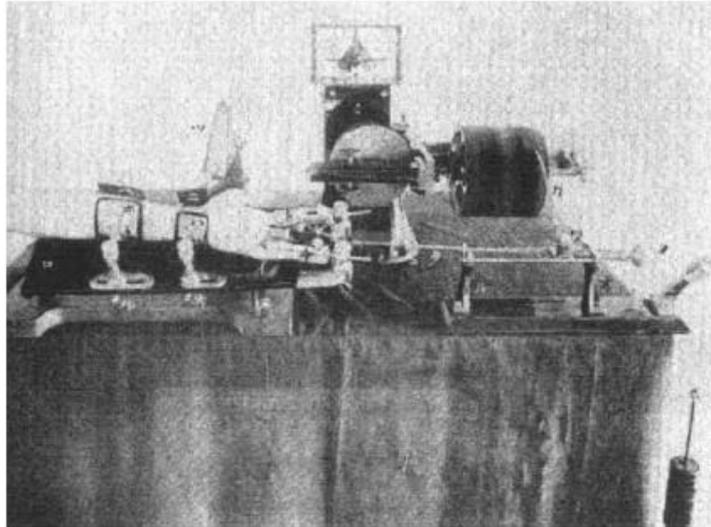
Experimento sobre la relación entre las emociones, presión sanguínea y la respiración, usando un neumógrafo y un pletismógrafo en el Laboratorio Psicológico de la Universidad de Tokio



Nota. Tomado de “Psychology of feelings and emotions: Its history in Japan” (p.109), por Arakawa, 2005, *Japanese Psychological Research*, 47(2), 106-114.

Figura 3

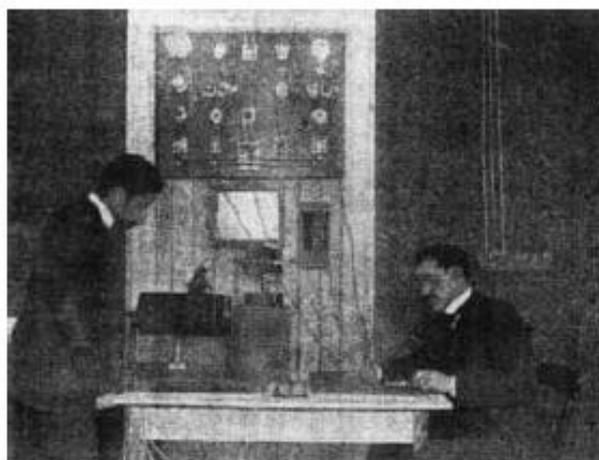
Experimento sobre la relación entre las emociones y la fatiga por avaricia utilizando un dinamómetro en el Laboratorio Psicológico de la Universidad de Tokio



Nota. Tomado de “Psychology of feelings and emotions: Its history in Japan” (p.109), por Arakawa, A., 2005, *Japanese Psychological Research*, 47(2), 106-114.

Figura 4

Una fotografía de Matsumoto y (supuestamente) Scripture dirigiendo un experimento psicológico en la Universidad de Yale (1896-1897)



Nota. Tomado de “The early 20th century: Shaping the discipline of psychology in Japan 1” (p.57), por Sato, T. y Sato, T., 2005, *Japanese Psychological Research*, 47(2), 52-62.

Figura 5

Calendario de las conferencias realizadas entre 1927-1941 por la Asociación Psicológica Japonesa (p.64)

Conference	Date	Organizing institute
1st	April 7-12, 1927	Tokyo Imperial University
2nd	April 3-5, 1929	Kyoto Imperial University
3rd	April 3-7, 1931	Tokyo Imperial University
4th	April 18-22, 1933	Tohoku Imperial University
5th	March 30 to April 2, 1935	Tokyo-Bunrika University
6th	August 24-26, 1937	Keijo Imperial University
7th	April 3-5, 1939	Tokyo Imperial University
8th	April 3-5, 1941	Kyushu Imperial University

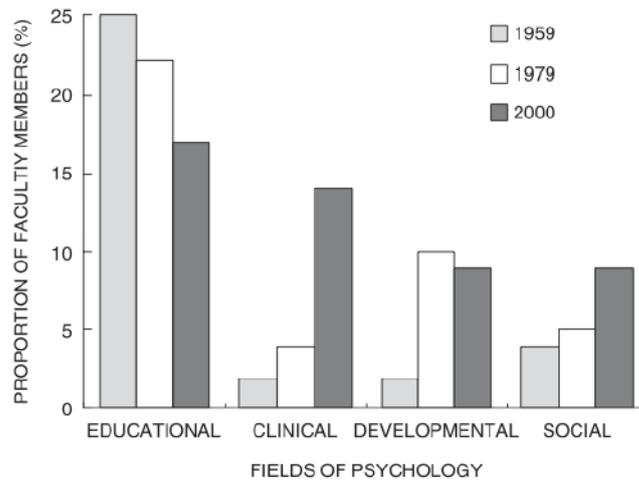
Calendario de las conferencias realizadas entre 1947-2004 por la Asociación Psicológica Japonesa. (p.66)

Official members meeting	September 22, 1946	University of Tokyo
3rd (11th)	October 17-19, 1947	University of Tokyo
4th (12th)	August 25-27, 1948	Tohoku University
13th	April 8-11, 1949	Keio-gijuku University
14th	April 3-5, 1950	Waseda University
66th	September 25-27, 2002	Hiroshima University
67th	September 13-15, 2003	University of Tokyo
68th	September 12-14, 2004	Kansai University

Nota. Tomado de “An overview of the history of psychology in Japan and the background to the development of the Japanese Psychological Association 1”, 2005, Nishikawa, Y., *Japanese Psychological Research*, 47(2), 63-72.

Figura 6

Proporción de miembros de cada campo de la psicología



Nota. Tomado de “Establishment of new universities and the growth of psychology in postwar Japan” (p.148), Fumino, Y., 2005, *Japanese Psychological Research*, 47(2), 144-150.

Figura 7

Cambios en el número de graduados desde 1950 a 2002



Nota. Tomado de “Establishment of new universities and the growth of psychology in postwar Japan” (p.148), Fumino, Y., 2005, *Japanese Psychological Research*, 47(2), 144-150.

Figura 8

Yoshimoto Ishin fundador de la Terapia Naikan. Esta fotografía fue tomada en el centro de Naikan en la ciudad de Nara. En la inscripción se lee «Nai» «Kan» de derecha a izquierda.



*Nota. Tomado de *Psychotherapy and religion in Japan: The Japanese introspection practice of Naikan* (p.24), por Ozawa-de Silva, C., 2006, Routledge.*

Figura 9

Puerta de entrada al centro de Naikan de Yoshimoto en la ciudad de Nara. En la inscripción de la derecha se lee «Shin-shū Naikan Ji» (Templo Naikan Budista Shin) y en el de la izquierda « Naikan Kenhūsho» (Centro Naikan)



*Nota. Tomado de *Psychotherapy and religion in Japan: The Japanese introspection practice of Naikan* (p.25), por Ozawa-de Silva, C., 2006, Routledge.*

Figura 10

Una construcción de hakoniwa completa



*Nota. Tomado de “Hakoniwa: Japanese sandplay therapy” (p. 94), por Enns, C. Z. y Kasai, M., 2003, *The counseling psychologist*, 31(1), 93-112.*

Figura 11

Lista de personas (japonesas) que recibieron doctorados en la Universidad de Clark (Massachusetts)

Toshi-Yasu Kuma (1875-?) (1903-1906) A study of school legislation in the United States	June 19, 1906
Tadasu Misawa (1878-1908) (1905-1908) Modern educators and their ideals. NY, Appleton & Co., 1909, 304 pp.	June 18, 1908
Hikoza Kakise (1874-1944) (1907-1909) A preliminary experimental study of the conscious concomitants of understanding	June 17, 1909
Tadaichi Ueda (1884-?) (1909-1912) The psychology of justice. <i>Ped. Sem.</i> , September 1912, Vol. 19, pp. 297-349	June 18, 1912
Soshichi Yamada (1879-1971) (1911-1913) Psychological approach to questionnaires	June ?, 1913
Yoshihide Kubo (1883-1942) (1913-1916) Some aspects of a recent child study	June 17, 1915
Baiten Hori (1887-1973) (1912-1916) A study of the behavior of attention	June 15, 1916
Shinichi Kurihara (1889-1947) (1915-1918) Theories of memory	June 20, 1918
Matsusaburo Yokoyama (1890-1966) (1918-1921) An experimental study of affective tendency as conditioned by color and form	June 13, 1921

Nota. Tomado de “An overview of the history of psychology in Japan and the background to the development of the Japanese Psychological Association 1” (p.68), 2005, Nishikawa, Y., *Japanese Psychological Research*, 47(2), 63-72.