

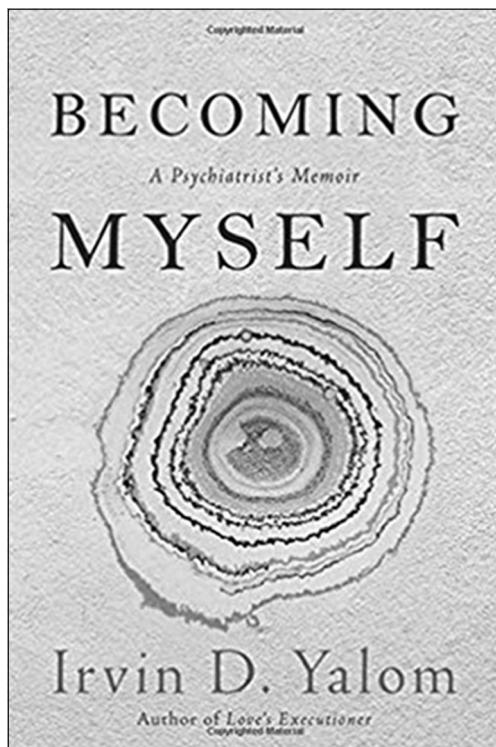
PŘÍPAD YALOM: INSPIRACE K REFLEXI, INTROSPEKCI A NAPLŇOVÁNÍ JEDINEČNÉHO POTENCIÁLU

Yalom, D. I. (2017) *Becoming Myself; A Psychiatrist's Memoir.* New York, Basic Books.

David Skorunka

Svého času byla v psychoterapeutické komunitě populární debata o tom, zdali je psychoterapie spíše vědou nebo uměním. Zaznamenali jsme ji kdysi i na stránkách českých odborných periodik – a že se její účastníci dokázali vybičovat k vášnivé argumentaci horující pro tu či onu variantu. Dnes již víme, že ideálem je pochopitelně jedinečný a neopakovatelný mix umělecké tvořivosti i vědeckého poznání, v poměru odpovídajícím konkrétní situaci, účastníkům tohoto „dobrodružství“ a charakteru prezentovaných potíží. Máme-li v návaznosti na předcházející recenzi o publikaci věnované výzkumu stočit kormidlo směrem k uměleckému vyjádření, není lepšího příkladu tvůrčího zpracování psychoterapeutické zkušenosti než dílo Irvina Yaloma. To je v Čechách i na Slovensku už dlouhou dobu dostatečně známé a populární a popravdě řečeno mě nenapadá, kdo v literatuře zpracoval různé aspekty psychoterapie čtivěji a působivěji. *Láska a její kat, Lži na pohovce, Když Nietzsche plakal, Každý den o trochu blíž*, to jsou jen některé z knih, kterými si Yalom získal po celém světě miliony čtenářů a zdaleka nejen mezi psychoterapeuty. A to neuvádíme odborné texty věnované skupinové terapii a existenciálnímu přístupu.

Z výše řečeného je jasné, že není třeba na stránkách *Psychoterapie* Yaloma zdlouhavě představovat. Takže jen stručně. Irvin David Yalom, americký psychiatr a psy-



choterapeut, jeden z předních reprezentantů integrativní skupinové terapie (ještě dříve než se adjektivum integrativní stalo módním) a existenciální psychoterapie. Narodil se v roce 1931 ve Washingtonu rodičům, kteří do Spojených států imigrovali z Ruska, pocházejíce původně z Polska. Věrný svému existenciálnímu zaměření (a díky svému hloubavému duchu) vydal Yalom v závěru své bohaté psychoterapeutické kariéry a literární dráhy v roce 2017 své paměti. Kniha byla dlouho očekávána a pak

i nadšeně přivítána jeho přáteli a kolegy, redakce britského deníku *The Guardian* ji označila jako knihu roku. Český překlad na sebe také nenechal dlouho čekat (Stávám se sám sebou, nakl. Portál, 2018). Otázka zní: stojí vzpomínky významné osobnosti světové psychoterapie za pozornost? Tak určitě, pokud nás zajímají životní osudy a proces sebepoznání amerického kolegy, který přispěl nejen k rozvoji psychoterapie, ale i k její popularizaci v tom dobrém slova smyslu.

První kapitolou nás autor skrze své vzpomínky vezme na výpravu do svého dětství. Vybavuje si ze svého pohledu formativní zážitky a zkušenosti, které umně propojuje s psychoterapeutickými tématy a různými aspekty psychoterapeutické spolupráce. Seznamuje nás se svými rodiči a širší rodinou, jejími kořeny a sociálními okolnostmi jejich usídlení ve Spojených státech. Nezapomíná na ty, kdo neunikli běsnění na evropském kontinentě v první polovině dvacátého století. Pozorně se věnuje vztahům se svými rodiči, jejichž povahu a další úzce související okolnosti retrospektivně považuje za určující pro to, jak se odvíjela jeho životní cesta. Pokračuje dospíváním, studiem medicíny a počátky své psychiatrické a psychoterapeutické dráhy včetně podrobného líčení, jak se ubíraly jeho zájmy a jaké faktory ovlivnily jeho životní směřování. Vzpomíná na seznámení se svou budoucí ženou a vztahy s vrstevníky. V této části autor dovedně vtáhne čtenáře do svého života. Vzpomínky jsou živé, velmi osobní, autentické. Je zjevné, že autor je uvyklý poctivé introspekci a sebe-reflexi. V dalších kapitolách se chronologicky věnuje významným etapám ve svém profesním a osobním životě. Vzpomíná

na různá pracoviště, kolegy, popisuje své zaujetí skupinovou terapií, prvními výzkumy, existenciální perspektivou a posléze literární činností. Odhalí svůj pohled na jiné psychoterapeutické směry a na farmakologickou dominanci v současné psychiatrii. Nechá nás nahlédnout do procesu tvorby v průběhu práce na jednotlivých knihách, vzpomene na zajímavá setkání s neméně slavnými kolegy (např. Rollo May, Viktor Frankl). Ani v těchto pasážích se Yalom nevyhýbá velmi osobním tématům, sdílení svých prožitků včetně nejrůznějších těžkostí a dilemat. Podstatnou část věnuje své rodině, zejména vztahu s manželkou Marilyn, který představuje hlavní opěrný bod v jeho životě. V poslední třetině knihy se zdají převažovat vzpomínky na cestování, návštěvy různých míst, psaní knih a s ním spojenou popularitu. Tato část připadala recenzentovi o něco méně záživná, trochu povrchnější. Je možné, že už byl recenzent v této části memoárů méně pozorný. Nebo mu potěšení z četby kalila trocha typické čecháckovské závisti. Z některých Yalomových vzpomínek je totiž nápadné, jakou kvalitu života a možnosti může přinášet oddanost psychoterapeutické profesi, je-li praktikována v místě tomuto oboru zaslíbeném a v bezpečném zázemí renomované, psychoterapii přátelské, instituce. Aniž by musel terapeut z různých důvodů dělat spoustu dalších věcí a tím tříštit pozornost a ztrácet energii tolik potřebnou na terapeutická setkávání s pacienty a péči o vlastní duševní zdraví. Což není v žádném případě zpochybnění nesporného Yalomova talentu, píle a odhodlání, díky kterému se z nuzných poměrů vypracoval až na pozici emeritního profesora na *Stanford University*.

V posledních kapitolách je autor opět

osobnější. Ohlíží se za svým životem a moc dobře ví, že se pomalu ale jistě blíží konec. Tuší, že tohle je jeho poslední kniha. Otevřeně popisuje nepříjemné projevy stárnutí a s ním spojené ztráty. Obává se s pokračujícího zhoršování paměti a tělesné kondice. Když o sobě hovoří jako o začátečnickovi ve stárnutí, leckoho napadne, že tak skvěle by si také přál stárnout, pokud by se dožil stejného věku. Celá kniha je svým způsobem literárním zpracováním životního oblouku od narození až k blížící se smrti. A zároveň je velkorysým pozváním do autorova nitra včetně nejrůznějších prožitků v průběhu osobního vývoje. Poznáváme díky ní nejen, kdo je autor a jak se stával tím, kým je, ale také se díky poutavému vyprávění dotýkáme universálních, nebo chcete-li existenciálních témat, se kterými se musí v životě utkat každá lidská bytost. Některé pasáže příjemně polidšťují mediální

obraz slavného terapeuta, nadaného literáta, globální autority oboru. To když Yalom otevřeně popisuje svá zranění, nejistoty, pochybnosti a strachy. Nebo když na jednom místě s nefalšovanou upřímností líčí, jak se některým akademickým „povinnostem“ vyhýbal, vědom si svých preferencí a také limitů. I když Irvin Yalom není prototypem požívačného jedince hltajícího dary pozemského bytí plnými doušky, jeho láska k životu a lidem, zvědavost a žízeň po poznání prostupuje celou knihou. V samém závěru vyjadřuje vděk za naplněný život na privilegiovaném místě v bezpečné části světa, za životní partnerku a rozvětvenou rodinu. Dobře ví, že bez odříkání a utrpení předků by jeho úspěchy nebyly možné. V ten moment možná nejeden čtenář zamáčkne slzu a řekne si, že takto by sám rád jednou ve finále bilancoval. S převahou vděčnosti a minimem lítosti.