

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК
ИНСТИТУТ ФИЛОСОФИИ

KAREN HORNEY

SELF-ANALYSIS

КАРЕН ХОРНИ

САМОАНАЛИЗ



МОСКВА
КАН  Н+
2013

УДК 159.964
ББК 88.53
Х79

Хорни К.

Х79 Самоанализ / К. Хорни; пер. с англ. В.В. Старовойтова. — М.: «Канон⁺» РООИ «Реабилитация», 2013. — 288 с.: ил.

ISBN 978-5-88373-301-6

Книга является логическим продолжением книги «Невротическая личность нашего времени». Она дает в руки каждого заинтересованного человека действенный инструмент анализа и эффективно преодоления своих внутренних комплексов и конфликтов.

Книга написана очень доходчивым и простым языком и поэтому вполне доступна даже неподготовленному читателю.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

УДК 159.964
ББК 88.53

ISBN 978-5-88373-301-6

© Хорни К., 2013
© Перевод с англ. Старовойтова В.В., 2013
© Издательство «Канон⁺»
РООИ «Реабилитация», 2013

Введение

Психоанализ вначале развивался как способ терапии в строго медицинском смысле этого слова. Фрейд открыл, что определенные расстройства, которые не имеют видимой органической основы, такие как истерические конвульсии, фобии, депрессии, склонность к наркотикам, функциональные желудочно-кишечные нарушения, могут быть вылечены путем вскрытия лежащих в их основе бессознательных факторов. С течением времени расстройства этого типа получили общее название невротических.

В последующие 30 лет психиатры пришли к выводу, что невротики страдают не только от этих явных симптомов, но также и от значительного нарушения всех их жизненных дел и отношений. Они также признали тот факт, что у многих людей расстройства личности не сопровождаются проявлениями каких-либо определенных симптомов, которые раньше считались признаками неврозов. Другими словами, постепенно становилось все более очевидным, что при неврозах симптомы могут проявляться, а могут и не проявляться, но всегда присутствуют проблемы личностного плана. Таким образом, неизбежно следовал вывод, что эти менее специфические трудности и проблемы составляют главную суть неврозов.

Признание этого факта оказалось чрезвычайно конструктивным в развитии психоаналитического направления, не только увеличив его эффективность, но также расширив его поле деятельности. Очевидные пороки характера человека, такие как навязчивая нерешительность, повторяющийся ошибочный выбор друзей или любимых, большие

субъективные препятствия в работе, стали в такой же степени объектами анализа, как и грубые клинические симптомы. Тем не менее главное внимание уделялось не личности и ее оптимальному варианту развития; главной целью было понимание и возможное устранение явных расстройств. При этом анализ характера человека был только средством их устранения. Если же в результате такой работы общее направление развития человека становилось благоприятнее, то это было скорее случайным, побочным результатом анализа.

Психоанализ всегда был и будет оставаться методом терапии специфических невротических расстройств. Но тот факт, что он может быть использован как средство общего развития личности, придает ему самостоятельное значение. Во все возрастающей степени люди обращаются к анализу не потому, что страдают от депрессий, фобий или подобных им нарушений, но потому, что чувствуют, что не могут справиться с жизнью, или понимают, что какие-то силы внутри их самих тянут их назад или наносят вред их отношениям с другими людьми.

Как всегда случается, когда открывается какая-либо новая перспектива, значение этого нового направления сначала переоценивалось. Часто заявлялось, да и сейчас такое мнение все еще широко распространено, что психоанализ — единственное средство, способствующее личностному росту человека. Излишне говорить, что это не так. Сама жизнь оказывает наиболее действенную помощь нашему развитию. Неприятности, которые жизнь обрушивает на нас, — необходимость покинуть свою страну, физические болезни, периоды одиночества, но также и ее радости — настоящая дружба, любовь, интересная работа — все эти факторы могут помочь нам полнее реализовать наши подлинные возможности. К сожалению, помощь, получаемая таким образом, имеет определенные недостатки, так как благоприятные обстоятельства чаще всего приходят не тогда, когда мы в них нуждаемся. Трудности могут не только требовать от нас активности и большого мужества, но и,

превысив имеющиеся у нас силы, просто сломать нас. Наконец, наша поглощенность психологическими проблемами может помешать нам использовать помощь, предлагаемую самой жизнью. Так как психоанализ не имеет этих недостатков, хотя у него есть другие, он может законно занять свое место среди специфических способов, служащих развитию личности.

Любая помощь этого вида вдвойне необходима в запутанных и сложных условиях цивилизации, в которой все мы живем. Но профессиональная помощь, даже если бы она была доступна более широкому кругу людей, вряд ли могла быть оказана каждому нуждающемуся в ней. Именно поэтому вопрос о самоанализе имеет важное значение. Всегда считалось, что «познать себя» не только полезно, но также и возможно. Вполне вероятно, что достижению этого могут существенно помочь открытия психоанализа. С другой стороны, эти же открытия обнаружили больше подлинных трудностей, возникающих при такой попытке, чем было известно до этого. Поэтому наряду с надеждой при любом обсуждении возможности психоаналитического исследования самого себя требуется скромность.

Цель этой книги — подвергнуть серьезному рассмотрению этот вопрос, включая надлежащее обсуждение всех связанных с ним трудностей. Я попыталась также представить на рассмотрение некоторые существенные принципы, касающиеся метода, но, так как в этой области мало реального опыта, который мог бы служить нам путеводителем, моей целью главным образом было поставить вопрос и стимулировать усилия в направлении творческого самоизучения, а не предложить какие-либо готовые ответы.

Попытки конструктивного самоанализа могут иметь важное значение прежде всего для самого человека. Они дают ему возможность более полной самореализации, под которой я понимаю не только развитие каких-либо специальных способностей или талантов, которые у него, возможно, подавлены и никак не используются, но также и, что еще важнее, развитие его потенциальных возможнос-

тей как сильного и целостного человеческого существа, свободного от калечащих его внутренних принуждений. Но с этим связан также и более глубокий вопрос. Неотъемлемая составляющая демократических идеалов, за которые мы боремся в наши дни¹, заключается в убеждении, что каждый человек должен как можно полнее реализовать свой потенциал развития. Помогая осуществлению этого, психоанализ не может освободить людей от несчастий и болезней, но может, по крайней мере, внести ясность в некоторые трения и ложные представления, ненависть, страхи, обиды, выявить слабости и уязвимые стороны, причиной и одновременно следствием которых являются эти болезни.

В двух предыдущих книгах² я представила основы теории невротозов, детальная разработка которой составляет содержание данной работы. Я с удовольствием отказалась бы от изложения этих новых точек зрения и положений, но мне представляется неразумным упустить хоть что-нибудь, что может быть полезно для самоизучения. Я постаралась, однако, изложить материал как можно более просто, не искажая его основной сущности. Чрезвычайно сложная природа психологических проблем – это факт, который не может и не должен маскироваться, и, понимая всю степень ее сложности, я постаралась не увеличивать ее громоздкой терминологией.

Пользуясь этой возможностью, хочу выразить свою благодарность мисс Элизабет Бет за глубокое понимание, с которым она помогала мне организовать материал. И мне также приятно поблагодарить моего секретаря, мисс Мари Леви, за ее неутомимые усилия. Я хочу выразить также благодарность и моим пациентам, которые разрешили мне опубликовать их опыт самоанализа.

¹ Напомним читателю, что К. Хорни писала данную книгу в разгар Второй мировой войны – в 1941–1942 гг. – *Прим. ред.*

² Хорни имеет в виду книги «Невротическая личность нашего времени» и «Новые пути в психоанализе», опубликованные в 1937 и 1939 гг. – *Прим. ред.*

ГЛАВА 1

Возможность и желательность самоанализа

Каждый аналитик знает, что анализ протекает тем быстрее и эффективнее, чем активнее «сотрудничество» со стороны пациента. Говоря о «сотрудничестве», я не имею в виду вежливое и услужливое согласие пациента со всем, что предлагает ему аналитик. Не относится «сотрудничество» и к сознательному желанию пациента рассказать о себе. Большинство пациентов, которые обращаются к анализу по собственному желанию, раньше или позже осознают и принимают необходимость высказываться с предельной откровенностью. Скорее, я имею в виду способ самовыражения, который так же мало находится под контролем сознания пациента, как способность выражать свои чувства в музыке – во власти композитора. Если какие-то внутренние силы препятствуют композитору в выражении своих чувств, то он просто не способен работать, он бесплоден. Подобным же образом и пациент, несмотря на все его лучшие намерения и стремление к сотрудничеству, становится непродуктивным, как только его усилия наталкиваются на некоторое «сопротивление». Но чем более часты периоды, когда он в со-

Содержание

Введение	5
ГЛАВА 1. Возможность и желательность самоанализа	9
ГЛАВА 2. Движущие силы неврозов	31
ГЛАВА 3. Стадии психоаналитического понимания	65
ГЛАВА 4. Роль пациента в психоаналитическом процессе	91
ГЛАВА 5. Роль аналитика в психоаналитическом процессе ..	112
ГЛАВА 6. Эпизодический самоанализ	140
ГЛАВА 7. Систематический самоанализ: предварительные сведения	162
ГЛАВА 8. Систематический самоанализ случая болезненной зависимости	178
ГЛАВА 9. Дух и правила систематического самоанализа	232
ГЛАВА 10. Преодоление сопротивлений	252
ГЛАВА 11. Ограничения самоанализа	270

Научное издание

ХОРНИ Карен

Самоанализ

Директор — *Божко Ю. В.*
Ответственный за выпуск — *Божко Ю. В.*
Компьютерная верстка — *Литвицкая Е. Е.*
Корректор — *Колупаева Л. П.*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 20.07.2012.
Формат 84×108^{1/32}. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 15,12. Уч.-изд. л. 13,3. Тираж 800 экз. Заказ 1984.

Издательство «Канон+» РООИ «Реабилитация».
111672, Москва, ул. Городецкая, д. 8, корп. 3, кв. 28.
Тел./факс 702-04-57. E-mail: kanonplus@mail.ru
Сайт: iph.ras.ru/kanon или <http://journal.iph.ras.ru/verlag.html>

Республиканское унитарное предприятие
«Издательство «Белорусский Дом печати»».
ЛП № 02330/0494179 от 03.04.2009.
Пр. Независимости, 79, 220013, Минск, Республика Беларусь.