**Karen Horneyová: Sebeanalýza (Praha: Portál, 2023, překlad Pavla Le Roch, 248 s.)**

Karen Horney, německo-americká psychoanalytička a zakladatelka kulturně orientované psychoanalýzy, zaujala čtenáře i odbornou veřejnost svou knihou Sebeanalýza. Toto dílo bylo poprvé vydané v roce 1942 a nabízí pohled na možnosti aplikace psychoanalytických principů v osobním životě bez přímé účasti terapeuta. Horney je známá především pro svůj kritický postoj k Freudově psychoanalýze, kterou obohatila o sociální a kulturní faktory při vývoji lidské psychiky. Tato kniha navazuje na její předchozí práce a rozvíjí myšlenku, že lidé mohou pracovat na svém sebepoznání a osobním růstu pomocí metod, které dříve patřily výhradně terapeutům. Kniha se zabývá otázkou, zda a jak je možné, aby se jednotlivci stali svými vlastními „analytiky“.

V první části knihy se autorka otevírá otázce, zda je sebeanalýza vůbec možná. Svými argumenty však poukazuje na to, že za určitých podmínek může být sebeanalýza cenným nástrojem osobního rozvoje. Vychází z předpokladu, že klíčem k pochopení našich vnitřních konfliktů jsou neurotické vzorce, které si často vytváříme v důsledku nepříznivých životních okolností, zejména v dětství. Autorka tak vysvětluje, jak vzniká neurotická struktura osobnosti, jak jsou její složky propojené, a jak mohou být překonány bariéry, jako je fenomén odporu. V knize pečlivě popisuje obě role v procesu sebeanalýzy – analytika i klienta, což je klíčový prvek této metody. Kniha je kombinací komplexních úvah a teorií společně s několika konkrétními případy, kterým je věnována i samostatná kapitola. Text je tak obohacen příklady z terapeutické praxe, což jej činí srozumitelnějším pro širší veřejnost. Přestože kniha neobsahuje vizuální doplňky, jako jsou grafy nebo schémata, její jazyk je jasný a struktura přehledná, což přispívá k snadné orientaci v textu.

Sama autorka nevnímá sebeanalýzu jako plnohodnotnou náhradu odborné terapie, ale spíše jako doplňkový proces pro ty, kteří nemají přístup k odborníkovi nebo chtějí podpořit svou psychoanalytickou léčbu vlastní prací. Její přístup je velmi praktický a realistický. Ačkoli kniha obsahuje množství odborných pojmů a konceptů, Horney se snaží o jejich srozumitelný výklad, čímž zpřístupňuje knihu jak odborníkům, tak laickému publiku. Pro odborníky je kniha cenným zdrojem myšlenek a přístupu k práci s klienty. Laické čtenáře může oslovit svou čtivostí a motivací k osobnímu rozvoji. Zároveň však kniha předpokládá určitou znalost psychoanalytických principů, což činí studium jejích myšlenek plnohodnotnějším, pokud čtenář již zná její předchozí práce.

Jedním z hlavních přínosů této knihy je její inovativní přístup k psychoanalýze. Horney zde nabízí nový pohled na roli jednotlivce v terapeutickém procesu a ukazuje, že osobní růst není nutně podmíněn přítomností profesionálního terapeuta. Tím oslovuje čtenáře, kteří hledají způsoby, jak pracovat na sobě samostatně. Autorka úspěšně popularizuje myšlenky psychoanalýzy, aniž by sklouzávala k povrchnosti. Čtenář, který hledá konkrétní návody na provádění sebeanalýzy, může být mírně zklamán, protože kniha se spíše zaměřuje na principy a teoretická východiska než na konkrétní praktické kroky pro každého. Možným negativem této knihy by mohlo být pro některé laiky to, že některé pasáže mohou působit příliš teoreticky nebo odborně, což by mohlo odradit čtenáře bez předchozích znalostí psychoanalytické psychologie.

Celkově hodnotím tuto knihu jako velmi inspirativní a přístupné dílo, které se hodí pro každého, kdo se zajímá o psychoanalýzu nebo hledá cestu k sebepoznání. Karen Horney nabízí čtenáři nejen vhled do procesů lidské psychiky, ale také motivaci k tomu, aby se pustil do vlastního zkoumání svého nitra. Kniha je tak vhodným doplňkem nejen odborné psychoanalytické literatury, ale hodí se i do knihoven všech, kdo chtějí lépe porozumět sami sobě.