

A close-up portrait of a man with a beard and mustache, looking slightly to the right. The background is a blurred, teal-colored landscape, possibly a body of water or a field. The text is overlaid on the left side of the image.

**Jan Vojaček**

**UMĚNÍ**

**BÝT**

**ZDRÁV**

# Jan Vojáček: Umění být zdrav

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Jan Vojáček**  
**Jan Vojáček: Umění být zdrav – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

I. Život jako cesta k naší duši	13
II. Intuice aneb jak najít cestu k sobě	26
III. Pokračování příběhu	35
IV. Stresové faktory a jejich vliv na zdraví	47
V. Funkční medicína jako renesance moderní západní medicíny	58
VI. Digitální svět a odcizení člověka člověku	71
VII. Mít se rád	81
VIII. Autoimunitní poruchy: Epidemie dnešní doby	91
IX. Epigenetika aneb geny nabíjejí zbraň, prostředí stiskne spoušť	104
X. Chronické nemoci a jak na ně	117
XI. Řeč pocitů	133
XII. Skutečná prevence a střevní mikrobiom	139
XIII. Psychická pohoda a zdravá střeva	154
XIV. Rakovina jako rukavice hozená Bohem	163
XV. Našim nejmenším aneb jak jít příkladem	175
XVI. Svět mužů a žen	186
XVII. O biorytmech, kvalitě vody a nemoci jako adekvátní biologické reakci	202

*Rád bych věnoval tuto knihu mé dceři Emě.*

Mé poděkování patří mé ženě Šárce, rodině a všem moudrým lidem, které jsem měl možnost potkat. Děkuji průvodcům, kteří mi pomáhají chápat, kdo skutečně jsem. Děkuji také síle, která mě přesahuje a vede mé kroky a formuje má slova a činy.

Můžeme té síle říkat architekt, láska, nebo bůh.

Tato kniha je knihou-rozhovorem. Když spolu totiž lidé mluví, je to vždycky dobře. Rozhovor se zajímavým, blízkým, moudrým člověkem, rozhovor, který je vedený přímo, nikoliv prostřednictvím digitálních technologií, je jedna z věcí, která nejvíce přispívá k naší vnitřní harmonii, a tedy i k našemu zdraví. Tou, kdo byla v tomto rozhovoru Janu Vojáčkovi partnerkou, je novinářka Věra Keilová.

*S Honzou Vojáčkem jsem se poprvé setkala v lednu 2019 při přípravě rozhovoru pro časopis Meduňka a záhy mi byla nabídnuta možnost podílet se na této knize, která shrnuje všechny důležité zásady skutečně zdravého životního stylu. Byla to pro mě radost, protože věřím, že Honzův přístup otevírá cestu k nové etapě péče o zdraví. Neobejde se bez pochopení širších souvislostí, které zohledňují působení všech faktorů, jež nás v běžném životě ovlivňují, ale zároveň jde až k jádru, kde každá nemoc vzniká nejdříve – a tím je naše bolavá duše. Proto se do našich životů určitě vrátí i správně pochopená spiritualita.*

Věra Keilová

## NEBE S PĚČÍ

Buď zdrav! Buď zdráva!

Rád zkoumám slova. Poutá mne jejich sláva – ta záře, kterou skrývají, mne lákat nepřestává. A tak začínám znova a kolem tančí slova.

Buď – staň se či nepřestávej být? Anebo buď – probouzej vnitřní klid? Buď – nespi – probuď sebe sama, abys tak stále mohl být, kým odevždy jsi byl. Udržuj proud přítomných chvil.

Za starých časů časy splývaly – minulost tkvěla v budoucnosti. Pak člověk ten dar rozbalil a zkoumal až do morku kostí.

Chtěl najít začátek a konec a nehledal ho ve středu.

Pak život – buď zdrav, buď zdráva – a pak zvonec. Snad zase někdy pojedou...

Rád zkoumám slova, a tak začínám znova.

Zdrav, zdráva – ta dravost, s níž se dere tráva. Ten křehký klíček sílu má jak býček.

Budme zdraví! Ať nejsme leklé ryby, ať jsme draví. Jak živé vody proud. Ať proti proudu můžem` plout. Tam na začátku je náš cíl. A mezitím jsem chvíli byl...

Ta věčnost byla jako mžik. Táta do mámy lásku střík`, do středu spěchá živý proud a už se tvoří každý oud. Roste to jako z vody. A přicházejí svody.

Tak z radostného nebe s péčí vytvořil rozumstrach své nebezpečí.

Tak se to prostě stává. Není to povinné, není to závazné. Pohasne lásky sláva a život trochu zavázne. Člověk zapomněl pozdravit.

Buď zdrav, buď zdráva! Zdravě se postav nebezpečí – a uvidíš v něm nebe s péčí. Pod maskou jevů živý klid.

Začátek, konec, střed. Začátkem bývá slovo – rozdělí vhléd: začátek – konec. A zapomene střed, kde klíčkem život odmykáme i zamknem` naposled.

Tak nezapomeň pozdravit se v duchu v každé chvíli, je-li ti život milý.

*Jaroslav Dušek*

Kniha „Umění být zdrav“ se dotýká velmi závažného tématu moderní medicíny a filosofie bytí, to jest, do jaké míry je zdravotní stav každého z nás odrazem okolního prostředí, ve kterém se pohybujeme, či spíše reflektujete vnitřní nastavení na vědomé i podvědomé úrovni daného jednotlivce. Tyto dvě různé optiky formují nejen to, jak společnost vnímá západní medicínu, a vlastně i celý náš okolní svět.

Způsob, jakým vědomí ovlivňuje procesy v lidském těle, souvisí s problémem, který se na přelomu devatenáctého a dvacátého století objevil i před fyziky při zkoumání kontraintuitivních kvantových vlastností mikrosvěta. Jevy, jimiž se kvantová fyzika zabývá, jasně ukazují, že pozorovaný objekt a vědomí pozorovatele jsou nějakým způsobem provázány a že tudíž vědomí pozorovatele z procesu formování fyzické reality nelze vyloučit. Tato fakta podle mého názoru poskytují vodítko pro řešení dilematu dvou různých optik.

Technologický pokrok a výzkum vložil množství ohromujících možností do rukou západních lékařů, a tak značná část moderní společnosti žije v přesvědčení, že náš zdravotní stav je více méně problémem lékaře a že, lidské tělo je něco jako složitý stroj, který se v případě problému odevzdá odborníkům-opravářům, kteří daný problém odstraní.

Do jaké míry je takový přístup udržitelný, ať posoudí každý sám za sebe. Teze, které zde autor předkládá k zamyšlení, vedou čtenáře ke zcela odlišnému chápání zdroje somatických potíží a cest k jejich nápravě. Autor vychází z uvědomění, že projevy na fyzické úrovni odrážejí v první řadě vnitřní duševní nastavení každého z nás a že hlavní úsilí při léčbě by mělo vést spíše k odstranění niterných příčin než k potlačování jejich následků. Toto určitě není úplně novátorská myšlenka, ale způsob, jakým je tento „paradigmatický“ posun čtenáři předkládán, je srozumitelný a autorův osobní příběh, který se knihou prolíná, činí text i velmi poutavým.

Nakonec bych rád ocenil autorovu odvahu sdílet netradiční názory na současné zaběhnuté přístupy v medicíně a to, že nezastírá inspiraci, kterou čerpá i z východní filosofie, jako jsou ajurvéda, tradiční čínská medicína i jóga. Myslím, že hlavní sdělení knihy – to, že nakonec jediný rozumný přístup k řešení zdravotních či jakýchkoliv jiných problémů

spočívá v převzetí plné odpovědnosti za sebe sama, za své myšlenky, slova i činy – přesahuje dalece oblast umění být zdrav.

Čtenářům hodně inspirace při čtení a Honzovi hodně štěstí jak v profesním, tak i osobním životě přeje

*Jan Rak, profesor jaderné fyziky*

Vyrostla jsem v rodině dvou lékařů a vzít si na chorobu antibiotika bylo v rámci mého dospívání stejně samozřejmé jako otevřít deštník, když začne pršet. Až s prvním vážným zdravotním problémem jsem začala zkoumat i jiné cesty. Od reiky, přes bylinky, po hypnózu. Každé setkání, ať už s bylinkářem (třebas Láďou Křížem), nebo s netradičním lékařem, který sám prošel neuvěřitelnou zkušeností (MUDr. Peterem Hejdukem), vnímám jako velkou školu života. Skrz ono postupné poznání se poctivě učím. Za což jsem nekonečně vděčná. Čtení knihy MUDr. Jana Vojáčka patří do této mozaiky. A se zásadním sdělením z knihy lze jen a jen souhlasit. Každý z nás je opravdu za svůj vlastní život zcela zodpovědný. Ať už se mu chce. Či ne.

*Bára Nesvadbová, spisovatelka, novinářka, scénáristka*

Honza přečnává své vrstevníky o několik sáhů a v mnoha oblastech. A taky má mnoho ambicí, což je u mladého člověka správně. A tam, kde se ambice pojí s citem, vznikne vždycky něco, co přesahuje běžné uchopení témat, která hýbou společností. U Honzy je tím tématem zdraví. Pojetí a přístup, které nám Honza ve své knize představuje, nejenže vyvěrá z hlubších vrstev duše, ale zároveň je tak moderní, jak jen může být. I když mluví o věcech, jež je třeba chápat v souvislostech tak, jak jim náleží, promlouvá srozumitelně. Sám sebe a svoji zkušenost v rámci poznání, které nám ve své knize předává, nevynechává. Přeji mu hodně štěstí a věřím, že bohové budou nakloněni jeho práci.

*MUDr. Pavel Špatenka, lékař, psycholog, spisovatel*



Když mi Honza Vojáček zavolal, že by se mnou chtěl spolupracovat na své misi, říkal jsem si: „Jak tento mladý člověk zvládá svou rostoucí popularitu?“ Honza je vidět ve velkých médiích, má plné přednáškové sály a plno zájemců o konzultace.

Během našich setkání jsem to pochopil. Tato kniha i Honzova vystoupení v médiích si z jeho strany žádají velkou odvahu a pozitivní odolnost vůči kritikům funkční medicíny, vůči lidem, kteří ho kritizují za to, že nemá atestaci.

Spolupracoval s lidmi, kteří se k němu hlásili, jen když byl populární. Když se vyrojili jeho kritici, tak se od něj tito „přátelé“ distancovali. Myslí si, že tato kniha zneklidní ty, kteří vnímají fyzický měřitelný svět jako jedinou skutečnou realitu. Kniha naopak povzbudí, posílí a inspiruje ty z nás, kteří víme, že nejsme jen fyzické tělo.

*Kalman Horvát. Autor MateMagiky a testu jedinečnosti.  
Učí podnikatele i firmy podnikat podle buddhistických principů.*

Honzu jsem poznala před mnoha lety a můj první dojem byl hodně nespirituální – něco jako: „Bože to je krásnej kluk a ten jeho odzbrojující úsměv... O bolesti a utrpení toho asi moc neví, ale každý se rád ohřeje v té mladé bezstarostné blažené energii.“ Naše setkání bylo laskavé, ale také zůstalo letmé. Mezitím uběhlo ve Vltavě mnoho vody, Jan se stal uznávaným funkčním lékařem a především otcem.

Cesta k dítěti a s dítětem je buď škola pokory a sklonění se před silou podvědomí a zákony přírody, nebo naopak nutnost jejich znásilnění. Jan šel cestou první a ta cesta se mu mnohonásobně vyplatila, pochopil vše důležité. Škola života je přeci jen mocnější než všechny školy organizované Ministerstvem školství. Teď čtu knihu osmatřicetiletého zralého muže, velmi chytrého muže a troufnu si říct, že i moudrému muži. Čtu jeho text a baví mě to, obohacuje mě to. Honzo díky.

*Helena Máslová, psychogynekoložka*

## PŘEDMLUVA AUTORA

Mým záměrem pro sepsání této knihy je kultivování vzrůstajícího vědomí o našem zdraví. Velmi rychle jsme se ocitli v době, která do našich životů přináší řadu nových výzev, s nimiž si ale ne vždy dokážeme poradit. Dlouhodobé zdraví je proto dnes výzvou největší.

Žijeme totiž v určitém paradoxu, kdy se díky výraznému technologickému pokroku urgentní medicína dostala na vysokou úroveň, takže jsme téměř přestali umírat na akutní stavy. Týká se to jak matek a dětí při porodech, tak i zranění při nehodách. Za velmi efektivní řešení akutních stavů ale platíme vysokou daň v podobě velmi neefektivního řešení chronických stavů. S léky by se mělo nakládat velmi citlivě a používat je v co nejmenší dávce na co nejkratší dobu, až když selžou jiná řešení. Léky jsou sice obdobou látek v přírodě, ale jsou to látky izolované a syntetizované, které tělu nejsou vlastní. Jsou chemické, a pro organismus je tudíž vždy výzvou, jak si poradí s jejich vedlejším vlivem.

Pokud současný systém zdravotní péče přistupuje k řešení chronických potíží potlačováním symptomů ve formě léků a lidé v toto řešení plně věří, utahuje se smyčka a kvalita vnitřního prožitku života z dlouhodobého hlediska klesá. Není tím myšlen život v komfortu či přežití, ale kvalita prožívání, protože dnešní život je plný úzkosti, fyzické či psychické bolesti, závislosti, nesoběstačnosti a pocitu žití bez životní síly a energie, v podstatě na prahu vyčerpání či vyhoření. Od doby, kdy jsem toto pochopil, si stále kladu otázky: Může to být jinak? Mohou lidé být plně zdraví i z dlouhodobého hlediska? Mohou se uzdravit z chronických nemocí? Tyto otázky mě provázejí po celou dobu mé lékařské praxe.

Výsledky mých dosavadních poznání jsou obsahem této knihy. Jsem si vědom svého věku – v době prvního vydání knihy mi je 38 let – a také toho, že moje cesta poznání nekončí. Moje praxe a příběhy lidí mě nicméně přesvědčily o tom, že má smysl tyto poznatky a zkušenosti sepsat. Také jsem si vědom toho, že mnohé myšlenky jsou syntézou informací načerpaných od mnohých moudrých učitelů, filozofů, lékařů, vědců. Ani svoje myšlenky nepředkládám jako absolutní pravdu či dogma, ale jsem přesvědčen, že téma zdraví si zaslouží pozornost, a to mnohem dříve, než o zdraví přijdeme a spolehne se na to, že to za nás vyřeší lékaři a léky.

Umění být zdrav neleží vně nás, nýbrž v nás. Být zdrav v 21. století znamená zvědomit si důležité aspekty našeho života. Týkají se různých oblastí našeho životního stylu, psyché a prostředí, ve kterém žijeme a které nás ovlivňuje a formuje. Tato kniha není univerzální návod, jenom se v ní snažím nastínit principy, které považuji za důležité pro uzdravení i prevenci civilizačních nemocí. Nemá odrazovat ani nahrazovat lékařskou péči, ale má být jejím doplňkem. Mojí ambicí je zprostředkovat vám tolik potřebnou úlevu, dávku porozumění a také vám dát naději, že se lze dosáhnout radosti ze života a být zdrav.

Renesance medicíny chronických nemocí je podle mého názoru nezbytná. Neznamena to, že je zcela špatná, ale je příliš zkostnatělá ve svém vývoji, tak jako je často nepružná mysl lékařů ulpívající na již nefunkčních léčebných vzorcích, založených výhradně na farmakoterapii. Žijeme v době, kdy je vysoká hodnota přisuzována informacím a k uzdravení často není potřeba mnoho. Správné informace a komunikace lékařů s lidmi mohou přinést zásadní změnu ve zdravotním stavu naší populace. Každá změna však začíná rozhodnutím a prvním krokem a tato kniha si dává za cíl zvědomění potřebných informací a principů. Na cestě ke zdraví to může pomoci k zásadním rozhodnutím a prvním krokům.

Jan Vojáček



II.

## ŽIVOT JAKO CESTA K NAŠÍ DUŠI

Zdá se, že jsme do tématu této knihy skočili rovnýma nohama.  
Jak rozumět názvu první kapitoly?

Osobně věřím, že lidská bytost je systém fungující v mnoha úrovních, které pracují v dosud nepoznaném propojení a jsou v každém okamžiku dokonale synchronizované v každém okamžiku. Je velmi složité popsat to slovy. Pokud budu nyní uvádět některé z těchto úrovní, je to především schematické vyjádření, které je nezbytné pro naši mysl. Z určitého hlediska jsou těmito úrovněmi fyzické tělo, mysl, emoční tělo a duše.

Koncept univerzální duše a jejího fragmentu v každém z nás je patrný po tisíciletí v mnoha náboženstvích a filozofických systémech, jenom je to vždy jinak popsané či schematizované. Být schopný zavnímat, že nejsme jen tělo, mysl a emoce, ale ještě něco víc, co nás všechny propojuje, dnes ještě není běžné. Dalo by se však říci, že právě v tom spočívá hra našich životů. Jde o to, abychom našli opětovné propojení nás se sebou samými a mezi sebou navzájem.

Náš život je cesta, na které získáváme zkušenosti. Znovunapojení se na správný kompas na této naší cestě, za který je odedávna považováno naše srdce, je cesta i cíl zároveň. Být si toho plně vědomý je stav, ve kterém má každý aspekt osobnosti své správné místo, svoji roli a zdravou míru vlivu. Těmito aspekty jsou zjednodušeně řečeno rozum, mysl a ego.

Umění být zdravý je mozaika skládající se z jednotlivých střípků. Nádherná mozaika každého z nás. Vytvoření celkového obrazu vyžaduje

**Znovunapojení se na  
správný kompas na  
naší cestě, za který je  
považováno naše srdce, je  
cesta i cíl zároveň.**

zvědomění si a pochopení svých důležitých střípků a jejich postupného seskládání do smysluplného obrazu. To je ona cesta, cesta naší duše.

Do té doby, než toto vše dokážeme plně prožívat, nás silně ovládají podvědomé vzorce chování. Žijeme emoční dramata svých reaktivních myslí, která jsou odrazem našich podvědomých vzorců chování naprogramovaných rodinou, společností, školou a nejrůznějšími pravidly o tom, co by se mělo a nemělo. Některé z těchto vzorců se dokonce dědí po generace. Jednoho dne se ale člověk může z této hry vymanit a dostat se do bodu, kdy to začne vnímat. Uvědomí si, že nežije život, jaký by chtěl žít, a pochopí, proč se cítí nenaplněný. Dalo by se říci, že začne být skutečně bdělým a probudí se. V opačném případě by se dalo říci, že je loutkou ve hře, kterou nerežíruje.

## Máte s tím i vlastní zkušenost?

Ano, mám a rád se o ni podělím ve svém osobním příběhu. Pocházím ze slušné rodiny inteligentních lidí. Máma je učitelka, táta je chirurg, děda patolog, strýc a teta jsou lékaři internisté. Naše rodina byla tedy vždy dobře situovaná, vše bylo hezky nalajnované a jasné. Zvenku vlastně ideál. Nikdo nikoho nemlátil, žádný vážný problém. Všichni jsme byli vedeni ke sportu a dobrému vzdělání.

Souvisí s tím skutečnost, že v našem rodinném systému byl ze strany otce tlak na výkon. Bylo tedy samozřejmé, že i já půjdu stejnou cestou jako ostatní členové rodiny, takže nastoupím na prestižní vysokou školu a dobré vzdělání ještě zkombinuji s nějakým výkonnostním sportem. A přesně to se stalo. Není komu co vyčítat, protože rodič by měl chtít pro své dítě to nejlepší, a vždy tak činí podle svého nejlepšího vědomí a svědomí.

Je to ale podobné, jako když se položí koleje a vy naskočíte do vlaku, který na ně vyjede. Vůbec přitom neuvažujete nad tím, jestli je to dobře nebo ne. Ani já jsem dlouho vůbec neměl pocit, že by něco mělo být jinak, a svým rodičům jsem chtěl dokázat, že jsem stejně dobrý jako oni.

Navenek jsem držel sebevědomou masku baviče a usměvavého vtipálka s vysportovanou postavou. Hodně vrstevníků si do mě promítalo svoje představy o tom, jak vypadá někdo, komu se daří. Premiant gymnázia, který se dostal po vzoru dědy a táty na medicínu, frajer s pověstí děvkaře. Jen já jsem ale věděl, že jsem se v té době skoro žádné ženy ještě nedotknul. Ve skutečnosti to tedy bylo úplně jinak. A již v té době jsem začal pociťovat vnitřní pnutí a konflikt mezi tím, jak věci vypadaly navenek a co jsem prožíval uvnitř.

Po gymnáziu jsem začal studovat medicínu a k tomu jsem hrál profesionálně fotbal, protože takhle se to očekávalo. Nad tím, jestli mi to přináší radost či napětí a stres, jsem vůbec neuvažoval. Protože moji rodiče byli velcí sportovci, měl jsem skvělé predispozice být také dobrým sportovcem a díky těmto predispozicím a velké vůli jsem byl ve sportovních aktivitách úspěšný.

Během studia vysoké školy jsem se zároveň věnoval poloprofesionální sportovní kariéře jako brankář ve třetí fotbalové lize, jenže tahle kombinace mi způsobovala čím dál větší vnitřní napětí a tenzi. Příčiny jsem si ale uvědomil až později.



## Jak jste si představoval svoji budoucnost jako lékař?

Že bych snil o tom, že budu léčit lidi nebo je operovat, tak to opravdu ne. Když jsem byl na medicíně, mnohokrát jsem se ptal sám sebe, co tam vlastně dělám, a kladl jsem si otázku, čemu se budu věnovat, až školu dokončím. Medicína tedy moje srdeční záležitost nikdy nebyla. Byla to cesta rozumu a očekávání druhých.

## Co si přálo vaše srdce?

To já právě nevím. Byl jsem od něho odpojen. Nevím, co bych si tenkrát vybral, pokud bych si zvědovil, že mě medicína vlastně neláká. Dnes ale ničeho nelituji, protože vím, že vše má svůj smysl. Nyní se již v každém okamžiku můžu vydat směrem vědomé tvorby svého života a reality, v níž mohu být spokojený a která mi dává hlubší smysl. Je dobré poděkovat minulým událostem a začít na nich stavět teď hned. Stačí se pro to rozhodnout.

Dnes jsem vděčný, že jsem medicínu dokončil, protože můžu pomáhat lidem tak, jak mi to dává největší smysl. Stejně tak jsem vděčný za zkušenosti z profesionálního fotbalu, protože jsem zažil něco, o čem sní snad každý kluk – plný stadion diváků v první lize. Nic bych tedy neměnil. Pokud bych chtěl něco změnit, tak vždy jen to, co se týká reality, která je teď a tady. Je ale třeba, abychom přitom vnímali život ze širší perspektivy, tj. i s tím, co od života skutečně chceme.

Na medicíně jsem bifloval tisíce pojmů z biochemie, fyziologie, anatomie a dalších oborů. Do toho jsem po přednáškách chodil na tréninky, abych očekávání svého okolí splnil i jako dobrý sportovec. To, jak se chováme, často vypadá jako naše volba, ale i díky příběhům lidí, s nimiž se setkávám, docházím čím dál intenzivněji k tomu, že tato tak zvaná svobodná volba často vůbec není vědomá a je to spíše automat na splněná očekávání okolí. Jedeme prostě v dráze. Samozřejmě to tak nemá každý, protože někdo se na znamení vzdoru vychýlí, ale ani to mu nemusí přinést štěstí.



## Jak váš příběh pokračoval?

Jel jsem naplno v nevědomém způsobu života a tím i v kolejích, které položil někdo jiný. Byla to brázda vyhloubená mými rodiči, kteří ale vše dělali, jak nejlépe mohli. Vypadalo to jako moje volba, ale v reálu jsem vůbec nezapřemýšlel o tom, kdo jsem já, co bych mohl dělat a co by mě bavilo. Hrál to však zásadní roli v mém dalším poznání, protože posléze to byl důležitý střípek k pochopení toho, proč jsou lidé nemocní a nešťastní, nebo naopak proč jsou zdraví, spokojení a šťastní. V jeden okamžik mě začalo zajímat, co se to se mnou vlastně děje.

Jako praktik funkční medicíny s celostním přístupem k člověku, který si nejdříve prošel klasickou medicínou, dnes tvrdím, že všechno má svůj prvotní a jasný základ v našem rodinném systému. Zároveň je jisté, že moje duše si tento scénář z nějakého důvodu vybrala. Vybrala si přesně takový rodinný systém, jaký byl potřeba pro získání potřebných zkušeností. Co se týče mého vlastního příběhu, po nějaké době mi začalo docházet, že něco není v pořádku. Tělesné signály totiž mluvily naprosto jasně.

## VAROVNÉ SIGNÁLY

Jan Vojáček v té době začal trpět zvláštními příznaky. „Moje tělo se v důsledku stresu ozývalo svalovými záškuby. Říká se tomu svalové fascikulace a tělem přitom projíždějí svalové záchvěvy. I když jsem v té době studoval medicínu, vůbec jsem netušil, co se děje. Myslel jsem si, že se mi vyvíjí nějaká neurodegenerativní choroba. V módu klasického uvažování si v tu chvíli říkáte: ‚Mám nějaké symptomy, takže mám nějakou nemoc a je to v pytlí.‘

S tímhle vědomím jsem žil, ale zároveň jsem se bál jít k lékaři, který by neurodegenerativní onemocnění potvrdil, nebo vyvrátil. Když to shrnu: studoval jsem medicínu, hrál fotbal a zároveň se ve mně generovalo velké napětí projevující se svalovými záškuby. Sítil ve mně strach, že mám

nějakou vážnou nemoc, ale podvědomě jsem měl obavu zjistit, jak to je doopravdy. Dostal jsem se do zacyklení svých strachů a úzkosti a s tím si člověk při nevědomém způsobu života neví rady. Přestože jsem měl vážné obavy, rozhodl jsem se tyto symptomy ignorovat.

Současně mě ale jako studenta medicíny s plnou hlavou informací drtily strachy, co všechno by to mohlo být. Když jsem se sám snažil najít příčinu, nikam to nevedlo. Čas ubíhal, až jsem se postupně u státnic doklopýtal k samým jedničkám ze všech předmětů a k pozici jednoho z mála vysokoškoláků s titulem MUDr. v nejvyšší české i slovenské fotbalové lize.

Dnes vím, že můj třes a svalové záškuby byly dekompenzované napětí, důsledek perfekcionismu, vysokých nároků a sebeobviňování ze selhávání. Moje citlivost v mezních situacích by v průběhu času vedla ke kolapsu, což by v konečném důsledku odnesl imunitní systém a mohlo by vzniknout například neurodegenerativní onemocnění – roztroušená skleróza nebo ALS (amyotrofická laterální skleróza), pro něž byly moje příznaky typické. Nebo by se porušila imunita natolik, že by tělo ničily záněty, a byla by zde i hrozba nádorového onemocnění. Bohužel, tak to dopadlo u mého dědy z matčiny strany, který zemřel na nádor prostaty. Já jsem mu naturelem velmi podobný.

Příznaky odezněly, když jsem se začal zabývat zdrojem napětí. Sem tam se to ještě vrátí, když se přetížím nebo vyčerpám, ale už vím, co to přesně způsobilo. Pořád musím myslet na to, v jakých jedu kolejích, jak žiju ve své aktuální komfortní zóně, jaké dělám volby, co se odehrává v mojí hlavě, jaké mám podněty z nejbližšího prostředí, jak se přetěžuju, jak spím a jak jím. A dělám to rád. Je to cesta k sobě samému, po níž jsem vykročil a kterou nyní můžu pokorně ukazovat druhým.“

## Co se tenkrát dělo dál?

Symptomy přetrvávaly, ale naštěstí se nezhoršovaly. Rovnou z promoce jsem jel na fotbalové soustředění Sigmy Olomouc a ve stejném roce, kdy jsem promoval, jsem za tento fotbalový klub začal chytat první ligu.

Asi ve čtvrtém kole jsem jako brankář nastoupil na svůj první prvoligový zápas a docela mi to vyšlo. Po tomto utkání navíc došlo ke změně trenéra a nový trenér, Vlastimil Petržela, který tento zápas sledoval z tribuny, už mě v prvoligové bráně nechal. V Sigmě Olomouc jsem zůstal jako brankářská jednička.

To je splněný sen každého fotbalisty. Jaké to je, když je na stadionu dvanáct tisíc lidí a váš tým vyhrává, se vůbec nedá popsat. Je to dokonalá euforie, nicméně jsem za ní platil velmi vysokou cenu.

Po medicíně jsem se tedy fotbalu věnoval profesionálně na nejvyšší úrovni a kariéru lékaře jsem se prozatím rozhodl odložit. Říkal jsem si, že se k medicíně můžu kdykoliv vrátit. Když mi teď jde fotbal, kterému se věnuji odmala, mohl bych nyní sklízet sladké ovoce.

Bylo to fajn, ale zároveň jsem byl úplně vyřízený, protože jsem každý zápas extrémně prožíval. Trpěl jsem zvýšeným pocitem zodpovědnosti, abych to spoluhráčům a trenérovi nepokazil a neudělal chybu. **Ostatním jsem chtěl dokázat, že na to mám a jsem dobrý.** Až později jsem zjistil, proč se vlastně potřebuji všem zavděčit. Byl to velký psychický tlak, který jsem ale nezvládal, a v důsledku toho jsem se cítil naprosto vyšťavený.

## Kolik zápasů jste strávil v bráně prvoligové Sigmy?

Za sezónu 2006/2007 jich bylo osmnáct, naskočil jsem v šestém kole a dochytil podzimní část sezóny. Pak jsem nastoupil do jarní části. Bylo zde velké očekávání ze strany trenéra Petržely, vedení klubu i fanoušků. Cítil jsem se pod tlakem o to víc a z mé strany to nedopadlo dobře.

Klíčové bylo hned první jarní utkání s Baníkem Ostrava. Prohráli jsme 3:1 a já se výrazně podílel na druhé inkasované brance. Dlouhý balon za obranu, špatně jsem vyběhl a útočník Baníku mě přehodil do prázdné brány. Úplně mě to zlomilo. Nebyl jsem schopen zbavit se výčitek a pocitu, že jsem to klukům zkazil. Šel jsem za trenérem a řekl, že další zápas chytat nechci. Bylo to pro mě hrozné, protože

každý fotbalista sní o tom, aby hrál první ligu. Mně se to podařilo, ale můj psychický stav mě dovedl k tomu, že jsem se ze hry sám vyřadil, což by udělal málokdo. Takovou sílu má psychika.

Projevoval se přitom můj program perfekcionismu. Tehdy nebyl v módě psychokoučink ani mentální cvičení, a tak jsem v tom byl ztracený úplně sám. Do sezóny 2008/2009, která se ve vrcholovém fotbale nakonec ukázala jako moje poslední, jsem investoval maximum – veškerou vůli, motivaci i náboj, ale nebyl jsem psychicky odolný a nedařilo se mi přenést přes vlastní perfekcionismus a přílišnou zodpovědnost.

## Jak se vaše kariéra fotbalového brankáře vyvíjela dál?

Ze Sigmy Olomouc jsem odešel na hostování a chytal první slovenskou ligu v Trnavě. Poté jsem ještě hrál českou druhou ligu v Jihlavě. Říkal jsem si, že bych také chtěl žít nějaký čas v zahraničí, naučit se přitom cizí jazyk a že bych se tam mohl dostat právě s fotbalem. Oslovil jsem i několik agentů, ale nic nevyšlo. Nakonec jsem tedy zůstal v Jihlavě, což byl klub s ambicí postupu do první ligy. Cítil jsem se tam velmi dobře a během podzimní sezóny jsme hráli skvěle. Byl to můj nejlepší fotbalový půlrok, jaký jsem zažil, protože jsem chytal dobře a jako mužstvu se nám dařilo.

**Fanoušci většinou vůbec netuší, co všechno obnáší boj o postup klubu do vyšší ligy a jak je to fyzicky i psychicky náročné...**

Hlava hraje velkou roli a v Jihlavě jsem cítil sebedůvěru. Přišel jsem tam z první ligy, a tak jsem si věřil. Ten půlrok byl z mé strany opravdu velmi vydařený.

Zlomový moment přišel na jaře, kdy se to už začalo pomalu kazit. Do klubu přišla brankářská konkurence, což mě rozhodilo. Jakmile si člověk nevěří a má pochybnosti, zákonitě se mu přestává dařit. Je to tím, že psychika najednou pracuje proti němu. Když je pak člověk napětím a stresem zatěžován delší dobu, organismus se oslabí a v důsledku toho snadno onemocní, což se mi vlastně také stalo. Na začátek jarní části jsem byl mimo sestavu, protože jsem před prvním kolem onemocněl.

V té době jsme se v Jihlavě přetahovali s jiným týmem o postupové druhé místo a pak nejspíš zasáhl osud. V rozhodujícím zápase jsme ještě v sedmdesáté minutě vedli jedna nula a kdybychom ho vyhráli, s velkou pravděpodobností bychom postoupili do první ligy a já bych v jihlavském klubu zůstal. Nakonec jsme ale dostali ještě dva góly a prohráli jsme dva jedna. Skončili jsme třetí a do ligy jsme nepostoupili. Bylo to pro mě velké zklamání a velká facka. V tu chvíli mi fotbal úplně přestal dávat smysl.

Bylo mi v té době šestadvacet, měl jsem asi nejlepší sportovní formu, stávající klub mi nabízel prodloužení smlouvy i hezké peníze, a navíc o mě projevila zájem ligová Příbram. Já ale cítil, že takhle to už dál nejde. Fanoušci většinou vůbec netuší, co všechno obnáší boj o postup klubu do vyšší ligy a jak je to fyzicky i psychicky náročné...

Boj o první ligu vždycky představuje obrovské úsilí, ovlivňuje spoustu osudů. Vše je nasměřované k tomu, aby klub postoupil do nejvyšší soutěže. Rvou se do toho peníze a všichni dělají, co můžou, aby se to podařilo. Cenou je extrémní vypětí a tlak z mnoha stran.

Závěr profesionální fotbalové kariéry pro mě tedy byl hořký a něco se ve mně zlomilo. V tu chvíli jsem se navíc rozešel s dlouholetou přítelkyní. Musel jsem přiznat sobě i jí, že se ve vztahu necítím dobře, protože nevnímám hluboké vzájemné pouto, což mě již dlouho sužuje. Do té doby jsem se to snažil přehlížet a obhajovat. Dokonce jsem se zasnoubil, ale vnitřně jsem cítil, že něco není v pořádku. Tenkrát jsem ale vůbec netušil, proč se mi ve vztazích s ženami nedaří.

Když jsem byl najednou ve všech směrech volný, chtěl jsem se posunout někam dál. Uvědomoval jsem si, že mám výhodu, protože v podstatě můžu cokoliv. Díky fotbalu jsem měl i nějaké finanční prostředky, což mi otevřelo pole možností rozhodnout se, co skutečně chci.

## KARMICKÉ PŘÁZDNINY

Brzy na to přišel den, kdy Jan Vojáček seděl u kafe s jedním ze svých nejlepších kamarádů Tomášem Černým. „Tomáš chytal dříve také za Sigmou, vlastně jsme v té době byli konkurenti a přitom jsme si vybudovali hezký přátelský vztah. Byli jsme na jedné vlně. Tomáš učinil rozhodnutí, že je čas na změnu ještě přede mnou, když se stejně jako já rozešel s přítelkyní a dostudoval vysokou školu. V Sigmě nedostával šanci, a tak se rozhodl odejít do Skotska a zkusit si najít angažmá tam. Byl pevně rozhodnutý odejít. I kdyby to nevyšlo ve fotbale, živil by se jinak. Rozhodnost a jistota je u důležitých kroků v životě zásadní, protože nám dodá klid. Pak nám vesmír pomůže. Tomáš ve Skotsku i dílem různých ‚náhod‘ získal smlouvu v druholigovém Hamiltonu. Už ten rok se dostal do brány, a ještě navíc s klubem postoupili do skotské Premier League. Na několik let se pak stal jedním z nejlepších brankářů ve Skotsku.

Jak jsme tak seděli a pili kafe, najednou přišlo spontánní rozhodnutí, že příští týden poletím do Skotska za ním. Věřil jsem, že si tam také něco najdu a nějaký klub o mě projeví zájem.

Tento krok pro mě byl zcela zásadní v tom, že vlastně odstartoval moji současnou kariéru. Domluvil jsem se se Sigmou, kde jsem byl pořád kmenovým hráčem, že mi s hostováním v zahraničí vyjdou vstříc, když si ve Skotsku najdu fotbalový klub. Nebylo tedy co řešit. Letenku jsem si koupil za pár korun a za týden jsem opravdu přistál v Edinburghu a vydal se do Glasgowa za Tomášem. Přesně si pamatuju, že už v ten moment ze mě spadlo veškeré napětí a byl jsem si naprosto jistý, že to je správný krok. Je až neuvěřitelné, že když člověk vyslyší přání svého srdce a intuice, cítí stoprocentní jistotu, vůbec o ničem nepochybuje a zalije ho klid.

Najednou jsem byl v novém prostředí jenom sám zase sebe a od všeho, co bylo předtím, jsem se odpoutal. Nejdřív mi Tomáš domluvil, že se mohu zapojit do tréninku s jeho klubem. Trénovali jsme spolu a chtěli si mě tam nechat, ale to bych konkuroval Tomášovi. Zajímavé přitom bylo, že jak jsem se celkově uvolnil, fotbal mě zase těšil a vše mi dávalo smysl – tréninky, posilování, práce na sobě... Makal jsem, ale najednou mě to znovu ohromně bavilo. Cítil jsem naprostý vnitřní klid a věděl jsem, že to vyjde a najdu si angažmá. Prostě že něco přijde.