­Karen Horney – Sebeanalýza

Horney, K. (2023). *Sebeanalýza.* Portál.

Recenze – Kristýna Saláková

Karen Horney (1885-1952) byla významnou americkou psycholožkou a psychiatričkou a klíčovou osobností neoanalýzy. Ta teoreticky navazuje na klasickou psychoanalýzu, odmítá ovšem její pudový a biologický determinismus. Její kniha Self-analysis vyšla v originále v roce 1942, v češtině jsou dostupná také její další díla: Neurotická osobnost naší doby (1937/2007), Neuróza a lidský růst (1950/2000) a Ženská psychologie (1967/2004).

Hlavním tématem jsou možnosti a techniky sebeanalýzy. V úvodní části knihy zabývá otázkou, zda je reálné, aby byl člověk schopen provádět psychoanalýzu sám na sobě. Na základě zvážení možných přínosů a rizik sebeanalýzy dochází k závěru, že tato možnost existuje, a v dalších částech knihy se pak věnuje specifikům této netypické psychoanalytické situace. K tomuto účelu zevrubně popisuje svá teoretická východiska pro psychoanalýzu – vysvětluje, jak vzniká neurotická struktura osobnosti a jak jsou její složky vzájemně provázány, popisuje možné formy neurotického vývoje osobnosti a zabývá se také fenoménem odporu a možnostmi jeho manifestace a překonání. V jednotlivých kapitolách autorka představuje také specifika na obou stranách terapeutického procesu, a to na straně klienta i analytika, jelikož v procesu psychoanalýzy na sebe subjekt přebírá obě tyto role. Celá kniha je průběžně doplňovaná příklady z psychoanalytické praxe, samostatná kapitola je pak věnována rozsáhlému popisu úspěšného sebeanalytického procesu jedné z pacientek.

Autorka sama považuje za cíl samotné nastolení debaty na téma možnosti a efektivity psychoanalýzy. Sebeanalýzu pak vidí jako vhodnou v případech, kdy z různých možností není možná spolupráce s profesionálem, nebo v případě, že pacient chce psychoanalytickou léčbu podpořit samostatnou prací. Kniha je z mého pohledu vhodná jak pro odborníky, tak pro laické publikum. Pro odborníky zejména z psychoanalytické praxe poskytuje cenné myšlenky a témata k zamyšlení v práci s klienty, pro laiky pak motivaci k samostatnému zkoumání vlastního prožívání a osobnosti. Jelikož autorka staví na teoretických základech představených v předchozích dvou dílech, které zde zazní pouze velmi zjednodušeně, je pro hlubší pochopení vhodné prostudovat i tato díla.

Pokud bych měla knihu zhodnotit, ocenila bych především její čtivost i pro laické publikum. Autorka umně balancuje mezi odbornými pojmy a jejich lidovým vysvětlením. Velkým přínosem jsou také rozsáhlé příklady z vlastní praxe. Myslím, že kniha čtenáře poměrně silně motivuje k sebezkoumání, pokud by ovšem hledal konkrétní techniky, jak toto sebepoznání rozvíjet, bude nejspíše lehce zklamán. To ovšem nelze hodnotit negativně, shrnout principy psychoanalýzy do takového rozsahu dostupného pro laické publikum není možné, ostatně to ani není cílem. Oceňuji návaznost na předchozí autorčina díla – přestože zbytečně neopakuje teoretická východiska v plném rozsahu, představuje je v míře naprosto dostačující k plnému pochopení díla.

Celkově hodnotím knihu velmi kladně a myslím, že díky její přístupnosti je její využití poměrně univerzální. Nebála bych se po ní sáhnout v případě touhy nahlédnout do tajů procesu psychoanalýzy, v rámci cesty za sebepoznáním, ale je také přínosným doplněním celkové tvorby a odkazu Karen Horney.