**Irvin D. Yalom – Hovory k sobě (2015, Portál)**

Pro svou recenzi jsem si zvolila knihu „Hovory k sobě“ od známého psychiatra, psychoterapeuta a představitele existencionální psychoterapie Irvina D. Yaloma. Jedná se o mé velmi čerstvé zhodnocení, tím že jsem si tuto knihu koupila teprve před pár dny a během těchto pár dnů ji celou s ohromným zájmem přečetla, a tudíž jsem stále plná dojmů a pocitů, která ve mně tato kniha ponechala.

Kniha *Hovory k sobě* představuje deset příběhů klientů, se kterými se Irvin Yalom setkal při terapeutických sezeních. Vypráví příběhy lidí na sklonku svého života, příběhy těch, kteří se snaží vyrovnat se ztrátou svých blízkých, opět najít cestu ve svém životě, vrátit se ke svým „ztraceným“ zájmům či vyrovnat se se svým nevyhnutelným stárnutím. Ačkoliv jsou všechny příběhy vyprávěny samostatně, pojí je důležitá témata, kterým se Yalom ve své praxi věnoval, a to otázky lidské smrtelnosti, svobody, životního smyslu a mezilidských vztahů.

S každým příběhem má čtenář možnost zprostředkovaně „nahlédnout“ do psychoterapeutického procesu, který staví na důvěrném a autentickém vztahu Irvina Yaloma a jeho klientů. Většina řádků této knihy obsahuje dialogy mezi Yalomem a jeho klientem při terapeutickém sezení, obohacený o monolog Yaloma k sobě samému při přemýšlení nad jednotlivými případy. Tyto monology pro mě osobně byly velmi významné, protože v nich Yalom sdílí své otázky v průběhu sezení, sdílí své představy, ale také své nejistoty a přiznává vlastní zranitelnost. Yalom tím do knihy přináší nejen příběhy svých klientů, ale také část sebe samotného, jak je obecně pro jeho knihy typické.

Z toho důvodu si myslím, že kniha může oslovit široké spektrum čtenářů. Pro běžné čtenáře nabízí srdceryvné příběhy klientů, ve kterých se mohou najít, nalézt klid, podporu nebo odpovědi na své otázky. Zároveň však může být inspirací pro odbornou veřejnost, zejména pro terapeuty, kteří v ní mohou čerpat podněty k vedení terapeutického rozhovoru a k hlubšímu porozumění problémům, s nimiž klienti přicházejí za Irvinem D. Yalomem.

Když tato kniha vyšla, Yalomovi bylo již přes osmdesát let a v knize je velmi znát jeho mnoholetá zkušenost s klienty, přesto si však ponechává svou pokoru a skromnost při řešení jednotlivých případů. Velmi pracuje s individualitou každého klienta a v tomto jsem velmi oceňovala jeho přemýšlení nad tím, že nelze „rozlousknout“ každý případ v terapeutovně. Yalom ve své knize nechává některé příběhy neuzavřené, přidává význam jiným životním situacím v životě klienta, často náhodným, které nakonec danému klientovi pomohly na jeho cestě.

Já osobně tuto kniho hodnotím velmi pozitivně a doporučila bych ji komukoliv, kdo se o tuto tématiku zajímá, jak se strany klienta, tak ze strany psychoterapeuta. Sama jsem si kolikrát chtěla v knize zvýraznit důležité pasáže a jednou se k nim vrátit.

*Lucie Bauerová*

*4. 1. 2025*