

Dnes se bavím líp. I bez drog!

Jeho příběh je drsný jako gangsterka a napínavý jako detektivka. A má happy end jako romantická telenovela. Čtrnáctileté balancování na hraně s pervitinem, závislost, lži, výmluvy, prostitutky, paralelní vztahy, pád na dno... A z ekonoma, který vydělával zajímavé peníze a práce ho nenaplňovala, se stal terapeut, jenž v pomoci druhým našel smysl života. V současnosti **JIRÍ VACEK (48)** působí jako ředitel pražské Kliniky 2 NEO Centrum, dvanáct let je čistý... Jak se mu žije bez drog a bez alkoholu? Kolik peněz profetoval? A co radí lidem, kteří by to chtěli poprvé zkusit třeba během letních hudebních festivalů, na nichž bývají drogy celkem snadno k mání?



■ **Vystudoval jste ekonomii, přesto jste se dal na dráhu terapeuta. Proč?**

Souvisí to s mým obdobím, kdy jsem se hledal. Nikdy jsem úplně nevěděl, co chci dělat. Šel jsem na ekonomku, protože jsem myslel, že budu bohatý byznysmen. Vydělával jsem peníze, ale pochopil jsem, že mi to moc nedává smysl. Na rozdíl od práce terapeuta. Možná jsem to pochopil právě díky drogám, jež mě předtím dostaly úplně na dno.

■ **Kdy jste s drogami začal?**

S alkoholem jsem začal ve třinácti. U nás se pilo, alkohol byl snadno přístupný. Na balkoně jsme měli sud. Rodiče hráli karty, šel jsem jim natočit pivo a cucnul jsem si. Dveře k drogám se mi tam poprvé otevřely. Uvnitř jsem vždycky věděl, že vyzkouším i jiné drogy. V pubertě jsem sledoval filmy s drogovou tematikou a přišlo mi to velmi lákavé, navzdory tomu, že jsem vždycky hodně sportoval. Miloval jsem extrém. Rád jsem jezdil na kole, ale potřeboval jsem ujet sto kilometrů, abych měl dobrý pocit. V karate jsem to dotáhl k hnědému pásku. Na začátku 90. let jsem se seznámil s klukem, co závodně posiloval, a ten mě nadchl pro kulturistiku. V tělocvičně jsem se záhy setkal s anabolickými steroidy, které pomáhají dlouho ležícím pacientům, aby jim tělo drželo pohromadě, ale my jsme to samozřejmě brali, abychom nabrali svalovou hmotu. Anabolika se pro mě stala normální podobně jako pití alkoholu. Bral jsem je ve formě prášků anebo jsem si to píchal.

■ **Nebál jste se nemocí jako žloutenka nebo HIV?**

Ne, protože jsem používal jednorázovou jehlu. Od profesionálních kulturistů jsem měl sestavenou měsíční kúru. Uvažoval jsem, že bych taky závodil, ale pak jsem pochopil, že to může být zdravotně nebezpečné. Vyzkoušel jsem toho celou řadu, ovšem vždy jsem se držel. Na rozdíl od některých kluků, kteří do sebe ládovali velké nesmysly. Tam jsem ale poprvé poznal efedrin. To je látka, co vás povzbudí, můžete díky ní tahat velké váhy a tolik se neunavíte, a samozřejmě ovlivňuje i psychiku, což jsem tehdy netušil... Právě z efedrinu se dá vyrobit pervitin, jemuž jsem později propadl. Tehdy byla někde u Roztok velká fabrika na jeho výrobu, feťáci to tam nějak kradli. Pak kulturisté začali ochutnávat jiné drogy jako právě ten pervitin. To už byl pro mě krok

na scesti. Viděl jsem sice, co dokážou – můj kamarád třeba najednou na půl roku zmizel, z pervitinu se doslova pomátl –, ale přesto jsem do toho šel. Na nich dosáhnete úplně jiné dimenze prožívání...

„**Drogy mě dostaly úplně na dno.**“

■ **Jaká byla vaše první zkušenost s pervitinem?**

Tenkrát jsem dělal v hotelu. Přinesla to kolegyně a já si trochu šnupnul. Měl jsem pocit, že se mi rozsvítil svět a že jsem začal konečně žít. V tom jsou drogy velmi zrádné – umějí vám zlepšit prožívání, které máte třeba z nějakých traumat potlačené, abyste se od nich odstříhl. Týrané dítě radši ne-

cítí. A když je pak dospělé, neumí vyjádřit pocity...

■ **To byl i váš případ?**

Když mi někdo vyprávěl o pocitech, nerozuměl jsem mu. Ale nebyl jsem zneužívaný, ptáte-li se na toto. Nicméně jsem zažíval řadu traumat, jež mě poznamenala, ovšem k tomu jsem dospěl až v rámci terapie, když jsem se z drog chtěl dostat, což byla nakonec velmi dlouhá cesta...

■ **A jaká byla ta vaše traumata?**

Stačí momenty, kdy dítě potřebuje matku, a ona tam není... Máma pila, občas mě nechala na několik hodin doma samotného a šla se bavit do hospody. Do toho hádky rodičů... Otec byl workoholik, o hodně starší než máma. Žil jsem v nejistém prostředí, protože jsme se často stěhovali. Drogy jsou únikem. Pravděpodobně jsem díky

▼ **„Zatímco v Americe byla kokainová vlna na vrcholu v 80. letech, u nás je ta nejsilnější právě dnes. Je to tím, že i naše společnost postupem času zbohatla,“ tvrdí terapeut Jiří Vacek.**



ROZHOVOR

ně jiné perspektivy. A dál? Heroin vlastně taky, protože se přidává do extáze. Nikdy jsem si nic neaplikoval do žíly, vždycky to bylo šňupando grando. (*usmívá se*) Jehla pro mě byla synonymum těch feťáků, byť jsem jím byl samozřejmě taky. Respektive jím vlastně pořád jsem...

■ Jak to, že pořád?

Pořád... Jsem abstinující toxikoman a alkoholik. To si s sebou ponesu do konce života. A pokud poruším nějaká pravidla, zase se velmi rychle můžu dostat do závislosti. Je pod pokličkou, ale číhá.

■ Není možné si dát jen trochu alkoholu nebo drog?

Ne! S kontrolovaným pitím lze pracovat jen v nějaké fázi před závislostí. Ale pokud do ní jednou spadnete, už se toho musíte vystríhat, protože každá recidiva je horší a horší. Někdo už to pak nechytne. A umře.

■ Bral jste to sám, nebo v komunitě?

Většinou v komunitě, ale pak jsem se od ní separoval do ústraní. Pod vlivem drog jste potom spíš sám. Závislost na návykových látkách vás nakonec k samotě dožene. Na začátku to ovšem byly party a večírky, kde se pilo a fetovalo. Navštěvoval jsem hudební kluby, festivaly, technoparty, ke kterým drogy vlastně dodnes tak nějak patří. První tvrdou drogu jsem vyzkoušel v roce 1996 a od roku 2010 jsem čistý. Čtrnáct let na pervitinu... Posledních deset let jsem tu drogu už brát nechtěl, ale bylo to silnější než já. Po čtyřech letech užívání jsem pochopil, že jsem v průšvih, že to sám ne-

dám. Vyhledal jsem terapeuta a trvalo deset let, než jsem se z toho dostal.

■ Jak jste poznal, že máte problém?

Viděl jsem, že se to pořád opakuje – jdu na akci, opiju se, zfetuju, pak jsem tři čtyři dny úplně v háji. Potom jsem vždycky všechny drogy vyhodil s tím, že teď už je opravdu konec. Jenže pak jsem je zase sháněl... Poznání, že je to silnější než já, mě vyděsilo. Pochopil jsem, že se musím léčit. Zbavit se pervitinu je jedna věc, ale bylo potřeba řešit i alkohol, který u mě byl spouštěčem. Než jsem pochopil, že nejsem jen toxikoman, ale taky a hlavně alkoholik, trvalo to strašně dlouho. Až jsem v šestatřiceti skončil v léčebně.

„Jsem abstinující toxikoman a alkoholik.“

■ To už jste měl rodinu?

Ano. Svatbu jsme měli v roce 2004, vyženil jsem tříletou holčičku... S manželkou nás propojily pohnuté osudy. V té době jsem zkoušel abstinovat, ona procházela těžkým obdobím, protože tatínek její holčičky zemřel na rakovinu. Ty dva těžké příběhy nás spojily. Ona o mně věděla všechno. Zažila i moje těžké dojezdy, kdy jsem trpěl schizou a stihomamem, nechtěl jsem, aby mě takhle někdo viděl, takže jsem se třeba několik dní neukázal doma. Ona mi pomohla



i s vyřízením pobytu v léčebně. Pak už se u mě ta závislost rozjela tak, že bych to bez pomoci asi nedal...

■ Slyšel jsem, že narkoman potřebuje spadnout na úplné dno a sám pochopit, že se musí jít léčit, že když mu rodina a okolí pomáhají, vlastně ho u drog drží... Co si o tom myslíte?

Je to tak... Závislost je onemocnění rodinného systému. Narkoman je dost často produktem nějakým způsobem nefunkční rodiny. Podvědomě vás v tom ta rodina vlastně podporuje. Ať už třeba úzkostlivé a hyperprotektivní matky (*nadměrně ochraňující, hýčkáající, rozmazlující, pozn. red.*), nebo despotičtí otcové... Většina narkomanů má nějakou nestandardní rodinnou anamnézu. U mě pila máma, ze strany táty babička čichala éter, praděda se propil ke slepotě. Snad se mi tu linku podařilo přerušit. (*usmívá se*) Ale je fakt, že musíte padnout úplně na hubu, což se mi stalo. Pádů jsem zažil desítky, než jsem padnul úplně. Tehdy jsem přišel o vnitřní energii a přesvědčení, že se z toho dostanu sám. Najednou mi bylo všechno jedno.

■ Jak jste fungoval jako otec a partner?

V rodině jsem fungoval, ale občas jsem na pár dní zmizel, tři čtyři dny jsem byl vypnutý. Pořád jsem velmi slušně vydělával. Pracoval jsem v pojišťovnictví, takže jsem měl volnou pracovní dobu. A pak jsem dělal ve firmě svého strýce, který mně tyhle excesy toleroval, a tím mě v tom vlastně nevědomky podporoval. Kdyby mě vykopli, třeba bych prozírl dřív. Ve středu jsem si dal, a ještě v neděli jsem nespál. V pondělí jsem měl podepisovat smlouvu s klientem, ale nebyl jsem toho schopen. A tak jsem se všelijak trapně vymlouval, lhal jsem... Třeba jsem měl odjet na hory, a zrušil jsem to půl hodiny před odjez-

▼ „Slyšel jsem od několika klientů, že v korporátních firmách se dnes po obědě nechodí na kafe a cigárko, ale na čáru. Prostě se fetuje na pracovišti,“ popisuje své zkušenosti z terapeutické praxe Jiří Vacek.





Terapeut Vacek má zkušenost i s klienty, kteří propadli alkoholu. „S kontrolovaným pitím lze pracovat jen v nějaké fázi před závislostí. Ale pokud do ní jednou spadnete, už se toho musíte vystříhat, protože každá recidiva je horší a horší. Někdo už to pak nechytne. A umře.“

dem. Děs bés... Jak jsem byl extremist, nikdy jsem neměl míru – ani v alkoholu, ani při užívání drog. Většinou jsem se jednoduše řečeno hned předávkoval. Drogy jsem si pak vlastně ani pořádně nedokázal užít. Možná zaplatpánbůh. Protože ten, kdo s nimi umí lépe zacházet, může v tom procesu s nimi zůstat déle. Znal jsem lidi, kteří s tím dokázali nějak dlouhodobě žít. Nechtěl jsem s drogami žít, bral jsem je jen jako ventil a únik. Nepřipadal jsem si

jako feťák. Poprvé jsem to slovo ve spojení s mou osobou slyšel od psychiatra, co mi měl dát doporučení do léčebny Červený Dvůr. Ani ten terapeut předtím se mnou nepracoval jako se závislým.

■ Jak vás přijali v léčebně? A s jakými pocity jste tam přišel?

Konkrétně to bylo 26. ledna 2010, to datum si pamatuju dodnes. Poslední tři měsíce předtím jsem byl pořád jen pod vlivem. Nechtěl jsem ani Vánoce, nepředal jsem rodi-

ně dárky... Už jsem asi byl jenom kousek od té jehly. Nějak podvědomě jsem věděl, že to by mě zabilo, protože tam je nástup hned, a ještě hůře odhadujete dávku, zvláště když milujete extrém jako já. A navíc jsem měl vždycky dost peněz...

■ Máte představu, kolik peněz jste utratil?

Odhadem dva tři miliony korun, možná čtyři... Čtrnáct let jsem fetoval. S tím jsou spojené hotely, prostitutky, pití pro společnost. Naštěstí jsem nehrál, protože velmi častým problémem mých klientů je ještě gambling.

■ Co vám drogy vzaly kromě peněz?

Vzaly mi čas, který jsem mohl lépe a smysluplněji využít. Ale díky té zkušenosti můžu možná lépe dělat práci terapeuta, jež mě nesmírně naplňuje.

■ Co dál? Asi jste neviděl dospívat dceru, kterou jste vyženil...

Máme naštěstí i tak dobrý vztah. Po každém úletu s drogou jsem se doma o to víc snažil fungovat jako otec. Ale je fakt, že s rodinou bych bez drog trávil času víc. Ztratil jsem důvěru manželky, která spí

INZERCE

TÉMA

Volně prodejný
speciál TÉMA:
116 stran

Letní dovolená 2022:

Čarovné Česko

50 pozoruhodných hradů a zřícenin ● Toulky za českými mýty a pověstmi ● Vyhlášené restaurace v každém kraji ● Slavné stavby ● Kam na elektrokolech ● A spousta dalšího čtení a tipů

SPECIÁL SI LZE OBJEDNAT:

● Na www.etema.cz/special za 49 Kč (platba jen kartou). Speciál vám pak přijde domů do schránky.

● Přes SMS za 60 Kč. Stačí poslat SMS na číslo 90211 ve tvaru: TEMA CESKO jmeno prijmeni ulice cislo mesto psc

Vzor: TEMA CESKO jan novak jindrisska 16 praha 100 00 (tedy bez velkých písmen, háčků a čárek).

Cena odeslané SMS je podle běžného tarifu vašeho operátora, přičemž zpoplatněná SMS je v ceně 60 Kč (včetně DPH). Službu zajišťuje ATS. Infolinka 296 363 199 (po-pá 9-16 hod.), www.atspraha.cz.

Právě
v trafikách



Terapeut Jiří Vacek upozorňuje, že letní hudební festivaly jsou místem, kde se mladí lidé s drogou snadno setkají. „Radši poslouchajte hudbu! Je to lepší než se někde v koutě choulit sjetý,“ nabádá. „A narkomanům radím, ať si nějaký festák vyzkoušejí bez pití a drog. Nebo ať si vůbec zkusí abstinovat. Pak to můžou porovnat.“



sama potřebovala pomoc, a místo toho musela pomáhat ještě mně. Když jsem odcházel do léčebny, počítal jsem tak na 90 % s rozvedem. Nedivil bych se, kdyby to manželka udělala, protože během manželství jsem měl i paralelní vztahy... Na zdraví se ty roky s drogami snad nepodepsaly, cítím se teď v pohodě, ale může mě to ještě s věkem dohnat. Život na hraně samozřejmě tělo poškozuje. Několikrát jsem byl po předávkování hospitalizovaný. Měl jsem pocit stihomamu, že se mi nafukují ruce. Dvakrát jsem si volal záchranku, samozřejmě jsem doktorům přiznal, co jsem vyváděl.

■ Co nos?

Nosní přepážku jsem si nevypálil. (*usmívá se*) Neužíval jsem to denně, ale jednou za čas jsem do toho spadl na tři čtyři dny a jel bomby. Neuměl jsem přestat. Ten tah jsem přerušil jen díky tomu, že tělo už prostě nemohlo. Ovšem držím se, dvanáct let jsem čistý... Snažím se teď ten čas využít lépe. V roce 2013 se nám navíc narodila dcera Tereška, to jsem byl tři roky čistý... Její narození jsme brali jako dar z nebes. Během manželství se nám to pětkrát nepovedlo. Ty interrupce měly nějaké důvody. Mohly za tím být i moje excesy. Možná dobře, že to tak dopadlo, a nakonec se to povedlo v tu pravou chvíli. Tehdy jsem byl už v terapeutickém výcviku.

■ Vraťme se ještě do léčebny. Kdy jste pochopil, že tam opravdu patříte?

Nevěděl jsem samozřejmě, do čeho jdu. Přijel jsem tam pod vlivem. Poslední dávku jsem si dal před vstupem. V kapslích, protože nosem už to nefungovalo. Šel jsem rovnou na detox. Hned druhý den, co jsem vystřízlivěl, jsem si řekl: „Tady jsem poprvé a naposledy.“ Jako že to musím dát. Šel jsem tam dobrovolně. Měl jsem zařízení v práci, že na mě počkají. Jel jsem tam, aby mi pomohli, protože jsem byl totálně v háji. Mimochodem pojišťovnictví dělám ved-

le psychoterapie dál. A k tomu jsem si ještě založil realitku.

■ Jak dlouho jste se léčil?

Ta terapie je na tři měsíce a mně vyměřili čtyři a půl měsíce. Nakonec mě pustili asi o týden dřív, konkrétně 22. května, protože strejda si pořídil autosalon a chtěl jsem být u jeho otevření. V komunitě bylo asi třicet klientů, hodně z nich totálně mimo. První měsíc byl hodně náročný. Pak jsem si konečně přiznal, že jsem celý život alkoholik. Hrozně se mi ulevilo, že jsem našel tu původní závislost. Uvědomil jsem si, že mám několik měsíců čas věnovat se sám sobě, protože o mě pečuje tým, dostal jsem najíst, měl jsem se kde vyspat. Pochopil jsem, že vlastně o moc víc nepotřebuju. A drogy už vůbec ne! Byl to pro mě vlastně restart. Zažil jsem tam i magické momenty. Červený Dvůr je zámek s nádherným parkem. Tam jsem pochopil, že se stanu psychoterapeutem.

„V prvních letech abstinence na sebe musíte být přísný.“

■ Měl jste tam i abstinenční záchvaty?

Spíš jen neklid a depresivní propady. Nejsou to jako u opiátů fyzické potíže. Nicméně první měsíc mi nebylo moc dobře. Antidepresiva mi ani nenabízeli, užíval jsem jen nějaké minerály.

■ Co máte místo drog? Co jste tam dosadil jako zdroj hormonů štěstí?

To je právě cíl té léčby – zaplnit díru, která byla předtím vycpaná drogami. Pobyt v léčebně je jen začátek, dál pak v životě hledáte stabilitu, protože závislostní typy mají tendenci tíhnout k extrémnímu chování. Nejdřív tomu musíte porozumět, přijmout to, uvěřit tomu. A pak teprve to začne fun-

govat. Tři roky jsem běhal, účastnil jsem se desetakilometrových závodů, než mě začalo zlobit koleno. To byl velký adrenalin... Teď chodím po horách. Zklidnil jsem se. Dřív jsem skákal z letadla, potápěl se do hloubky 40 metrů. Už ten extrém nepotřebuju. Začal jsem se zajímat o stará auta, teď je sbírám. Začal jsem se vzdělávat v psychoterapii. Přijal jsem abstinenci jako životní směr, jako novou volbu. Pak ta střízlivost dostává jinou kvalitu, protože vy se vědomě zřeknete života předtím. Nestrádáte absencí alkoholu ani drog. Když se litujete, že musíte žít bez toho, abstinence dlouho nevydrží. Proto klienty vedeme k tomu, aby situaci vzali jako novou příležitost.

■ Nepřišla nikdy chuť na drogu?

Přichází... Učíme se poznat, kdy to přichází a jak s tím pracovat. Jako terapeut se setkávám se závislými, takže ty chutě se samozřejmě dostávají. I po dvanácti letech. Pořád musím být obezřetný, abych nepřišel do rizikových míst nebo situací. Paradoxně se mi to stalo tady na klinice, prohlížel jsem klienta závislého na pervitinu a objevil jsem u něj sáček s práškem. Úplně mě to zaskočilo. Mozek mi ještě před racionální úvahou, co by se mohlo stát, radil: „Schovej to! Pak si dáš!“ Až pak následovalo: „Ale vždyť jsi ředitel kliniky, přece to nemůžeš schovat a chovat se jako feťák!“ Pak jsem šel za kolegou a společně jsme to zničili. Potřeboval jsem být s někým, nebýt v tom sám. V prvních letech abstinence k sobě musíte být přísný, první rok se vystříhat veškerých oslav, vyhýbat se místům, kde se pije, minimalizovat rizika. Stačí málo, a jste zase zpátky. Cucnete si alkoholu, a nic se neděje. Za měsíc to uděláte znovu. A za půl roku už v tom zase jedete.

■ Navštěvujete i teď hudební akce?

Občas, protože to nevnímám jako riziko. Když jsem začal abstinovat, nějaké akce jsem navštívil, abych si bez drog konečně



▲ 22 Umírání dítěte je horší než holokaust

Oba se narodili v pražské židovské rodině a prošli Terezínem i Osvětimí. Ota Kraus († 79) a Dita Krausová (92) tam ztratili své rodiny, ale našli sebe a prožili pak spolu 51 let. Co pomáhá člověku peklo holokaustu přežít? O tom Dita píše ve své nové knize *Život s Otou*.



▼ 38 Dnes se bavím líp. I bez drog!

Svého času propadl drogám. Dokázal se ale závislosti zbavit, stal se terapeutem a dnes působí Jiří Vacek jako ředitel pražské Kliniky 2 NEO Centrum. Jak se mu žije bez drog a bez alkoholu? A co radí lidem, kteří by chtěli drogu poprvé zkusit třeba během letních hudebních festivalů, kde bývá snadno k mání?



▲ 3

Chov
Srdov
děti T
Milov
a také