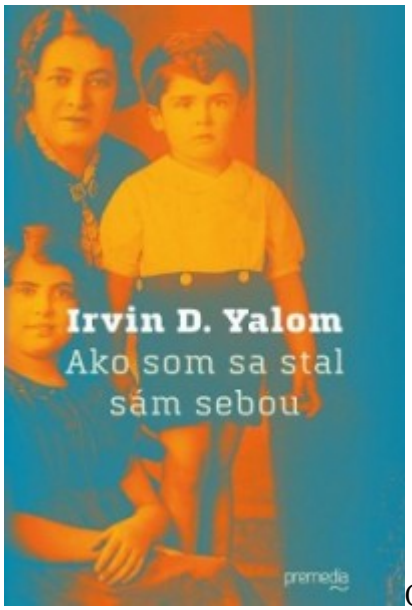
„Ako sa približujem k cieľu, pohybujem sa do kruhu, vraciam sa a som čoraz bližšie k začiatku“

Eva Sládeková

SLÁDEKOVÁ, E.: „Ako sa približujem k cieľu, pohybujem sa do kruhu, vraciam sa a som čoraz bližšie k začiatku“. In: *Ostium*, roč. 14, 2018, č. 3.

Irvin D. Yalom: *Ako som sa stal sám sebou*. Preklad Vladimír Gális. Bratislava: Premedia, 2018. 348 s.



O písaní Yalomovej biografie sa vedelo dlhšie. Irvin Yalom využíva najnovšie technológie. V knihe sa priznáva, ako čelil s nadšením aj s obavami technickým novinkám a ako vníma ich potenciál v budúcnosti praktickej psychológie. Skype, email… Otvoril sa napokon aj pre textové terapie, aby poskytoval supervíziu terapeutom, ktorí majú na starosti výcvik zamestnancov na Talkspace.

Na úvod treba pripomenúť, že autor je erudovaný psychiater a pedagóg, ktorý v roku 1961 nastúpil na novovznikajúcu katedru psychiatrie v Stanforde. Vždy odmietal akékoľvek administratívne úlohy, s ktorými by mohli súvisieť vyššie funkcie. Aj keď sám seba viackrát za život podrobil prísnej analýze a tento svoj odpor riešil so supervízormi, je potrebné dodať, že v Palo Alto dostala priestor na sebarealizáciu hviezda, ktorá naplno zažiarila pri rozvoji skupinovej psychoterapie, a ktorej profil nájdete aj dnes na stránke Department of Psychiatry and Behavioral Sciences.

Irvin Yalom je dieťa židovských rodičov, ktorí opustili ruský štetl a po šoe praktizovali len niekoľko zvyklostí, ktoré ich viažu s „náboženstvom knihy“. Svoje pamäti venoval práve im – majiteľom obchodíka vo Washingtone, istý čas žijúcim v štvrti, kde boli jedinými bielymi obyvateľmi. Mal ešte staršiu sestru Jean, ktorej tiež túto knihu spoluvenoval, Irvin ju totiž veľmi miloval. Oveľa problematickejšie pre neho zostali spomienky na vzťahy s otcom a matkou. Jeho rodičia nikdy

nechceli preniknúť do angličtiny asi tak, ako sa ich syn nebol schopný naučiť jidiš ani len kvôli symbolickému bar micva.

Už v knihe *Mama a zmysel života* – v pilotnej poviedke, na ktorú odkazuje v pamätiach – cítiť, že s kritickým pohľadom na matku sa bude vysporadúvať do konca života. Mal matku náročnú na seba… Nemala šancu zaslúžiť si uznanie vlastnej matky, aj keď ju vytrvalo navštevovala s vlastnoručne pripravovanými koláčmi do domu seniorov, návšteva Yalomovho uja a jeho prostý darček 7upu sa jej vždy rátali viac. Bola to matka, ktorá ho v afekte pri srdcovom záchvate manžela ešte v puberte obvinila, že je to jeho vina… Sú to slová, ktoré vedia byť nezmazateľné.

Pamäti *Becoming myself* píše autor v prvej osobe. Názvy kapitol sú prebraté z názvov či textov z odbornej praxe a literárnej tvorby. Orientačná rodina (sociologický pojem pre prvé spoločenstvo jednotlivca v živote – matka, otec, súrodenci; pozn. autorky) v ňom v mnohom podporila úzkosť, ale učil sa s ňou žiť. Začal už tým, ako preliezol cez okno na oslavu svojej prvej lásky a budúcej manželky. Marilyn Yalomová je frankofilka, nemá vzťah k vareniu, no miluje myšlienkový rozsah literárnych foriem a slovo a vzťah manželov mierne povyšuje nad vzťahy k deťom. Prežívajú spolu milenecký, partnerský, priateľský súlad, ktorého trvanie v čase písania knihy prekročil šieste desaťročie spoločného manželstva. Obidvaja zažili éru, keď sa uplatňovala kvóta 5 % pre Židov, ktorí mohli študovať na univerzite (z 19 univerzít prijala Irvina Davida Yaloma po vynikajúcich výsledkoch v prípravnom kurze iba domáca Washingtonská) a na jednej univerzite nemohli pracovať obidvaja manželia (Stanford Marilyn Yalomovú do zamestnania napokon neprijal, jej kariéra profesorky francúzštiny, publikujúcej tak odborné knihy ako aj beletriu, sa viazala teda na iné univerzity západného pobrežia USA).

Netreba zabudnúť, že manželom sa v roku 1971 podarilo publikovať spoločný projekt *Ernest Hemingway – A psychiatric View*. Článok je prítomný na oficiálnej stránke yalom.com. Bol to ich najúspešnejší text, ktorý prebrali svetové časopisy. Vznikol ako reakcia na početné životopisy a ešte početnejšie analýzy a články smerom k najvýraznejšej postave amerického literárneho sveta 20. storočia. Podnetom im boli „zamknuté ústa“, ako umelca metaforicky pomenoval jeden terapeut, ktorého Hemingway navštevoval. Autori štúdie spoločne rozmýšľajú, prečo Hemingwaiov existencializmus uviazol na plytčine, prečo nepáli tak ostro ako u Tolstého alebo Camusa. Jeho stretnutia s hraničnosťou smrti a večnosti boli tak nadľudsky hrdinské, že veľmi ovplyvnili nielen čitateľa, ale podprahovo mnohých mladých mužov, aj keď to boli len diváci a fanúšikovia nejedného filmového spracovania jeho diela.

Čas plynie asi tak, ako príchod na svet a výchova prvého dieťaťa – na pozadí prvej slávnej učebnice *Teória a prax skupinovej psychoterapie*, ako keď sa učíte písať ešte raz a to už máte aj doktorát z psychiatrie. Autor spomína na svoje literárne začiatky naozaj literárne. Jeho rozvinutý jazyk je odľahčený trpezlivosťou, prísnou kritikou prvej čitateľky – manželky, osobnými skúsenosťami, časovými a rodinnými limitmi, úzkosťou, s ktorou však zdoláva „Mount Everest“ v nejednej existenciálnej situácii.

Ako teda tvoril knihy, pre ktoré Yaloma Gréci aj v preklade považujú za Gréka a napokon dobyli aj manželkino milované Francúzsko?

Vznikali počas akademického voľna, ktoré Stanford ponúka v dvoch variantoch – ročné voľno vo výške polovice platu alebo polročné preplatené plnou výškou mzdy. Aj počas dovoleniek, ktoré si s manželkou rozdelili napoly – polovica času podľa neho (trópy) a polovica podľa nej (zväčša Európa, Francúzsko). Poviedky skúsil písať takmer románovou formou (prvotina *Láska a jej kat*) a autobiografické prvky v jeho dielach boli prítomné vždy… príbehy, problémy a fantázie, za ktoré netreba súdiť ani v takejto rekapitulujúcej podobe. Autor zostáva galantný k druhej strane, hoci podstúpil aj odvážny „poznámkový“ duel, experiment, v ktorom si zaznamenávajú istý čas to

podstatné z priebehu stretnutí obidve strany terapie, aby vznikla originálna kniha *Každý deň o trochu bližšie*. Ak siahne po cudzom, má na to súhlas dotyčného mena z kartotéky. Jeho vlastné priznania pod svojím menom sú mohutnejšie, čo dokumentuje celoživotný zápas o autentickú terapiu, o možnosti a dimenzie poodhalenia svojho pri zvláštne efektívnom recipročnom vzťahu, aby sa dosiahol cieľ – úľava, intenzívnejší pocit bytia napríklad aj v románe *Lži na pohovke*.

Tento autor zažil osobne Viktora Frankla, aj keď spomienky na prvého muža logoterapie vyvolajú asi v každom isté rozčarovanie. Frankl bol práve v období, keď bol o neho eminentný záujem a dokonca sa sám vedel ponúknuť na prednáškový pobyt v zámorí, prípadne rozplakať opatrovateľku za kávu prinesenú v keramickej šálke, nie v porceláne. Jedným z jeho najbližších priateľov, a asi verejnosti najznámejší, bol autor *Existencie* Rollo May, ktorý sa napokon učil od neho (jeho slová vo venovaní knihy Yalomovi). Rolla dokonca odprevadil na druhý breh (hoci o tomto detaile „začiatočníka v starobe“ stále nepresvedčíte).

V knihe spoznávate človeka, ktorý sa dobrodružstiev nebál, počnúc svadobnou cestou na motorke Parížom až po drogu extáza, ktorú, na rozdiel od večierkovej marihuany, vyskúšal iba raz. Za jediný večer však rozplynula nápad rozlúčenia sa so ženou, pri ktorej prednáškach takmer nevládal obsedieť, pretože sa ňou oplatilo chváliť.

Môžete čítať, že tohto autora po miliónovom románe *Keď Nietzsche plakal* o pár rokov neskôr kontaktovala pracovníčka weimarského archívu, keď našla list z roku 1880, adresovaný Nietzschemu od priateľa, ktorý zadržala jeho žiarlivá sestra. Tento priateľ mu odporúčal navštíviť Josefa Breuera, ktorý ho v knihe liečil! Verný Gidovmu aforizmu končí spomínanie na jedno z najväčších prekvapení vo svojom živote: *„Fikcia sú dejiny, ktoré sa mohli odohrať“* (Yalom, 2017, s. 254).

Dovolím si pár osobných slov. Je to dar vnímať autora v rozsahu prečítaných viac ako dvoch tretín jeho diela… Autora, ktorý ako málokto obnažuje význam filozofických a literárnych hodnôt a jedinej skutočnej, „špinavej“ psychológie. V súčasnosti totiž čelíme devalvácii tohto náročného študijného odboru nielen pre masovú motivačnú literatúru, instantnú samoliečbu, povzbudzovanú početnými amatérskymi psychológmi. Psychológia by mala byť verne interdisciplinárna, dotovaná dostatočným počtom hodín na serióznu prax a aj po úspešnom ukončení jej štúdia by mali byť odborníci podporovaní, resp. koordinovaní povinnými výcvikmi a supervíziami. O tomto v podstate hovorí na viacerých miestach aj Yalom, kritický ešte aj k štatistike a diagnostike.

On sám dlhý čas zápasil s Freudom, aby mu v odporúčaniach pre študentov a iných terapeutov, ktoré chcel napísať na spôsob Rilkeho *Listov mladému básnikovi*, vzdal chválu v nadpise kapitoly: *Freud sa vždy nemýlil* (kniha *Chvála psychoterapie*).

Obohatil existenciálnu terapiu o štyri kľúčové prvky, s ktorými môžu zvádzať boj všetci jednotlivci – smrť, sloboda, izolácia a neprítomnosť zmyslu (učebnica *Existenciálna psychoterapia*). Týmto tematickým okruhom sa venoval v dielach *Pohľad do slnka* (smrť), *Problém Spinoza* (sloboda), *Liečba Schopenhauerom* (izolácia) a *Mama a zmysel života* (neprítomnosť zmyslu).

Zvládnuť takýto rozsah popri praxi, vyučovaní a rodine by nebolo možné v role samouka, preto si rád doprial prednášky z literatúry a filozofie na rôznych univerzitách a odborníka na ťažko čitateľného Heideggera rovno dvakrát. Učebnicou, s ktorou začal túto paralelnú spoločnú cestu s manželkou, boli *Dejiny západnej filozofie* od Bertranda Russella.

Pestuje si jedinú zberateľskú vášeň – prvé vydania Charlesa Dickensa, od ktorého pochádza citát v nadpise.

A ešte zbiera zopár vstupov do svojho života v podobe osobností ako Dr. John Whitehorn

(nasledovník Meyerovho psychobiologického pohľadu na jednotlivca; vystríhal ho pred zašliapnutím šťastia, ak by nešiel cestou akademickej kariéry), rehoľná sestra Miriam (pomohol jej obnoviť ranné chvíle s Ježišom potom, ako jej predstavení objavili, že ju schopnosti predurčili na administratívne posty) alebo Alex Comfort, ktorý napísal bestseller *Radosť zo sexu* a bol niečo ako génius. Keď sa raz pýtal svojej manželky, čo by chcela ako darček, dostal odpoveď, že čokoľvek okrem informácií.

Človek pri veľkej osobnosti spoznáva rady ďalších podobných… A aj laik – čitateľ, ktorý tak do hĺbky neprecíti jeho úžas pre novinky v odbore, ako pokročil vývoj psychofarmák pri liečbe schizofrénie, bipolárnych porúch alebo depresie, určite chápe autorovu túžbu, aby prežili nielen kulisy v podobe čalúnených kresiel, ale aj rozprávačské a myšlienkové stratégie, ktoré pútajú pozornosť dejinami duší, rôznych tvarov či písmen.

PhDr. Eva Sládeková
externá doktorandka
Katedra filozofie
Filozofická fakulta
Trnavská univerzita v Trnave
Hornopotočná 23
918 43 Trnava
email: evelyn.sladekova@gmail.com