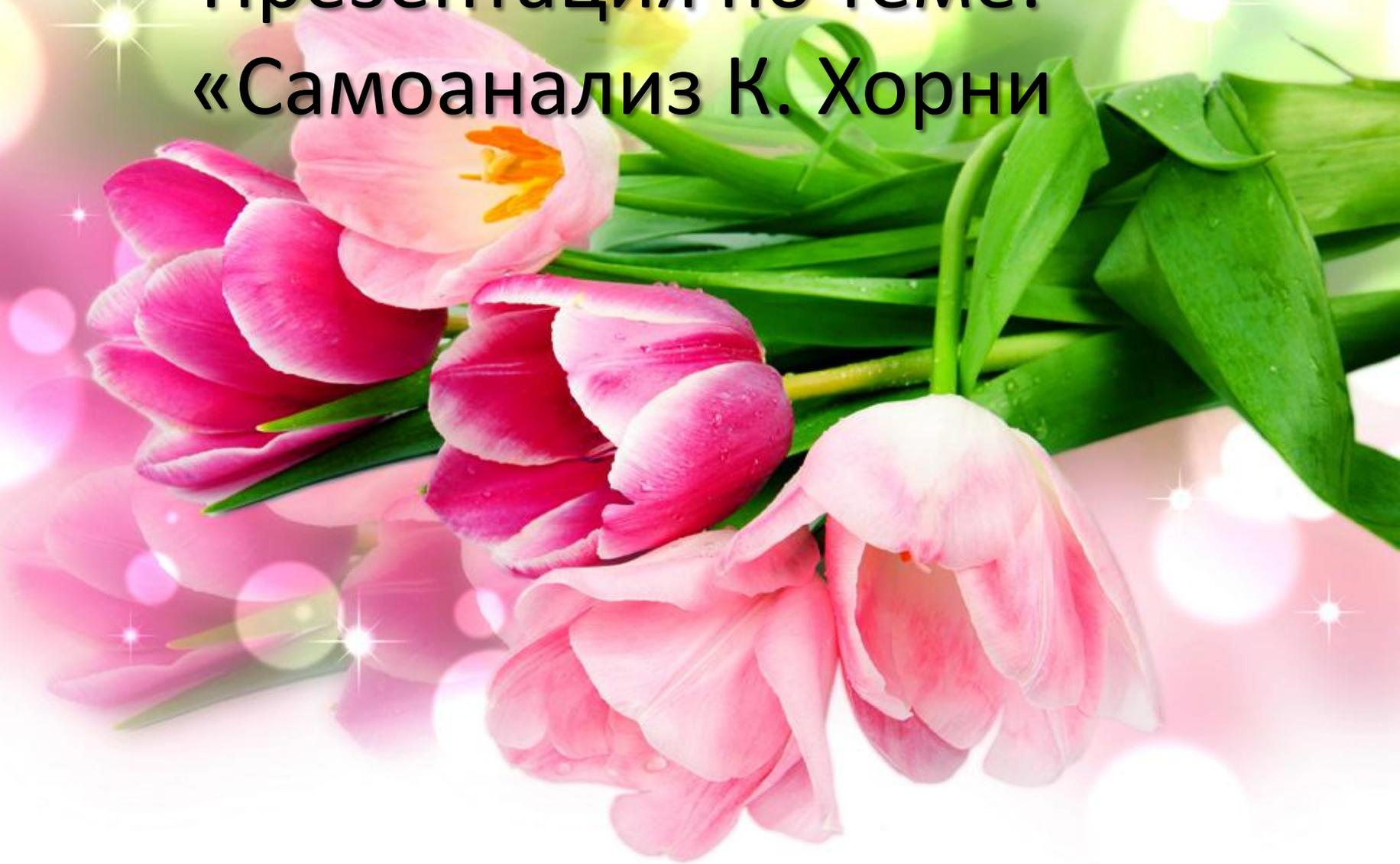


# Презентация по теме: «Самоанализ К. Хорни»





# Содержание

1. Биография Карен Хорни.
2. Сущность самоанализа.
3. Труды Карен Хорни.
4. Приложения

# Биография

- Годы жизни (1885 – 1952).
- Большую часть детства и отрочества Хорни мучили сомнения в своих достоинствах, усугублявшиеся ощущением внешней непривлекательности. Чувство своей малоценности она компенсировала, став превосходной студенткой. Позднее она призналась: «Поскольку я не могла стать красавицей, я решила стать умной».
- В 14 лет Хорни приняла решение стать врачом. Цель была достигнута в 1906 году, когда она поступила в Университет во Фрайбурге и стала первой женщиной в Германии, получившей разрешение изучать медицину. Там она встретила Оскара Хорни, студента-юриста, и вышла за него замуж в 1910 году. Хорни получила медицинскую степень в Берлинском университете в 1915 году. В течение следующих пяти лет она изучала психоанализ в Берлинском психоаналитическом институте.
- К 1926 году брак Хорни начал разрушаться по мере того, как росла лавина её личных проблем. Тем не менее, после развода с мужем в 1927 году она начала делать успешную карьеру как психиатр. Она работала в Берлинском психиатрическом институте и была очень увлечена преподаванием, написанием научных работ и путешествиями.
- Карен Хорни переехала в США из Германии в 1932 году для работы в Чикагском психоаналитическом институте. В 1934 она переезжает в Нью-Йорк, где ведёт занятия в Новой школе социальных исследований, а также в Нью-Йоркском психоаналитическом институте. В 1941 году коллеги изгоняют её из института, в связи с её отходом в теории и практике работы от ортодоксального психоанализа, и она основывает собственную Ассоциацию содействия развитию психоанализа .





- Три этапа научной деятельности Карен Хорни настолько отличаются друг от друга, что разные люди воспринимают ее из-за этого совсем по-разному. В своих основных работах по женской психологии, написанных в 1920-х и начале 1930-х годов, Хорни пыталась видоизменить идеи Фрейда о зависти к мужскому, женском мазохизме, женском развитии, оставаясь в рамках ортодоксальной теории. Эти статьи слишком опередили свое время и получили широкую популярность, лишь когда в 1967-м была переиздана ее «Женская психология», после чего Карен Хорни была единодушно признана «первой леди психоанализа».

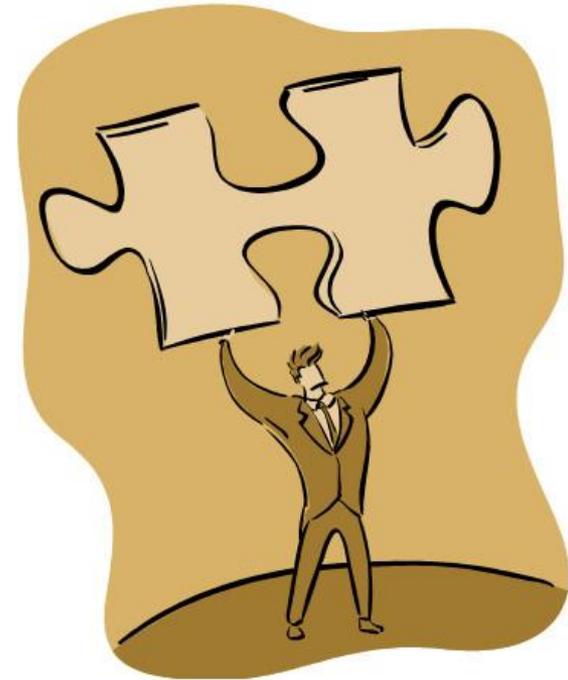


- Те, кого привлекает второй этап ее научной деятельности, отождествляют Хорни главным образом с неотрейдистской школой, представителями которой также были Эрик Фромм, Гарри Стек Салливан, Клара Томсон и Абрахам Кардинер. В «Невротической личности нашего времени» (1937) и «Новых путях психоанализа» Хорни порвала с Фрейдом и развила психоаналитическую парадигму, в соответствии с которой отнюдь не биология, а культура и нарушенные человеческие отношения рассматриваются в качестве самых важных причин невротического развития. «Невротическая личность нашего времени» сделала Хорни известной в интеллектуальных кругах. Эта работа привлекла повышенное внимание к роли культурных факторов в психических нарушениях и подстегнула изучение культуры с точки зрения психоанализа. Так как это была открытая критика Фрейда, «Новые пути психоанализа» принесли Хорни дурную славу среди ортодоксальных психоаналитиков, и она подверглась остракизму со стороны психоаналитической общественности. Хотя Хорни и отдала дань значимости вклада и гению Фрейда, но «Новые пути психоанализа» многое в его теории отвергли и сместили фокус психоанализа от переживаний детства к современной структуре личности. Это легло в основу терапии по принципу «здесь и сейчас», важность которой в наше время все более повышается.

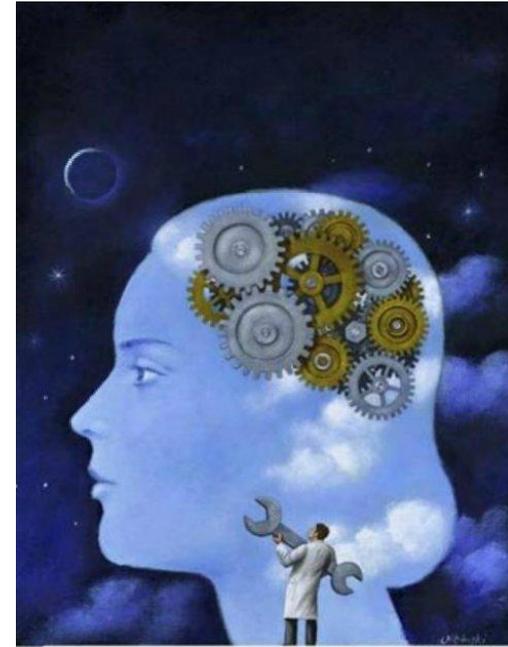


- В 1940-е годы Хорни завершила разработку своей зрелой теории. В книгах «Внутренние конфликты» (1945) и «Неврозы и человеческое развитие» (1950) Хорни утверждает, что человек борется с тревогой, вызванной ощущением опасности, сознанием, что его не любят и не ценят, отказываясь от своих истинных чувств и тщательно разрабатывая стратегии защиты. В «Неврозах и человеческом развитии» Хорни подчеркивает значение психологических защит, показывая, как идеализация самого себя порождает в человеке желание славы и то, что Хорни называет «системой гордости», которая складывается из невротической гордости, невротических требований, деспотизма и ненависти к самому себе. Огромные возможности и всеобъемлющий характер зрелой теории Хорни доказаны не только эффективным применением в клинической практике, но и возможностью ее использования в таких сферах деятельности, как литературная критика, составление биографий, изучение культуры и гендерных проблем.

- Хорни считала, что ее терапия призвана помочь людям отказаться от защит, которые отдаляют их от истинных симпатий и антипатий, надежд, опасений и желаний — так чтобы человек смог достичь того, что Хорни назвала реальным «я». Поскольку Хорни придавала большое значение реализации «я» как цели жизни и источнику здоровья, ее считают одним из основателей гуманистической психологии.



- К началу 20-х годов она стала видоизменять фрейдовскую теорию, учитывая свой собственный опыт и наблюдения над женщинами-пациентами. Возможно, самым важным фактором первоначального несогласия Хорни с Фрейдом было то, что, как она считала, психоаналитическая теория воспроизводит и усиливает обесценивание всего женского, от чего она так страдала в детстве. Ее беспокоило предвзятое мужское отношение, принятое в психоанализе, и свою работу Хорни посвятила тому, чтобы предложить женский взгляд на различие между полами и на расстройства отношений между ними. Это в конце концов привело ее к парадигме, кардинально отличающейся от подхода Фрейда. Однако Хорни всегда отдавала должное его неоспоримому вкладу. Она соглашалась, что «психические процессы строго детерминированы, что действиями и чувствами движет бессознательная мотивация и что наши мотивации представляют реальные эмоциональные силы». Хорни придавала большое значение фрейдовским понятиям вытеснения, образования реакции, проекции, смещения, рационализации, его теории сновидений. Она считала, что Фрейд предоставил незаменимые возможности для терапии, введя понятия переноса, сопротивления и свободной ассоциации



# Женская психология.

- Нэнси Ходороу связывает с Карен Хорни «возникновение теории и политики феминизма». Теории Хорни создали первоначальную базу «для недавнего пересмотра психоаналитического понимания пола и для психоаналитического диссидентства в вопросе пола». Идеи Хорни многие годы игнорировались, однако сейчас они представляются по-настоящему актуальными. Психология женщин рассматривалась до сих пор только с точки зрения мужчин. Позиция мужского превосходства объективно значима в личностном чувственном отношении мужчин к женщинам. По Делиусу, психология женщин до сих пор изображается только как откладывание желаемого на потом и разочаровывание мужчин.



# Отношение мужчин к женщинам

- В своих ранних эссе о женской психологии Хорни стремилась показать, что девушки и женщины имеют присущие им биологическую конституцию и паттерны развития, которые должны быть поняты и осознаны, исходя из женской точки зрения, а не только как производная предполагаемой женской неполноценности по сравнению с мужчинами или как результат отличия женщин от мужчин. Хорни доказывала, что психоанализ создан в условиях культуры с мужской доминантой и является продуктом мужского гения (Фрейда), он рассматривает женщин просто как неполноценных мужчин. Мужская точка зрения на женщин является частью теории психоанализа и подана как научное представление о женской природе.

Хорни важно было объяснить, почему мужчины видят женщин именно так, а не иначе. Она сделала вывод, что мужчины завидуют беременности, деторождению и материнству, завидуют женской груди и процессу сосания, у них возникает бессознательное стремление принизить ценность женщин, а мужской творческий импульс является сверхкомпенсацией за их ничтожную роль в процессе продолжения рода. Зависть к матке у мужчин сильнее, чем так называемая зависть к мужским гениталиям у женщин, так как мужчинам требуется значительно больше принизить ценность женщин, чем женщинам — роль мужчин. В последних работах Хорни продолжала анализировать мужское видение женщин и доказывала отсутствие в нем какого бы то ни было научного основания. В книге «Недоверие между полами» она писала, что женщину считают «существом второго сорта», так как «во все времена более сильная сторона создает идеологию, которая бы помогла ей сохранить свое положение... В этой идеологии отличие будет трактоваться как неполноценность, и еще будет доказано, что это отличие неизменное, базисное или что это воля божья». В «Страхе перед женщиной» Хорни объясняет мужской страх перед женщинами детским опасением мальчиков, что их гениталии неадекватны материнским. Женщина представляет собой угрозу не кастрации, а унижения мужского достоинства, угрозу мужскому самоуважению. По мере того как мальчик вырастает, он продолжает испытывать скрытую тревогу по поводу размеров своего пениса или потенции. Женщина не испытывает такого рода тревог, потому что она «исполняет свою роль одним своим существованием» и не обязана подтверждать свою женственность. Конечно, есть и соответствующий страх женщин перед мужчинами. Мужчина преодолевает свою тревогу эффективной деятельностью, поисками сексуальных побед и унижением сексуального объекта.

# Культурные факторы

- В своих эссе о женской психологии Хорни отошла от фрейдовской убежденности в «анатомии судьбы», она уделяла больше внимания культурным факторам и рассматривала их в качестве источника женских проблем и проблем идентичности женщины в целом. Она признавала, что маленькие девочки завидуют половым органам мальчиков, однако не считала этот факт психологически значимым. На самом же деле женщины завидуют мужским привилегиям, и им нужно больше возможностей для развития общих для всех способностей и нормальных человеческих качеств. Патриархальный идеал женщины необязательно должен совпадать с ее врожденным характером, однако культурная сила этого идеала такова, что она вынуждает женщин жить в соответствии с ним. В «Проблемах женского мазохизма» Хорни оспаривала тезис, гласящий, что «мазохистские тенденции присущи и родственны женской природе». Такова точка зрения психоаналитиков, повторяющих стереотип мужской культуры, однако Хорни определила ряд социальных условий, делающих женщин более склонными к мазохизму, чем мужчин. Более того, ее исследования показывают, что эти условия не универсальны и что некоторые общества менее благоприятны для развития женской индивидуальности, чем другие. «Хорошо известно, что наша культура — это мужская культура и поэтому в целом неблагоприятна для раскрытия женской индивидуальности... Неважно, что женщину могут высоко ценить как мать или возлюбленную, тем не менее в духовном и общечеловеческом плане мужчина всегда будет оцениваться выше. Маленькая девочка развивается и растет, сопровождаемая именно таким впечатлением».

# Комплекс маскулинности

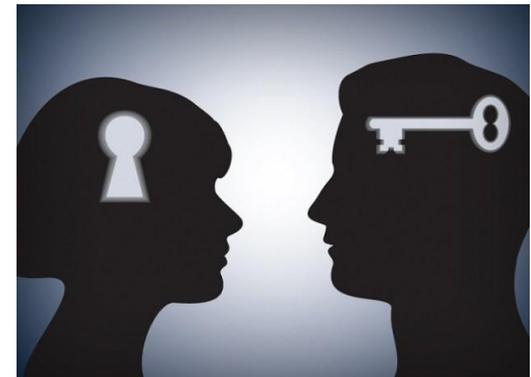
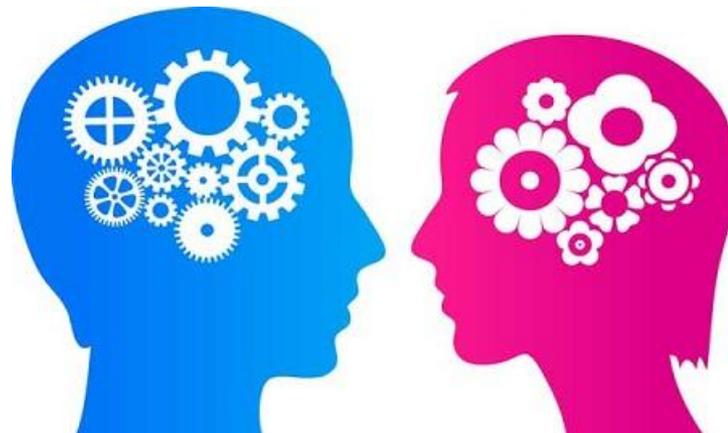
- Хорни не отрицала, что женщины часто завидуют мужчинам и недовольны своей женской ролью. Многие ее эссе описывают комплекс маскулинности, схожий с понятием маскулинного протеста у Адлера. Хорни определяла этот комплекс так: «это целый комплекс чувств и фантазий, которые развиваются у женщины в ответ на ощущение дискриминации, это ее зависть к мужчине, ее желание стать мужчиной, желание отбросить женскую роль». Первоначально Хорни придерживалась другого взгляда. Она полагала, что у женщин обязательно образуется комплекс маскулинности от потребности избавиться от чувства вины и тревоги, являющейся последствием эдиповой ситуации. Хорни пришла к выводу, что комплекс маскулинности вовсе не неизбежен, он является продуктом культуры с мужской доминантой и результатом тех или иных семейных обстоятельств. «С самого рождения девочке прямо или косвенно намекают на ее неполноценность», и переживание этого «постоянно стимулирует ее комплекс маскулинности». Рассуждая о семейных обстоятельствах, Хорни сосредоточила свое внимание на взаимоотношениях девочки с мужчинами в семье, однако позже она отнесла комплекс маскулинности и прочие явления, традиционно ассоциирующиеся с завистью к мужским гениталиям (в частности, чувство неполноценности, мстительность и соревновательность по отношению к мужчинам), к взаимоотношениям девочки с женщинами в семье. Особенно важную роль в развитии этого комплекса играют, по мнению Хорни, отношения с матерью. В «Конflikтах с матерью» она объединила различные эпизоды из своего детства, в которых, как она писала в предыдущих эссе, проявился комплекс маскулинности. «Девочка может вполне обоснованно невзлюбить свой собственный женский мир очень рано, может быть, из-за того, что ее напугала ее собственная мать, или оттого, что она пережила жестокое разочарование от общения с братом или отцом; она могла иметь ранние сексуальные контакты, испугавшие ее, или обнаружила, что ее брата любят в семье больше, чем ее». Все эти обстоятельства присутствовали и в детстве самой Хорни.

# Переоценка любви

- «Переоценка любви» стала кульминацией в попытках Хорни проанализировать себя с точки зрения женской психологии. Эссе описывает случаи семи женщин, истории семей которых, симптомы и социальное положение схожи с ситуацией Хорни настолько, что она могла бы включить в этот список и себя. Большая часть эссе представляет собой попытку объяснить причины, по которым такие женщины буквально одержимы желанием быть с мужчинами, однако не в состоянии установить с ними сколько-нибудь удовлетворительные отношения. Эта одержимость исходит из детства, когда «каждая из них всегда оказывалась на втором месте после мужчины». Для судьбы девочки типично пережить фрустрацию в любви к отцу, однако для этих женщин последствия оказываются необычайно суровыми из-за присутствия сестры или матери, эротически доминирующей в данной ситуации.  
В ответ на чувство поражения девочка старается избежать соперничества за мужчину или в ней вынужденно развивается соперничество с другими женщинами, в котором она пытается продемонстрировать свою эротическую привлекательность. Завоевание мужчин дает ей не только ощущение того, что Хорни позднее назовет «мстительным триумфом», но также и способ борьбы с тревогой и ненавистью к себе. Неуверенная в себе девочка беспокоится, ей кажется, что она не совсем нормальна, и эта тревога часто выражается в страхе, что что-то не так с ее гениталиями, или в боязни, что она некрасива и потому не может быть привлекательна. В качестве защитной реакции она может уделять непропорционально большое внимание своей внешности или хотеть стать мужчиной. Самое главное для нее — доказать, что, несмотря на свои недостатки, она действительно может привлечь мужчину. Быть без мужчины позорно, иметь мужчину — признак нормальности. «Отсюда происходит и это безумное преследование».  
Положение таких женщин незавидно: хотя отношения с мужчинами имеют для них первостепенное значение, эти отношения не могут удовлетворять. Женщины теряют интерес к мужчине, как только он завоеван. «В них глубоко сидит страх разочарования и унижения, которые, как им кажется, угрожают им, если они почувствуют, что любят мужчину». Не найдя в детстве ответной любви у отца или брата, они пытаются подтвердить свою ценность эротическими победами, делаясь бесчувственными и избегая глубоких эмоциональных связей. Они стремятся часто менять партнеров, закрепив мужчину за собой, прекращают с ним отношения, чтобы не испытывать внутренней боли. Какими бы привлекательными они ни были, они не верят, что мужчина может действительно их любить. Более того, их самое страстное желание — отомстить за нанесенное когда-то в детстве поражение: «они хотят победить мужчину, отбросить его в сторону, ведь сами они однажды почувствовали себя брошенными и отвергнутыми».

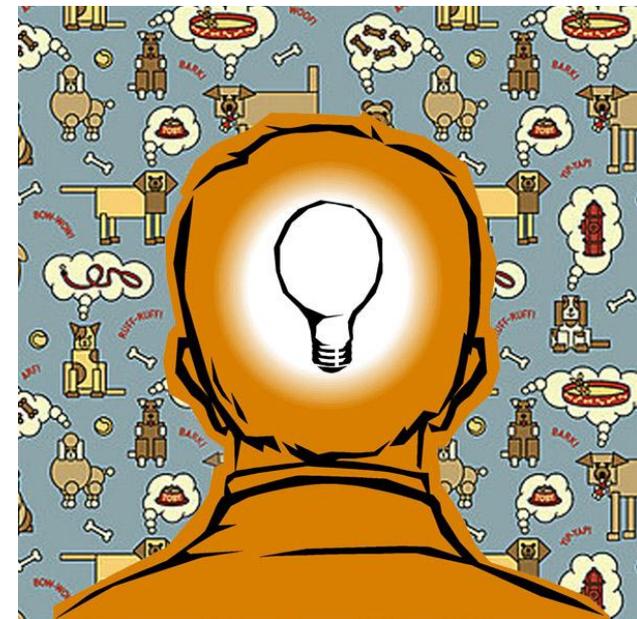
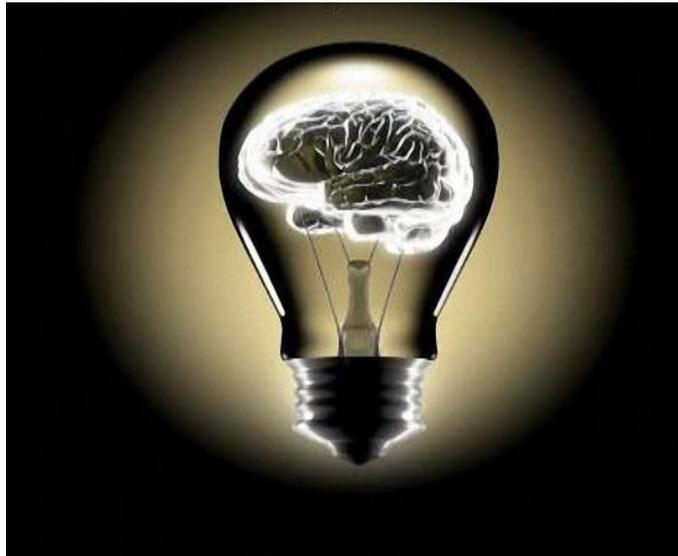
# Половая нейтральность

- Хотя большая часть трудов Хорни и посвящена женской психологии, в 1935 году она не писала на эту тему: Хорни почувствовала, что роль культуры в формировании женской души не позволяет выделить в ней исключительно женское начало. В лекции под названием «Женский страх перед поступком» она настаивала на том, что, только если освободить женщин от концепции женственности, навязанной им культурами с мужской доминантой, мы сможем увидеть их реальные психологические отличия от мужчин. Наша главная цель состоит не в том, чтобы идентифицировать исключительно женское, а в том, чтобы «поощрять развитие личностей того и другого пола». Позже Хорни развивала нейтральную теорию, применимую как к женщинам, так и к мужчинам.



# Новая парадигма Хорни.

- В «Невротической личности нашего времени» и в «Новых путях в психоанализе» Хорни систематически критиковала теории Фрейда и развивала свою собственную версию психоанализа. Ее отличительными чертами были подчеркнута высокая роль культуры, концепция невроза как ряда защитных реакций, вырабатывающихся как реакция на базовую тревогу. Особое внимание Хорни уделяла структуре личности в текущий момент времени, а не его истокам в детстве.



# Роль культуры

- Хорни критиковала Фрейда за то, что он слишком высоко ставил биологическую природу поведения человека и неправильно, по ее мнению, истолковывал универсальность чувств и взаимоотношений, распространенных в его культуре. Отрицая значение социальных факторов, Фрейд приписывал невротическую эгоцентричность нарциссическому либидо, враждебность — инстинкту разрушения, страсть к деньгам — анальному либидо, стремление приобретать — оральности. Однако, как показывают антропологические исследования, в разных культурах эти характеристики и их качество варьируются. Например, эдипов комплекс встречается далеко не везде. Собственный опыт Хорни, после того как она переехала в Соединенные Штаты и почувствовала разницу в культурах, подтвердил ее наблюдения.

Хорни в целом отвергала позицию Фрейда; невроз, как она считала, возникал не вследствие столкновения культуры и инстинкта. Фрейд полагал, что культура нам нужна, чтобы выжить, и мы должны подавлять или сублимировать наши инстинкты во имя культуры. Хорни же не верила в то, что столкновение личности и общества неизбежно, скорее, оно имеет место, когда неблагоприятное окружение не удовлетворяет наши эмоциональные потребности и вызывает страх и враждебность. Фрейд видит человека ненасытным, деструктивным и асоциальным от природы; по Хорни, эти явления — не выражение инстинкта, а невротическая реакция на неблагоприятные условия.

# Философия

- В начале работы «Невроз и развитие человека» Хорни рассматривает три понятия морали, основывающихся на трех различных взглядах на природу человека:
  1. Человек от природы грешен и одержим примитивными импульсами. Цель нравственного поведения состоит в том, чтобы подавить, укротить и преодолеть их.
  2. Если в природе человека есть врожденное «добро» и врожденное «зло», то мораль призвана обеспечить конечную победу хорошего, подавив плохое и усилив элементы добра. Мораль должна руководить человеком с помощью воли, разума и силы.
  3. Если рассматривать развитие человека как его стремление к самореализации, присущее как тенденция, а не как направление воли, то мораль превращается в препятствие на пути этой эволюции, которое нужно устранить и дать возможность проявиться спонтанным силам роста.

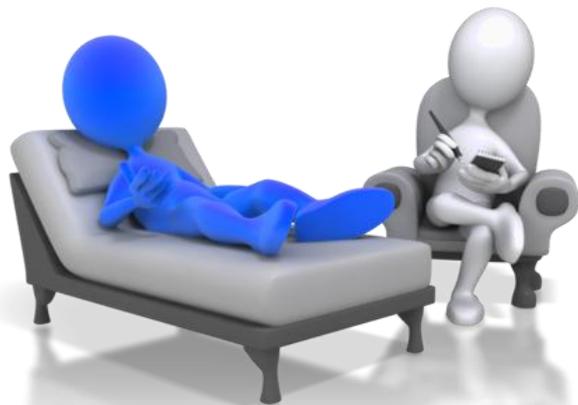


# Структура невроза

- Хорни не отрицала значение детства для эмоционального развития, однако, по ее мнению, именно патогенные условия, а не фрустрация либидозных желаний заставляют детей чувствовать себя неуверенно или считать себя нелюбимыми и ненужными. При возникновении таких условий у детей развивается базовая тревога (basic anxiety) — чувство беспомощности в потенциально враждебном мире, от которого дети пытаются избавиться, развивая стратегию защиты: стремясь обрести любовь и власть или уединение.  
«Человек, предрасположенный к неврозу — это, кажется, тот, кто в детстве остро пережил проблемы, обусловленные культурой, и кто впоследствии оказался неспособен их разрешить или разрешил только за счет своей личности. Такого человека, пожалуй, можно назвать пасынком культуры».  
«[Базовая тревога возникает, когда] окружающее в целом пугает, потому что кажется небезопасным, лживым, неблагодарным, завистливым и безжалостным... Ребенок видит в окружающем угрозу своему развитию и препятствие законным желаниям и побуждениям. Ему кажется, что его индивидуальность хотят уничтожить, его свободу отобрать, а счастью воспрепятствовать. По сравнению со страхом кастрации этот страх не фантазия, а вполне обоснованная реальность».  
Хорни казалось, что эти защитные стратегии обречены на неудачу, потому что создают порочные круги : средство, с помощью которого человек хочет развеять тревогу, только усиливает ее. В частности, неудовлетворенная потребность в любви делает эту потребность ненасыщаемой, а требовательность и ревность, сопровождающие ее, уменьшают вероятность того, что такой человек когда-либо будет к кому-нибудь по-настоящему привязан. Люди, которых когда-то не любили, начинают ощущать себя нелюбимыми и не замечают доказательств обратного. Дефицит любви делает их зависимыми от других, однако они боятся этой самой зависимости, которая может сделать их уязвимыми. Хорни проводит параллель с человеком, умирающим от голода, но не решающимся дотронуться до пищи из страха, что она может быть отравлена . В работе Хорни «Невротическая личность нашего времени» кроме невротической потребности в любви рассматривается также проблема погони за властью, престижем и обладанием, возникающая, когда человек не надеется найти любовь.  
Хорни представила следующую парадигму возникновения невроза: расстройства в человеческих взаимоотношениях порождают базовую тревогу, провоцирующую развитие защитных стратегий. Эти стратегии не только, в принципе, саморазрушительны — они противоречат друг другу, так как люди принимают не одну, а сразу несколько подобных стратегий. Эта парадигма сформировала базис зрелой теории Хорни.

# Структура против генезиса

- Вероятно, самым значительным в новой версии психоанализа Хорни было то, что она сместила акцент с прошлого на настоящее как в теории, так и в клинической практике. Она заменила характерный для Фрейда акцент на генезисе структурным подходом, отстаивая мнение о том, что цель психоанализа не только в поисках источников невроза в детских переживаниях, но и в анализе ряда защитных реакций и внутренних конфликтов. Эта черта существенно отличает ее теорию от классического психоанализа, объясняющего события настоящего с помощью воспоминаний о прошлом.  
В «Новых путях в психоанализе» Хорни разграничила свое собственное «эволюционистское» направление мысли и то, что она называла фрейдовским «механистически-эволюционистским» направлением. Эволюционистское направление предполагает, что «вещь, существующая сегодня, не существовала в той же форме с самого начала, а стала такой, пройдя некоторые стадии. Эти предшествующие стадии, может, и вовсе не напоминали форм настоящего, но настоящее непредставимо без предшествующих стадий». Механистически-эволюционистское направление утверждает, что «в процессе развития ничего нового не рождается». То, что «мы видим сейчас, это то же старое, только в другой форме». По Хорни, глубокое влияние ранних детских переживаний не препятствует дальнейшему развитию, тогда как для Фрейда ничего нового не происходит с человеком после 5 лет и позднейшие реакции и переживания просто повторяют более ранние.





- **Суть концепции Фрейда о взаимосвязи детских переживаний и поведения взрослого человека — доктрина о безвременности бессознательного. Скрытые в детстве страхи, желания или опыт не претерпевают никаких изменений по мере роста и накопления опыта. Это положение создало базу для понятия фиксации (fixation), относящегося к окружению человека в раннем детстве — его отцу, матери, переживаниях на всех стадиях развития либидо. Концепция фиксации позволяет рассматривать дальнейшие привязанности или формы поведения как повторение прошлого, пребывающего в бессознательном скрыто и неизменно. Согласно модели Хорни, ранние детские переживания не только порождают фиксации, которые заставляют нас повторять предыдущие паттерны поведения, но и обуславливают наше восприятие и реакцию на внешний мир. На них также влияет и весь последующий опыт, который в конце концов выливается в наши взрослые защитные стратегии и образует структуру характера. Самые первые переживания могут повлиять сильнее последующих, так как именно они определяют направление развития, однако характер взрослого человека есть продукт всех прежних взаимодействий между психической структурой и окружением. Еще одно существенное отличие теории Хорни от теории Фрейда заключается в том, что если Фрейд считает определяющими немногие детские переживания, в основном сексуального характера, то Хорни видит причину неврозов в сумме всех детских переживаний и опыта. Дела у человека идут плохо из-за всех событий и личностей, которые ему сопутствуют, из-за отношений со сверстниками, и особенно в семье, если ребенок чувствует себя неуверенным, нелюбимым, нецененным, что создает основу для базовой тревоги. Эта тревога ведет к развитию защитных стратегий, формирующих структуру невротического типа, и эта структура является причиной трудностей в дальнейшей жизни.**

# Психотерапевтический процесс

- Хорни усовершенствовала свои идеи относительно психоаналитической терапии в последующих работах, однако ее сосредоточенность на настоящем больше, чем на прошлом, на структуре больше, чем на генезисе, сохранялась неизменной. Фрейд полагал, что психоаналитики вызывают регрессивные реакции, которые вынуждают пациента переносить на аналитика чувства, извлеченные из его детских переживаний. Хорни считала, что возникновение враждебных эмоций у пациентов (переноса) обусловлено структурой их характера. Поэтому аналитик должен использовать эти эмоции пациента, чтобы понять его защитные стратегии и внутренние конфликты. Как и перенос, контрперенос (возникновение подавляемых эмоций у психоаналитика) есть проявление не только инфантильных реакций, но и структуры характера, теперь уже не у пациента, а у психоаналитика. Аналитик должен хорошо понимать свои собственные защитные стратегии, чтобы они не заслоняли от него схожие защитные стратегии пациентов и чтобы не поощрять эти защитные стратегии. Хорни особенно тщательно выясняла защитные стратегии своих пациентов и старалась раскрыть их функции и значение. Цель терапии не в том, чтобы помочь людям овладеть собственными инстинктами, а в снижении их тревоги до такой степени, что они могут обходиться без невротических решений. Конечная цель терапии — «восстановить человека для себя самого, помочь ему вернуть непосредственность и центр тяжести внутри себя» . Хорни изображает психоаналитический процесс как совместное предприятие, в котором и аналитик, и пациент стремятся к одной и той же цели. Если аналитик принимает «авторитарную установку», у пациента может возникнуть «парализующее ощущение некоторой беспомощности», в то время как цель психоанализа — поощрить «инициативу и находчивость» пациента. В модели психоанализа Хорни и пациент, и психоаналитик имеют свои обязанности. Три главных задачи пациентов — это, прежде всего, как можно полнее выразить себя с помощью свободных ассоциаций, выявить бессознательные силы и импульсы и воздействие этих сил на свою жизнь, изменить поведенческие паттерны, нарушающие их отношения с собой и с другими. Психоанализ состоит из пяти компонентов: наблюдение, понимание, интерпретация, помощь при сопротивлении и «простая человеческая помощь». Под простой человеческой помощью подразумевается, что аналитик может дать пациенту то же, «что друг дает своему другу: эмоциональную поддержку, ободрение, заинтересованность в счастье другого».



- «В конце концов, вы, аналитики, и есть тот инструмент, с которым вы работаете. Поэтому вы должны поддерживать себя в хорошей форме»..  
Поддержка психоаналитика особенно нужна пациентам, чтобы помочь им совладать с унынием, тревогой и осознанием мучительной правды о себе самом. Аналитик помогает преодолеть страх беспомощности, дает ощущение, что проблемы можно разрешить. Пациенты чувствуют себя в опасности, когда, «лишенные славы и блеска», понимают, что они «не такие святые и любящие, могущественные и независимые, как им казалось раньше». В такой момент им нужен кто-то, кто в них верит, даже когда их собственная вера исчезла. В курсе анализа пациенты не только лишаются ореола, который они для себя создали, но и сталкиваются со своими неприглядными сторонами, являющимися продуктом невроза. Обычная реакция пациентов в процессе психоанализа — не конструктивная ненависть к себе, а неприятие себя такими, какие они есть (это позволило бы им развиваться). Аналитик понимает, что они «ищущие и борющиеся человеческие существа», и «все-таки любит и уважает их» . Это ободрение противодействует ненависти пациентов к самим себе и помогает им любить и уважать самих себя.  
«Аналитик может строить разные предположения, может дать пациенту представление о вещах, он может стимулировать желание пациента быть самим собой, однако расти и развиваться пациент должен сам».  
Аналитик помогает пациентам осознавать свои защитные стратегии, функции, которые они выполняют, и их деструктивное воздействие на жизнь пациента. Это понимание приводит к дезориентации пациента, особенно если затрагивается его эмоциональная и интеллектуальная сфера. Однако всего этого недостаточно, если нет желания приобрести психическое здоровье. Людей следует мотивировать для напряженной работы по изменению их самих не только для того, чтобы они могли избавиться от страдания, но также и для того, чтобы дать возможность проявиться конструктивным силам реального «я» . Аналитик должен быть безусловным союзником «я», которое подвергается опасности.  
Вера Хорни во врожденные конструктивные силы в человеке делала ее теорию оптимистичнее воззрений Фрейда на возможности психотерапии. По ее мнению, Фрейд не имел «ясного представления о конструктивных внутренних силах человека» и «ему приходилось отрицать их аутентичность». Для него творчество и любовь являлись сублимированными формами либидо, а стремление к самореализации рассматривалось только «как выражение нарциссического либидо».  
По Хорни, цель терапии состояла не в том, чтобы трансформировать «истерическое страдание в повседневное несчастье», а в том, чтобы помочь пациенту достичь ощущения радости от самореализации.

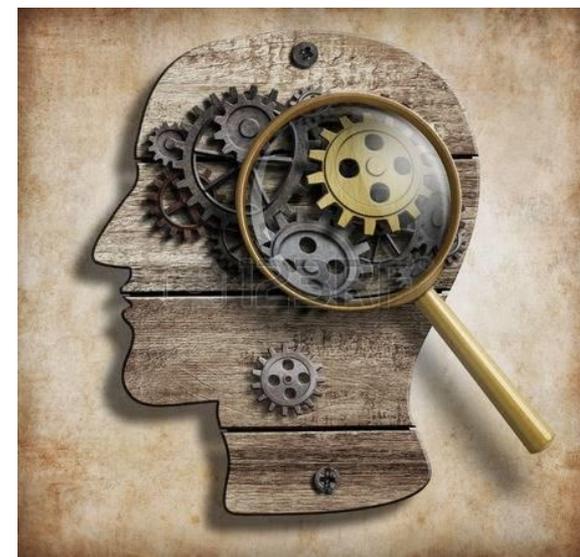
# Требования к самоанализу

- 1. У клиента должен быть сильный и устойчивый мотив для самопознания. Этот мотив должен не ослабевать на протяжении длительного и трудного процесса самопознания.
- 2. Приступая к самоанализу, клиент должен быть вооружен необходимым минимумом знаний о бессознательном и его влиянии на психические состояния и поведение человека, а также об основных методах техники психоанализа. Для этого надо пройти соответствующую подготовку под руководством опытного психоаналитика. Клиент должен быть убежден в необходимости безжалостно откровенного взгляда на себя, свои проблемы и их истинные причины.





- Характер межличностных связей Карен Хорни сводит к трем формулам — «на людей», «от людей», «против людей».
- Стратегия «на людей» характеризуется зависимостью от других, нерешительностью и беспомощностью. В ее основе лежит убеждение: «Если я уступлю, меня не тронут».
- Стратегия «от людей» выражается стремлением к уединенности, независимости, самодостаточности. В ее основе лежит убеждение: «Если я отстранюсь, со мной будет все в порядке».
- Стратегия «против людей» характеризуется стремлением к доминированию, враждебности и манипуляции другими людьми. В ее основе лежит убеждение: «У меня есть власть, никто меня не тронет».



# Труды Карен Хорни

- Женская психология
- Наши внутренние конфликты
- Невроз и личностный рост
- Невротическая личность нашего времени
- Новые пути в психоанализе
- Самоанализ
- Невротическая потребность в любви
- Наши тайные требования к жизни
- Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза.
- Невроз и рост личности.
- Борьба личности за самоосуществление, и т.д.

# Приложения

- Реальное «я»

Хорни говорит о том, что ребенок отдаляется от своего реального «я» вследствие базовой тревоги, которая делает непосредственность опасной и порождает защитные стратегии и самоотчуждение. Проверьте применимость данной теории к вашей собственной жизни и проделайте следующее упражнение:

  1. Закройте глаза, расслабьтесь и вспомните обычный день, когда вам было 13 или 14 лет. Представьте, что вы проснулись утром. Вспомните ваши переживания, как вы выполняли задания и играли в школе, ваше общение с семьей и друзьями днем и вечером. Запишите события этого дня, ваши мысли, чувства, общее настроение.
  2. То же самое задание, но вам 4—5 лет. Расслабьтесь на несколько минут. Это поможет вам вспомнить.
  3. Сравните эти два дня. Есть ли какая-то разница в степени вашей непосредственности? Стали ли ваши интересы, по мере того как вы росли, исходить больше от вас самих или нет? Ограничилась ли ваша жизнь конфликтными внутренними приказами или вы смогли сохранить ощущение того, что для вас правильно, а что нет? Понравились ли вам перемены в себе и окружающих?
  4. Сформируйте группу в количестве не более шести человек. Пусть каждый опишет и сравнит свои два дня с рассказами других.



- Предъявляю ли я невротические требования?  
Хорни предполагала, что изучение собственной реакции ведет нас к выявлению наших невротических паттернов. Она писала: «Мы заинтересованы в исследовании собственных реакций, когда нас начинает тревожить то, что с нами поступили несправедливо, или когда нас тяготят ненавистные нам качества другого человека, или когда мы испытываем желание отомстить остальным».  
Следующие вопросы помогут вам объяснить ваши паттерны поведения:
  1. Можете ли вы вспомнить случай, когда просили что-то нереалистичное и огорчились, потому что не получили того, что хотели?
  2. Вспоминаете ли вы случай, когда согласились сделать что-то, чего вы на самом деле не хотели делать?
  3. Отзывались ли вы критически о другом человеке из-за того, что он не отвечал вашим собственным стандартам и понятиям о том, что хорошо и плохо?
  4. Вспоминается ли вам случай, когда ваша гордость была сильно задета?Надменно-мстительные решения характерны для людей, испытывающих потребность в мести и победе. Если нарциссисты с детства вызывали восхищение, а перфекционисты росли под давлением жестких стандартов, то с людьми надменно-мстительного типа в детстве грубо или жестоко обращались, и им нужно отплатить за несправедливость. Им кажется, что мир — арена, на которой в дарвиновском смысле выживает только тот, кто более приспособлен, и сильный побеждает слабого. Единственный закон морали — сила. В отношениях с другими людьми они безжалостные соперники и циники. Они хотят быть жесткими и упорными, считая любое проявление чувства признаком слабости. Они заключают сделку главным образом с самими собой. Они не рассчитывают, что мир им что-то даст, но убеждены, что могут достичь своих честолюбивых целей, если будут придерживаться взгляда на жизнь как на поле битвы и не поддадутся влиянию морали или каким-то нежным чувствам. Если их экспансия терпит поражение, у них проявляются тенденции к скромности, отходу в тень и самоуничтожению.



- Попробуйте провести самоанализ. Возьмите учебник, записную книжку или блокнот, сядьте в спокойном, уединенном месте и проделайте следующее:
  1. Обозначьте какую-то свою личную проблему. Выбрав ее, напишите о ней кратко.
  2. С объективностью внешнего наблюдателя, насколько это возможно, напишите абзац или два: ваше поведение в данной ситуации.
  3. Перечитайте раздел «Межличностные стратегии защиты» (171-173) о движении к людям, против людей и прочь от людей. Подумайте, относятся ли данные тенденции и соответствующие долженствования к вашим проблемам.
  4. Создает ли эта проблема только незначительные трудности, возникающие в специфических условиях? Или она постоянно ощущается, носит продолжительный характер и взаимосвязана с другими конфликтами?
  5. Составьте список выгод и затрат, связанных с данной проблемой, и сопоставьте их с другими психологическими и реальными потерями и приобретениями в жизни.
  6. Погрузитесь в вашу проблему. У вас уже были схожие ощущения? Если вы что-то вспомнили, запишите ваши воспоминания.
  7. Если возможно, прочтите ваши записи другому человеку. Обратите внимание на то, что вы ощущаете, когда рассказываете о своем самоанализе: что вы чувствовали во время чтения различных частей самоанализа? Что вам не понравилось? Что, как вам кажется, требует дальнейшего пояснения?



**Спасибо за внимание!**