



FACULTAD DE FILOSOFÍA

TRABAJO DE FIN DE GRADO EN FILOSOFÍA

(Curso 2024-2025)

LA AUTOAYUDA: UNA RELIGIÓN CONTEMPORÁNEA

AUTOR: Sergio Sánchez González

TUTOR: Luciano Espinosa Rubio

Fdo:

Fdo:

Salamanca, 09/06/2025

Índice de contenidos

INTRODUCCIÓN.....	1
ACLARACIÓN CONCEPTUAL.....	2
PRIMERA PARTE. Bases contextuales: secularización e individualización religiosa.....	3
I.1. <i>La tesis del desencantamiento del mundo.</i>	3
I.2. <i>La contrapartida al desencantamiento: individualización y sincretismo.</i>	5
I.3. <i>Reflexión final: los mismos elementos formales bajo distinta materialidad.</i>	13
SEGUNDA PARTE. La autoayuda como religión contemporánea.	15
II.1. <i>El presente y el triunfo de la autoayuda.</i>	15
II.2. <i>Religión y autoayuda: una comparativa.</i>	19
II.2.1. Creencia (<i>Believing</i>).	19
II.2.2. Compromiso (<i>Bonding</i>).	22
II.2.3. Comportamiento (<i>Behaving</i>).	24
II.2.4. Pertenencia (<i>Belonging</i>).	26
II.2.5. Doctrina y medios de difusión.....	28
II.2.6. Líderes ideológicos.....	31
II.2.7. Religión totalizadora.	33
TERCERA PARTE. Una religiosidad neoliberal.....	35
III.1. <i>Legitimación bidireccional (sistema ↔ religión).</i>	35
III.2. <i>La religión dentro de la religión.</i>	37
CONCLUSIONES.....	40
BIBLIOGRAFÍA GENERAL.....	42
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	45
ANEXO 1. El aumento del consumo de autoayuda.....	46
ANEXO 2. Cronología de la secularización y la individualización religiosa.	47
ANEXO 3. Agradecimientos.	52

INTRODUCCIÓN.

En las librerías del mundo capitalista ya no encontramos tan fácilmente los títulos clásicos de la literatura o el pensamiento mundiales. Las antaño grandes secciones de Humanidades o Ciencias Sociales, que ocupaban un lugar preminente en los comercios, están quedándose vacías para dejar su espacio a otros libros que se venden más, que resultan más atractivos: los libros de autoayuda. La autoayuda, que definiremos escuetamente¹ como una versión popular de ciertas ramas de la psicología que busca proporcionar la felicidad al individuo, triunfa cada vez más entre los sujetos contemporáneos. Así lo atestiguan muchas encuestas realizadas por diferentes periódicos y medios de comunicación españoles e internacionales: tras la pandemia, la compra de libros de autoayuda se ha disparado exponencialmente, superando con creces a la compra de cualquier otro tipo de literatura².

Y aunque dicha situación de éxito desmedido ya resulta lo suficientemente relevante como para justificar la elaboración de un trabajo como este, quizás convenga ir más allá y preguntarse el porqué de dicho aumento en la demanda de autoayuda. Es decir, ¿por qué los individuos necesitan tanta ayuda? ¿por qué se recurre tanto a esta nueva literatura en un mundo que está, aparentemente, cada vez más desarrollado? Intentando responder a estos interrogantes, y observando por el camino el comportamiento de los consumidores de autoayuda y los elementos que ésta oferta, me percaté de una posibilidad: la autoayuda como un sucedáneo contemporáneo de aquello que ha paliado las preocupaciones de la humanidad durante milenios; es decir, como un sustitutivo actualizado de la religión. A lo largo de este trabajo analizaremos las raíces históricas que explican el aparente fin de la *religión* ante el que nos encontramos y el avance de la *autoayuda*, y estudiaremos las posibles similitudes que se dan entre estos dos conceptos, que son los ejes centrales de este trabajo. Para ello, nos serviremos del método analítico-expositivo y de numerosos recursos bibliográficos³ que se emplearán para llevar a cabo el objetivo principal de este estudio: intentar demostrar que la autoayuda puede comprenderse como una forma contemporánea de religiosidad. Incluidos en este objetivo principal se engloban otros objetivos específicos que pretenderemos abordar en el transcurso de estas páginas:

¹ Para una definición más precisa, véase el apartado “Aclaración conceptual” (p. 2).

² Para ver más claramente estos datos, véase el Anexo 1, titulado “El aumento del consumo de autoayuda” (p. 46).

³ El sistema de citación empleado para las referencias de este trabajo es el Sistema Tradicional o Europeo.

temporalizar la individualización religiosa⁴ en contraposición con la tesis del desencantamiento del mundo, analizar el presente como contexto de triunfo de la autoayuda e identificar los rasgos definitorios de la religión.

ACLARACIÓN CONCEPTUAL.

Es evidente que, antes de entrar en materia, resulta más que recomendable llevar a cabo una aclaración conceptual sobre los dos términos fundamentales que se dejarán ver a lo largo de este trabajo: ‘religión’ y ‘autoayuda’. En las páginas que siguen, entenderemos ‘religión’ en un sentido amplio y no restrictivo, dejando a un lado la concepción de la religión como algo necesariamente institucionalizado, con bases históricas milenarias y un corpus definido. En nuestro caso, ‘religión’ se acercará más bien a la definición que el filósofo norteamericano J. B. Pratt aporta en su obra *The Religious Consciousness*: “es la actitud grave y social de los individuos o comunidades con respecto al poder o poderes que conciben como poseedores supremos del dominio sobre sus intereses y destinos”⁵. En ese sentido, la religión de la que hablamos aquí es más bien una religiosidad, es decir, una forma de comportamiento de las sociedades o los sujetos con respecto a una autoridad⁶ que podrá ser tanto trascendente (por ejemplo, un Dios) como immanente (del tipo de una personalidad política cuyo poder se considera casi absoluto).

Por otro lado, definir el término ‘autoayuda’ resulta más problemático. Con este concepto designamos a todo el amplio conjunto de ideas y doctrinas populares que, desde hace unas pocas décadas, se vienen enunciando por parte del sector menos académico de la psicología. Estas teorías siempre se exponen con el propósito de alcanzar un objetivo largamente perseguido a lo largo de la historia del pensamiento: la felicidad. En base a métodos y argumentos de diversa índole, la autoayuda nos ofrece las claves para alcanzar esta felicidad en muy distintos ámbitos: desde el amor a la economía o la gestión de las emociones. Valga decir que podemos considerar el propio concepto presente como inadecuado para designar la realidad que nombra. ‘Autoayuda’ se compone de dos vocablos: αὐτός (del griego, ‘uno mismo’) y ayuda. Por tanto, etimológicamente, se refiere a aquella ayuda que el sujeto se presta a sí mismo. Sin embargo, podemos

⁴ Entendemos por “individualización religiosa” el proceso por el cual la espiritualidad del sujeto pasa de ser un asunto de índole pública a algo privado, relativo a la intimidad de cada individuo. Para más información acerca de este proceso histórico, véase el Anexo 2, titulado “Cronología de la secularización y la individualización religiosa” (pp. 47-51)

⁵ PRATT, J. B., *The Religious Consciousness*, 1ª ed., Nueva York: Macmillan, 1921, p. 2 [traducción extraída de: RODRÍGUEZ SANTIDRIÁN, P., *Diccionario de las religiones*, 1ª ed., Madrid: Alianza, 2004, p. 447].

⁶ Con “autoridad” se denota toda aquella instancia del poder al cual se rinde algún tipo de sumisión. Dios es una forma de poder al que los fieles deben servidumbre, como también lo es (aunque en distinto sentido) un monarca absoluto.

atrevernos a afirmar que lo que verdaderamente hace el consumidor de autoayuda no es tanto ayudarse a sí mismo por sus propios medios, sino más bien servirse de la ayuda de otros (los autores de los libros o los oradores) para solucionar sus problemas. A pesar de esta aparente inconsistencia terminológica, seguiremos empleando el concepto ‘autoayuda’ en el trabajo para evitar confusiones.

PRIMERA PARTE. Bases contextuales: secularización e individualización religiosa.

I.1. La tesis del desencantamiento del mundo.

Cualquiera que pretenda introducirse en el mundo de la filosofía no tardará en toparse con una de las máximas más citadas de la historia del pensamiento: “¡Dios ha muerto! ¡Dios permanece muerto! ¡Y nosotros le dimos muerte! [...]. Lo más sagrado, lo más poderoso que había hasta ahora en el mundo ha teñido con su sangre nuestro cuchillo”⁷. Nietzsche, pensador popular donde los haya, ejemplificaba con esta dramatización una parte del espíritu de su época: Dios y la religión tradicional, que habían gobernado el funcionamiento del mundo hasta entonces, habían perdido su autoridad y su significado para el común de los mortales. Con esta exclamación, el alemán daba el último golpe a un pasado religioso que poco a poco parecía desmoronarse desde tiempo atrás.

Antes de que Nietzsche plasmara estas ideas radicales a finales del siglo XIX, fueron otros tantos los filósofos y las corrientes de pensamiento que vaticinaron el fin de la religión. Un ejemplo muy ilustrativo (y protoilustrado) lo encontramos en el sacerdote francés Jean Meslier, quien a comienzos del siglo XVIII apelaba al común de la población a despertar de su sopor espiritual y repudiar unas explicaciones religiosas que él tachaba de “errores, abusos, ilusiones e imposturas”⁸. Poco después, la llegada de la Ilustración trajo consigo, además de una mayor confianza en la racionalidad humana como elemento develador de todos los misterios del mundo, la creencia de que la religión desaparecería progresivamente. Con el avance de la ciencia moderna y el descubrimiento de las enormes potencialidades humanas, no existía ya razón alguna para seguir manteniendo unos esquemas religiosos que constreñían el pensamiento y ataban a los eruditos europeos a hablar de los mismos asuntos metafísicos que se llevaban cultivando dos milenios.

⁷ NIETZSCHE, F., *La gaya ciencia*, Barcelona: Brontes, 2019, p. 132 (Libro Tercero, CXXV).

⁸ MESLIER, J., *Crítica de la religión y el Estado*, 1ª ed., Barcelona: Debolsillo, 1978, p. 47.

Aunque las críticas a las explicaciones religiosas ya eran patentes a finales del siglo XVIII, habría que esperar hasta el siglo siguiente para que se materializasen en teorías sociológicas. Auguste Comte, padre de la sociología, establecía ya un esquema de progreso para la humanidad en el cual el estadio teológico, aquel en el que los fenómenos del mundo se explicaban a través de Dios, era el más básico y, por tanto, el primero que habría de ser superado por ser ficticio⁹. Por consiguiente, en un giro de la trascendencia a la inmanencia, las explicaciones sobrenaturales del mundo debían ser sustituidas por “los fenómenos y sus leyes”¹⁰, primando lo empírico por encima de cualquier elemento incontrastable.

Como continuadores y propulsores de la ciencia sociológica, Max Weber y Ernst Troeltsch fueron más allá en sus propuestas sobre la secularización del mundo. La religión no era sólo una etapa de la humanidad que debía ser superada y sustituida por la ciencia¹¹, sino que esa superación (ese desencantamiento) había comenzado ya y su avance era irreversible: el desencantamiento del mundo era “un gran proceso histórico-universal [...] al que se atribuye un principio y un final”¹². Mientras la teoría de Comte era una constatación de la secularización que comenzaba a avanzar por Europa, la tesis de Weber-Troeltsch era secularizante: no sólo establecía un ideal de progreso, sino que afirmaba que dicho ideal estaba ya en camino y no podía ser evitado.

Como bien nos explica el sociólogo alemán Hans Joas, esta tesis del desencantamiento del mundo se conforma como “el supuesto para -y el reverso de- la historia de un racionalismo que se impone”¹³. Y lo cierto es que, a simple vista, tal desencantamiento parecía acertado. Por ejemplo, a finales del siglo XIX las iglesias cada vez recibían menos feligreses, la institución eclesiástica ya no era la estructura todopoderosa que había sido (llegando a postrar a sus pies incluso al poder político) y ahora más intelectuales confiaban en las potencialidades humanas como punto de partida para explicar los fenómenos del mundo, dejando a un lado la omnipotencia y la omnisciencia divinas. Es por eso que la atractiva tesis del desencantamiento mantuvo su legitimidad durante años, hasta el siglo pasado.

⁹ COMTE, A., *Cours de Philosophie Positive (tome premier)*, 1ª ed., París: Bachelier, 1830, p. 3 (lección I).

¹⁰ FRAJÓ, M., *Filosofía de la religión. Historia, contenidos, perspectivas*, 1ª ed., Madrid: Trotta, 2022, p. 127.

¹¹ Ibidem, p. 132.

¹² JOAS, H., *El poder de lo sagrado. Una alternativa al relato del desencantamiento*, 1ª ed., Barcelona: Herder, 2023, p. 227.

¹³ Ibidem, p. 208.

1.2. La contrapartida al desencantamiento: individualización y sincretismo.

El transcurso de los tiempos no tardó en poner de relieve, sin embargo, que la teoría del desencantamiento tenía sus debilidades y sus grietas. La primera de las fallas de la tesis secularizante que venimos explicando más arriba la encontramos en un elemento común a la inmensidad de las propuestas filosóficas de la historia europea: el etnocentrismo. Weber y Troeltsch consideraron que Europa era el reflejo más fiel de la humanidad en su conjunto, postulando que el fin de la religión que percibían en tierras europeas se daría a un nivel global. No accedieron, sin embargo, a los datos sobre otras religiones y creencias: por los tiempos en que vivieron ambos pensadores, las demás religiones no daban indicios de acercarse a la desaparición. Ni tan siquiera hoy las encuestas anuncian un fin de la fe mundial; de hecho, sólo en Europa la creencia en el Dios tradicional parece aflojarse¹⁴. En Estados Unidos, ejemplo comparable con Europa por su estilo de vida y cultura occidentalizados, la fe no disminuye; al contrario, las últimas investigaciones del Pew Research Center señalan que cada vez más estadounidenses afirman que su espiritualidad aumenta con los años en lugar de desaparecer¹⁵.

Si nos centramos en Europa, parece que, en efecto, la fe ha perdido su influencia desde los tiempos de la Ilustración. Sin embargo, y como bien explica Mircea Eliade, lo que comenzó a desaparecer en el Siglo de las Luces no fue la religión en sí misma, sino el “influjo político de las instituciones religiosas”¹⁶. Debemos tener en cuenta que “los conceptos de lo religioso y lo político han ido a la zaga de las instituciones y sus símbolos”¹⁷, tal y como señala Eric Voegelin. Es decir, el ámbito público e institucional casi siempre ha basado sus cimientos en elementos políticos y religiosos simultáneamente. Por tanto, aquello que se vio cercenado con la Ilustración fue la presencia de la fe en el ámbito público, pero no así la religión en su carácter individual. En otras palabras, este descenso de la religiosidad en Europa, además de no ser completo ni homogéneo (ya que se da en mayor medida en el oeste del continente), no puede tomarse como cierto si hablamos de los individuos concretos: la fe en el Dios tradicional

¹⁴ EUROPEAN VALUES STUDY, “Religion”, 2025 [3 de marzo de 2025]. [Religion – European Values Study](#)

¹⁵ SMITH, G. A.; COOPERMAN, A.; ALPER, B. A.; et al., “Decline of Christianity in the U.S. Has Slowed, May Have Leveled Off”, *Pew Research Center*, febrero de 2025, p. 104.

¹⁶ ELIADE, M., *Historia de las creencias y de las ideas religiosas. Desde la época de los descubrimientos hasta nuestros días*, 2ª ed., Barcelona: Herder, 2020, p. 531.

¹⁷ VOEGELIN, E., *Las religiones políticas*, 1ª ed., Madrid: Trotta, 2022, p. 27.

disminuye, sí, pero para ser sustituida por creencias más eclécticas¹⁸. Como vamos a ir desarrollando a lo largo de las páginas siguientes, la desaparición de la fe que vaticinaron Weber y Troeltsch resulta ser más bien una reestructuración de la religión, una desregulación de la misma¹⁹. Entonces, si la religiosidad no se encontró jamás en vías de desintegrarse, ¿qué llevó a la sociología del siglo XIX a plantear su progresivo fin? La respuesta la hallamos, precisamente, en esta desregulación que mencionábamos. Como bien nos señala David Lyon, nos encontramos actualmente con una religión que, lejos de haber muerto, se expresa de múltiples maneras dependientes del contexto²⁰. Por tanto, lo que ha sucedido es un cambio en la apariencia de la religión, la cual se presenta ahora “bajo unas formas que [los sociólogos] no saben reconocer como tales”²¹, que les resultan extrañas por su carácter novedoso, y que, por tanto, no identifican con los esquemas religiosos tradicionales.

Debemos tener en cuenta que la sociología, al menos la realizada antes de la posmodernidad, partía de un secularismo metodológico en sus estudios sobre religión. En palabras del sociólogo Ulrich Beck, se atribuían “los fenómenos religiosos a causas y funciones básicamente sociales”²². Por ende, si la sociología desencantó el mundo fue porque observó cómo las iglesias se vaciaban y cómo los ritos religiosos perdían fuerza e influencia en las vidas de los sujetos. Tal y como señala Manuel Fraijó, “si la religión se define únicamente en términos de una práctica institucional, la secularización se dará si decae esa práctica, si disminuyen el número de fieles y la asistencia al culto”²³. Para la sociología, que identificaba las iglesias y lo que en ellas sucedía con el grado de religiosidad de los individuos, una menor afluencia a los oficios religiosos implicaba necesariamente una menor creencia.

Sin embargo, esta sociología cometió el error de no valorar una de las dimensiones fundamentales que componen la religión: la dimensión personal o intimista (la relación del individuo con la divinidad o el objeto de culto). Si tenemos en cuenta este plano individual, “la secularización resultará imposible”²⁴ y las creencias difícilmente

¹⁸ EUROPEAN VALUES STUDY, “Religion”, ed. cit.

¹⁹ LYON, D., *Jesús en Disneylandia. La religión en la posmodernidad*, 1ª ed., Madrid: Cátedra, 2002, p. 27.

²⁰ Ibidem, p. 11.

²¹ GRAY, J., *Siete tipos de ateísmo*, 2ª ed., Madrid: Sexto Piso, 2019, p. 101 [los corchetes son míos].

²² BECK, U., *El Dios personal. La individualización de la religión y el «espíritu» del cosmopolitismo*, 1ª ed., Barcelona: Paidós, 2020, pp. 11-12.

²³ FRAIJÓ, M., *Filosofía de la religión. Historia, contenidos, perspectivas*, ed. cit., p. 132.

²⁴ Ibidem.

documentables²⁵, lo cual explicaría que la sociología no fuese capaz de percibir las y no diese cuenta de ellas. Este plano religioso individual se conforma desde hace un siglo como una tendencia en alza, en detrimento del ámbito social de la religión. La denominada individualización de la religión, en ese sentido, no reflejaría una “fuga respecto de la fe, [...] sino más bien la fragmentación”²⁶ de la misma. Puede decirse que la individualización religiosa es una de esas formas de expresión de la religiosidad propias de la actualidad que mencionábamos anteriormente; es un síntoma inherente a nuestra época que viene acompañado de muchas otras formas de individualización (como es la social o la familiar)²⁷.

Podemos rastrear sus raíces históricas hasta llegar a los primeros movimientos místicos, los cuales propugnaban, según Weber, “el sentimiento de una efectiva penetración de lo divino en el alma creyente [...], a fin de satisfacer el anhelo de reposar en Dios, y su pura afectiva interioridad”²⁸. No obstante, dado que tales corrientes místicas no tuvieron una continuidad prolongada en el tiempo ni una profesión masiva, resulta más conveniente situar el despliegue de la individualización en la ya citada Ilustración. Fue en aquella época histórica en la que los viejos cultos tradicionales comenzaron a ser relegados al “ámbito de lo individual”²⁹, y su lugar preminente fue ocupado por nuevos credos relativos a la fe en las capacidades científicas del hombre. Este cambio en la concepción religiosa se produjo paralelamente con otras alteraciones históricas de tipo social, económico o técnico. Con la llegada de la Revolución Industrial, posibilitada por el desarrollo técnico, la burguesía alcanzó una importancia fundamental y modificó tanto la pirámide de clases como el panorama económico a través de su actividad mercantil. Igualmente, los grandes avances en ciencia como la máquina de vapor o el descubrimiento de las vacunas llevaron al nuevo sujeto ilustrado a confiar sus necesidades espirituales en una técnica que permitiría el progreso de la humanidad: “el futuro supondría una mejora con respecto al pasado”³⁰, un avance sobre las viejas supersticiones de la humanidad, que quedarían ahora sustituidas por otras ideas en las que creer. De esas nuevas creencias hablaba el propio Weber: “con todo avance del racionalismo de la ciencia empírica se expulsa progresivamente a la religión del reino de lo racional hacia lo irracional”³¹. Sin

²⁵ Díez de Velasco, F., *Breve historia de las religiones*, 2ª ed., Madrid: Alianza, 2023, p. 16.

²⁶ Lyon, D., *Jesús en Disneylandia. La religión en la posmodernidad*, ed. cit., p. 59.

²⁷ Beck, U., *El Dios personal. La individualización de la religión y el «espíritu» del cosmopolitismo*, ed. cit., p. 95.

²⁸ Weber, M., *Ética protestante y el espíritu del capitalismo*, 1ª ed., Madrid: Biblioteca Nueva, 2020, p. 178.

²⁹ Díez de Velasco, F., *Breve historia de las religiones*, ed. cit., p. 275.

³⁰ Gribbin, J., *Historia de la ciencia. 1543-2001*, 1ª ed., Barcelona: RBA, 2009, p. 207.

³¹ Weber, M., *Sociología de la religión*, 1ª ed., Madrid: Akal, 2024, p. 436.

embargo, tal expulsión no dejaba un vacío de fe en el ser humano, sino que, tal y como decimos, las creencias trasladaban su hogar desde la religión hasta la nascente ciencia.

Sin vernos obligados a salir de la sociología, encontramos el ejemplo de Comte, quien proponía en sus últimos años que los viejos dogmas debían ser reemplazados por una “«religión de la humanidad» que se basase en la lógica más racional”³². Propuestas como esta demuestran que la fe tampoco fue siempre un enemigo a batir por parte de los ilustrados; simplemente, lo que se buscaba era el fin de los discursos, las prácticas y las políticas tradicionales, férreamente atadas a la doctrina espiritual. Las religiones de antaño pasaban a ser un asunto privado, por lo que, a partir de la Ilustración, la “religión a escala personal no se suele hacer manifiesta, no forma parte de la autoimagen, del rol social explícito”³³. Prueba de ello fueron muchos templos cristianos, convertidos ahora en lugares donde adorar las potencialidades humanas. Este fue el caso de la parisina catedral de Notre-Dame, convertida en “*temple de la Raison*”³⁴ durante la Revolución Francesa.

El nuevo culto científicista de una “humanidad que se deifica”³⁵ se sumó a la concepción del sujeto introducida por el liberalismo ilustrado: un individuo escindido del resto que adoraba sus propias capacidades racionales y que se consideraba autónomo. Por tanto, y como introducíamos antes, el nuevo culto a la humanidad y su desarrollo vinieron parejos a una individualización social que exacerbó aún más la fe del hombre en sí mismo y que cercenó los antiguos nexos sociales y rituales que las religiones tradicionales habían establecido durante siglos. Los rituales, que en palabras de Chul Han cohesionan los grupos humanos al generar una “comunidad sin comunicación”³⁶, fueron perdiendo su poder unitivo al quedar relegados a un plano personal y ser eliminados del espacio público o institucional (ya que ninguna religión quedaba oficializada o legitimada por el poder político³⁷).

La ausencia de legitimación por parte del ámbito institucional condujo a un paisaje muy distinto al que la Europa cristiana nos tenía acostumbrados: la multirreligiosidad. En un contexto en el que las religiones ya no quedan oficializadas por las estructuras del poder,

³² Díez de Velasco, F., *Breve historia de las religiones*, ed. cit., p. 245.

³³ Ibidem, p. 238.

³⁴ Duvergier, J.-B., *Collection complète des lois, décrets, ordonnances, règlements et avis du Conseil d'État*, (tomo VI), París: Guyot et Scribe, 1825, p. 347.

³⁵ Gray, J., *Siete tipos de ateísmo*, ed. cit., p. 47.

³⁶ Han, B.-C., *La desaparición de los rituales*, 1ª ed., Barcelona: Herder, 2022, p. 11.

³⁷ Díez de Velasco, F., *Breve historia de las religiones*, ed. cit., p. 277.

“todas las religiones son verdaderas, aunque ninguna posee toda la verdad”³⁸. Este cambio hacia la multirreligiosidad no se entiende, sin embargo, sin otro viraje fundamental que comenzó ya en el siglo XIX, gracias a los múltiples avances técnicos e infraestructurales: el multiculturalismo fruto de la creciente globalización. El aumento de las conexiones entre culturas antaño distanciadas permitió el flujo de ideas y creencias, lo cual sentó las bases de la actual sociedad globalizada en la cual las culturas ya no son constructos compuestos simplemente de elementos localizados, sino estructuras que beben de numerosas fuentes de procedencia variada. La gastronomía, la literatura o la música a la que podemos acceder desde un país como el nuestro no responden únicamente a nuestras tradiciones nacionales, sino que provienen en muchas ocasiones de otras partes del mundo. De igual manera, esto ocurre también con las mercancías físicas, ideológicas y espirituales. Ya no podemos hablar de culturas en un sentido cerrado e identitario, como se hacía en tiempos pasados. El nuevo mundo globalizado nos conduce hacia la creación de un inédito horizonte de elementos de origen dispar a los que la ciudadanía tiene acceso.

En este contexto multicultural, la religiosidad experimentó nuevas transformaciones que alteraron una vez más sus formas tradicionales. Es decir, ya no sólo nos encontramos con una religión que ha sido individualizada y convertida en algo privado, sino que ahora la religión va a comprenderse como un elemento compuesto de matices muy diversos: en términos más precisos, la religión va a pasar a ser sincrética. A pesar de que las corrientes espirituales no occidentales comenzaron a llegar a Europa en el siglo XIX, los inicios del sincretismo religioso que reconocemos en la actualidad los debemos situar en los Estados Unidos del siglo pasado, cuando comenzaron las andanzas del movimiento conocido como ‘*New Age*’. El movimiento *New Age*, o ‘Nueva Era’ por su traducción al español, surgió en los años sesenta del siglo XX como una corriente espiritual en la que el creyente escogía por sí mismo el credo al que quería adherirse³⁹. La globalización había permitido la consideración de nuevas doctrinas religiosas, que ahora se ofrecían al individuo como productos que podía escoger libremente: la *New Age* es una “especie de teología de bricolaje adaptable individualmente a múltiples usos y niveles culturales”⁴⁰. Sobre la enorme mesa de la espiritualidad, al sujeto le son ofrecidos una gran cantidad de elementos y corrientes religiosas que él podrá diseccionar y recomponer libremente. Por

³⁸ FRAJÓ, M., *Filosofía de la religión. Historia, contenidos, perspectivas*, ed. cit., p. 460.

³⁹ A pesar de que situamos su origen en los años sesenta, debemos tener en cuenta que toma muchos de sus preceptos de la llamada “Sociedad Teosófica”, fundada a finales del siglo XIX. Para ampliar información, véase: LEWIS, J. R. (ED.), *Handbook of New Age*, 1ª ed., Leiden: Brill, 2007, pp. 6 y sigs.

⁴⁰ RODRÍGUEZ SANTIDRIÁN, P., *Diccionario de las religiones*, ed. cit., p. 395.

tanto, el hecho fundacional de esta corriente espiritual es la centralidad del sujeto como elector de la fe que va a profesar. Como veremos también más adelante⁴¹, tal es el poder del sujeto en esta nueva espiritualidad que el yo se va a llegar a sacralizar⁴² al convertirse en el diseñador o creador de la propia fe a partir de la mezcla de todos estos elementos que se le presentan ante los ojos (de la misma manera que el Demiurgo ordenó la materia del mundo en base a las ideas supremas).

Especial mención merecen las religiones y espiritualidades orientales, que tuvieron en Occidente un gran empuje por su exotismo y esquemas distintos de los tradicionalmente establecidos en esta parte del mundo. La llegada e interpretación de las doctrinas orientales, sin embargo, no fue ni inocente ni adecuada. El monje budista Hammalawa Saddhatissa ya señalaba la incongruencia que suponía la inmersión de los esquemas budistas, en su caso, dentro del sistema neoliberal: “este aislamiento y despersonalización esquizoides contrastan violentamente con el calor humano y el afecto de que están impregnadas las escrituras”⁴³. A pesar de estas comprensiones inadecuadas que contrarían los principios más básicos y antiguos de las religiones tradicionales, aún hoy el sujeto espiritual dispone ante sí de todo un abanico de posibilidades religiosas con las que diseñar su credo propio. En cierto modo, esta capacidad de montaje de la propia espiritualidad es un eco más del consumismo al que estamos expuestos en la sociedad contemporánea. Todos los elementos religiosos se mercantilizan como si fueran objetos o piezas, y son consumidos por el individuo en base a sus propios gustos, preferencias o necesidades. El sincretismo exacerbado fruto de la globalización no comprende lo espiritual como algo inasible o trascendente (tal y como se ha hecho desde tiempos inmemoriales) sino como un elemento comercializable más.

Con el éxito de los movimientos religiosos sincréticos, vemos cómo “la religión puede desbordar sus fronteras institucionales más antiguas [...] y adoptar formas nuevas y cambiantes con una correspondiente diversidad de significados”⁴⁴. El proceso de secularización documentado por la sociología, en ese sentido, no se conformó como una amenaza para la religiosidad del individuo, sino como un aliciente para la misma: el fin de los relatos tradicionales deja espacio para los nuevos, que ahora compiten por “revaluar

⁴¹ Véase el apartado II.2.1., titulado “Creencia” (pp. 19-22).

⁴² LYON, D., *Jesús en Disneylandia. La religión en la posmodernidad*, ed. cit., p. 28.

⁴³ SADDHATISSA, H., *Introducción al budismo*, Madrid: Alianza, 1974, p. 86.

⁴⁴ LYON, D., *Jesús en Disneylandia. La religión en la posmodernidad*, ed. cit., p. 26.

su visión, su misión y sus estrategias”⁴⁵. En palabras de Lyon, “la desregulación y la desinstitucionalización de la religión, más, tal vez, el fervor milenarista, no hacen más que ofrecer a todo eso una renovación pública más”⁴⁶. A la vez que no se pierde la necesidad religiosa del ser humano, que parece ser una cualidad ontológica, la expresión institucional de dicha espiritualidad cambia constantemente sus estructuras y sus formas, de manera que la fe y sus expresiones se convierten en elementos que se encuentran en constante cambio y renovación dependiendo de las circunstancias en las que nos hallemos.

Una buena muestra de ello la encontramos al adentrarnos en las páginas de *El Dios personal*. La obra comienza analizando el caso de Etty Hillesum, una judía holandesa asesinada durante el nazismo que ha pasado a la historia fundamentalmente por poseer una relación muy particular con Dios: se dirigía a él como lo haría con un amigo, con un confidente. El intimismo que presenta el caso de Hillesum responde a un mundo que se derrumbaba poco a poco, que comenzaba a experimentar algunos de sus episodios más oscuros. Es por eso que, buscando consuelo, Hillesum se ampara en un Dios que tiene a su alcance y que comparte con ella la impotencia total:

El Dios personal no es el Dios todopoderoso. Es un Dios impotente y apátrida en medio de la catástrofe apocalíptica. El Dios que necesita a los seres humanos, que lo han expulsado, para no derrumbarse. ¿Por qué Dios ha creado al hombre? Porque quería ser reconocido, dice no sólo el Corán. Quizás habría que añadir: porque el hombre, indefenso, tiene que custodiar, salvar en su seno al indefenso Dios.⁴⁷

El Dios de Hillesum es un Dios que ha perdido su carácter absoluto. Ante los terribles acontecimientos que comenzaban a devastar Europa, Dios tiene que refugiarse en los seres humanos a la vez que los seres humanos se refugian en Él, pues la catástrofe trasciende los propios límites del poder divino y humano. Ambos se encuentran indefensos ante un curso de los acontecimientos bestial como fue el Holocausto. Por esa razón, en este trayecto, Dios ha perdido su atemporalidad y su inmutabilidad. Ahora Dios no es un “ya-siempre”⁴⁸, sino más bien algo mutable, recomponible y divisible a gusto

⁴⁵ Ibidem, p. 60.

⁴⁶ Ibidem, p. 62.

⁴⁷ BECK, U., *El Dios personal. La individualización de la religión y el «espíritu» del cosmopolitismo*, ed. cit., p. 18.

⁴⁸ Ibidem, p. 21.

del creyente que lo acoge en su seno mismo. El devoto ya no está bajo las riendas divinas; ahora Dios se convierte en una práctica íntima de la cual hay que tomar las riendas⁴⁹.

“Tomar las riendas” de un Dios que sólo nosotros poseemos implica, en cierto modo, antropomorfizar a ese Dios. Dios es ahora lo que nosotros deseamos que sea, pero no en un sentido comunitario. El Dios de Hillesum no posee las cualidades del ser humano en tanto que especie existente, sino las cualidades del propio individuo (en este caso, las cualidades que Etty Hillesum escoge para Él). Al ser el sujeto el creador de Dios, el individuo se apodera de la libertad divina⁵⁰ y conforma una idea de Dios en base a sus necesidades y cualidades personales. En palabras de Beck:

Queremos atar al Dios personal con las cadenas de nuestros deseos, traumas, histerias, miedos y esperanzas y, al mismo tiempo, queremos mantener las cadenas en nuestras manos. ¿Cómo se puede escapar a la tentación de rebajar al Dios personal a “Dios de peluche”?⁵¹

Beck resalta que Dios ya no es algo supremo de perfección inmutable, sino el fruto mismo de nuestra insignificancia e imperfección. Nos encontramos, en definitiva, con un Dios que posee las cualidades que nosotros le otorgamos, y que suple las carencias que nosotros elegimos. Nos hallamos ante un “Dios de peluche” que, además de servirnos de consuelo cuando es necesario, es también un producto material modificable (y desechable cuando nos deja de hacer falta). Los dioses personales son, a este respecto, “formas en las que contemplar y proyectar tu propia psicología”⁵². La idea de la proyectividad religiosa ya la enunció Ludwig Feuerbach en *La esencia del cristianismo* (1841), cuando proponía que...

... la esencia divina es la esencia humana, o, mejor, la esencia del hombre prescindiendo de los límites de lo individual, es decir, del hombre real y corporal, objetivado, contemplado y venerado como un ser extraño y diferente de sí mismo.⁵³

En el esquema del Dios personal, en cambio, proyectamos a Dios dentro de esos “límites de lo individual”, sin atribuirle características absolutas. Feuerbach hablaba de un Dios que se componía de las características del género humano en su conjunto, pero

⁴⁹ Ibidem, p. 20.

⁵⁰ Ibidem, p. 22.

⁵¹ Ibidem, p. 22.

⁵² CAMPBELL, J., *Mito y sentido. Conversaciones en torno a la mitología y la vida*, 1ª ed., Girona: Atalanta, 2024, p. 196.

⁵³ FEUERBACH, L., *La esencia del cristianismo*, 5ª ed., Madrid: Trotta, 2013, p. 66.

idealizadas. En otras palabras más lapidarias, *Homo homini Deus est*⁵⁴ (el Hombre es un Dios para el hombre). Esa proyectividad es diferente a la actual, en la que Dios no posee las cualidades de la especie humana, sino los atributos del propio individuo que ha creado a ese Dios. Por esta razón, las cualidades de Dios no nos resultan ya extrañas o inabarcables; no nos asombran, porque son las nuestras propias. Dios es, en ese sentido, una proyección de nosotros mismos a la que rendimos culto; la máxima, por tanto, se ha transformado en “yo soy un Dios para mí”. El sujeto se convierte, a un mismo tiempo, en su propio objeto de culto y en su propia institución religiosa: “el individuo que decide, que duda, se convierte en Iglesia, en guardián de Dios y de la fe”⁵⁵. En ese sentido, no queda atado a otra moral religiosa más que la suya propia: la que él, como Iglesia, ha decidido darse (quedando liberado de todo dogma y liturgia externa⁵⁶). Se genera, en definitiva, un espacio interior de independencia⁵⁷ que atomiza aún más la realidad.

Ahora bien, no podemos decir que todas las consecuencias de esta libertad religiosa sean eminentemente negativas. Lo cierto es que la supresión de la presencia religiosa en las instituciones públicas y de gobierno ha permitido generar, a partir de la Ilustración, un ambiente de libertad espiritual en el cual el creyente puede escoger adherirse o no a una determinada corriente (con todas las consecuencias rituales, morales y comportamentales que eso implica). Este entorno de autodeterminación religiosa es el gran permitidor de las discusiones pacíficas entre diferentes doctrinas, así como de la convivencia de fieles diferentes en un mismo núcleo social. Sin embargo, también resulta evidente que la individualización radical de la fe puede conllevar una fragmentación de la sociedad en la medida en que, si nuestra fe es individual y diferente a la fe del individuo ajeno, la comprensión mutua y los ritos comunes pueden verse comprometidos.

I.3. Reflexión final: los mismos elementos formales bajo distinta materialidad.

Recapitulando todo lo anterior, parece quedar claro que la religión que se nos presenta actualmente ante los ojos está absolutamente distorsionada en comparación con sus formas tradicionales. Como bien señala Beck, con la religión entendida en el sentido actual “renace una anarquía de la fe de nuevo cuño, subjetiva, que cada vez encaja menos

⁵⁴ Ibidem, p. 312.

⁵⁵ BECK, U., *El Dios personal. La individualización de la religión y el «espíritu» del cosmopolitismo*, ed. cit., p. 20.

⁵⁶ Ibidem, p. 21.

⁵⁷ Ibidem, p. 23.

en los andamios dogmáticos que ofrecen las religiones institucionalizadas”⁵⁸. Así las cosas, frente al comunitarismo espiritual de tiempos pasados, la religiosidad contemporánea hace gala de su individualismo exacerbado, sustituyendo los ritos sociales por un culto personal al propio sujeto humano a través de una doctrina de índole sincrética. Dicho elemento individualizador, sumado a la globalización creciente y a los vertiginosos cambios económicos, políticos y sociales que el mundo ha vivido en los dos últimos siglos, han contribuido a la desorientación del individuo, que no posee ya una identidad cultural definida a la que adherirse, sino la visión de un conjunto infinito de elementos sin aparente conexión mutua que él debe recomponer y rediseñar.

Si hemos realizado todo este análisis de la religión en el presente ha sido para contextualizar adecuadamente el ámbito en el que nos vamos a mover en las páginas sucesivas. Como decíamos en la introducción, con este trabajo pretendemos mostrar en qué medida la autoayuda puede considerarse una religión contemporánea. Para hacer la comparativa, en la parte siguiente se ofrecen toda una serie de elementos componedores o característicos de la religión que serían reconocibles en las doctrinas de la autoayuda. Sin embargo, vistos los enormes cambios que la religión ha sufrido en el último siglo, ¿qué sentido tiene emplear categorías religiosas antiguas, como la pertenencia o el compromiso, para comparar la religión con la autoayuda? ¿No es una contradicción establecer el fin de la religión en su sentido tradicional y, a la vez, emplear las características tradicionales de la religión para este cometido? A pesar de que la respuesta pueda parecer afirmativa, debemos comprender que el cambio sufrido por la religión se ha dado fundamentalmente en sus fronteras simbólicas⁵⁹, en las formas de expresión que la hacen visible. Por otro lado, podemos decir que los elementos esenciales de la religión siguen siendo los mismos. Vamos a encontrarnos con una religión distinta en términos materiales, pero que conserva sus elementos a nivel formal: los contenidos cambian, pero no así los “recipientes”. Al igual que en tiempos pasados, la religión contemporánea posee creencias, doctrinas, líderes ideológicos o comunidades; pero todos estos elementos se dan hoy bajo otra apariencia. En ese sentido, la parte siguiente del trabajo ahonda en las formas actuales que poseen estos elementos religiosos y su presencia en las propuestas de la autoayuda.

⁵⁸ Ibidem, p. 94.

⁵⁹ LYON, D., *Jesús en Disneylandia. La religión en la posmodernidad*, ed. cit., p. 63.

SEGUNDA PARTE. La autoayuda como religión contemporánea.

II.1. El presente y el triunfo de la autoayuda.

Parece existir un consenso entre los especialistas en situar el origen de la autoayuda a mediados del siglo XIX. Fue entonces cuando un escocés perteneciente a la burguesía, de nombre Samuel Smiles, publicó un libro que sentaría las bases más rudimentarias de muchos de los argumentos defendidos por la autoayuda: *Self-Help*. No es casualidad que el germen de esta disciplina tuviese lugar en la era industrial británica, donde dos mundos, el de los burgueses adinerados y el de los obreros empobrecidos, chocaban como lo hacen dos trenes en marcha. Lo que ambas mitades sociales sí tenían en común era un elemento fundamental para la cohesión de los pueblos: algo en lo que creer. Tanto los obreros como sus jefes burgueses creían en la existencia de un Dios todopoderoso que premiaría, ya en otra vida, sus virtudes terrenas y que, igualmente, podría castigar sus vicios y desvíos. En consecuencia, ambas clases depositaban sus distintas esperanzas en aquella figura divina y actuaban de acuerdo a unos ideales morales establecidos.

El libro de Smiles, como veremos a continuación, no deja a un lado el elemento religioso, pero ofrece a todas las clases sociales un tipo de esperanza que proviene del mundo inmanente; un “algo en lo que creer” que no emana de Dios. Para ello, el autor se sirvió de toda una serie de vidas célebres e inspiradoras que partieron de la pobreza más absoluta, pero terminaron sus días entre riquezas y éxitos. Smiles universalizó estos mensajes de empoderamiento que se extraían de aquellas personas ilustres y los aplicó a la sociedad británica del momento. Con esa artimaña discursiva estaba justificando que “la fuerza moral podía determinar la posición y el destino sociales”⁶⁰, es decir, que independientemente de la situación económica de un sujeto, su capacidad para ayudarse a sí mismo era la que verdaderamente demostraba su dignidad social. El objetivo de Smiles, en sus propias palabras, era conseguir que “el más humilde de los hombres lograra por sí mismo una competencia honorable y una reputación sólida”⁶¹, ambas cualidades de alguien digno de admiración.

⁶⁰ ILLOUZ, E., *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*, 1ª ed., Madrid: Katz, 2010, p. 199.

⁶¹ SMILES, S., *Self-Help*, 1ª ed., Londres: John Murray, 1859, p. 5. (la traducción ha sido extraída de ILLOUZ, E., *La salvación del alma moderna...*).

Y Dios, como decíamos antes, no quedaba exento de la ecuación; al contrario, en el inicio mismo de la obra se afirma que la divinidad tiende su mano a aquellos que aplican la auto-ayuda (*self-help*) en sus vidas: “el Cielo ayuda a aquellos que se ayudan a sí mismos”⁶². Esta confianza exacerbada en las potencialidades de la moral humana, que continúa en la línea ilustrada que ya hemos desarrollado anteriormente, incluye además el elemento mercantil. Smiles no habla de la dignidad moral como algo que alcanzar por su propio valor, sino como un requisito fundamental para el éxito económico y social del individuo. Como bien resalta Eva Illouz, el escocés hizo “depender el acceso a la movilidad y al mercado del ejercicio de la virtud, obtenido mediante el efecto combinado de la volición y una base moral”⁶³. En otras palabras, el ascenso en la escala social sólo era posible mediante una vida virtuosa fundamentada en el poder del pensamiento y la moral. El propio Smiles llegó a afirmar que “pensar que somos capaces es casi lo mismo que serlo”⁶⁴, por lo que, en su concepción, a la mente humana le es dada una capacidad real de cambiar el estado de las cosas.

Las ideas expuestas en *Self-Help* sintetizan de forma primitiva las que serán las grandes líneas teóricas de la autoayuda: el poder de la mente y la moral para cambiar la situación propia; la recompensa final ante una vida de esfuerzos morales y superaciones; la identificación de la felicidad con el éxito económico; etc. Todas ellas serán nociones que la autoayuda posterior desarrollará más ampliamente, y que extienden su influencia hasta nuestro presente mismo. En el momento de su publicación estos argumentos corrieron como la pólvora a lo largo y ancho de una clase obrera británica necesitada de creer en algo que les empoderara, que les otorgase la capacidad para actuar y cambiar su vida. Y encontraron en Samuel Smiles la clave para el cambio, de la misma manera que muchos individuos contemporáneos encuentran consuelo en otros autores herederos de la estela de Smiles. Sin embargo, como ocurre con cualquier disciplina joven, los mensajes de la autoayuda fueron evolucionando con el tiempo. Si en la época de Smiles se vivía un giro de la trascendencia a la inmanencia, por el cual los seres humanos comenzaban a depositar su confianza en sus propias potencialidades, a lo largo del siglo XX se va a vivir un nuevo viraje: el giro emocional de la contemporaneidad⁶⁵, es decir, la centralización de la vida emocional de los seres humanos. Esta irrupción de las emociones en el panorama de la

⁶² Ibidem, p. 1 [la traducción es mía].

⁶³ ILLOUZ, E., *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*, ed. cit., p. 199.

⁶⁴ SMILES, S., *Self-Help*, ed. cit., p. 156 [la traducción es mía].

⁶⁵ LORDON, F., *La sociedad de los afectos. Por un estructuralismo de las pasiones*, 1ª ed., Buenos Aires: Adriana Hidalgo, 2018, p. 8.

reflexión humana será clave para comprender la autoayuda actual, que combina los argumentos de Smiles con una primacía de lo emocional frente a lo racional.

Frédéric Lordon defiende que este “redescubrimiento de las emociones se debe en gran medida a la fuerte vigencia, desde hace varias décadas, de las figuras del individuo, del actor y del sujeto”⁶⁶. Por tanto, fue esa individualización de la que hablábamos en el capítulo anterior la que dispuso el caldo de cultivo perfecto para la actual focalización en la emocionalidad humana: ya no importa tanto lo que el sujeto piensa, y menos aun lo que piensa en sociedad. Ahora el elemento relevante es lo que el individuo siente en su absoluta intimidad, y la autoayuda supo aprovechar este cambio: la búsqueda de la felicidad se convierte en un asunto que el individuo debe llevar a cabo por sí mismo. Como resulta imaginable, esta primacía de lo emocional no se produjo de forma gratuita, sino en detrimento de otras muchas cuestiones humanas antaño relevantes:

El interés puesto en el «actor», hasta en los acontecimientos de su vida emocional, tiene también lógicamente como correlato un desinterés relativo más pronunciado por los objetos de rango superior, estructuras, instituciones, relaciones sociales, culpable por definición de no hacer lugar a las cosas vividas. Así, el giro emocional lleva al extremo el retorno teórico al individuo... con el riesgo de liquidar por completo todo lo que hay de propiamente social en las ciencias sociales, en vías de disolución en una suerte de psicología extendida.⁶⁷

Como señala Lordon, focalizar nuestra atención en lo exclusivamente individual, como lo es la emocionalidad, implica de forma necesaria desatender otras construcciones anteriores de carácter colectivo. Pero, recordemos, esto no siempre conlleva una desaparición de todos los elementos humanos preexistentes. Vuelve a nosotros el caso de la religión, cuya individualización está conduciendo a un sincretismo progresivo, pero nunca a una supresión total. Es más, como bien reconoce David Lyon, la religión se encuentra estrechamente ligada “con la fe, la identidad y aspectos no cognitivos de la vida, como la emoción”⁶⁸. Por tanto, el giro emocional contemporáneo, hábitat fundamental de la autoayuda actual, ha supuesto también un cambio en nuestras formas religiosas y culturales, las cuales ya no se comprenden exclusivamente desde la

⁶⁶ Ibidem, p. 9.

⁶⁷ Ibidem.

⁶⁸ LYON, D., *Jesús en Disneylandia. La religión en la posmodernidad*, ed. cit., p. 47.

colectividad y la tradición compartida, sino desde una individualidad entreverada por las emociones subjetivas.

Como vamos a desarrollar más ampliamente en las páginas sucesivas, esta apelación a la emocionalidad y la moral individual para hablar de dignidad y virtud va a tener como consecuencia la división de la sociedad en dos grandes grupos enfrentados: el de los sujetos normales que cumplen con los estándares morales y emocionales establecidos, y aquel otro cuyos integrantes incumplen la norma (que serán los anormales). La generación de ideales emocionales que alcanzar implica el correlato negativo de la demonización y censura de ciertas personalidades o expresiones emocionales odiosas que deben ser evitadas por todos los medios. De esta manera, comienza a generarse en el sujeto contemporáneo una necesidad de demostrar constantemente su valía y su adecuación con respecto al arquetipo emocional-moral de “lo normal”, lo cual termina por implantar en su personalidad la competitividad en sentido económico. Así lo expresa José Luis Villacañas: “ahora normalizar la vida es salvarla y eso implica entregarse a la competencia económica, su rendimiento de certeza de sí, de sentido de superioridad moral y vital innegable”⁶⁹. Ante aquellos individuos que no se acomodan a “lo normal”, que no caen en la lógica de la optimización constante, los sujetos “normales” deciden competir por adecuarse fielmente al ideal, reprimiendo cualquier conducta que pueda ser contraria a sus intereses. Es así, por tanto, como la vida termina por gobernarse en torno a la economía⁷⁰, generando una idea de salvación aplicable sólo a aquellas personalidades que obran en torno a la norma.

Esto es fácilmente visible en las doctrinas de la autoayuda, que incitan cada vez más a los individuos a la superación personal, la optimización del tiempo y el rechazo hacia aquellas actividades “no productivas” (en un sentido mercantil). En consecuencia, nos encontramos con que la autoayuda, al igual que la religión, no es sólo un conjunto de creencias que dan sentido a la vida, sino también una forma de gobierno de las masas y los individuos, basada a su vez en las emociones y la propia *psiqué* del sujeto. “Lo normal” va a ser poco a poco identificado con lo saludable y lo beneficioso, mientras que lo contrario a la norma será lo insano y perjudicial. El lenguaje se transforma sibilinamente para generar categorías de poder, por las cuales los individuos normales se consideran superiores ante la inferioridad de los individuos que no se adecúan al ideal. A

⁶⁹ VILLACAÑAS, J. L., *Neoliberalismo como teología política*, 1ª ed., Ulzama: NED, 2020, p. 137.

⁷⁰ *Ibidem*.

este respecto, Michel Foucault supo diagnosticar la presencia de estas estructuras de poder y represión en la sociedad, expresadas a través de ciertos saberes científicos y sociales como la psiquiatría o la medicina clínica, que se convierten en “una forma de racionalidad normalizadora en el conjunto de la sociedad”⁷¹. En otras palabras, los discursos que generan una emocionalidad y forma de actuar normalizadas terminan por derivar en estructuras de poder que controlan las personalidades de los individuos, al igual que las creencias religiosas y los ritos han moldeado durante milenios el comportamiento de las sociedades y sus integrantes. Es esta la razón fundamental por la que creemos legítimo realizar una comparativa entre la religión y la moderna autoayuda (esa forma de gobierno de las personalidades en base a la emocionalidad y un ideal de felicidad). Para ello, vamos a servirnos parcialmente de las propuestas del psicólogo de la religión Vassilis Saroglou, con el objetivo de distinguir cuáles son los rasgos particulares de las expresiones religiosas, para pasar más tarde a comprobar la posible presencia de estos rasgos en las doctrinas de la autoayuda.

II.2. Religión y autoayuda: una comparativa.

II.2.1. Creencia (Believing).

Toda religión implica necesariamente creencia. Los ritos, la moral, la hermandad entre fieles o los saberes derivados de una religión hunden sus raíces en el conjunto de mitos y supersticiones que componen el corpus de una tradición espiritual. Esta creencia no se expresa como una expectativa ante lo físicamente palpable, sino como la certeza de que existe algo más allá de lo visible. Generalmente, como dice Saroglou, los seres humanos creen en “una entidad providencial y trascendental que es, en la mayoría de las religiones mundiales, un Dios antropomorfo percibido por la mayoría de los creyentes como poderoso y amable al mismo tiempo”⁷². La creencia, por tanto, se predica de un ser que no está en el mundo pero que conoce los acontecimientos de éste con anterioridad a que ocurran. Esta idea de Dios extiende su antigüedad hasta los tiempos más primarios de la humanidad, dada la necesidad ordenadora del hombre ante “el caos de la experiencia”⁷³. Todos los datos sobre el mundo obtenidos empíricamente necesitaban ser dotados de un sentido, de una suerte de continuidad constructiva que otorgase al ser humano la

⁷¹ SAUQUILLO, J., *Michel Foucault: Poder, saber y subjetivación*, 1ª ed., Madrid: Alianza, 2024, p. 349.

⁷² SAROGLU, V., *The Psychology of Religion*, 1ª ed., Croydon: Routledge, 2021, p. 89 [la traducción es mía].

⁷³ SANTAYANA, G., *Pequeños ensayos sobre religión*, 1ª ed., Madrid: Trotta, 2015, p. 25.

seguridad precisa para moverse en un mundo ordenado y no azaroso. Sin embargo, a pesar de este esfuerzo por racionalizar el universo, el sentido de lo existente no era situado en las propias realidades materiales, sino fuera de ellas; en lo trascendente. El orden de lo natural era ubicado en la divinidad, en lo improbable e inasible. Es por eso que la religión conduce a una creencia comprendida como fe ciega, como un “sacrificio del intelecto”⁷⁴.

Una vez instaurada, esta creencia sirve a los seres humanos como guía en la vida diaria, y reglamenta sus actividades y comportamientos morales (como veremos a continuación). Pero las creencias son débiles, ya que “se vuelven frágiles ante acontecimientos traumáticos”⁷⁵ o catastróficos que exceden las capacidades explicativas del mito. Serán esos eventos inusuales y destructivos los que demuestren o no la efectividad de una creencia. Aquellos mitos que se presenten eficaces para afrontar estos acontecimientos sobrevivirán; en cambio, un mito “fracasará si no nos permite comprender mejor el significado profundo de la vida”⁷⁶, es decir, si no da cuenta de todos los hechos producidos en el mundo que nos rodea, por terribles e imprevistos que resulten.

Lo cierto es que, en la actualidad, vivimos rodeados de algunas creencias que parecen funcionar bien en el mundo contemporáneo. La principal de ellas, que ya hemos introducido en apartados anteriores, es la fe en las potencialidades absolutas del individuo humano. En la actualidad, en sustitución del viejo Dios trascendente del que nos hablaba Saroglou, “todo el mundo rinde culto al yo y oficia la liturgia del yo, en la que uno es el sacerdote de sí mismo”⁷⁷. Con estas palabras, Byung-Chul Han describe la deificación del individuo humano, que se convierte en objeto de culto a la vez que en Iglesia y en creyente. Vemos aquí de forma inequívoca ese giro proveniente de la trascendencia del Dios externo que se mueve hacia la inmanencia del propio individuo: lo relevante no es lo absoluto, lo total, sino lo propio y subjetivo. En efecto, todo gira en torno al yo, pero no en cualquier sentido: el yo adorado es un yo que está autorrealizado, que posee autenticidad frente a otros yoes que no se hacen a sí mismos. Walter Benjamin⁷⁸ lo expresaba ya en términos semejantes: “la trascendencia de Dios se ha derrumbado. Pero

⁷⁴ WEBER, M., *Sociología de la religión*, ed. cit., p. 438.

⁷⁵ SAROGLU, V., *The Psychology of Religion*, ed. cit., p. 91.

⁷⁶ ARMSTRONG, K., *Breve historia del mito*, 2ª ed., Madrid: Siruela, 2024, p. 20.

⁷⁷ HAN, B.-C., *La desaparición de los rituales*, ed. cit., p. 29.

⁷⁸ Walter Benjamin sostuvo una visión muy original acerca del concepto de historia, la cual, lejos de ser una sucesión cronológica de hechos, se comprendía como un conjunto de constelaciones de ideas y eventos que compartían entre sí una imagen dialéctica (aunque estuviesen separados de forma temporal y espacial). La historia, en Benjamin, adquiere además matices místicos, pues Dios se presenta como un ente que opera en ella a través de símbolos y ausencias.

él no ha muerto; está integrado en el destino humano”⁷⁹. La forma de espiritualidad se ha vuelto relativa al humano en su carácter terreno, aunque la presencia de la figura divina no ha desaparecido en los individuos. Al contrario, el giro a la inmanencia resulta en un Dios personal, en una construcción espiritual creada por y para nosotros a partir de nuestras necesidades y carencias (de forma que todas estas figuras espirituales serán distintas entre sí, por nacer todas ellas en el seno de individuos distintos)⁸⁰. Vemos cómo la actual “presión para ser auténtico conduce a una introspección narcisista, a ocuparse permanentemente de la propia psicología”⁸¹. He aquí el momento en el que la autoayuda entra en juego: en base a la creencia en un sujeto capaz de todo que lucha por hacerse a sí mismo, la autoayuda nos ofrece claves para hacer efectiva esta autorrealización, este cambio. Es como si, en palabras de Lordon, se creyera que “el cambio [del mundo] comienza por nosotros”⁸². Ese *nosotros*, sin embargo, no es una colectividad, sino “la suma de nuestros comportamientos individuales”⁸³. En conclusión, la autoayuda presupone en su germen mismo la creencia de que, como sujetos solipsistas, tenemos en nuestra mano el poder de modificar el estado de las cosas del mundo.

No obstante, este cambio no es gratuito. La autorrealización del sujeto mediante el cambio del mundo implica necesariamente un esfuerzo por parte del individuo, un sacrificio. Es por eso que, en palabras de Illouz, “la narrativa de autoayuda y autorrealización es intrínsecamente una narrativa de la memoria y de la memoria del sufrimiento”⁸⁴. A través de la memoria, a través del recuerdo de un pasado del que renegamos por ser inauténtico, el ser humano busca cambiar su vida mediante la autorrealización. Pero esta autorrealización del sujeto es sufriente, porque el mundo no permite nuestro desarrollo individual sin llevarse una parte de nuestro tiempo, recursos o energías. Este carácter sacrificial relaciona directamente la autoayuda con las viejas tradiciones monoteístas que promulgan el sufrimiento de los fieles como vía para la redención y el perdón divinos. El sujeto que se autorrealiza debe esforzarse diariamente madrugando, haciendo deporte, dándose duchas frías o trabajando (también) desde casa. Pueden parecer gestos nimios,

⁷⁹ BENJAMIN, W., “Capitalismo como religión” [en *Obras VI. Fragmentos de contenido misceláneo. Escritos autobiográficos*, 1ª ed., Madrid: Abada, 2017, p. 129]. Vemos cómo Dios sigue operando en la historia, mistificando el curso de los hechos y las ideas y convirtiéndose en el destino humano.

⁸⁰ Lo hemos desarrollado ya con anterioridad: la creencia del sujeto en lo inmanente, a saber, en lo relativo a sí mismo y sus capacidades, genera una forma espiritual centrada en el yo y que no atiende a divinidades superiores y compartidas con otros individuos. Al contrario, la creencia parte de la propia subjetividad y va a parar a ella misma.

⁸¹ HAN, B.-C., *La desaparición de los rituales*, ed. cit., p. 31.

⁸² LORDON, F., *La sociedad de los afectos. Por un estructuralismo de las pasiones*, ed. cit., p. 319.

⁸³ Ibidem.

⁸⁴ ILLOUZ, E., *Intimidades congeladas. Las emociones en el capitalismo*, 1ª ed., Madrid: Katz, 2012, p. 121.

pero son expresiones del precio a pagar por todo sujeto que quiera construir su vida sin ayuda externa.

Llegados a este punto, resulta conveniente analizar en qué medida la creencia en el yo autorrealizado se corresponde verdaderamente con la realidad y da cuenta de ella. Debemos tener en consideración que los sujetos totalmente *self-made* (hechos a sí mismos) no existen: “somos el producto de nuestras experiencias, de nuestros encuentros”⁸⁵ y, por tanto, productos de la sociedad que nos rodea. Incluso, desde la postura antiliberal, se afirma que el solipsismo feliz no existe; es decir, que esa felicidad alcanzada por y para uno mismo no es posible, dado que “no hay una sola de nuestras felicidades que no nos llegue en parte de afuera”⁸⁶. Toda felicidad, en efecto, aunque sea material, no proviene de la interioridad del individuo, por lo que creer en un sujeto autosuficiente y autorrealizado se muestra, además de falso, ineficaz para explicar todos los acontecimientos que suceden en el mundo real y que afectan a los sujetos. Esto se suma, además, a que el concepto de “felicidad” que promueve la autoayuda se presenta como un escalón al que el sujeto asciende y que, desde ese momento, siente como alcanzado (tomando la felicidad como un estado de ánimo que debe perpetuarse en el tiempo). Ya señalaba Rousseau que “la felicidad es un estado demasiado constante y el hombre un ser demasiado voluble para que la una convenga al otro”⁸⁷. Es decir, que la propia naturaleza humana impide de raíz el mantenimiento en el tiempo de la felicidad. Por tanto, el ideal de la felicidad perpetua que predicen algunas doctrinas de la autoayuda se presenta como una quimera que lleva a los sujetos a autorrealizarse de forma constante en busca de una meta que se aleja más cuanto más intentan alcanzarla.

II.2.2. Compromiso (*Bonding*).

Como ya se viene apuntando en explicaciones anteriores, toda creencia implica un cierto compromiso, una especie de deber de cumplimiento y comportamiento que podrá ser con respecto a uno mismo (interno o privado) o con respecto a la comunidad religiosa de la que se forma parte (externo o público)⁸⁸. La religión es algo que genera lazos, una realidad

⁸⁵ LORDON, F., *La sociedad de los afectos. Por un estructuralismo de las pasiones*, ed. cit., p. 326.

⁸⁶ Ibidem, p. 338.

⁸⁷ ROUSSEAU, J.-J., “Cartas de baraja”, n°3 [en *Las ensoñaciones del paseante solitario*, 3ª ed., Madrid: Alianza, 2016, pp. 206-207].

⁸⁸ SAROGLOU, V., “Believing, Bonding, Behaving and Belonging: The Big Four Religious Dimensions and Cultural Variations”, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42 (8), 2011, p. 1326.

que “ata al hombre con algo o con alguien en torno al cual éste da vueltas, medita, gira y queda polarizado”⁸⁹, según Rodríguez Santidrián. Por lo tanto, el compromiso religioso genera, de nuevo, dos clases de relatos: el de aquellas cosas que se deben llevar a cabo para ser un sujeto espiritualmente activo que mantenga el equilibrio de la realidad; y el de aquellas otras acciones prohibidas, tabú, que son comprendidas como rupturas del orden divino vigente. Al formar parte de una determinada comunidad religiosa, el individuo se compromete tanto a realizar las primeras como a evitar las segundas. Tanto el compromiso privado como el público implican estas dos formas de reglamentación.

En la autoayuda actual, la clase de compromiso que prima es el privado, es decir, aquel que el sujeto establece consigo mismo. La visión del yo autorrealizado como un ideal que perseguir y alcanzar produce en el sujeto la necesidad de continuar caminando hacia dicha meta, ya que desistir sería sinónimo de traicionarse a sí mismo y de desechar todos los sueños pretendidos. De esta manera, se compromete por un lado a sacrificar ciertos elementos de su vida que son considerados perjudiciales para la autorrealización, y, por otro lado, comienza a desarrollar nuevas conductas que antes no manifestaba. Toda esta serie de compromisos se establecen a partir del momento en el que el sujeto se sumerge en las doctrinas de la autoayuda y confía en su veracidad. En ese sentido, este proceso no resulta tan distinto del evento iniciático de una religión, por el cual el sujeto deja una vida anterior para alcanzar la “madurez espiritual” y convertirse en un individuo que sabe, que conoce los misterios del mundo mejor que el resto⁹⁰. De manera muy similar, el sujeto que comienza a consumir autoayuda dice convertirse en una persona nueva cuyos hábitos han madurado. Sus compromisos consigo mismo y con su autorrealización le llevan a mejorar sus conductas en función del ideal de sujeto que persigue.

Con respecto al compromiso social, éste se ve ciertamente aflojado en el mundo contemporáneo al eliminarse la comunidad moral y espiritual que las religiones tradicionales traen consigo. En el nuevo esquema de la religión individual, las metas son privadas y los medios para alcanzarlas son (supuestamente) solipsistas, y estos resultan ser los ideales aplicados por la autoayuda. Las doctrinas de la autoayuda ofrecen a cada uno las claves para la realización de sus potencialidades y metas, por lo que el establecimiento de lazos interpersonales se convierte en una tarea ardua, y el compromiso social se diluye casi hasta su desaparición.

⁸⁹ RODRÍGUEZ SANTIDRIÁN, P., *Diccionario de las religiones*, ed. cit., p. 447.

⁹⁰ ELIADE, M., *Lo sagrado y lo profano*, 1ª ed., Barcelona: Paidós, 2023, pp. 137-138.

II.2.3. Comportamiento (*Behaving*).

Profesar un conjunto de creencias y aceptar compromisos espirituales generan a su vez influencias en el obrar humano. En base a los mitos comunes y las obligaciones morales, el sujeto desarrolla rituales y formas de actuar que serán particulares de cada tradición espiritual: la religión ofrece “normas específicas y argumentos morales que definen lo correcto y lo incorrecto desde una perspectiva religiosa”⁹¹. Por lo tanto, los ideales acerca de lo bueno y lo malo quedan concretados en normas de obligado cumplimiento. En palabras de Eliade, la religión consigue “imponer a toda la comunidad modelos o fuentes de inspiración”⁹² que terminan por convertirse en conductas generalizadas. Estos modelos tienen normalmente un origen divino o poderoso. Es decir, suelen replicar los actos y conductas morales de determinados personajes, ya sean divinos o proféticos, con el fin de construir una sociedad homogénea en base a un ideal de actuación. Ese es el caso de todo ritual compartido, que ha cohesionado a las agrupaciones humanas desde tiempos ignotos, y que responde a “un modelo divino, un arquetipo”⁹³ que reside en la conciencia de todos los sujetos de una comunidad (ya que, en efecto, también estas formas comportamentales influyen en la vida del laico al convertirse en ley⁹⁴).

El hecho de que las acciones replicadas tengan un origen divino o sobrenatural hace que el sujeto que las realiza se sienta bien por ello, se considere superior a otros individuos que no obran según el ejemplo divino. En otras palabras, ese obrar de origen supraterráneo genera una identidad entre valores y actos que suscita, a su vez, un sentimiento de felicidad en el sujeto religioso⁹⁵. Esta motivación espiritual ha sido ampliamente tratada por el psicólogo de la religión Antoine Vergote, quien reconocía la religión como algo valioso para el bienestar humano. Para Vergote, los sujetos viven en una constante insatisfacción por su finitud y su incapacidad para cumplir todos sus deseos. Por tanto, dice, “no es de extrañar que la insatisfacción fundamental del hombre sea la oquedad en la que se ha acomodado la religión”⁹⁶. La respuesta a estas carencias humanas llega desde el plano espiritual para combatir nuestras limitaciones desde una virtud moral que genera bienestar en nosotros.

⁹¹ SAROGLU, V., “Believing, Bonding, Behaving and Belonging: The Big Four Religious Dimensions and Cultural Variations”, ed. cit., p. 1326 [la traducción es mía].

⁹² ELIADE, M., *Mito y realidad*, 2ª ed., Madrid: Guadarrama, 1973, p. 165.

⁹³ ELIADE, M., *El mito del eterno retorno*, 3ª ed., Madrid: Alianza, 2022, p. 34.

⁹⁴ WEBER, M., *Sociología de la religión*, ed. cit., p. 213.

⁹⁵ SAROGLU, V., *The Psychology of Religion*, ed. cit., p. 92 [la traducción es mía].

⁹⁶ VERGOTE, A., *Psicología religiosa*, 2ª ed., Madrid: Taurus, 1973, pp. 132-133.

Los comportamientos y motivaciones que genera la religión serán tanto colectivos como individuales. Hasta ahora hemos incidido especialmente en aquellas formas conductuales compartidas entre sujetos de una misma comunidad espiritual. Una clara muestra de que las creencias influyen enormemente en las relaciones interpersonales es el hecho de que las formas de cooperación de un pueblo cambiarán si cambian sus mitos⁹⁷. En ese sentido, la creencia (y su forma historiada: el mito) reglamenta la vida colectiva de las culturas. Pero no debemos desdeñar la forma en que estas creencias controlan las conductas individuales. También en el día a día del individuo, en sus relaciones sociales y sus comportamientos privados, la creencia ejerce su poder.

Precisamente por eso nos encontramos en la actualidad con el surgimiento de una nueva forma de comportamiento. La creciente individualización del presente, que ya hemos desarrollado suficientemente en apartados anteriores, se basa en la creencia de que el sujeto es una mónada desconectada del resto de sus iguales. Esa creencia, según señala Beck, “se ha condensado y cristalizado en una *moral institucionalizada* poderosa y eficiente que ha sentado los fundamentos del mundo moderno”⁹⁸. Dicho de otra forma, el mito del sujeto que se autorrealiza en soledad se ha convertido en un conjunto de mandatos morales que, a su vez, reglamentan la vida conductual de los individuos contemporáneos. Sólo así pueden comprenderse muchos de los comportamientos llevados a cabo por algunos sujetos actuales, los cuales sacrifican ciertos elementos de sus vidas para acercarse al ideal de la autorrealización. Y, de hecho, comprenden dicho sacrificio como inevitable. Como decía Sánchez Ferlosio, “los hombres no solo aceptan que el sacrificio sea necesario, sino que parece que incluso quieren que lo sea y no deje de serlo”⁹⁹, dado que a ese sacrificio se une un sentimiento de esperanza¹⁰⁰ (en este caso, esperanza por llegar a convertirse en el yo autorrealizado).

Por ende, a raíz de esta esperanza, el sujeto termina por someterse a todo tipo de coerciones internas para su optimización. Ajeno a las obligaciones impuestas por otros sujetos o instituciones, el individuo comienza a creerse completamente libre en sus acciones: “el yo como proyecto, que cree haberse liberado de las coacciones externas y de las coerciones ajenas, se somete a coacciones internas y a coerciones propias en forma

⁹⁷ HARARI, Y. N., *Sapiens. De animales a dioses*, 8ª ed., Barcelona: Debate, 2018, p. 47

⁹⁸ BECK, U., *El Dios personal. La individualización de la religión y el «espíritu» del cosmopolitismo*, ed. cit., p. 101 [las cursivas son del autor].

⁹⁹ SÁNCHEZ FERLOSIO, R., *Mientras no cambien los dioses, nada ha cambiado*, 1ª ed., Madrid: Alianza, 1986, p. 44.

¹⁰⁰ *Ibidem*, p. 42.

de una coacción al rendimiento y la optimización”¹⁰¹. Es decir, el propio sujeto termina por forzarse a sí mismo, convirtiéndose en la autoridad represiva de sí que modifica sus conductas. Como veremos más adelante, esos valores que el sujeto se da a sí mismo no emanan de la propia interioridad privada, sino del sistema socioeconómico actual, el neoliberalismo, el cual conduce al sujeto a rendir culto al ideal del yo autorrealizado, lo que termina por generar toda una serie de comportamientos: “mediante el culto a la autenticidad el régimen neoliberal se apropia de la propia persona, transformándola en un centro de producción de eficiencia superior”¹⁰². La autoayuda, silenciosamente, se convierte en legitimadora de estos constructos que abogan por la eficiencia personal en pro de un ideal de sujeto. Por tanto, genera conductas en los individuos del mismo modo que lo hacen las creencias y los mitos.

II.2.4. Pertenencia (*Belonging*)

El sentirse parte de un todo mayor o de una comunidad espiritual es otro de los elementos característicos de una religión. La espiritualidad ha resultado ser un elemento tan diferencial como homogeneizador: nos hemos identificado con otros sujetos en torno a las creencias compartidas, y nos hemos distanciado de otros tantos por nuestras diferencias espirituales. La religión, como señala Saroglou, “nos ofrece una identidad social que es exclusiva (...) y prestigiosa, dado que la comunidad celebra un pasado glorioso y se reafirma en un futuro igualmente glorioso”¹⁰³. Las referencias al pasado y al futuro son una constante en el ámbito religioso, dado que los mitos y las creencias proceden de tiempos remotos y extienden su influencia y sus designios hasta otras épocas venideras, ofreciendo al ser humano una suerte de continuidad histórica que le aporta estabilidad. Pero, independientemente de la narrativa temporal (la cual también se presenta en el día de hoy a través de la idea de progreso) lo cierto es que el sentido de pertenencia a un grupo religioso genera en el individuo un sentimiento de superioridad con respecto al sujeto arreligioso o al que posee distintas creencias: “las personas necesitan la religión para realzarse a sí mismos, es decir, para considerarse a sí mismos mejores que una persona cualquiera o incluso superiores a otro creyente cualquiera”¹⁰⁴. Por lo tanto, formar parte de un grupo religioso tiene como resultado un aumento de las

¹⁰¹ HAN, B.-C., *Psicopolítica*, 2ª ed., Barcelona: Herder, 2023, p. 11.

¹⁰² HAN, B.-C., *La desaparición de los rituales*, ed. cit., p. 31.

¹⁰³ SAROGLU, V., *The Psychology of Religion*, ed. cit., p. 92 [la traducción es mía].

¹⁰⁴ *Ibidem* [la traducción es mía].

motivaciones del sujeto y de su confianza en sí mismo y, en definitiva, una consideración de superioridad.

En el instante en el que una religión comienza a tener potestad en el ámbito sociopolítico, es decir, en el momento en que los valores morales se convierten en ley, esta distinción entre el sujeto religioso y el arreligioso o hereje (por creer en otra doctrina) va a cristalizar en una jerarquía. Dado que las instituciones gubernamentales y de poder se establecen como legitimantes de una corriente espiritual concreta, a su vez repudian a otras tantas formas de entender la vida religiosa. Este mismo fenómeno parece producirse en el mundo de la autoayuda contemporánea. Los grandes autores de esta disciplina van a establecer una jerarquía entre los sujetos autorrealizados y aquellos otros que arrastran sus problemas sin darles solución¹⁰⁵. Por supuesto, los primeros serán sujetos mejores que los segundos, y el criterio para discernir entre ambos es tan actual como abstracto: la inteligencia emocional. En un alarde más del giro emocional de la contemporaneidad, será la capacidad del sujeto para controlar y usar sabiamente sus emociones la que marque la diferencia entre los individuos superiores e inferiores, que desempeñarán a su vez unos u otros roles y responsabilidades en sociedad¹⁰⁶.

Esta escisión recupera la vieja categoría religiosa de “lo normal”, demostrando que las estructuras espirituales de pensamiento habitan en los constructos de la autoayuda. La nueva idea de comunidad de salvación se va a establecer sobre los cimientos de la ontología humana, que va a reposar, al mismo tiempo, en la “categoría de los normales”¹⁰⁷. Los conceptos de salvación y condenación, relativos a los sujetos merecedores de su éxito y a los que merecen su fracaso, vuelven a la escena reconvertidos en una dualidad de tintes economicistas, pues bajo ellos subyace la idea de la mercantilización, de la constante eficiencia del sujeto y de su aprovechamiento total.

Pero no es esta la única categorización religiosa recuperada por la autoayuda actual. Situando a la inteligencia emocional y la autorrealización como cualidades inherentes al ser humano, como su ontología misma, se genera la indeseable consecuencia de que aquellos sujetos no adheridos a la norma sean ahora patologizados, es decir, considerados como enfermos susceptibles de recibir una cura para sus males. Esta nueva doctrina terapéutica, dice Illouz, “ha transformado en una enfermedad lo que antes era clasificado

¹⁰⁵ ILLOUZ, E., *Intimidaciones congeladas. Las emociones en el capitalismo*, ed. cit., p. 104.

¹⁰⁶ *Ibidem*, p. 143.

¹⁰⁷ VILLACANAS, J. L., *Neoliberalismo como teología política*, ed. cit., p. 134.

como un problema moral”¹⁰⁸, ahondando más profundamente en esta disección social. Este es exactamente el mismo proceso que seguían las viejas religiones institucionalizadas: el sujeto ajeno a la tradición establecida, el hereje o ateo, era considerado ontológicamente peor y enfermo. El resultado de la división del conjunto poblacional entre sujetos mejores y peores es una fragmentación irreconciliable. La razón podemos encontrarla en algunas de las ideas de Carl Schmitt, quien exponía que:

Todo antagonismo u oposición religiosa, moral, económica, étnica o de cualquier clase se transforma en oposición política en cuanto gana la fuerza suficiente como para agrupar de un modo efectivo a los hombres en amigos y enemigos”¹⁰⁹.

Dicho de otra manera, las escisiones sociales que nacen en los ámbitos religioso y moral, entre otros, terminan por agrupar a los individuos en dos grandes masas: la de los amigos (aquellos sujetos que nos resultan aceptables por compartir ciertas similitudes con nosotros) y los enemigos (que se comprenden como amenazas que erradicar). Y, finalmente, esta oposición social termina por reflejarse en la política, provocando que la escisión sea legitimada desde las propias instancias del poder¹¹⁰. Lo que encontramos, en definitiva, es un uso del “modelo cultural de la narrativa religiosa”¹¹¹ por parte de esta nueva concepción social escindida en dos mitades enfrentadas. La autoayuda, no en vano, perpetúa este modelo bipartito a través de la oferta de soluciones para los problemas diarios del sujeto: aquel individuo que no resuelve sus problemas o debilidades no lo hace porque, verdaderamente, no lo desea o no trabaja lo suficiente para ello. El que se esfuerza y cambia su forma de ser, en cambio, forma parte del grupo de los elegidos. Sin embargo, el sentido de pertenencia que se genera en el individuo no es igual al que se produce en una religión colectiva. En el esquema de la autoayuda, esta pertenencia es una pertenencia sin colectividad; es decir, se forma parte de un conjunto de sujetos escindidos entre sí, que se creen autosuficientes y fuertes en su soledad.

II.2.5. Doctrina y medios de difusión.

El concepto de doctrina resulta de gran amplitud, ya que en él quedan recogidos todos los presupuestos, asunciones y dogmas que conforman el corpus de una corriente religiosa.

¹⁰⁸ ILLOUZ, E., *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*, ed. cit., p. 220.

¹⁰⁹ SCHMITT, C., *El concepto de lo político*, 4ª ed., Madrid: Alianza, 2024, p. 86.

¹¹⁰ Véase el apartado III.1, titulado “Legitimación bidireccional” (pp. 35-37).

¹¹¹ ILLOUZ, E., *Intimidades congeladas. Las emociones en el capitalismo*, ed. cit., p. 122.

Tradicionalmente, las formas de difusión de estas doctrinas giraban en torno al elemento oral, por el cual los individuos asistían a congregaciones (bien en espacios públicos, o bien en lugares más privados y restringidos) en las cuales se transmitían las enseñanzas y mensajes divinos con el fin proselitista de crear o mantener la comunidad. Con el paso del tiempo, las doctrinas religiosas quedaron transcritas, primero de forma manual, y más tarde a través de la imprenta, permitiendo una circulación mayor y más rápida de las ideas expresadas. Tal expansión ideológica aumentaría de forma exponencial a partir del siglo pasado, cuando nacen los grandes medios de difusión de masas, como son la radio, la televisión y, en última instancia, las plataformas de Internet.

Estos dos grandes elementos, tanto la doctrina como los medios para difundirla, pueden ser identificados dentro del ámbito de la autoayuda. Es cierto que, a diferencia de lo que ocurre en las religiones tradicionales, la autoayuda no posee una doctrina completamente homogénea. Los autores que publican sus propuestas y los gurús que ofrecen sus conferencias son ya muy numerosos y variados, y crecen día tras día. No obstante, esto no es un impedimento para reconocer en todos ellos algunos hilos comunes que los relacionan estrechamente, y que ya hemos mencionado anteriormente (una concepción materialista de la felicidad; la creencia en las potencialidades del sujeto; etc.). Por tanto, sí podemos decir que existe una doctrina de la autoayuda más o menos homogénea, aunque se revista de variedad en cuanto a temáticas y métodos empleados.

Esta doctrina hace uso de todos los medios de difusión existentes para incrustarse en la vida de los sujetos. Un caso muy relevante es el de la literatura de autoayuda, con el que comenzábamos este mismo trabajo, y que nos demuestra que los soportes físicos siguen teniendo un gran peso en la difusión ideológica del presente. Pero no conviene desdeñar otras vías de expansión, como los medios de comunicación o los digitales, los cuales “actúan cada vez más como contexto dominante de las prácticas culturales de comunicación”¹¹². David Lyon ya reconocía que la televisión tenía gran potencialidad para la difusión de ideas religiosas¹¹³, lo cual resulta aplicable también a las ideas de la autoayuda. Mensajes de superación, autorrealización y libertad son expuestos diariamente en anuncios o películas, y calan en el común poblacional como lo hacen los grandes valores morales de la religión. Tanto que, llega a decir Harari, “esta es la primera religión

¹¹² LYON, D., *Jesús en Disneylandia. La religión en la posmodernidad*, ed. cit., p. 94.

¹¹³ Ibidem, p. 93.

en la historia cuyos seguidores hacen realmente lo que se les pide que hagan”¹¹⁴, a saber, fomentar el yo sobre el nosotros, capitalizar todos los rincones de su vida en pro del ideal de sujeto perseguido, etc. Podemos ilustrar esto con el caso de la conocida película *En busca de la felicidad* (*The Pursuit of Happyness*, en su título original¹¹⁵), en la que un padre y su hijo sufren la pobreza fruto del desempleo, hasta que la vida les sonríe tras meses de esfuerzo y su nivel económico aumenta considerablemente, permitiendo que vivan con el bienestar que merecen. La relación causal es evidente: el dinero causa el bienestar, siempre a través del trabajo duro, y el protagonista de esta película es alguien que merece esa felicidad alcanzada¹¹⁶.

La asunción de este tipo de mensajes por parte de la población es cada vez más común a raíz del establecimiento de las redes sociales como los principales espacios para la interacción. Estas nuevas vías de comunicación son mucho más rápidas que todas las anteriores, y le ofrecen al sujeto la atrayente novedad de poder escoger los contenidos que ve y escucha. Y es así como el consumidor de contenidos digitales queda expuesto a los mensajes de todo tipo de gurús que han mejorado sus cualidades laborales, que han aumentado sus ingresos o que se sacrifican diariamente en el gimnasio para alcanzar un ideal físico determinado. Estos son sólo algunos de los posibles personajes que podemos encontrar en la nueva esfera de las redes sociales. El mundo digital ha supuesto una revolución para las relaciones sociales en forma de reducción de las mismas: “hoy estamos todos en las redes sin estar *conectados* unos con otros”¹¹⁷, dice Byung-Chul Han. Es por eso que se cuestiona el verdadero valor social de la esfera digital, ya que con ella “todo se desmorona y se convierte en una mancha indiferenciada”¹¹⁸; no hay una socialización clara, sino un maremágnum de datos y de interacciones frías.

Y, a pesar de este desmoronamiento de lo social, la difusión de ideas continúa su avance inexorable caminando, de hecho, con una mayor fuerza destructiva que en tiempos pasados. Jonathan Haidt sostiene que en las redes sociales “no existe una estructuración consensuada del tiempo, del espacio o los objetos en torno a la cual las personas puedan utilizar su ancestral programación para la sacralidad con el fin de crear comunidades

¹¹⁴ HARARI, Y. N., *Sapiens. De animales a dioses*, ed. cit., p. 384.

¹¹⁵ ‘Felicidad’ se escribe *happyness*, y no *happiness*, en referencia a la palabra ‘you’ (tú), que impele directamente al espectador a asumir el cambio y a aceptar los mensajes transmitidos.

¹¹⁶ CABANAS, E.; ILLOUZ, E., *Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*, 1ª ed., Barcelona: Paidós, 2021, pp. 13-14.

¹¹⁷ HAN, B.-C., *No-cosas. Quiebras del mundo de hoy*, 1ª ed., Barcelona: Taurus, 2021, p. 74 [las cursivas son del autor].

¹¹⁸ HAIDT, J., *La generación ansiosa*, 1ª ed., Barcelona: Deusto, 2024, p. 242.

religiosas o cuasirreligiosas”¹¹⁹. Pero lo cierto es que sí se produce esa creación de comunidades. Cualquiera que acceda a las redes sociales no tardará en encontrarse con gurús como los mencionados más arriba, que generan en torno a su persona una comunidad digital de individuos con intereses comunes e ideales compartidos (normalmente, relativos a la autorrealización del yo). Muchas veces, de hecho, tales comunidades acaban adquiriendo una forma material en encuentros presenciales que reúnen a los seguidores del gurú en cuestión. Por lo tanto, las redes sociales se presentan como el gran nicho actual a través del cual la autoayuda difunde sus preceptos de carácter espiritual, sirviéndose principalmente de grandes personajes o líderes ideológicos.

Pero esta difusión personalizada no sería posible sin otro de los fenómenos eminentemente actuales: el valor de los datos. Si la autoayuda consigue calar hasta lo más hondo de las conciencias es porque conoce las necesidades de los individuos y pretende suplirlas. El medio principal para obtener el conocimiento de estas necesidades es, precisamente, ese mundo de las redes sociales. En él, a través de toda una serie de apropiaciones de datos y espionajes, nuestras preferencias son estudiadas para generar contenidos que respondan a nuestros intereses. Este sistema es lo que Shoshana Zuboff ha denominado “capitalismo de la vigilancia”, que define como “el titiritero que mueve los hilos del omnipresente aparato digital e impone su voluntad a través de este”¹²⁰. Las redes, en ese sentido, no son sino otra vía que busca el cumplimiento de las intenciones mercantiles del neoliberalismo en base al conocimiento de lo que el sujeto precisa en cada instante (en base a una “certeza sin error”¹²¹), con el fin de generar conductas determinadas. Ya lo señalaba Carissa Véliz: “la vigilancia no atañe solamente a lo que *haces*, sino también a lo que *piensas* o *sientes*”¹²². Por tanto, los medios de difusión de masas sientan sus cimientos más imprescindibles en esta pretensión de conocimiento entendido como vía para la reglamentación de acciones, pensamientos y sentimientos.

II.2.6. Líderes ideológicos.

Hasta el momento, ya hemos venido apuntando lo relevantes que resultan las figuras representativas de un movimiento religioso. Ellos son quienes generan comunidades en torno a sí, los que fundan una forma de pensar y actuar que convence e inspira. En el

¹¹⁹ Ibidem.

¹²⁰ ZUBOFF, S., *La era del capitalismo de la vigilancia*, 1ª ed., Barcelona: Paidós, 2020, p. 503.

¹²¹ Ibidem, p. 505.

¹²² VÉLIZ, C., *Privacidad es poder*, 1ª ed., Barcelona: Debate, 2021, p. 231 [las cursivas son de la autora].

ámbito religioso, normalmente esta figura pionera queda representada por el profeta. Un profeta, literalmente “aquel que habla en nombre de alguien”¹²³ (presumiblemente una divinidad), es una figura rupturista con respecto a un estado de cosas existente. Su carácter divino, revolucionario, responde a la desobediencia de lo establecido, a la novedad que implican sus acciones, enseñanzas o propuestas. Es, en palabras de Weber, el “portador de un carisma puramente *personal* que, en virtud de su misión, anuncia una *doctrina* religiosa o un mandato divino”¹²⁴. Por lo tanto, nos encontramos ante un individuo que cree tener una misión en la tierra, y que busca sembrar un cambio con sus propias acciones y palabras. En muchas ocasiones, dicho cambio se logra en forma de congregación religiosa, nacida en torno a una figura profética al rutinizar sus intervenciones y actuaciones en el mundo¹²⁵. Sólo en la medida en que se toma al profeta como un sabio que nos enseña en el día a día, sólo cuando es cotidianizado, su mensaje triunfa verdaderamente.

Esta normalización resulta ser el mismo fenómeno que se produce en el ámbito de la autoayuda. Los mensajes transmitidos no sólo son valiosos por su contenido (el cual ya es lo suficientemente prometedor, teleológico y empoderante), sino que su valor depende de quién los dice. Se produce en este caso lo que Žižek llama la “paradoja de la autoridad”:

Obedecemos a una persona a quien esta [la autoridad] le es conferida con independencia del contenido de sus afirmaciones (la autoridad cesa de ser lo que es en el momento en que la hacemos depender de la calidad de sus contenidos) y, sin embargo, esta persona solo preserva su autoridad en la medida en que se reduce a un portador neutral de algún mensaje trascendente.¹²⁶

Simultáneamente, el contenido y la autoridad se retroalimentan para mantener un estatus de poder. Esta puede ser una buena descripción de la manera en que se forja también la autoridad religiosa: el profeta que rompe con la tradición adquiere una notabilidad gracias a su carácter vital revolucionario (sin importar exactamente el contenido concreto de sus intervenciones), pero su popularidad reside al mismo tiempo en que el mensaje que transmita sea algo superior a él mismo; es decir, que dicho mensaje sea trascendente. Este funcionamiento de la figura profética o del líder religioso no es muy distinto de la forma en que los gurús de la autoayuda perpetúan su autoridad. Muchos de ellos han alcanzado

¹²³ RODRÍGUEZ SANTIDRIÁN, P., *Diccionario de las religiones*, ed. cit., p. 429.

¹²⁴ WEBER, M., *Sociología de la religión*, ed. cit., p. 106 [las cursivas son del autor].

¹²⁵ Ibidem, pp. 120-121.

¹²⁶ ŽIŽEK, S., *Contra el progreso*, 1ª ed., Barcelona: Paidós, 2025, p. 121 [los corchetes son míos].

un nivel de popularidad que convierte sus palabras en dogma de forma automática, sin atender a los contenidos expresados. Pero es cierto que su notabilidad sólo se mantendrá activa si ofrecen soluciones reales a los problemas de las personas que les siguen.

La ventaja de los profetas de hoy con respecto a las figuras proféticas de las religiones tradicionales es su actualidad. Los autores de autoayuda hablan del presente y ofertan sus soluciones desde el presente, mientras que personajes como Abraham o Jesucristo siguen siendo ejemplos de moralidad y fe, pero su antigüedad les hace parecer distantes y desactualizados. En una sociedad como la nuestra, en la que se prima el ahora, cualquier mensaje que hable sobre las necesidades de hoy resultará más productivo y eficiente que otras enseñanzas milenarias, simplemente por su carácter inmediato. El sujeto actual busca su éxito en el mismo momento presente, y no puede (o no quiere) permitirse el lujo de la interpretación detenida de los textos pasados¹²⁷. En unas pocas palabras, las cabezas ideológicas de hoy gozan, frente a los virtuosos de épocas pretéritas, del privilegio de la inmediatez.

II.2.7. Religión totalizadora.

Este último rasgo de las expresiones religiosas es, al mismo tiempo, el más abstracto y el más definitorio de una religión tradicional, y puede comprenderse como una acumulación de todas las cualidades ya mencionadas en apartados anteriores. La religión reúne creencias, ritos, valores, comunidad, ideas y figuras relevantes, y su presencia en todos estos ámbitos diferentes de la vida humana es lo que llamamos “totalización”. Una religión asentada tras milenios de existencia tiene la cualidad de estar presente en la práctica totalidad de las construcciones políticas, ideológicas y sociales que definen a una comunidad humana. El amor, la economía, la muerte o la legalidad son todas categorías que, de una u otra manera, remiten a la religión dominante. Incluso hoy, en nuestro turbulento presente, “se la puede encontrar en el mercado, en el gran centro comercial, en la pantalla de televisión, en la red electrónica e incluso en Disneylandia”¹²⁸. Dicho de otra manera, para que algo pueda ser considerado como relativo a la existencia religiosa del sujeto “ha de estar en

¹²⁷ Encontramos, sin embargo, la excepción de los estoicos romanos. Los modelos de vida de Marco Aurelio o Séneca son comprendidos hoy desde una óptica absolutamente interesada y mercantil: el soportar los embates de la vida laboral se convierte en un arte que cultivar y potenciar con el fin de generar sujetos resilientes más valiosos para el mercado. La moda de admirar y replicar estas formas de vida estoica (que no son tales) resulta ya todo un fenómeno que arrastra multitud de libros publicados, y no precisamente por parte de expertos en el estoicismo romano. Para más información, véase: RUBIO HANCOCK, J., “Por qué el fenómeno de los estoicos no tiene fin”, *El País*, 12 de enero de 2025, [Por qué el fenómeno de los estoicos no tiene fin | Ideas | EL PAÍS](#)

¹²⁸ LYON, D., *Jesús en Disneylandia. La religión en la posmodernidad*, ed. cit., p. 126.

condiciones de afectar a la totalidad de la vida”¹²⁹; debe estar presente en todos los ámbitos posibles.

Decíamos antes, en lo referente al comportamiento del sujeto religioso, que la propia espiritualidad genera conductas y leyes de actuación. Funciona, a través de la figura del Dios omnipresente y omnisciente, como un gran panóptico que controla todas las acciones individuales, facilitando así la “penetración del reglamento hasta los más finos detalles de la existencia y por intermedio de una jerarquía completa que garantiza el funcionamiento capilar del poder”¹³⁰. Estas palabras de Foucault se adscriben con sorprendente precisión al modo de control que efectúa la religión, por el cual la moral se aplica de forma vertical y horizontal, impregnando todos los rincones públicos y privados y modificando las conductas a través de la reglamentación de las mismas. Esta forma de gobierno, sin embargo, no podría llegar a efectuarse sin un proceso previo de seducción del sujeto. La religión ofrece al individuo bienes espirituales particulares, como lo son “el sentido de la vida, el optimismo, la autoestima y el autocontrol”¹³¹. Y sólo en base a estas promesas, que tienen un profundo afán proselitista, el sujeto termina por adherirse a un movimiento espiritual y por quedar sujeto a sus normas y especificaciones.

Estas formas de seducción y gobierno pueden compararse ciertamente con los métodos empleados por la autoayuda. El sujeto contemporáneo encuentra en ella un gran número de soluciones diferentes para todo tipo de problemáticas: maternidad, amor, emociones, economía, etc. En ese sentido, el dolor fruto de estas problemáticas “se percibe como algo que carece de sentido”¹³², como algo que suprimir mediante el seguimiento de las soluciones propuestas por la autoayuda. A partir de entonces, todos estos ámbitos de la vida humana son reglados y subsumidos en una misma moral, la cual ya no es relativa a un Dios trascendente sino a la inmanencia del capital. Esta economización de la vida humana ya la diagnosticó Wendy Brown, cuando afirmaba que hoy “somos *homo oeconomicus* -y sólo *homo oeconomicus*- en todas partes”¹³³; una idea la cual emana en cierto modo de las reflexiones foucaultianas sobre un neoliberalismo que busca “extender la racionalidad de mercado (...) a ámbitos no exclusiva o no primordialmente económicos”¹³⁴. En ese sentido, podemos decir que el elemento económico ha adquirido

¹²⁹ VILLACAÑAS, J. L., *Neoliberalismo como teología política*, ed. cit., p. 149.

¹³⁰ FOUCAULT, M., *Vigilar y castigar*, 7ª ed., Madrid: Siglo XXI, 1982, p. 201.

¹³¹ SAROGLU, V., *The Psychology of Religion*, ed. cit., p. 93 [la traducción es mía].

¹³² HAN, B.-C., *La sociedad paliativa*, 1ª ed., Barcelona: Herder, 2022, p. 35.

¹³³ BROWN, W., *El pueblo sin atributos*, 1ª ed., Barcelona: Malpaso, 2016, p. 40 [las cursivas son de la autora].

¹³⁴ FOUCAULT, M., *Nacimiento de la biopolítica*, 1ª ed., Madrid: Akal, 2024, p. 317.

tal peso en la vida del individuo que ha pasado a definir su identidad, de la misma manera que la espiritualidad puede comprenderse como un rasgo esencial del sujeto religioso (dado que determina su pensamiento y acción). De hecho, la economización es tal que se terminan por comercializar de forma insensible e inmoral algunas “actividades cuya inclusión en el mercado no se considera apropiada”¹³⁵ (a saber, los problemas emocionales y existenciales de los individuos, que son tomados como una materia prima más de la que extraer un rédito económico).

La autoayuda se asemeja a las estructuras religiosas, además, en otro aspecto fundamental: una voluntad de convencimiento que traspasa todas las barreras generacionales. Las grandes tradiciones espirituales han ofrecido mensajes tanto para jóvenes como para ancianos, reglando la vida de unos y otros y aportando soluciones para las necesidades de ambos. La autoayuda, de igual manera, esgrime argumentos lo suficientemente amplios y atractivos como para poder ser extendidos a todas las generaciones¹³⁶. Por lo tanto, esta autoayuda posee el poder de ofrecer soluciones a todo tipo de individuos que sufren todo tipo de problemas o inquietudes. Su alcance pretende ser, en ese sentido, tan absoluto como el de una religión monoteísta tradicional.

TERCERA PARTE. Una religiosidad neoliberal.

III.1. Legitimación bidireccional (sistema ↔ religión).

En cierto punto de las páginas anteriores ya señalamos que la religión y la política siempre habían ido de la mano a lo largo de la historia, inspirándose y sustentándose mutuamente. A este respecto, el teórico alemán Carl Schmitt ya defendía que “todos los conceptos centrales de la moderna teoría del Estado son conceptos teológicos secularizados. Lo cual es cierto no sólo por razón de su evolución histórica, (...) sino también por razón de su estructura sistemática”¹³⁷. Gran parte de aquello que hoy consideramos político bebe en su origen y en su forma de estructuras religiosas que han perdido su carácter trascendente. La teología política, es decir, esta presencia de los esquemas religiosos en el quehacer político de un Estado, conlleva la creación de “una verdad sobre el mundo, la vida y la razón, y una verdad del sujeto, ambas interiorizadas y generalizadas”¹³⁸. Por tanto, la

¹³⁵ BROWN, W., *El pueblo sin atributos*, ed. cit., p. 31.

¹³⁶ ILLOUZ, E., *Intimidades congeladas. Las emociones en el capitalismo*, ed. cit., p. 123.

¹³⁷ SCHMITT, C., *Teología política*, 1ª ed., Madrid: Trotta, 2009, p. 37.

¹³⁸ VILLACAÑAS, J. L., *Neoliberalismo como teología política*, ed. cit., p. 146.

religión comienza a operar a través de las dinámicas del poder, creando discursos sobre lo público y lo privado y generando verdades sobre todos los ámbitos de lo existente. Las estructuras operacionales de la religión permiten la subsistencia política, el éxito de los discursos, al mismo tiempo que la política perpetúa las estructuras religiosas por la utilidad que de ellas se destila. Encontramos, en definitiva, una legitimación bidireccional entre lo espiritual y lo político. Esta conjugación de las teologías políticas, sin embargo, no es mera casualidad; el hecho de que lo religioso estructure lo político y lo político apele a lo espiritual para perpetuarse es algo tan antiguo como la práctica política misma, y llega hasta nuestros días.

La autoayuda, que hasta ahora hemos presentado como una vertiente espiritual, tampoco escapa a esta dinámica legitimadora: ella es la base moral y conductual que sirve de fundamento para el sistema político-económico en que se enmarca (el neoliberalismo). A su vez, este neoliberalismo genera en el sujeto una serie de nuevas necesidades y discursos que aseguran la supervivencia del sistema. No es casual, de hecho, que tanto la política como la religión apelen al plano emocional (que tan intensamente promueve la autoayuda). Manuel Castells afirma que “la cognición política está moldeada por las emociones”¹³⁹. Las estructuras afectivas, señala Illouz, permiten que las ideologías se cuelen en las vidas individuales y sociales de los sujetos¹⁴⁰, llevando entonces al establecimiento de modelos políticos populistas¹⁴¹. En el caso neoliberal, esta apelación al plano emocional del individuo se realiza a través de la patologización de determinadas conductas emocionales. El Estado dice velar por la salud y la seguridad de los ciudadanos, y para ello instaura formas de control¹⁴² y discursos normativos como el terapéutico¹⁴³. Por tanto, la biopolítica irrumpe como una forma de gobierno que, en este caso particular, identifica las emociones positivas con la salud y las negativas con la enfermedad. La autoayuda, en su caso, se encarga de propagar este tipo de mensajes patologizantes con el objetivo de que el individuo elimine “*terapéuticamente* toda debilidad funcional, todo bloqueo mental”¹⁴⁴; es decir, con el fin de que suprima todas las conductas emocionales que le sean perjudiciales por frenar su optimización (que serían equivalentes al pecado en

¹³⁹ CASTELLS, M., *Comunicación y poder*, 1ª ed., Madrid: Alianza, 2009, p. 202.

¹⁴⁰ ILLOUZ, E., *La vida emocional del populismo. Cómo el miedo, el asco, el resentimiento y el amor socavan la democracia*, 1ª ed., Madrid: Katz, 2023, pp. 17-18.

¹⁴¹ Ibidem, pp. 18-19.

¹⁴² SAUQUILLO, J., *Michel Foucault: Poder, saber y subjetivación*, ed. cit., p. 347.

¹⁴³ ILLOUZ, E., *Intimididades congeladas...*, ed. cit., p. 127 [la autora se centra en el caso estadounidense, señalando que estos discursos terapéuticos vienen implantados en muchas ocasiones desde las propias instancias gubernamentales].

¹⁴⁴ HAN, B.-C., *Psicopolítica*, ed. cit., p. 46 [las cursivas son del autor].

el plano espiritual). La mejora personal, por tanto, termina por desarrollar “caracteres religiosos, incluso fanáticos”¹⁴⁵ al constituirse como una cualidad ontológica que marca la superioridad con respecto al sujeto débil.

En definitiva, este ejemplo de la optimización individual sirve para mostrar la relación bidireccional existente entre la autoayuda y el neoliberalismo que la acoge en su seno. La primera sirve de altavoz moral y conductual del segundo; y éste perpetúa los esquemas político-económicos que conducen al sujeto al consumo de autoayuda. El neoliberalismo se vivifica creando gentes inseguras, generando individuos que perciben ciertas emociones como improductivas y enfermizas y que terminan confiando ciegamente en los mecanismos de la autoayuda¹⁴⁶. Y esta autoayuda se encarga, finalmente, de darle al sujeto las claves para su optimización, completando el círculo retroalimentativo.

III.2. La religión dentro de la religión.

Como hemos señalado hasta ahora, la autoayuda sí parece presentarse como una religión del presente. Sin embargo, ¿acaso sobre ella no se alza una corriente espiritual mayor? ¿No es el neoliberalismo, el mismo sistema que la autoayuda contribuye a perpetuar con sus enseñanzas, una religiosidad mayor que posee multitud de expresiones? En definitiva, ¿no es la autoayuda una religión dentro de otra religión superior? Para contestar a este interrogante, conviene señalar que el neoliberalismo se presenta actualmente como una racionalidad rectora, como una “conducta de la conducta”¹⁴⁷. Podría decirse, incluso, que es una expresión del fundamentalismo político (de raíces religiosas)¹⁴⁸, ya que devora y aplasta a todas las alternativas político-económicas que comienzan a germinar. Tanto es así que, como señala Brown, el sistema neoliberal “reconstruye el Estado, la sociedad y el sujeto, genera políticas sociales, postula una verdad y una teoría del derecho”¹⁴⁹. Es, en este sentido, una forma totalizante de religión al más puro estilo monoteísta.

Precisamente, el Dios Supremo al que se rinde culto en esta religión es el mercado, el cual “nos organiza la economía, la política, los hábitos, la vida y hasta nos financia en cuotas

¹⁴⁵ Ibidem.

¹⁴⁶ Ibidem, p. 45 [el autor se refiere, concretamente, al *coaching* emocional y al *management* personal, ambos mecanismos controlados por “la técnica de dominación neoliberal”].

¹⁴⁷ BROWN, W., *El pueblo sin atributos*, ed. cit., pp. 58-59.

¹⁴⁸ LYON, D., *Jesús en Disneylandia. La religión en la posmodernidad*, ed. cit., p. 174.

¹⁴⁹ BROWN, W., *El pueblo sin atributos*, ed. cit., p. 89.

y tarjetas la apariencia de felicidad”.¹⁵⁰ Dentro de esta religión mercantil del capitalismo exacerbado se producen también prácticas culturales. A este respecto Walter Benjamin ya señaló, como previendo la deriva que tomaría Occidente, que el capitalismo era “una religión cultural pura”¹⁵¹, es decir, exenta de una “dogmática específica”¹⁵² y, por tanto, dependiente por completo del culto ejercido por el sujeto. Este culto se ejemplificaba, por ejemplo, en la práctica santificación del dinero (convirtiéndose los billetes de curso legal en santos a los que adorar¹⁵³). El dinero se convierte en un elemento que reglamenta la vida de los sujetos como lo hace un mandato divino o una enseñanza espiritual: “se convierte en una potencia trascendente a la que nosotros quedamos supeditados”¹⁵⁴.

El neoliberalismo, por su carácter totalizante y sus elementos de culto, termina generando una moral que redundo, a su vez, en la producción de conductas. La competitividad se convierte en uno de los pilares morales de esta religión compuesta por individuos autosuficientes que sólo rinden pleitesía al mercado. A causa de esta constante competencia entre individuos, el sujeto comienza a comprenderse a sí mismo como un portafolio al que añadir contenido y valor. Todas las decisiones y acciones las piensa y las realiza con el objetivo de “mejorar el valor futuro de uno mismo”¹⁵⁵ para superar cuantitativa y cualitativamente el valor del resto de los individuos competidores. Para el sujeto que no alcanza esta revalorización, el neoliberalismo resulta culpabilizador¹⁵⁶: el individuo se convierte en el (único) responsable de su posición social y de sus conductas, por lo que la incapacidad para autorrealizarse le lleva a culpabilizarse. El neoliberalismo se convierte, por tanto, en un culto sin descanso, “sin tregua ni piedad”¹⁵⁷, con el objetivo de hacer efectiva la optimización personal.

Dicha optimización se lleva a cabo en torno a dos emociones fundamentales: la esperanza y el miedo (las cuales, no en vano, son las emociones propias de la política, según Manuel Castells¹⁵⁸). El sujeto que pretende alcanzar la autorrealización deposita el sentimiento de esperanza tanto en sí mismo como en el mercado (que, recordemos, es una nueva divinidad). Pero anejo a la esperanza encontramos el miedo: el temor de no alcanzar los

¹⁵⁰ MUJICA, J., “El ser humano puede salvar al mundo” [en *Yo vengo del sur*, 1ª ed., Madrid: Siglo XXI, 2025, p. 13].

¹⁵¹ BENJAMIN, W., “Capitalismo como religión” [en *Obras VI...*, ed. cit., p. 128].

¹⁵² *Ibidem*.

¹⁵³ *Ibidem*, p. 131.

¹⁵⁴ HUICI, G., *El Dios ausente*, 1ª ed., Barcelona: Elba, 2016, p. 143.

¹⁵⁵ BROWN, W., *El pueblo sin atributos*, ed. cit., p. 41.

¹⁵⁶ BENJAMIN, W., “Capitalismo como religión” [en *Obras VI...*, ed. cit., p. 128].

¹⁵⁷ *Ibidem* [en francés en el original: “sans trêve et sans merci”].

¹⁵⁸ CASTELLS, M., *Comunicación y poder*, ed. cit., p. 207.

objetivos establecidos y de, por tanto, devaluarse como individuo. Estas dos emociones, que tuvieron primero un enfoque religioso y luego fueron adoptadas por la política, sufren hoy una nueva significación: la económica. En efecto, la esperanza y el miedo son leídas desde la óptica mercantil en esta nueva espiritualidad neoliberal. El miedo se convierte en un temor a la precarización de la vida, entendida como una amenaza constante que crea en los individuos y los pequeños colectivos un estado de excepción¹⁵⁹ en el que la explotación queda justificada para poder así mantener la esperanza de cambio. La razón fundamental de este viraje económico de las emociones políticas es que la economía “se ha transformado en un hecho político y se ha convertido así en «destino»”¹⁶⁰. Dicho de otra forma, la economía se ha transformado también en una instancia de poder, y (dado que los conceptos políticos beben de lo religioso) ella es ahora el fin hacia el que todas las cosas deben tender.

Sin embargo, aunque sean tantos y tan extensos los tintes religiosos que posee el neoliberalismo, los individuos contemporáneos que buscan la autorrealización no perciben en él una forma de dominación, sino una vía para la ejecución de la libertad subjetiva. La razón por la cual resulta costoso identificar las estructuras neoliberales con las de una religión en marcha es la pérdida de la apariencia tradicional de la espiritualidad. Los elementos habituales propios de una religión, como señalábamos al comienzo de este trabajo, se han revestido con otros ropajes que desconciertan nuestros sentidos. En definitiva “el dogma capitalista existe, sólo que se esconde, como la divinidad¹⁶¹”; es, como señala Villacañas, lo numinoso¹⁶². Esto tiene implicaciones catastróficas, dado que el sujeto no percibe el neoliberalismo como una vía de poder y control masivo, sino como la base para sus libertades individuales. En consecuencia, “ya no somos criaturas moralmente autónomas, libres o iguales, ya no elegimos nuestros fines o los medios para alcanzarlos”¹⁶³, sino que es el neoliberalismo el que elige por nosotros. Los sujetos

¹⁵⁹ Un estado de excepción, según define Schmitt, hace referencia a aquellos casos particulares en los que “el derecho se suspende a sí mismo” es decir, en los que el propio poder genera, ante una situación política sobrevenida y grave, una anulación de los derechos para evadir tal circunstancia cuanto antes. El problema es que dicho estado de excepción es, en muchos casos, poco excepcional; al contrario, se convierte en la forma cotidiana de gobierno por la cual los sujetos ven reducidos sus derechos sin que se reduzcan sus deberes cívicos o sus obligaciones laborales. [SCHMITT, C., *Teología política*, ed. cit., p. 19]

¹⁶⁰ SCHMITT, C., *El concepto de lo político*, ed. cit., p. 141.

¹⁶¹ HUICI, G., *El Dios ausente*, ed. cit., p. 143

¹⁶² VILLACAÑAS, J. L., *Neoliberalismo como teología política*, ed. cit., p. 191. “Lo numinoso” es un término acuñado por el teólogo alemán Rudolf Otto, que hace referencia a aquello que “vive en todas las religiones como su fondo y médula”, sin lo cual no serían religiones. En otras palabras, es aquello sobrenatural e inexpressable que nos aterra por su incompreensión. El neoliberalismo sí posee estos matices inexpressables, por los cuales su carácter espiritual pasa desapercibido ante nuestros ojos [OTTO, R., *Lo santo. Lo racional y lo irracional en la idea de Dios*, 3ª ed., Madrid: Alianza, 2023, p. 49].

¹⁶³ BROWN, W., *El pueblo sin atributos*, ed. cit., p. 51.

buscarán siempre una libertad que, sin ellos saberlo, no pueden obtener¹⁶⁴ porque es el propio neoliberalismo (que dice actuar en pro de la libertad) el que impone de forma paradójica sus barreras invisibles¹⁶⁵. Como resultado, y empleando las palabras de Spinoza, “los hombres se equivocan al pensar que son libres, opinión que consiste solo en esto, en que son conscientes de sus acciones e ignorantes de las causas por las que son determinados”¹⁶⁶. En efecto, los sujetos conocen con claridad qué ideales persiguen, pero ignoran por completo la racionalidad rectora que les mueve silenciosamente a actuar. De fondo, verdaderamente, lo que operan son los deseos. La sociedad actual prima la consecución de los deseos particulares sobre cualquier tipo de acción colectiva, llegando incluso a identificarse la libertad personal con el poder llevar a cabo estos deseos. Sin embargo, aunque se los presente como ilimitados, ellos también están reglamentados por una lógica racional de explotación y optimización propias. Así pues, aunque nuestras decisiones parezcan libres, éstas se encuentran encadenadas a unos deseos que dependen en su misma raíz de los ideales de autorrealización y aprovechamiento neoliberales.

CONCLUSIONES.

Llegados a este punto, debemos recapitular todo lo tratado. De manera más o menos amplia, hemos presentado los dos grandes núcleos temáticos del trabajo, a saber, la autoayuda y la religión. Analizando los orígenes y presupuestos de la primera y el devenir contemporáneo de la segunda, hemos podido observar sus convergencias a través de toda una serie de elementos que demuestran sus más que numerosas similitudes. A la vez, también hemos demostrado que la tesis del desencantamiento del mundo, propuesta a comienzos del siglo XX, no se ha cumplido desde entonces. Por el contrario, las formas religiosas han perdido su tradicional apariencia, pero no han muerto; se han transformado y han conquistado otros ámbitos.

Ahora bien, no resulta adecuado finalizar este trabajo sin antes desarrollar cierto matiz diferencial, ya apuntado en el apartado anterior. La autoayuda, si bien parece constituirse como una doctrina de tintes espirituales, no puede ser considerada como una religión autónoma y comprensible en su unicidad. Ella forma parte de un nuevo sentido de la religiosidad, uno mucho más amplio que el tradicional, que impregna hoy todos los

¹⁶⁴ Ibidem, p. 149.

¹⁶⁵ Ibidem, p. 145.

¹⁶⁶ SPINOZA, B., *Ética demostrada según el orden geométrico*, II, 35, escolio [2ª ed., Madrid: Trotta, 2023, p. 149].

rincones de la cultura; la ciencia, la economía o la psicología adquieren en algunas ocasiones tintes religiosos. Sin embargo, aunque la presencia de lo religioso se dé cada vez menos a través de los cauces habituales, no debemos confundir estas nuevas expresiones con la profanidad o lo secular. Al contrario, ellas son reflejo de una gran corriente espiritual que vertebra la infraestructura económica y la superestructura cultural del presente: el neoliberalismo. Quizás sus esquemas espirituales no resulten evidentes para el ojo del teórico acostumbrado a percibir estructuras religiosas milenarias con atributos muy marcados, pero no por ello estas estructuras son inexistentes. La peculiaridad de esta nueva fe neoliberal reside, precisamente, en su falta de evidencia. Existe, pero no se deja ver con facilidad; reglamenta las vidas individual y colectivamente, y sin embargo su carta de presentación no es la de una forma de control de almas y masas, sino la de una vía de liberación a través del discurso de una felicidad basada en lo material y en la autorrealización por medio de la consecución de los deseos propios.

La peligrosidad de la autoayuda como vertiente espiritual neoliberal no reside en su carácter espiritual mismo, que puede resultar legítimo, sino en que dicho valor religioso es adoptado por los individuos de manera inconsciente. Creyendo que verdaderamente están tomando un camino alternativo al tradicional, lejano a los yugos centenarios, los sujetos le entregan su hacer y su pensar a unas dinámicas totalizantes cuyo campo de influencia nunca termina de atisbarse de forma total. En consecuencia, los individuos perciben libertad donde sólo hay dictados de la autoexplotación: ellos se controlan a sí mismos creyendo que hacen lo totalmente opuesto. Dicho con otras palabras, reglan su vida pensando que están redimiéndola. Byung-Chul Han lo expresaba en *La sociedad del cansancio*: la autoexplotación “es más eficaz que la explotación externa, porque conlleva una sensación de libertad. El explotador es al mismo tiempo el explotado”¹⁶⁷. La supuesta libertad se convierte, por tanto, en los propios grilletes que atan de manos y pies al individuo mientras le hacen creer que esas ataduras son la vía para la autorrealización y la mejora de toda su existencia. La omnipresencia de las prácticas neoliberales, que es verdaderamente la voz que se materializa a través de las dinámicas de la autoayuda, extiende sus brazos hasta lo insospechado y lo convierte en algo entreverado de espiritualidad.

¹⁶⁷ HAN, B.-C., *La sociedad del cansancio*, 4ª ed., Barcelona: Herder, 2025, p. 31.

BIBLIOGRAFÍA GENERAL.

- ANÓNIMO, “La demanda de libros de autoayuda crece un 259% desde el inicio de la pandemia”, *The Objective*, 23 de abril de 2022, [La demanda de libros de autoayuda crece un 259% desde el inicio de la pandemia](#).
- ARMSTRONG, K., *Breve historia del mito*, 2ª ed., Madrid: Siruela, 2024.
- BECK, U., *El Dios personal. La individualización de la religión y el «espíritu» del cosmopolitismo*, 1ª ed., Barcelona: Paidós, 2020.
- BENJAMIN, W., *Obras VI. Fragmentos de contenido misceláneo. Escritos autobiográficos*, 1ª ed., Madrid: Abada, 2017.
- BERGSMA, A., “Do self-help books help?”, *Journal of Happiness Studies*, nº9, 2008 [pp. 341-360].
- BROWN, W., *El pueblo sin atributos*, 1ª ed., Barcelona: Malpaso, 2016.
- CABANAS, E.; ILLOUZ, E., *Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*, 1ª ed., Barcelona: Paidós, 2021.
- CAMPBELL, J., *Mito y sentido. Conversaciones en torno a la mitología y la vida*, 1ª ed., Girona: Atalanta, 2024.
- CASTELLS, M., *Comunicación y poder*, 1ª ed., Madrid: Alianza, 2009.
- COMTE, A., *Cours de Philosophie Positive (tome premier)*, 1ª ed., París: Bachelier, 1830.
- DÍEZ DE VELASCO, F., *Breve historia de las religiones*, 2ª ed., Madrid: Alianza, 2023.
- DUVERGIER, J.-B., *Collection complète des lois, décrets, ordonnances, règlements et avis du Conseil d'État*, (tomo VI), París: Guyot et Scribe, 1825.
- ELIADE, M., *El mito del eterno retorno*, 3ª ed., Madrid: Alianza, 2022.
- , *Historia de las creencias y de las ideas religiosas. Desde la época de los descubrimientos hasta nuestros días*, 2ª ed., Barcelona: Herder, 2020.
- , *Lo sagrado y lo profano*, 1ª ed., Barcelona: Paidós, 2023.
- , *Mito y realidad*, 2ª ed., Madrid: Guadarrama, 1973.

EUROPEAN VALUES STUDY, “Religion”, 2025 [3 de marzo de 2025]. Religion – European Values Study.

FEUERBACH, L., *La esencia del cristianismo*, 5ª ed., Madrid: Trotta, 2013.

FOUCAULT, M., *Nacimiento de la biopolítica*, 1ª ed., Madrid: Akal, 2024.

—, *Vigilar y castigar*, 7ª ed., Madrid: Siglo XXI, 1982.

FRAIJÓ, M., *Filosofía de la religión. Historia, contenidos, perspectivas*, 1ª ed., Madrid: Trotta, 2022.

GRAY, J., *Siete tipos de ateísmo*, 2ª ed., Madrid: Sexto Piso, 2019.

GRIBBIN, J., *Historia de la ciencia. 1543-2001*, 1ª ed., Barcelona: RBA, 2009.

HAIDT, J., *La generación ansiosa*, 1ª ed., Barcelona: Deusto, 2024.

HAN, B.-C., *La desaparición de los rituales*, 1ª ed., Barcelona: Herder, 2022.

—, *La sociedad del cansancio*, 4ª ed., Barcelona: Herder, 2025.

—, *La sociedad paliativa*, 1ª ed., Barcelona: Herder, 2022.

—, *No-cosas. Quiebras del mundo de hoy*, 1ª ed., Barcelona: Taurus, 2021.

—, *Psicopolítica*, 2ª ed., Barcelona: Herder, 2023.

HARARI, Y. N., *Sapiens. De animales a dioses*, 8ª ed., Barcelona: Debate, 2018.

HUICI, G., *El Dios ausente*, 1ª ed., Barcelona: Elba, 2016.

ILLOUZ, E., *Intimididades congeladas. Las emociones en el capitalismo*, 1ª ed., Madrid: Katz, 2012.

—, *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*, 1ª ed., Madrid: Katz, 2010.

—, *La vida emocional del populismo. Cómo el miedo, el asco, el resentimiento y el amor socavan la democracia*, 1ª ed., Madrid: Katz, 2023.

JOAS, H., *El poder de lo sagrado. Una alternativa al relato del desencantamiento*, 1ª ed., Barcelona: Herder, 2023.

LEWIS, J. R. (ED.), *Handbook of New Age*, 1ª ed., Leiden: Brill, 2007.

- LORDON, F.**, *La sociedad de los afectos. Por un estructuralismo de las pasiones*, 1ª ed., Buenos Aires: Adriana Hidalgo, 2018.
- LYON, D.**, *Jesús en Disneylandia. La religión en la posmodernidad*, 1ª ed., Madrid: Cátedra, 2002.
- MESLIER, J.**, *Crítica de la religión y el Estado*, 1ª ed., Barcelona: Debolsillo, 1978.
- MUJICA, J.**, *Yo vengo del sur*, 1ª ed., Madrid: Siglo XXI, 2025.
- NIETZSCHE, F.**, *La gaya ciencia*, Barcelona: Brontes, 2019.
- OTTO, R.**, *Lo santo. Lo racional y lo irracional en la idea de Dios*, 3ª ed., Madrid: Alianza, 2023.
- PRATT, J. B.**, *The Religious Consciousness*, 1ª ed., Nueva York: Macmillan, 1921.
- RODRÍGUEZ DE RIVERA, J.**, “La burbuja irrompible de la autoayuda en España: «el 50% son obviedades y el otro 50% son tonterías»”, *El Español*, 11 de marzo de 2024, [La burbuja 'irrompible' de la autoayuda en España: "El 50% son obviedades y el otro 50% son tonterías"](#).
- RODRÍGUEZ SANTIDRIÁN, P.**, *Diccionario de las religiones*, 1ª ed., Madrid: Alianza, 2004.
- ROUSSEAU, J.-J.**, *Las ensoñaciones del paseante solitario*, 3ª ed., Madrid: Alianza, 2016.
- RUBIO HANCOCK, J.**, “Por qué el fenómeno de los estoicos no tiene fin”, *El País*, 12 de enero de 2025, [Por qué el fenómeno de los estoicos no tiene fin | Ideas | EL PAÍS](#)
- SADDHATISSA, H.**, *Introducción al budismo*, Madrid: Alianza, 1974.
- SÁNCHEZ FERLOSIO, R.**, *Mientras no cambien los dioses, nada ha cambiado*, 1ª ed., Madrid: Alianza, 1986.
- SANTAYANA, G.**, *Pequeños ensayos sobre religión*, 1ª ed., Madrid: Trotta, 2015.
- SAROGLU, V.**, “Believing, Bonding, Behaving and Belonging: The Big Four Religious Dimensions and Cultural Variations”, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42 (8), 2011 [pp. 1320-1340].
- , *The Psychology of Religion*, 1ª ed., Croydon: Routledge, 2021.

SAUQUILLO, J., *Michel Foucault: Poder, saber y subjetivación*, 1ª ed., Madrid: Alianza, 2024.

SCHMITT, C., *El concepto de lo político*, 4ª ed., Madrid: Alianza, 2024.

—, *Teología política*, 1ª ed., Madrid: Trotta, 2009.

SMILES, S., *Self-Help*, 1ª ed., Londres: John Murray, 1859.

SMITH, G. A.; COOPERMAN, A.; ALPER, B. A.; ET AL., “Decline of Christianity in the U.S. Has Slowed, May Have Leveled Off”, *Pew Research Center*, febrero 2025.

SPINOZA, B., *Ética demostrada según el orden geométrico*, 2ª ed., Madrid: Trotta, 2023.

VÉLIZ, C., *Privacidad es poder*, 1ª ed., Barcelona: Debate, 2021.

VERGOTE, A., *Psicología religiosa*, 2ª ed., Madrid: Taurus, 1973.

VILLACAÑAS, J. L., *Neoliberalismo como teología política*, 1ª ed., Ulzama: NED, 2020.

VOEGELIN, E., *Las religiones políticas*, 1ª ed., Madrid: Trotta, 2022.

WEBER, M., *Ética protestante y el espíritu del capitalismo*, 1ª ed., Madrid: Biblioteca Nueva, 2020.

—, *Sociología de la religión*, 1ª ed., Madrid: Akal, 2024.

ŽIŽEK, S., *Contra el progreso*, 1ª ed., Barcelona: Paidós, 2025.

ZUBOFF, S., *La era del capitalismo de la vigilancia*, 1ª ed., Barcelona: Paidós, 2020.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA.

Yo, Sergio Sánchez González (DNI: 04861785E), declaro que el presente Trabajo de Fin de Grado ha sido redactado de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes y la literatura citadas en la bibliografía, y que identifico como tales todas las partes, tomadas de las fuentes y la literatura indicadas, textualmente o conforme a su sentido.

Firmado:



Salamanca, a 9 de junio de 2025.

ANEXO 1. El aumento del consumo de autoayuda.

Como señalábamos al comienzo de este trabajo, el consumo de literatura de autoayuda ha experimentado un incremento más que notable en los últimos años. Desde que la primera obra de autoayuda viese la luz en 1859 de la mano de Samuel Smiles, la cantidad de discursos semejantes se ha multiplicado enormemente. Sin embargo, no nos hace falta remontarnos a siglos anteriores para analizar este aumento: algunos medios periodísticos que han realizado encuestas poblacionales señalan la pandemia de COVID-19 como un punto de inflexión extraordinario.

Según el periódico *El Español*, en el primer trimestre de 2022 se consumieron un 47% más de obras de autoayuda que en el mismo trimestre del año anterior¹⁶⁸. Si ampliamos el alcance del estudio y nos remontamos a los tiempos previos a la pandemia nos encontramos con que el incremento en la compra de libros de autoayuda fue del 259% entre los tiempos anteriores al COVID-19 y el año 2022¹⁶⁹. De forma similar, en 2022 se compraron un 433% más de manuales de psicología que en fechas prepandémicas¹⁷⁰. Las razones de este aumento en la compra y lectura de libros de autoayuda (y, en su defecto, de psicología) se debería principalmente a las situaciones emocionalmente extremas provocadas por la pandemia. El sentimiento de soledad, la cifra de víctimas creciendo cada día o los controles sanitarios y horarios generaron dificultades en muchos individuos, que buscaron en la autoayuda las posibles soluciones a sus problemas (es decir, los paliativos para sus estados emocionales negativos).

En cuanto al perfil de los consumidores de autoayuda, cabe mencionar que existe una diferencia de género. Hacia 2008, el 73% de los sujetos consumidores de autoayuda eran mujeres adultas, de renta alta y formación superior, frente a un 23% de hombres¹⁷¹. Para 2022, sin embargo, esa diferencia se había suavizado ligeramente: el número de mujeres que confían en la autoayuda y la consumen es ahora un 28% mayor que el porcentaje de hombres¹⁷².

¹⁶⁸ RODRÍGUEZ DE RIVERA, J., “La burbuja irrompible de la autoayuda en España: «el 50% son obviedades y el otro 50% son tonterías»”, *El Español*, 11 de marzo de 2024, La burbuja 'irrompible' de la autoayuda en España: "El 50% son obviedades y el otro 50% son tonterías".

¹⁶⁹ ANÓNIMO, “La demanda de libros de autoayuda crece un 259% desde el inicio de la pandemia”, *The Objective*, 23 de abril de 2022, La demanda de libros de autoayuda crece un 259% desde el inicio de la pandemia.

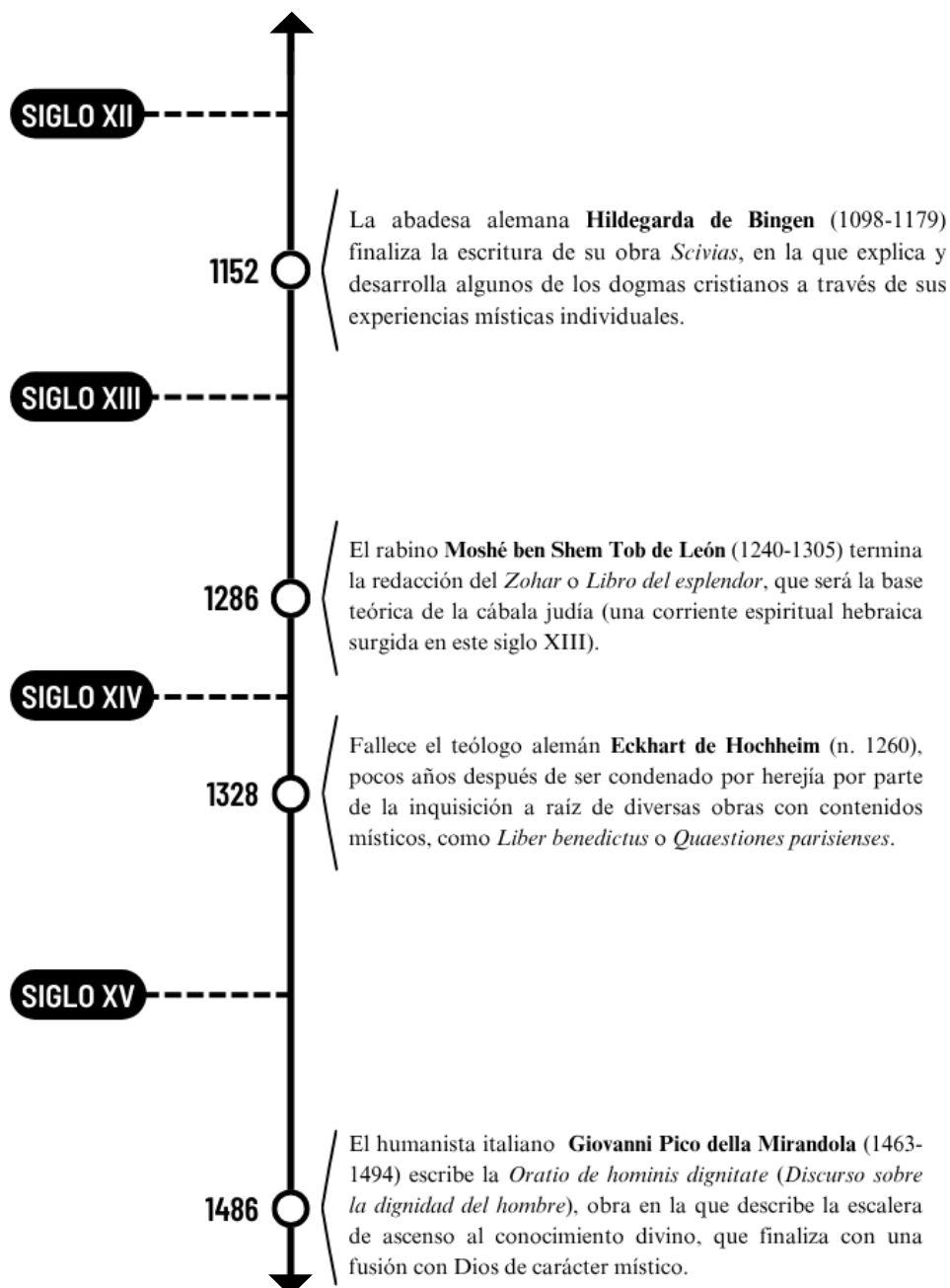
¹⁷⁰ Ibidem.

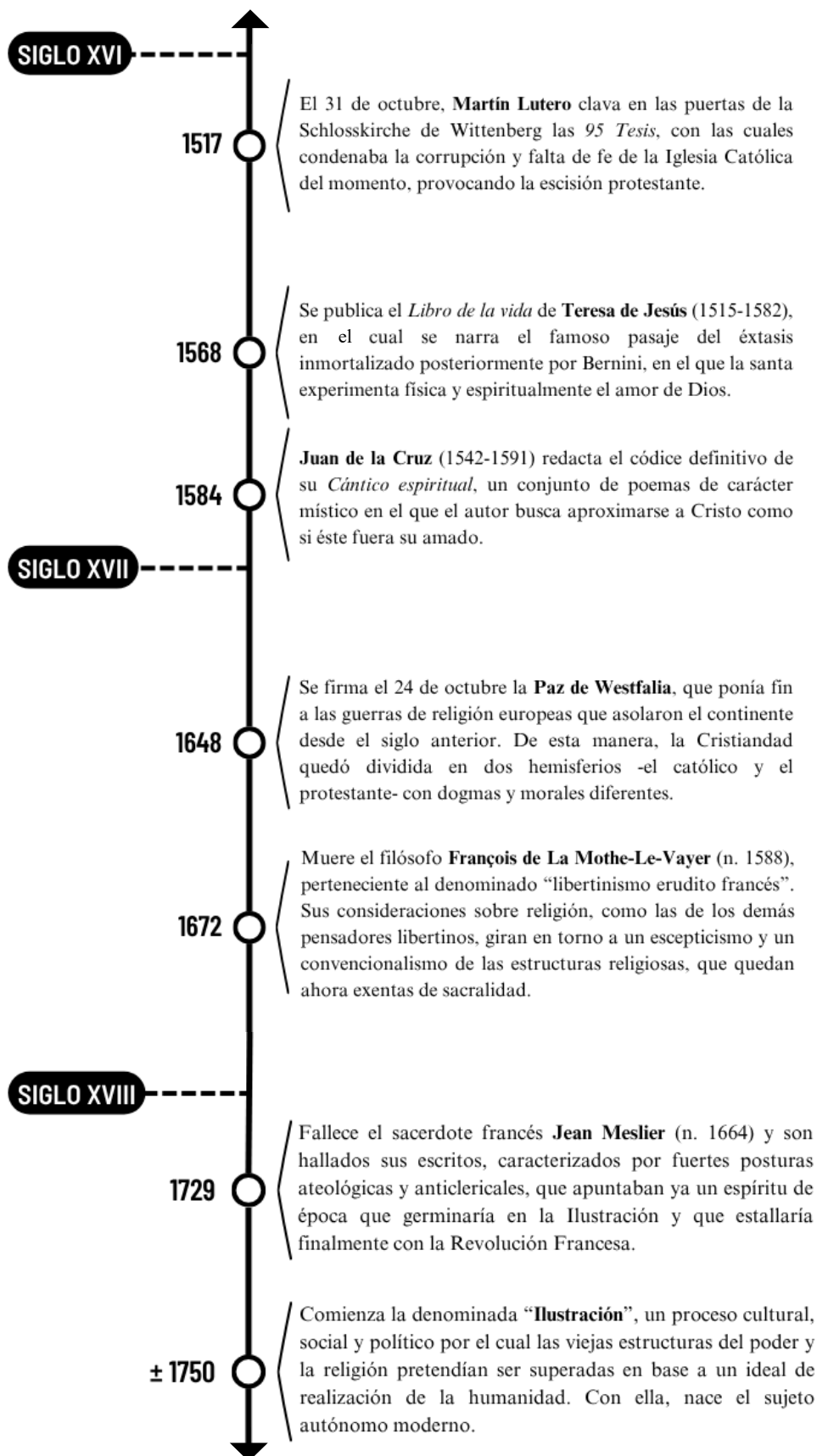
¹⁷¹ BERGSMAN, A., “Do self-help books help?”, *Journal of Happiness Studies*, nº9, 2008, p. 348.

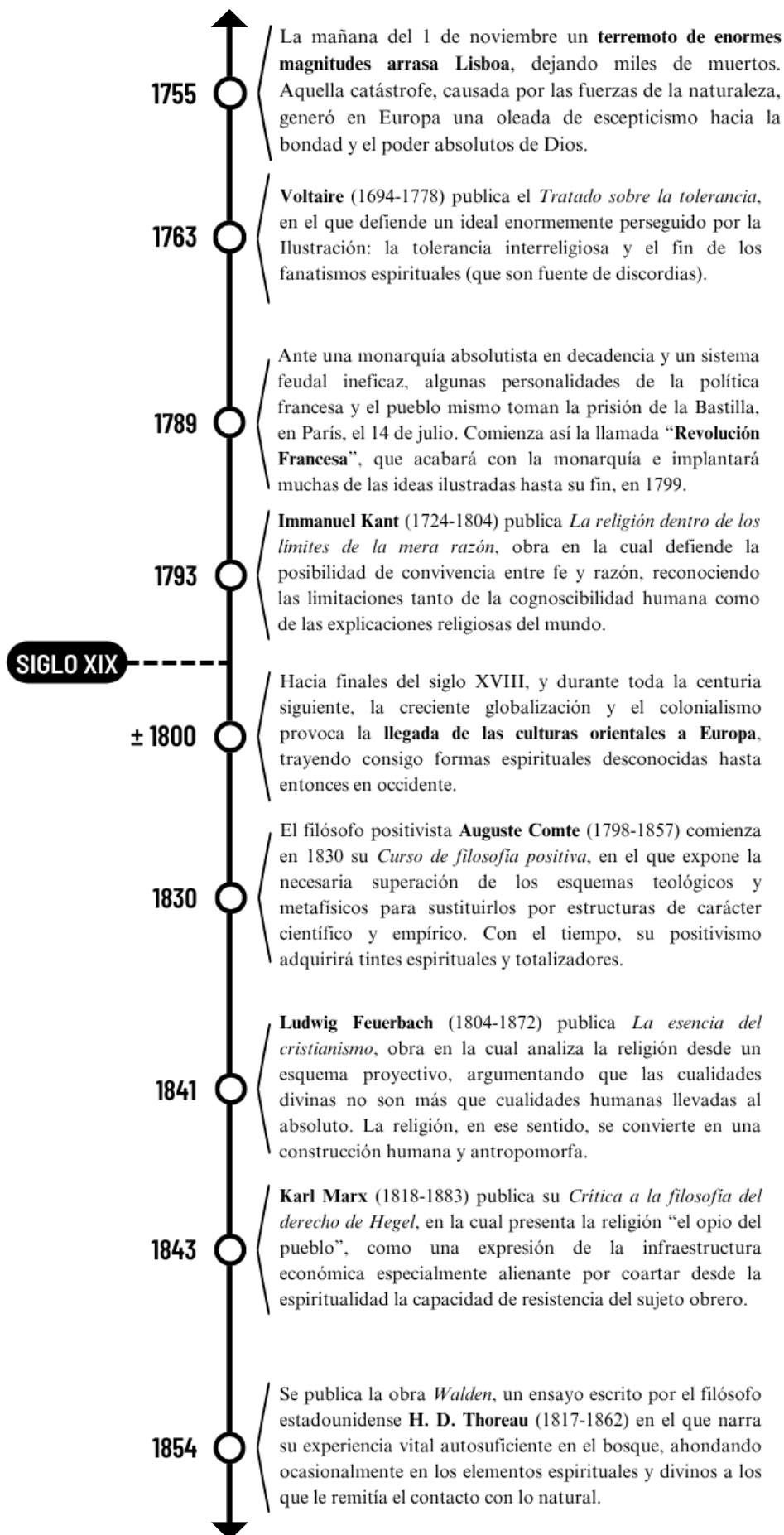
¹⁷² ANÓNIMO, “La demanda de libros de autoayuda crece un 259% desde el inicio de la pandemia”, ed. cit.

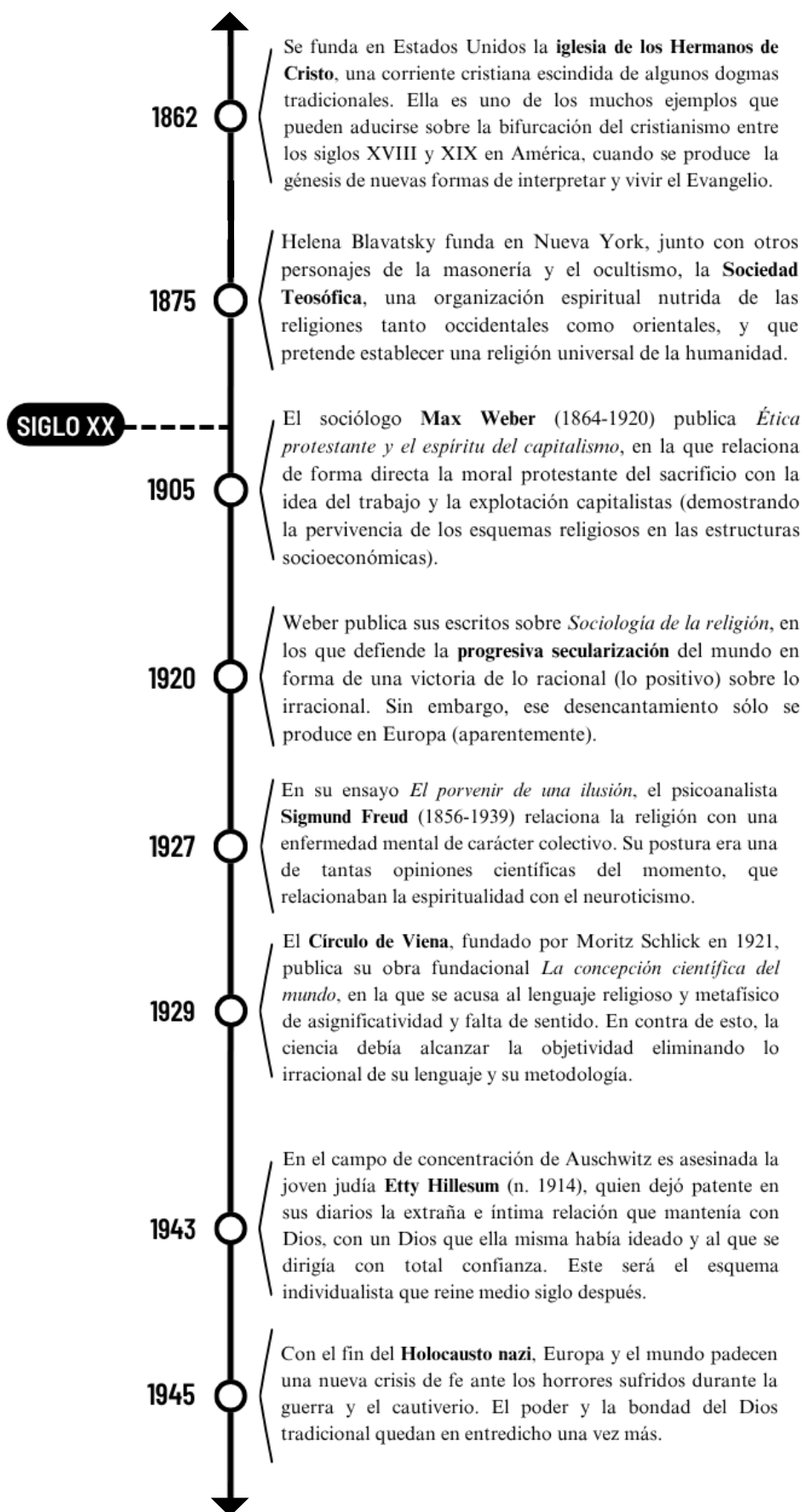
ANEXO 2. Cronología de la secularización y la individualización religiosa.

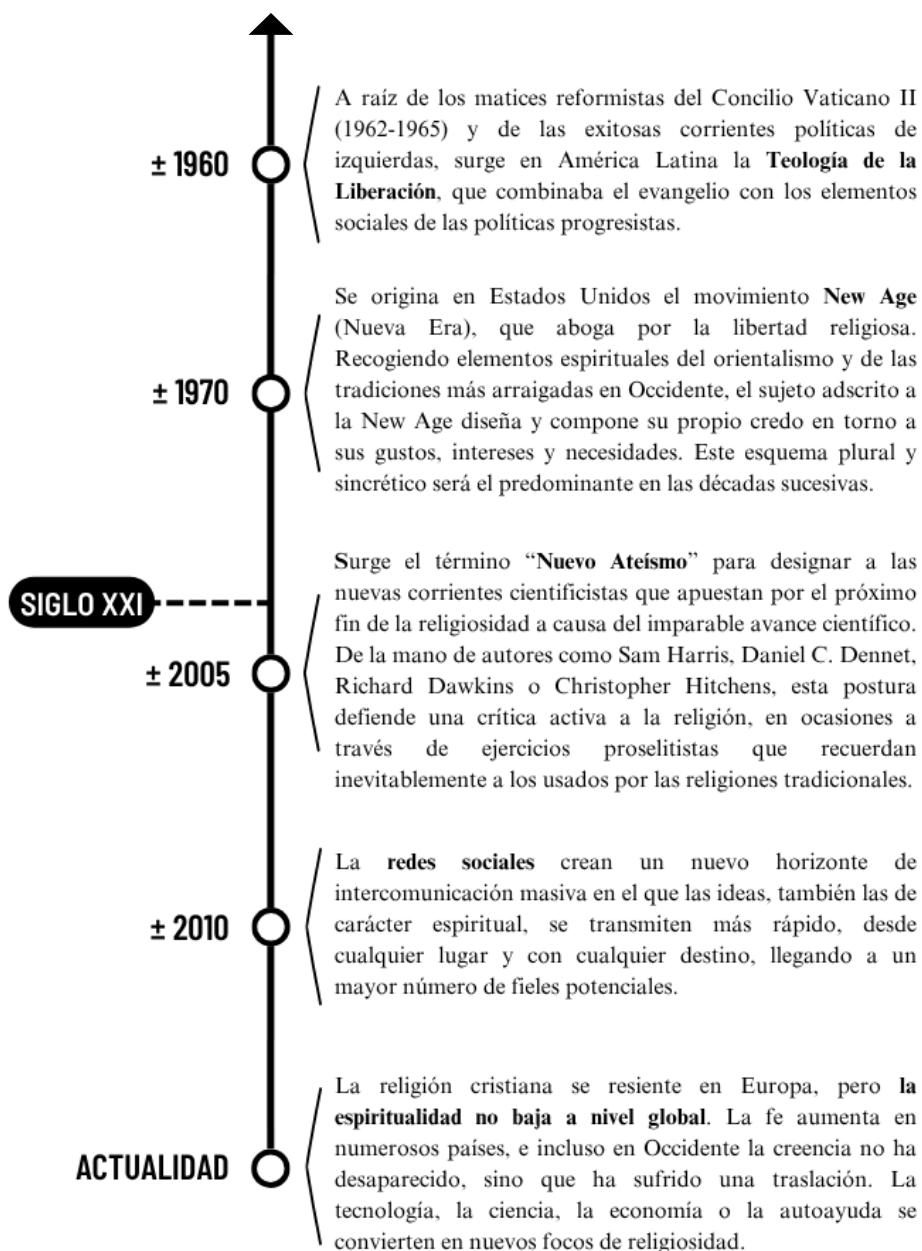
En este apartado adicional incluimos una selección de las fechas y acontecimientos más significativos del proceso de secularización en Occidente. La secularización, este fin de la religiosidad en pro de lo positivo, se presenta más bien como un camino de individualización religiosa, por el cual las grandes expresiones colectivas de la espiritualidad son sustituidas por credos subjetivos. Para ilustrar mejor este proceso, se incluyen asimismo algunos eventos clave que generaron cambios de pensamiento y que determinaron el devenir de la religiosidad occidental.











ANEXO 3. Agradecimientos.

Al igual que no hay felicidad para el hombre solitario, tampoco hay trabajo o escrito que no reúna en su seno más de una voz, más de una historia. Este TFG no es una excepción. Como epílogo de mi paso por el Grado en Filosofía, sobre él recaen mis mil influencias, mis mayores referentes y, en cierto modo, las pequeñas porciones de todo lo que he vivido y pensado hasta la fecha. Y eso, como no puede ser de otra manera, implica a otras personas a las que conviene agradecer su acompañamiento, su guía y su cariño.

Primeramente, y por la inmediatez que conlleva, quiero agradecer a la Facultad de Filosofía estos cuatro años de aprendizaje. Ella ha sido mi casa intelectual y social, y en ella se compaginan el saber y la cercanía de forma armónica, haciendo más fácil todo lo complejo y más llevaderos todos los momentos de duda y nerviosismo. A mis compañeros de clase y a los amigos hechos por el camino les agradezco su complicidad, las risas y todo lo que me han enseñado en el día a día. A mis docentes, por supuesto, todo lo aprendido y todos los grandes consejos que me han dado para moverme por la vida.

Doy las gracias también, de forma evidente, al tutor de este trabajo, el profesor Luciano Espinosa, quien me ha guiado estos meses con serenidad y confianza. Pero no le agradezco sólo su ayuda en este escrito, sino también los cuatro años en los que he podido disfrutar maravillado de sus clases y en los que he descubierto las disciplinas filosóficas que más me apasionan y motivan.

Fuera ya de la Facultad, debo dar las gracias a mi familia por depositar en mí toda la confianza de la que son capaces (que no es escasa), y por haberme criado en torno a la humildad del que se sabe igual que el prójimo. Ellos son mis pilares, mis confidentes y las voces experimentadas que me han enseñado los valores más importantes de la vida. Ellos también hacen filosofía, aunque no la escriban en libros ni la sistematicen en ideas. A mi madre, a mi padre, a mi hermano y a mis abuelos les otorgo una parte importante de estos cuatro años, porque ellos son una parte de mí y yo no me entendería sin ellos. Y a Andrea, por supuesto, le doy las gracias por ser la luz que ilumina mis momentos de incertidumbre y el hombro sobre el que descansar y pararse a vivir. Ella es, muchas veces, lo único que colorea un mundo que no siempre alcanzo a comprender. Agradezco, por último, la compañía y enseñanzas de quienes ya no están y cuyas ausencias, de forma paradójica, están presentes en todo momento.

Este trabajo es vuestro.