

Los conceptos básicos de la Psicología Crítica (1985)*

Basic Concepts of Critical Psychology

Klaus Holzkamp

I

A la hora de abordar la individualidad o la psique, hay que tomar siempre en cuenta la sociedad –eso nadie lo pone en duda. Pero la cuestión es cómo hacerlo. ¿De qué modo se toma en cuenta la sociedad? Hay una forma bastante habitual de ver las cosas, según la cual la sociedad es solo un entorno que actúa sobre las personas. Para empezar, podemos citar el modelo determinista o de condicionamiento de la psicología tradicional que opera con «variables independientes» y «dependientes» y en cuyos experimentos se producen condiciones bajo las que se investiga la conducta de los individuos. Cuando aparece aquí la sociedad, lo hace como «variable independiente», por ejemplo como un estatus socio-económico; se investigan sus efectos sobre la conducta individual. Pero, por ejemplo, también en la teoría sociológica de los roles existen ideas similares de sociedad, donde aparece como un plexo de expectativas al que está expuesto el individuo y hacia el interior del cual se tiene que desarrollar. E incluso hay marxistas que conciben la sociedad de forma parecida, citan equivocadamente la sexta *Tesis sobre Feuerbach*, llegando a afirmar que el marxismo considera al *individuo* como «conjunto de las relaciones sociales». Es decir que también parten del supuesto de que las

* Traducción del texto *Grundkonzepte der Kritischen Psychologie*, redactado sobre la base de una ponencia realizada durante la jornada inaugural del año 1984, del centro de formación del Sindicato Nacional de Educación y Ciencia [*Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft*, Alemania Federal] ante un público de pedagogos y docentes escolares, miembros de ese sindicato. Publicado originalmente en 1985, en la edición *Diesterweg-Hochschule*, Cuaderno 1: *Gestaltpädagogik: Fortschritt oder Sackgasse?*, Berlín Occidental. Publicado en inglés bajo el título *Basic Concepts of Critical Psychology*, en el libro *Psychology from the Standpoint of the Subject: Selected Writings of Klaus Holzkamp*, editado y traducido por Ernst Schraube y Ute Osterkamp (2013). La actual versión castellana ha sido publicada previamente en el libro *Ciencia marxista del sujeto: Una introducción a la psicología crítica*, editado por Santiago Vollmer y publicado por La Oveja Roja, en Madrid, en 2015 (pp. 62-73, <http://www.laovejaroja.es/holzkamp.htm>, ISBN: 978-84-16227-10-5).

condiciones sociales determinarían al individuo en particular. Pero eso contradice uno de los fundamentos de la teoría de MARX según el cual la especificidad del ser humano radica en que produce sus condiciones y medios de vida él mismo –de que por tanto no solo se encuentra bajo condiciones, sino que produce, él mismo, las condiciones bajo las cuales vive–. El nexo entre la producción social y las condiciones humanas de vida en el plano del conjunto de la sociedad es el objeto principal de la teoría de Marx.

Por su lado la Psicología Crítica intenta comprender este nexo también desde el plano individual. Busca contrarrestar la idea corriente de un individuo que únicamente es condicionado por las relaciones sociales. Desarrolla el psiquismo o la subjetividad a partir de la doble-relación en la cual el ser humano se encuentra *bajo* condiciones sociales, toda vez que *produce, él mismo*, esas condiciones. De entrada está claro que se trata de una relación compleja. Por ejemplo, estamos aquí en esta sala, en Berlín, en Alemania Federal, o quién sabe dónde... y el modo en el que podemos ejercer una influencia sobre las condiciones bajo las que nos encontramos no es algo simple: estas condiciones no son precisamente simétricas, sino que son mediadas de un modo extremadamente complejo.

Por un lado, se parte del supuesto de que en el plano del conjunto de la sociedad, el ser humano produce sus condiciones de vida. Pero por el otro lado, a partir del momento en que se comienza a tratar estos problemas desde la psicología hegemónica y las posiciones que sostiene, es absolutamente incomprensible cómo se podría estar siquiera en condiciones de participar en esos procesos.

A esta concepción de la psicología tradicional la hemos llamado «teoría del homúnculo». A partir de la imagen del ser humano que esboza esta teoría es imposible comprender cómo la humanidad pudo sobrevivir siquiera tres minutos: si los seres humanos fueran algo parecido a lo que plantea la psicología burguesa, ya se habrían extinguido antes de ingresar en la historia natural. Por lo tanto, nuestro objetivo es determinar analíticamente esta doble-relación como procesos alternos: el ser humano como productor de las condiciones de vida, al mismo tiempo que subordinado a ellas. Es el intento de elucidar las *mediaciones* entre, por una parte, las necesidades correspondientes a la conservación del sistema social en su conjunto y, por la otra, las necesidades subjetivas de vida del individuo. El trasfondo lo constituye el concepto de que los seres humanos están sujetos a las condiciones de existencia, a la vez que tienen que disponer de ellas a la hora de afrontar sus vidas: producimos las condiciones bajo las cuales vivimos, el individuo particular es de alguna manera partícipe de la producción, transformación, aprobación, reproducción de las condiciones bajo las cuales luego nuevamente vive.

II

La Psicología Crítica intenta desarrollar esta conexión a partir de la categoría fundamental de la «capacidad de acción». Esta categoría no representa una posibilidad únicamente individual, sino la mediación entre la actividad individual y social de la vida. Bajo «capacidad de acción» se entiende la capacidad que tengo de llegar a disponer, en asociación con otros individuos, de mis condiciones de vida individualmente relevantes. La concepción psicológica central que desarrollamos e intentamos fundamentar con nuestro trabajo es la del nexo entre el tipo y el grado de la «capacidad de acción» y la cualidad de la situación subjetiva. En otras palabras, el «cómo se encuentra» el individuo es un aspecto del grado y tipo de su «capacidad de acción», es decir, es un aspecto subjetivo de sus posibilidades de acción, como de la limitación de las mismas. El sufrimiento humano –en general todo tipo de perjuicio, también el temor, la angustia, etc.– posee la cualidad de la indefensión ante y la dependencia de las condiciones actuales, posee la cualidad del aislamiento con respecto a las posibilidades de controlar las condiciones de vida esenciales a largo plazo, la cualidad de la restricción o reducción de la capacidad de acción. Conforme a ello, en su calidad vital humana, la superación del sufrimiento, la superación del temor, y la satisfacción no se alcanzan solo calmando la necesidad y brindando la seguridad más inmediatas, sino a través del control sobre las fuentes de la satisfacción, es decir a través del control sobre las condiciones de las cuales dependen las posibilidades de la propia vida y del propio desarrollo. Un punto absolutamente central, por ejemplo, es el del hambre: el hambre es por una parte una experiencia actual dolorosa, pero no es solo sufrimiento a causa de esta carencia inmediata, sino también el sufrimiento por encontrarme en una situación en la que tengo que pasar hambre, en la que mi indefensión es tan grande que tengo que pasar hambre. Estos dos momentos, la indefensión frente a las circunstancias y la experiencia inmediata de la insuficiencia, son, a nivel humano, dos caras de la misma situación. Este tipo de situaciones inmediatas de insuficiencia tampoco se supera simplemente con que a uno «le den», con que lo satisfagan, con que ahora esté saciado, sino a través de la superación de esa indefensión y ese temor, logrando, junto con la superación de esta carencia, al mismo tiempo, el control sobre las fuentes mismas de la satisfacción, el control sobre las condiciones de las que depende si en el futuro podrá satisfacer su hambre.

Otro ejemplo es el de la situación del desempleado, situación básicamente indigna, que no se supera realmente dándole de comer. Porque el punto decisivo es que él mismo está entregado a fuerzas sobre las cuales no tiene ninguna influencia y que depende de «concesiones» que en cualquier momento le pueden ser retiradas. Y esta indefensión ante situaciones actuales, la imposibilidad de adquirir influencia sobre su

propia perspectiva de vida, este es el momento central de la reducción de su subjetividad, y la superación de esta indefensión es por así decirlo la perspectiva central para el desarrollo de su calidad de vida. De manera que, según nuestra concepción básica, el psiquismo no es tan solo una cuestión individual o «interna», sino la cara subjetiva del tipo y del grado del control del individuo sobre las condiciones objetivas de vida. Su situación subjetiva, el «cómo se encuentra», es la cualidad subjetiva de la experiencia de su capacidad de acción o de la limitación de esa capacidad. Esto significa que la situación psíquica subjetiva no se puede transformar solo a través del psiquismo: una verdadera mejora de su calidad subjetiva de vida es idéntica a la ampliación de su control sobre las condiciones objetivas de vida; y consecuentemente, idéntica a la amplitud de su alianza, a la posibilidad de su asociación con otros individuos. Desde esta perspectiva hemos desarrollado una crítica diferenciada a distintos conceptos de la psicología tradicional, reelaborando los conceptos de los distintos aspectos psíquicos funcionales, como por ejemplo los del pensar, la motivación, las emociones, etc. A continuación esbozo esto brevemente.

En lo esencial, la psicología tradicional reduce el *pensar* a la «resolución de problemas» en un entorno por así decirlo natural, dentro del cual deben desenvolverse los individuos. Nosotros intentamos concebir el pensar como un «pensar en desarrollo», en el que pueden ser comprendidas las contradicciones reales mismas. Es decir que mientras en la psicología tradicional las contradicciones existen solo en el pensar y se hace como si también fueran solucionables tan solo en el pensar, a través de procesos exclusivamente psíquicos, nosotros intentamos mostrar que el pensar es en realidad la posibilidad de una representación no-contradictoria de las contradicciones reales, con lo cual es posible reconocerlas como aspectos de la realidad misma y superarlas en la práctica. Esto mismo significa también que, dentro de la psicología tradicional, el pensar es un proceso que tiene lugar desde un emplazamiento externo. El individuo pensante se encuentra fuera del proceso que piensa, por así decirlo es una instancia neutra, más allá de la historia, una instancia que intenta captar la realidad de algún modo. Nosotros, en cambio, destacamos el «punto de vista del sujeto» en el pensar, es decir: el pensar como el pensar del sujeto que se encuentra, al mismo tiempo, dentro del proceso que él tiene que entender. Pues el problema radica en que nosotros mismos somos parte de la sociedad que tenemos que reproducir en el pensar. En todo esto subyace, por lo pronto, una especie de círculo que se puede superar a través de una determinada distancia cognoscitiva. En la realización de estos planteamientos intentamos salir de la reducción individualista del pensar característica de la psicología tradicional.

Del mismo modo hemos intentado mostrar que la *emocionalidad*, en su forma desarrollada, o sea como momento de la «capacidad de acción», es una valoración de las posibilidades de acción en el entorno según el patrón de las propias necesidades subjetivas. A partir de ahí, criticamos luego la idea en que las emociones se consideran mera interioridad, desvinculadas de conocimientos y acciones. Nos situamos frente a las teorías burguesas de las emociones en las que la emocionalidad se concibe esencialmente como un factor perturbador del entendimiento racional de la realidad. Intentamos mostrar que la emocionalidad cumple una función central en la orientación del conocimiento y de la acción, que por tanto la emocionalidad es la precondition para una adecuada reproducción cognitiva de la imagen del mundo. Paso seguido, buscamos entender la mera «interiorización» de la emocionalidad y su contraposición a la «racionalidad» como aspectos de la existencia privada burguesa, en la que se deja de lado el compromiso emocional contra relaciones de vida deshumanizadas.

Por último, también hemos intentado demostrar que la *motivación*, la posibilidad de perseguir motivadamente un objetivo, no se puede separar del contenido del mismo: puedo perseguir un objetivo motivadamente tan solo si puedo prever que, en su realización, yo mismo lograré ampliar en algo mis posibilidades de vida, mejorar mi calidad de vida. El que yo pueda o no pueda perseguir motivadamente determinados fines depende de la constitución objetiva de los mismos. El que alguien esté motivado o no para hacer algo, no es una mera cuestión psíquica (esto lo voy a retomar y explicar más detalladamente dentro de un momento).

III

Hasta aquí expuse la crítica a la psicología tradicional desde la perspectiva del concepto de la capacidad de acción. Ahora cabe formular la pregunta: ¿por qué la psicología burguesa abarca el psiquismo de esta forma reducida? Y, más aún, ¿por qué encontramos este tipo de reducciones, de alguna forma, en nuestra experiencia cotidiana? Pues no se puede decir que la psicología burguesa esté simplemente en un error, es patente que reproduce cierta imagen de nuestra realidad. La misma teoría que por una parte es criticada, por otra parte sí reproduce adecuadamente aspectos de nuestra realidad subjetiva. ¿Cómo explicar esta contradicción? Para contestar esta pregunta debemos recordar que no vivimos en «la sociedad» en el sentido general de la palabra, sino bajo determinadas condiciones históricas: bajo las relaciones antagónicas de clase de la sociedad burguesa. Esto significa que, en todos los planos, el intento de ampliar la capacidad de acción –es decir, de ampliar el control sobre las condiciones– va unido al riesgo de entrar en conflicto con las instancias de dominación

que reclaman para sí el control sobre el proceso social. En la sociedad burguesa, el intento de ampliar mi influencia o de ampliar mis propias posibilidades de vida no es un proceso libre de contradicciones, no se deja realizar simple y llanamente, sino que conlleva siempre una situación de conflicto: por una parte está la necesidad subjetiva de ampliar el propio control sobre las condiciones existenciales, es decir, de mejorar mi calidad de vida, por la otra, implica al mismo tiempo el riesgo de entrar en conflicto con las instancias de dominación, en todos los planos, pues estas reclaman para sí el control sobre el proceso social en su conjunto. Aunque por lo pronto esto se ubique en un plano político-general, se puede seguir su rastro hasta las situaciones concretas de la propia vida. Porque las estructuras de poder y dominación burguesas no son algo que tenga lugar únicamente en un terreno político separado de uno mismo, sino que surten su efecto hasta en nuestros espacios más íntimos. E incluso allí donde creemos estar solos seguimos sometidos a las reducciones, contradicciones, vivencias competitivas, tendencias a «privatizar» etc. contenidas en las relaciones de la sociedad burguesa.

Pero de ser así, esto significa que, dentro de la sociedad burguesa, se puede buscar la capacidad de acción de dos distintas maneras dependiendo del modo en que se resuelva esta contradicción –la contradicción entre, por una parte, la necesidad subjetiva de ampliar las posibilidades de vida y, por la otra, la anticipación del riesgo de la pérdida de la capacidad de acción ocasionada por las instancias de dominación–.

Según la perspectiva en la que yo resuelva este tipo de contradicción, no solo tengo la posibilidad de aumentar mi «capacidad de acción» ampliando mi control sobre las condiciones. Pues para cada uno de nosotros y en muchas situaciones, resulta adecuado tratar de adquirir capacidad de acción en el marco de las relaciones establecidas, por decirlo así, organizando nuestro actuar en concordancia con la instancia de dominación dada, de tal manera que participemos de su poder o al menos neutralicemos su amenaza en un grado que, dentro de este marco, nos otorgue cierta «libertad» o capacidad de acción. A esta segunda alternativa de adquirir capacidad de acción en reconocimiento de los límites establecidos y en complicidad con las relaciones dominantes o en un accionar acorde con ellas, la llamamos la alternativa *restrictiva* de la capacidad de acción. Hicimos un gran esfuerzo por exponer detalladamente esta capacidad restrictiva de acción, la cualidad específica de su experiencia y su carácter contradictorio. Especial atención requirió la contradicción central: con el intento de adquirir capacidad de acción a través de la participación en el poder de las instancias dominantes, haciendo uso de los márgenes de maniobra concedidos, se confirma y afirma al mismo tiempo la propia dependencia. En la medida en que intento adquirir «libertad» de acción en el marco de las relaciones de

dominación establecidas, niego de cierto modo ese mismo espacio de libertad, pues se trata de un espacio concedido, y como tal, las instancias de dominación pueden revocar su concesión en cualquier momento. Por tanto me encuentro en la situación de que, buscando seguridad y satisfacción a corto plazo, atento contra mis propios intereses generales de vida a largo plazo. Esta es la contradicción que denominamos «auto-enemistad». Luego intentamos mostrar que este tipo de daño a sí mismo mediante el accionar acorde y comprometido con las relaciones establecidas no puede ser consciente, solo puede ser inconsciente. Esto fue el punto de partida para el desarrollo de nuestro concepto del «inconsciente», nuestro concepto de los «mecanismos de defensa», de la «represión», etc.

Este es un concepto central para el análisis psicológico concreto. Se trata de elucidar la alternativa restrictiva de la capacidad de acción, su carácter contradictorio, para dilucidar el «trasfondo» de la situación subjetiva en la que uno se encuentra. El análisis dilucida aquellos momentos en los que uno entra en contradicción consigo mismo: a corto plazo, uno quiere aprovechar la situación, pero en realidad, a largo plazo, uno se está perjudicando; o, al intentar ayudarse de un modo inmediato, uno limita la base desde la cual podría ampliar sus propias posibilidades de vida. Y hay otro aspecto que también es esencial: en esta capacidad restrictiva de acción entra en juego el control y la dominación sobre otras personas, en lugar del control común sobre nuestras condiciones de vida sociales. Pues al aceptar el sometimiento por parte de las instancias de dominación de turno y al querer participar en ellas con el fin de asegurar las propias posibilidades de vida, uno transmite activa y automáticamente esa opresión a otras personas aún más dependientes. Este momento, el del control sobre los demás –yo «me salvo» a mí mismo tratando de controlar a los demás–, es un rasgo característico de la capacidad restrictiva de acción. Y en él se hace patente justamente esta contradicción: en el momento en que vivo a costa de otros individuos, limito mi propia posibilidad de vida, reduzco la base para mis alianzas, reduzco mis posibilidades de asociación, me aísló. Al mismo tiempo que intento imponerme contra los demás, se reduce mi propia base existencial.

IV

En rigor, la psicología tradicional representa una especie de estilización científica de esta alternativa restrictiva de la capacidad de acción. Buena parte de nuestra labor se ha destinado a demostrarlo. Cuando la psicología burguesa aborda el pensar, la emocionalidad, la motivación, etc. hace como si *el* modo humano general de afrontar la vida fuera el del individuo que «acepta» las relaciones dadas «como son» e intenta desenvolverse con

éxito dentro de las mismas. Por una parte, la imagen que la psicología tradicional reproduce de nuestras relaciones de vida es, por lo tanto, adecuada con respecto a esta realidad. Pero, por la otra, cuando reproduce esa imagen, lo hace como si no existiese otra posibilidad que la de «aceptar» las condiciones dadas «como son» y de actuar de acuerdo con ello. Y consecuentemente, concibe el psiquismo de tal modo que coincida exactamente con esta alternativa. La otra alternativa, la de la ampliación de la capacidad de acción y sus determinaciones respectivas (emocionalidad, motivación, etc.) se deja de lado. Con ello se toma implícitamente partido por las relaciones dominantes, pues se las describe como si fueran relaciones naturales imposibles de cambiar.

Voy a ilustrar esto tomando por ejemplo la *motivación* (se podría tratar además el pensar y la emocionalidad, pero eso requeriría más tiempo del que disponemos). Como lo dije hace un momento, intentamos demostrar que un actuar motivado tan solo se puede entender a través del contenido de sus correspondientes objetivos. Solo puedo perseguir objetivos de manera motivada si en su realización ellos me dan, a través de sus contenidos, la posibilidad de ampliar mis posibilidades de vida. El estar-motivado depende de los objetivos, no es una cuestión meramente psíquica. No puedo perseguir de manera motivada objetivos respecto a los cuales no esté claro lo que podrían significar para mí, con los que me limito, o con los que me perjudico a mí mismo conscientemente. En cambio, en la psicología burguesa se intenta abarcar la motivación a pesar de que se ponen entre paréntesis estos contenidos. Se deja de lado la referencia a los intereses que está incluida en el contenido de los objetivos. Se deja de lado la cuestión: ¿en qué medida estos intereses son «mis» intereses?, ¿a qué intereses sirvo, en realidad, cuando persigo estos (determinados) objetivos? Pero al dejar de lado todo esto, queda tan solo, como problema básico de la motivación: ¿cómo se puede conseguir que las personas hagan voluntariamente lo que deben hacer? Por esta razón, para la psicología tradicional, el proceso motivacional es en realidad un concepto de «coerción interna» –la internalización de coerciones externas en forma de motivación–. Se trata de que yo pueda hacerme creer a mí mismo que persigo motivadamente determinados objetivos, dejando desde un principio fuera de mi consciencia la pregunta sobre el interés al que sirven. Es decir que aquí, en este tipo de «motivación» como coerción interna, coerción interna con forma de motivación, se finge para mí una especie de libertad de acción; se trata de un proceso en el que yo mismo reprimo y mantengo fuera de mi consciencia los límites de mi espacio de acción. Esto expone una especie de versión subjetiva de lo que podemos llamar el concepto burgués de libertad. La libertad viene dada siempre que yo no conozca los márgenes de maniobra que limitan mi libertad y a partir del momento en que comienzo a chocar con esos límites, se aclara de

inmediato que esa libertad no era cuestión tan grandiosa. Hans APEL, por ejemplo, no debería haber dado ese discurso en la asamblea general del Partido Socialista Unificado de Berlín Occidental. Pero lo dio, y perdió su empleo –a pesar de haber tenido un contrato, en tanto empleado público y colega de ustedes, de por vida¹. Hizo por tanto mal uso de su libertad.

Eso significa que, si quiero sentirme libre, tengo que impedirme al mismo tiempo tocar esos límites. En realidad solo me puedo sentir libre si ni siquiera conozco esos límites, es decir si reprimo el hecho de su existencia. Porque de lo contrario, sé que no soy libre. Para esta situación tenemos una linda imagen: la de un pequeño pez en una pequeña pecera. Si ese pez desarrolla un mecanismo gracias al cual siempre nada de tal modo que jamás tocará el cristal de la pecera, puede imaginarse estar nadando a través del océano atlántico. Esa es por así decirlo la libertad del «mundo libre».

V

Esta es, en síntesis, una de nuestras críticas fundamentales a la psicología tradicional: primero estiliza un determinado aspecto de nuestra realidad – el de aceptar las relaciones de dominación «como son», etc.– y lo expone como *la* forma general de vida humana. Luego, al mismo tiempo que produce reflexiones que en este plano son ciertamente adecuadas, fija y limita al individuo a la indefensión ante las relaciones dadas. Frente a esto, con el giro positivo del desarrollo del concepto de la «capacidad de acción», nuestra crítica principal apunta en contra de toda reducción de nuestros impedimentos y conflictos a cuestiones psicológicas y personales. Es decir que nos oponemos a que se conciban las limitaciones objetivas reales de nuestras posibilidades de vida como limitaciones meramente psíquicas, referidas solo a la interacción en el entorno social-interpersonal

¹ Según la legislación laboral de Alemania Federal, una vez contratados por la institución estatal y luego de un período de prueba, los profesores de las escuelas y universidades públicas obtienen el estatus de funcionarios públicos a los que corresponde un contrato laboral de por vida y una serie de derechos y obligaciones especiales. Por su parte, el *Berufsverbot* (la prohibición de ejercer la profesión) le permite al Estado excluir de funciones públicas a las personas según criterios políticos. Para fundamentar legalmente estas prohibiciones basta que una revisión realizada según los criterios definidos por el gobierno considere que la posición política del empleado público es «anticonstitucional». La aplicación de los *Berufsverbote* sirvió y sirve particularmente a la persecución de la izquierda anticapitalista y antifascista. Este es por ejemplo el caso citado por HOLZKAMP: Hans APEL, profesor de un instituto de enseñanza secundaria en Alemania Federal que dio un discurso durante el IV congreso del Partido Socialista Unificado de Berlín Occidental (partido cercano a las posiciones del Partido Socialista Unificado de la República Democrática Alemana así como del Partido Comunista). Luego de ese discurso se inició un proceso judicial que culminó con el edicto del *Berufsverbot* en su contra en mayo de 1975.

o grupal más inmediato e intentamos, desde una posición más desarrollada, mostrar la estrechez de esa concepción.

El acto de remitir a los individuos a la subjetividad inmediata y al ámbito «social» inmediato de sus vínculos con otros individuos se orienta solo aparentemente en sus necesidades de vida subjetivas. Pues a pesar de que las limitaciones y contradicciones se manifiestan en «mi» situación subjetiva inmediata, no es allí donde tuvieron origen, ni se las puede cambiar o transformar en ese plano. La impresión que transmiten los psicólogos y terapeutas: –«pero si es tan simple... yo soy solo yo, y ahí está el otro (mi pareja, mi socio etc.) y no necesitamos más que ordenar nuestras relaciones inmediatas; tengo que mejorar el trato a mí mismo; tengo que transformar mis emociones; tengo que aprender a relajarme; con mi pareja tengo que...» etc., etc.– esta impresión, es una ilusión. Lo que aquí ocurre es en el fondo una fijación en el plano de la manifestación, plano en el que es, por principio, imposible solucionar estos problemas. Y si los afectados no vislumbran el nexo en el que se encuentran estos problemas, pueden pasar toda una vida intentando en vano solucionar sus problemas de este modo. Cuando uno se encuentra dentro del contexto terapéutico, esto significa por ejemplo el permanente cambio de terapia porque la anterior «no era la correcta». O es uno el que aún no domina «eso», es uno el que aún no puede «relajarse» realmente. Uno tiene que ejercitarse más, por ejemplo en la relación con su pareja, hay que aprender a ser más tolerante. Pero efectivamente existen causas objetivas para nuestros problemas, pues nos encontramos en relaciones bajo las cuales tan solo es posible vivir a costa del otro, relaciones que no nos permiten otro tipo de conducta de vida. Si uno no reconoce este aspecto, y lo deja de lado, la relación con el otro se transforma en una especie de trampa o callejón sin salida. Intenta permanentemente cambiar tan solo los métodos con los cuales quiere solucionar sus problemas ahora, de manera inmediata, sin caer en la cuenta que el problema no radica en los métodos, sino en la idea de que uno podría mejorar su situación subjetiva y su calidad de vida de un modo duradero sin mejorar sus condiciones de vida, es decir, sin desarrollar su capacidad de acción como control sobre las condiciones generales e individuales de su existencia.