



*«Сама жизнь всё ещё
остается очень
эффективным
терапевтом».*

Карен Хорни

Карен родилась в германском городе Гамбурге в 1885 году. Её отец, Берндт Даниэльсон, был строгим педантом и, к тому же, капитаном судна. В силу этого девочка испытывала недостаток его внимания.

Она пыталась сблизиться с младшим братом, но в результате и тот оттолкнул её. Таким образом, ещё будучи подростком, она перенесла ее первый эпизод депрессии. После него Карен всецело посвятила себя учёбе под девизом: "если я не могу быть красивой, я решила быть умной".

К тринадцати годам она решила, что она хочет стать врачом - возвышенная, но не очень реалистичная профессия для молодой девушки в конце 19 века. Вопреки желанию родственников, Карен удалось поступить в университет медицинской школы Фрайбурга, один из немногих в то время медицинских вузов, который принимал женщин.

Через некоторое время она перевелась в Берлинский Университет, где и посвятила себя изучению психоаналитики. Во время учебы она познакомилась со студентом Оскаром Хорни и вышла за него в 1910 году. В дальнейшем супруги воспитали троих дочерей. Карен Хорни окончила Берлинский университет в 1915 году.

Через 4 года она начала самостоятельно принимать пациентов и работала в Берлинской психоаналитической поликлинике и Институте вплоть до 1932 года. В 1926 году, после длительной депрессии Карен, и без того не слишком счастливый брак четы Хорни распался. Чуть позже она переехала жить в Соединенные Штаты, приняв приглашение от Чикагского Института психоанализа и забрав с собой дочерей.

Карен жила в Чикаго в течение двух лет до переезда в Бруклин, где получила должность преподавателя в Нью-Йоркском Психоаналитическом Институте. Именно в это время она начала формулировать свои собственные теории о личности и неврозах. Но убеждения Хорни значительно отличалась от традиционной Фрейдовской теории, что привело к изгнанию из Нью-Йоркского психоаналитического Института.

В 1941 году она стала соучредителем Ассоциации за развитие психоанализа, которая отражала её собственные взгляды: акцентировала внимание на важности культуры в формировании личности. В этой организации Карен работала в качестве декана до самой своей смерти (4.12.1952г).

Согласно ее убеждениям, решающим фактором в развитии личности являются социальные отношения между ребенком и родителями.

Для детства характерны две потребности: потребность в удовлетворении (охватывает все основные биологические нужды) потребность в безопасности (любовь и тепло в отношении к ребенку). Результатом дурного обращения со стороны родителей является развитие установки **базальной враждебности**.

Базальная тревога — это интенсивное и всепроникающее ощущение отсутствия безопасности.

Все то, что в отношениях с родителями разрушает ощущение безопасности у ребенка, приводит к базальной тревоге. Если ребенок ощущает любовь и принятие себя, он чувствует себя в безопасности и скорее всего будет развиваться нормально. Если он не ощущает себя в безопасности, у него развивается враждебность по отношению к родителям, и эта враждебность, трансформировавшись в базальную тревогу, будет направляться на каждого. Выраженная базальная тревога у ребенка ведет к формированию невроза у взрослого.

Чтобы справиться с чувствами недостаточной безопасности, беспомощности и враждебности, присущими базальной тревоге, ребенок часто вынужден прибегать к разным защитным стратегиям. Хорни описала десять таких стратегий, получивших название **невротических потребностей**, или невротических тенденций.

Эти потребности присутствуют у всех людей. Они помогают справляться с чувствами отверженности, враждебности и беспомощности, неизбежными в жизни. Однако невротик использует их негибко. Он принудительно полагается лишь на одну из всех возможных потребностей. Здоровый человек легко заменяет одну другой, если этого требуют меняющиеся обстоятельства.

10 невротических потребностей по К. Хорни

Избыточная потребность	Проявление в поведении
1. В любви и одобрении	Ненасытное стремление быть любимым и объектом восхищения со стороны других; повышенная чувствительность к критике и отвержению
2. В руководителе	Чрезмерная зависимость от других, боязнь отказа и одиночества
3. В четких ограничениях	Предпочтение такого жизненного стиля, при котором первостепенной значение имеют ограничения и установленный порядок; довольствование малым и подчинение другим
4. Во власти	Доминирование и контроль над другими как самоцель; презрительное отношение к слабости
5. В эксплуатации других	Боязнь быть используемым другими или боязнь выглядеть «тупым» в их глазах

Избыточная потребность	Проявление в поведении
6. В общественном признании	Желание быть объектом восхищения со стороны других; представление о себе формируется в зависимости от общественного статуса
7. В восхищении собой	Стремление создать приукрашенный образ себя, лишенный недостатков и ограничений; потребность в комплиментах и лести со стороны окружающих
8. В честолюбии	Сильное стремление быть самым лучшим, невзирая на последствия; страх неудачи
9. В самодостаточности и независимости	Избегание любых отношений, предполагающие взятие на себя каких-либо обязательств; дистанцирование от всех
10. В безупречности и неопровержимости	Попытки быть морально непогрешимым и безупречным во всех отношениях; поддержание впечатления совершенства

Типы личности по к.Хорни и их характеристика.

Ориентация на людей, от людей и против людей

Ориентация на людей: уступчивый тип. **Ориентация на людей** предполагает такой стиль взаимодействия, для которого характерны зависимость, нерешительность и беспомощность. **Уступчивый тип**: «Если я уступлю, меня не тронут». Уступчивому типу необходимо, чтобы в нем нуждались, любили его, защищали и руководили им. Такие люди завязывают отношения с целью избежать чувства одиночества, беспомощности или ненужности. Однако за их любезностью может скрываться подавленная потребность вести себя агрессивно. Хотя и кажется, что такой человек смущается в присутствии других, держится в тени, под этим поведением часто скрываются враждебность, злость и ярость.

Ориентация от людей: обособленный тип. **Ориентация от**: «Мне все равно». Для **обособленного типа** характерна установка никоим образом не дать себя увлечь, идет ли речь о любовном романе, работе или отдыхе. В результате они утрачивают истинную заинтересованность в людях, привыкают к поверхностным наслаждениям — они просто бесстрастно идут по жизни. Для этой стратегии характерно стремление к уединенности, независимости и самодостаточности.

Ориентация против людей: враждебный тип.

Ориентация против людей —характерно доминирование, враждебность эксплуатация. «У меня есть власть, никто меня не тронет»

Враждебный тип придерживается мнения, что все другие люди агрессивны и что жизнь — это борьба против всех. Любую ситуацию или отношения он рассматривает с позиции: «Что я буду от этого иметь?». Враждебный тип способен действовать тактично и дружески, но его поведение в итоге всегда нацелено на обретение контроля и власти над другими. Все направлено на повышение собственного престижа, статуса или удовлетворение личных амбиций. Таким образом, в данной стратегии выражается потребность эксплуатировать других, получать общественное признание и восхищение.

Хорни не считала оправданным фокусировать исключительное внимание на детстве, прибегая к некоторой односторонней зачарованности началом человеческой жизни. Неврозы, считала она, порождаются не только отдельными переживаниями человека, но и теми специфическими условиями, в которых мы живем. Она развивала различные стратегии межличностных отношений, фиксируя внимание на болезненных, невротических состояниях людей

Сильная сторона анализов Карен Хорни в интеллектуальной глубине. Однако она понимает, что терапия — это одновременно и мыслительный процесс, и эмоциональное переживание. Без катарсического очищения анализ не будет полным. Отсюда огромная роль инсайта в терапевтическом процессе. Понимание и интерпретация в самоанализе являются единым процессом. И здесь Карен Хорни сталкивается с новой и серьезной проблемой. Человек может осознать свои невротические наклонности, он может их пережить заново и понять их ущербность. Но способен ли он преодолеть свои собственные сопротивления? Вот действительно реальный вопрос, от ответа на который зависит сама возможность самоанализа.

Научная деятельность

Хорни считается основателем женской психиатрии, которая изучает, в том числе, проблему гендерного неравенства и её влияния на личность. Карен решительно отстаивала мнение о том, что ключевые психологические различия между мужчинами и женщинами проявляются из-за разницы в культуре и социализации, а вовсе не из-за биологии.

В частности, она резко критиковала теорию Фрейда о психосексуальном развитии, объявив её недостоверной и оскорбительной. Она убедительно доказала, что имеет место не врожденный психологический комплекс, а результат гендерного дисбаланса власти. То есть женщины завидуют не мужской физиологии, а власти и привилегиям мужчин.

Кроме того, Карен Хорни развивала свои собственные теории о неврозах, основанные на личном опыте работы в качестве психотерапевта. В отличие от предыдущих теоретиков, в своих трудах Хорни рассматривает неврозы как своего рода защитный механизм или методику преодоления, который является большей частью нормальной жизни.

Наиболее значительный вклад в психоанализ Карен Хорни - её теория тревожности как основа неврозов, и идея, что такие расстройства могут быть наилучшим образом поняты в контексте индивидуальной реакции на жизненные трудности, а не только при рассмотрении детских травм.

Умерла Карен Хорни 4 декабря 1952 года.

