

JAK JSEM ZAVRHL STŘEDNÍ VĚK,
STAL SE JEDNÍM Z NEJZDATNĚJŠÍCH LIDÍ NA SVĚTĚ
A OBJEVIL SÁM SEBE



HLEDÁNÍ ULTRA

RICH ROLL

HLEDÁNÍ ULTRA

Jak jsem zavrhl střední věk,
stal se jedním z nejzdatnějších lidí na světě
a objevil sám sebe

HLEDÁNÍ ULTRA

JAK JSEM ZAVRHL STŘEDNÍ VĚK,
STAL SE JEDNÍM Z NEJZDATNĚJŠÍCH LIDÍ NA
SVĚTĚ
A OBJEVIL SÁM SEBE

RICH ROLL

MLADÁ FRONTA

Copyright © 2012 by Richard David Roll

Cover photo © John Segesta

Translation © Jiří Balek, 2013

Pro Iulii

PŘEDMLUVA

K pádu došlo znenadání. V jedné vteřině se cítím dobře a v hustém dešti ze všech sil šlapu do pedálů. Pak ucítím mírný náraz a levá dlaň mi klouže z vlhkého řídítka. Vzápětí mě nějaká síla vymrští ze sedla. Na okamžik vnímám pocit beztlíže, pak *prásé!* Hlavou narážím na zem, tělem kloužu po mokrému asfaltu a do levého kolene a ramene se mi zadírají drobné kamínky. Kolo letí se mnou, protože mi pravá noha zůstala zaseknutá v upínači pedálu.

V následující vteřině ležím na zádech, prší mi do očí a na rtech cítím pachutí krve. Podaří se mi vyprostit botu z upínače, a přes to rameno, které se nezdá odřené, se zvedám. Nějak se dostávám do sedu. Levou ruku sevru v pěst a bolest mi vystřelí až do ramene. Mám ji odřenou až do živého masa a krev se v drobných potůčcích mísí s deštěm. Levé koleno vypadá podobně. Pokouším se ho ohnout, ale není to dobrý nápad. Zavírám oči a někde za nimi mi tepe rudě. Krev mi hučí v uších. Zhluboka se nadechnu a vydechnu. Myslím na víc než tisíc hodin tréninku, který jsem absolvoval, abych se sem dostal. Musím to dokázat, musím vstát. Je to závod. *Musím se vrátit do závodu.* Pak si toho všimnu. Roztříštěný levý pedál, rozlámané kousky karbonu na asfaltu všude kolem. Dnes bych

měl ještě ujet sto pětatřicet mil. Dost i se dvěma funkčními pedály. Ale jen s jedním? Nemožné.

Na Velkém ostrově na Havaji začíná svítat a já se nacházím na civilizaci nedotčené části trasy známé jako Red Road, která svému jménu vděčí za načervenalý škvárový povrch, jehož kousky mám právě hluboce zadřené pod kůží. Před chvílí jsem ještě byl lídrem závodu a měl jsem za sebou 35 mil ze 170 mil druhého dne závodu Ultramarathon World Championship 2009, tedy tří denního triatlonu v celkové délce 320 mil. Trasa vede kolem celého Velkého ostrova a je to akce pro pětatřicet pozvaných závodníků, kteří jsou natolik ve formě a šílení, aby se ho zúčastnili. První den zahrnuje 6,2 míle plavání v oceánu následovaného 90 mílemi jízdy na kole. Druhý den představuje 170 mil na kole. Závod vrcholí třetí den během na vzdálenost 52,4 míle na rozpálených lávových polích Kona Coast.

Je to můj druhý pokus na ultramanu, první proběhl před rokem, a mám velké naděje. Loni jsem zaskočil komunitu vytrvalostních sportovců, když jsem se objevil zničehonic ve zralém věku dvačtyřiceti let a po pouhých šesti měsících tréninku jsem se umístil na velmi dobrém jedenáctém místě. To vše po desetiletích nevázaného života plného drog a alkoholu, které mě málem zabily, přičemž asi nejnamáhavější činnost, kterou jsem kdy vyvíjel, bylo přenášení nákupů z auta do domu a občasné přesazování květín v kořenáčích. Před tímto prvním závodem lidé říkali, že pokusit se o něco jako ultraman je pro člověka mého typu dost pošetilé, ne-li přímo hloupé. Vždyť mě znali jako neustále posedávajícího právníka středního věku, chlápka s manželkou, dětmi a kariérou. Na to vše by měl myslet, ale on se najednou po hlavě vrhne do něčeho tak nerozumného. Nemluvě o tom, že jsem se rozhodl trénovat (a později jsem měl v úmyslu i závodit) výhradně na rostlinné stravě. *Naprosto nemožné*, tvrdili mi. *Vegani jsou zesláblí hubeňouři, kteří ze všech sportů zvládají nanejvýš kopat do hakysáku. Bez proteinů ve stravě to nemůžeš dokázat.* Rozuměl jsem jim, ale kdesi hluboko uvnitř jsem si byl jistý, že to půjde.

A šlo to. Dokázal jsem jim všem, že se mylí, a překonal jsem nejenom „střední věk“, ale i na první pohled nezměnitelné stereotypy o fyzických schopnostech lidí, kteří jedí výhradně rostliny. A teď jsem tady, už po druhém.

Jen o den dřív jsem začal závod ve vynikající formě. První den jsem skončil v plavání na 6,3 míle v zátocce Keauhou na prvním místě, a to celých deset minut před nejrychlejšími soupeři. Dosáhl jsem tak šestého nejrychlejšího času v plavání v pětadvacetileté historii ultramanu, takže se mi začátek skutečně vydařil. Na konci osmdesátých let jsem závodně plaval na Stanfordu, proto mě to zase tolik nepřekvapilo. Ale jízda na kole? To byl úplně jiný příběh. Před třemi roky jsem žádné kolo ani *neměl*, natož abych věděl, jak na něm *závodit*. V první den závodu, po dvou a půl hodinách boje se silnými proudy v oceánu, jsem byl skutečně unavený. S plícemi plnými slané vody a bolavým krkem od toho, jak jsem nejméně na šestkrát vyvrátil do zátoky snídani, mě cestou do Národního parku Volcanoes čekalo devadesát mil na kole ve vysoké vlhkosti a větru rychlosti vichřice. Rychle jsem počítal. Bylo jasné, že je jen otázka času, než mě specialisté na cyklistiku doženou a předjedou na posledních dvaceti mílích dne při stoupání o tisíc tři sta metrů k sopce. Ohlížel jsem se a čekal, kdy uvidím trojnásobného vítěze ultramanu, Brazilce Alexandra Ribieru, jak je mi v patách a dohání mě jako dravec kořist. Jenže jsem ho nikde neviděl. Vlastně jsem celý den neviděl jediného soupeře. Stěží jsem tomu dokázal uvěřit, když jsem projížděl poslední ostrou zatáčkou na prudkém sjezdu do cíle. Manželka Julie a nevlastní syn Tyler ječeli v davu přihlížejících na celé kolo. Na konci prvního dne jsem v závodě vedl! Julie a Tyler seskočili z pick-upu a objali mě. Pevně jsem je sevřel a z očí mi tekly slzy. Ještě víc mě však šokovalo, jak dlouho jsme museli čekat na příjezd druhého v pořadí – plných deset minut! *Vedl jsem v ultramanu o deset minut!* Nebyl to jen splněný sen. Právě jsem se nesmazatelně uvedl do společenství vytrvalostních sportů, a to přímo rekordním zápisem. Pro člověka jako já – vegana a tatku středních let –, který toho měl navíc dost za sebou a musel hodně překonat, to bylo prostě úžasné.

Druhý den ráno, zatímco jsem s ostatními vytrvalci čekal na startovní čáře v Národním parku Volcanoes, se všechny oči upíraly na mě. Byl jsem napnutý jako pružina. Kolem bylo ještě šero a padal studený déšť. Když se ozval startovní výstřel, všichni vyrazili jako jaguáři, snažili se rychle dostat do vedení a vytvořit čelo pelotonu. Říct, že jsem nebyl připravený na 170 mil jízdy se strhujícím sprintem hned na startu, by bylo málo. Ani jsem se předem nerozehřál a zničující tempo mě zaskočilo. Z kopce

jsem nabral rychlost skoro osmdesát kilometrů za hodinu, předklonil jsem se a sáhl na dno sil, abych udržel pozici ve vedoucí skupině, ale svaly nohou jsem měl brzy plné kyseliny mléčné a propadl jsem se až na konec pole.

Na těchto prvních dvaceti mílích sjezdu ze sopky můžete jet za ostatními a bezpečně se usadit v „závětrí“. Při jízdě ve skupině dokážete udržovat její tempo s vynaložením zlomku námahy ve srovnání s osamělým jezdcem. Poslední, co si přejete, je „odpadnout“ a zůstat závislý sám na sobě, jako osamělý vlk bojovat s větrem jen a jen vlastními silami. Jenže přesně to se mi stalo. Zůstal jsem za vedoucí skupinou, ale stejně tak daleko před tou, která ji „stíhala“. Jen jsem se necítil jako nějaký vlk, spíš jako vyhublá krysa. Promoklá, prochladlá, kostnatá krysa, našťavaná a vzteklá sama na sebe za nevydařený start, už teď unavená a s obavami očekávající dalších osm hodin náročné cyklistiky. Déšť všechno zhoršoval, navíc jsem si zapomněl nepromokavé návleky na boty, takže jsem je měl nasáklé vodou a nohy v nich znečitlivěle chladem. Většina nepříjemností mě nedokáže rozhodit, ani bolest ne, ale mokré, studené nohy mě dohánějí k šílenství. Přemýšlel jsem, jestli nemám zpomalit a nechat se dohnat skupinou vzadu, jenže ta už měla příliš velkou ztrátu. Neměl jsem na vybranou a musel jsem se dál trápit sám.

Když jsem dojel na konec klesání, zamířil jsem k jihovýchodnímu cípu ostrova právě v okamžiku, kdy začalo vycházet slunce. Než jsem se dostal k odbočce na Red Road, konečně jsem se trochu prohřál. Red Road je jediný úsek celého závodu, kam se nedostanou podpůrné týmy. Nesmějí tam zajíždět auta. Patnáct mil jste odkázaní sami na sebe. Když jsem projížděl tímto zvlněným a bujným, nicméně ďábelským terénem, žádné další závodníky jsem neviděl. Cesta byla samá jáma, byly na ní prudké a složité zatáčky, od kol mi neustále odletoval štěrk. Naprosto samotný jsem se soustředil na chvění a jízdu svého kola. Ticho svítání v tropech rušily jen mé vlastní myšlenky na to, jak jsem promoklý. Také mě našťvalo, že Julie a zbytek mého týmu vypustili poslední občerstvovací stanici před zónou nepřístupnou pro auta, takže budu mít na celém poměrně dlouhém úseku žízeň. A právě v té chvíli jsem vjel do jednoho výmolu a tvrdě přistál na Red Road.

Rozepínám přilbu. Je prasklá, středem vede dlouhá trhлина. Dotýkám

se vršku hlavy a pod mastnými vlasy cítím bolest. Pevně zavírám oči, znovu je otvírám a třepu psy před očima. Jsou tam všechny, všech pět. Zavřu jedno oko, pak druhé. Vidím dobře. Se sténáním narovnávám koleno a rozhlížím se. Kromě nějakého ptáka, jehož bych měl nejspíš poznat (má dlouhý krk, černý ocásek a žlutou náprsenku) a který vedle kola klove do země, není nikde kolem živá duše. Bedlivě poslouchám a snažím se zaslechnout blížící se skupinku jezdců. Jenže kromě poklidného pípání ptáků na nedalekém stromě je slyšet jen opakující se zvuk připomínající bouchání rámu se sítí proti hmyzu. To nedaleko odtud narážejí vlny oceánu na písek.

Udělá se mi mdlo. Držím si dlaň na břicho a na minutu se soustředím na jeho zvedání a klesání, nádechy a výdechy. Počítám do deseti, pak do dvaceti. Dělán cokoli, co odvede mou pozornost od bolesti, která mi jako menší armáda v trysku projíždí ramenem. Cokoli, abych nemyslel na potrhanou kůži na koleni. Mdloby ustupují.

Rameno mi tuhne a zkouším jím pohnout. Není to dobré. Cítím se jako Plecháč, který úpěnlivě volá po olejníčce. Šoupu nohama sem a tam. Jsou celé promoklé. Opatrně vstanu a přenesu váhu na poraněné koleno. S mručením zvedám kolo, sedám si na něj a zacvaknu podrážku do zámku zbývajících pedálů. Je jedno jak, ale poslední míli na konec Red Road musím zvládnout. Tam budou čekat týmy, tam se o mě Julie může postarat a vyčistit mi rány. Naložíme kolo na auto a vrátíme se do hotelu.

Hlava mě bolí, ale přesto nejistě šlápnu a rozjedu se jednou nohou. Druhá mi jen volně visí a z kolene mi kape krev. Obloha za mnou se projasňuje, nad oceánem se probouzí den a šedobílá pokrývka nad hladinou zbarvuje tropický oceán do bohaté zeleně čeréné deštěm. Myslím na tisíce a tisíce hodin tréninku na tento závod, jak daleko jsem se dostal od otlého pojídače hamburgerů bez jakéhokoli náznaku formy, jímž jsem byl před pouhými dvěma roky. Myslím na to, jak jsem naprosto změnil nejenom svou dietu a tělo, ale celý *život*. Úplně jsem ho obrátil naruby. Další pohled na ulomený pedál a vzpomenu si na zbývajících 135 mil do konce závodu. *Nemožné*. A je to, napadne mě a projíždí mnou stejná porce hanby i úlevy. Pro mě závod skončil.

Nevím jak, ale poslední přibližně míli Red Road jsem zvládl a brzy jsem už před sebou viděl čekající doprovodné posádky, zaparkovaná

auta, zásoby a nářadí připravené v očekávání blízcích se soupeřů. Srdce se mi rozbušilo rychleji a musel jsem se přinutit jet dál. Budu se muset postavit před svou manželku a nevlastního syna a říct jim, co se stalo, jak jsem zklamal nejenom sám sebe, ale i je. Moje rodina pro splnění tohoto mého snu hodně obětovala. *Nemusíš*, šeptal mi hlas uvnitř hlavy. *Proč se prostě neotočíš. A nebylo by ještě lepší zmizet v křoví, než si tě vůbec všimnou?*

Vidím Julii, jak se proplétá mezi lidmi, aby mě přivítala. Chvilí trvá, než si uvědomí, co se stalo. Pak jí to dojde a v jejím výrazu zahlédnu šok a obavy. Cítím, jak se mi do očí hrnou slzy, a říkám si, že se jim nesmím poddat.

V duchu *ohany*, havajského výrazu pro „rodinu“, který znamená i ducha tohoto závodu, mě najednou obklopí půl tuctu členů doprovodných týmů – pomocných posádek mých soupeřů – a všichni se mi snaží pomoci. Než stačí Julie cokoli říct, objeví se s lékárníčkou Vito Biala, pro dnešek jeden z tříčlenného štafetového týmu známého pod názvem „Noční vlak“ a začíná mi ošetřovat zranění. „Musíme tě dostat zpátky do závodu,“ prohlašuje klidně. Vito je cosi jako legenda ultramanu a jeho nejstarší mluvčí, proto sbírám zbytek sil, abych mu oplatil úsměv. Jenže pravda je, že to nepůjde.

„To nepůjde,“ říkám mu zbaběle. „Ulomený pedál. Skončil jsem.“ Ukazuju místo na svém kole, kde býval levý pedál.

Najednou se cítím o něco lépe. Už jen to, že jsem to vyslovil, že jsem Vitovi skutečně řekl, že se vzdávám, zvedá trochu tíhy z mých ramen. Ulevilo se mi, protože jsem si myslel, že vím, co mě čeká. Jednoduchý, vznešený odchod z téhle šlamastyky a krátce nato teplá postel v hotelu. Už přímo cítím měkké povlečení a představuju si svou hlavu na polštáři. A zítřka, místo dvojitého maratonu, vezmu rodinu na pláž.

Vedle Vita stojí Peter McIntosh, kapitán pomocného týmu Kathy Winklerové. Podívá se na mě a mrkne. „Jaký typ pedálu?“ zeptá se.

„Look Keo,“ vykoktám a nechápu, proč to chce vědět.

Peter mizí, zatímco skupina mechaniků obhlíží mé kolo a dává se do práce. Jako by se snažili dostat zpátky na trať automobil v Indy 500, zahajují svou práci diagnostikou – kontrolují rám kvůli prasklinám, zkoušejí brzdy a přehazovačky, okem hodnotí rovnost kol. Všemi směry poletují montážní klíče. Mračím se. *Co to dělají? Copak nechápou, že jsem skončil?*

Po několika vteřinách se Peter vrací. *V ruce drží úplně nový pedál shodný s tím, jaké používám já.*

„Ale já –“ Zoufale se snažím pochopit, jak se mohla situace tak dramaticky změnit proti tomu, co jsem měl v plánu. Dávají mě do kupy, dochází mi. Čekají, že zůstanu v závodě! Syknu bolestí, když mě někdo poplácá po rameni. Takhle to přece pokračovat nemělo. Už jsem se rozhodl. Jsem zraněný, kolo je rozbité. Je po všem, nebo ne?

Julie klečí přede mnou a obvazuje mi koleno. Zvedne hlavu a usměje se. „Myslím, že to bude dobré,“ říká.

Peter McIntosh se zvedá od kola, na které montoval nový pedál. S pohledem upřeným přímo do mých očí a hlasem pětihvězdičkového generála zavelí: „Neskončilo to. Koukej nasednout a pokračuj.“

Nemám slov. Jen ztěžka polykám a dívám se do země. Cítím, jak se na mě všichni členové posádek dívají a čekají na mou reakci. Čekají, že Petera poslechnu, skočím na kolo a vyrazím. *Koukej nasednout!*

Před sebou mám dalších 135 mil. Pořád prší. Ztratil jsem vedení a dal svým soupeřům slušný náskok. Kromě toho, že jsem duševně na dně, jsem také zraněný, promoklý a fyzicky vyčerpaný. Zhluboka se nadechnu a vydechnu. Zavřu oči. Hluk hovorů kolem utichá, až zavládne naprosté ticho. Slyším jen tlukot svého srdce a před sebou vidím nekonečně dlouhou trať.

Dělám, co musím. Vypínám hlas v hlavě, který mě nutí se vzdát. Nasedám zpátky na kolo. Vypadá to, že *můj* závod teprve začíná.

KAPITOLA 1

TLUSTÁ ČÁRA

Stalo se to večer před mými čtyřicátinami. Toho chladného večera koncem října 2006 Julie a naše tři děti tvrdě spaly, zatímco já se pokoušel užít si chvíli vzácného klidu v naší jinak rušné domácnosti. Můj obvyklý noční program spočíval v tom, že jsem se posadil před ohromnou plochou televizi se zvukem puštěným naplno. Užíval jsem si opakování *Zákona a pořádku*, odložil jsem stranou talíř s cheeseburgery a v ústech jsem přežvykoval několik nikotinových žvýkaček. Takhle prostě relaxuju, přesvědčoval jsem sám sebe. Po náročném dni mi připadalo, že si to zasloužím a že to nikomu neublíží.

O tom, jak si ubližovat, jsem už něco věděl. Před osmi roky jsem se po několikadenním flámu vzbudil v protidrogové a protialkoholní léčebně na venkově státu Oregon. Od té doby jsem zůstal zázračně čistý. Už jsem nepil. Nebral jsem drogy. Myslel jsem, že mám právo trochu ujíždět na nezdravém jídle.

Jenže v ten předvečer narozenin se něco stalo. Před druhou hodinou v noci jsem už strávil u televize pomalu tři hodiny a skoro jsem se přiotrávil tisíci kalorií. S plným břichem a odeznívajícím nápořem nikotinu jsem se rozhodl jít spát. Krátce jsem zkontroloval své nevlastní syny Tylera a Trappera v jejich pokoji vedle kuchyně. Rád jsem se díval, jak spí. Bylo jim jedenáct a deset, brzy se dostanou do puberty a zatouží po nezávislosti. Zatím to však byli jen kluci v pyžamech a na palandě se jim zdálo o skateboardu a Harrym Potterovi.

Zhasl jsem světla a začal sunout své skoro metrákové tělo po schodech, ale uprostřed schodiště jsem musel zastavit. Nohy mi ztěžkly a stěží jsem popadal dech. V obličejí mě polilo horko a nadechnout jsem se dokázal jen v předklonu. Břicho se mi přitom převalilo přes džínsy, které už mi nějakou dobu neseděly. Ohlédl jsem se, kolik schodů jsem vyšel. Osm. A tolik mi jich také ještě zbývalo. *Osm schodů.* Bylo mi devětatřicet a zmohlo mě osm schodů. *Človče,* pomyslel jsem si, *takhle jsi dopadl?*

Pomalů jsem vyšel nahoru a zamířil do ložnice. Opatrně, abych nevzbudil Julii a naši dvouletou dceru Mathis, tulící se k mámě v její posteli, své dva andílky ozářené světlem měsíce pronikajícím oknem. Zůstal jsem stát, díval jsem se na ně a čekal jsem, až se mi zklidní tep. Po tvářích mi začaly stékat slzy. Zmítaly mnou návaly protichůdných emocí – určitě láska, ale také vina, hanba a náhlý ochromující strach. V duchu jsem naprosto zřetelně viděl Mathis v její svatební den v doprovodu zářící mámy a pyšných bratrů. Jenže mi bylo jasné, že v tomhle snu je něco neuvěřitelně špatně. Nebyl jsem tam. Byl jsem totiž mrtvý.

V týle mi přeběhl mráz a šířil se dál po páteři, jak mě začala ovládat panika. Na podlahu z tmavého dřeva dopadla kapka potu. Upnul jsem se na ni, jako by byla to jediné, co mě může zachránit před zhroucením. V té miniaturní křišťálové kouli jsem viděl svou pochmurnou budoucnost – nedožiju se svatby své dcery.

Prober se. Potřásl jsem hlavou a zhluboka jsem se nadechl. Nějak jsem došel k umývadlu v koupelně a opláchl si tvář chladnou vodou. Když jsem zvedl hlavu, uviděl jsem svůj odraz v zrcadle. Ta dlouho udržovaná představa sebe samého coby pohledného mladého mistra v plavání, jímž jsem se kdysi stal, byla pryč. V tom okamžiku se veškeré popírání roztržtilo na kousky a poprvé se mi ukázala holá pravda. Byl jsem tlustý, dýchavičný a velmi *nezdravý* muž na prahu středních let – depresivní a sama sebe ničící osoba příliš vzdálená tomu, čím jsem býval a čím jsem chtěl být.

Při pohledu z vnějšku by se všechno zdálo dokonalé. Naposledy jsem se napil před osmi roky a během té doby jsem ze svého zoufalého života, který nikam nevedl, udělal něco jako model amerického úspěchu. Po získání diplomů na Stanfordu a Cornellu a rocích působení na pozici firemního právníka (alkoholem odstiňovaných osmdesát

pracovních hodin týdně, diktátorských nadřizených a večírků dlouho do noci) jsem nakonec unikl do střízlivosti, a dokonce jsem založil vlastní úspěšnou právnickou praxi specializovanou na zábavní průmysl. Měl jsem krásnou a milující manželku, která mi byla oporou, a tři zdravé děti, které mě zbožňovaly. Společně jsme vytvořili domov svých snů.

Tak co se to se mnou děje? Proč se cítím tak špatně? Udělal jsem všechno, co bych udělat měl, možná i víc. Nebyl jsem jen zmatený. Ocítl jsem se ve volném pádu.

Ale právě v tomto okamžiku jsem si naprosto jasně uvědomil, že změnu nejenom potřebuju, ale že se také změnit *chci*. Z doby strávené v subkultuře zbavování se závislosti jsem věděl, že lidský život se často smrskne do několika málo důležitých okamžiků. Rozhodnutí, která všechno změní. Moc dobře jsem si navíc uvědomoval, že takovéto chvíle není dobré propást. Spíš je třeba se jich chopit a za každou cenu je využít, protože se skutečně objevují jen velmi zřídka. I kdybyste měli prožít jen jediný takovýto zlomový okamžik, máte velké štěstí. Zkusíte mrknout nebo se na chvíli díváte jinam – a otevřené dveře se nejenom zavrou, ale zmizí navždy. V mém případě to bylo už podruhé, kdy se mi taková příležitost naskytla. Poprvé to byl okamžik pochopení, který předznamenal mou abstinenci po dobu rehabilitace. Když jsem se tehdy v noci podíval do zrcadla, cítil jsem, jak se portál znovu otvírá. Musel jsem jednat.

Ale jak?

Víte, jsem muž extrémů. Nemůžu si dát jen jednu skleničku. Buď jsem naprosto střízlivý, nebo se opíjím, dokud se neproberu nahý v hotelovém pokoji ve Vegas, aniž tuším, jak jsem se tam dostal. Buď se před pátou ráno plížím z postele, abych šel plavat do bazénu (jako v pubertě), nebo do sebe na gauči cpu jeden Big Mac za druhým. Neumím si dát jen jeden šálek kávy. Musí to být pořádný hrnek s pěti dávkami espressa. Jen tak, pro dobrý pocit. „Rovnováha“ je dodnes mou konečnou metou, za kterou se honím jako odmítaný milenec. Protože to o sobě vím a zvládám některé postupy z období léčby, bylo mi jasné, že jakákoli skutečná a dlouhodobá změna životního stylu bude vyžadovat přísnost, konkrétnost a odpovědnost. Vágní prohlášení o tom, že „budu jíst zdravěji“

nebo „častěji chodit do posilovny“, prostě nebudou fungovat. Potřeboval jsem okamžitý a důkladný plán. *Potřeboval jsem nakreslit tlustou čáru.*

* * *

Hned ráno jsem se ze všeho nejdřív obrátil o pomoc na svou manželku Julii.

Co ji znám, zabývá se Julie velmi důkladně jógou a alternativní medicínou. Často zastává (mírně řečeno) „progresivní“ názory na stravování a péči o zdraví. Vždy vstává časně a každý den vítá meditací a sérií pozdravů slunci, po nichž následuje snídane obohacená voňavými bylinkami a čaji. Při hledání osobního růstu a rad se Julie setkala s mnoha guruy – od Eckharta Tollea přes Anettu, modroookou jasnovidku, Zlatého orla, náčelníka kmene Lakotů z Jižní Dakoty, po Paramhansu Nithyanandu, mladého a pohledného indického mudrce. Jen o rok dříve Julie sama odcestovala do jižní Indie, aby tam navštívila Aranučalu, posvátnou horu uctívanou v jogínské kultuře jako „inkubátor duše“. Vždy jsem ji obdivoval pro její ochotu poznávat neznámé, která jí určitě prospívala. Jenže tento způsob „alternativního myšlení“ byl jen a jen její doménou. Mou ne.

Projevovalo se to především v oblasti stravování. Když jste otevřeli naši chladničku, našli jste v ní sice neviditelnou, ale naprosto zjevnou hranici, která ji protínala na dvě poloviny. Na jedné straně ležely typicky americké potraviny způsobující infarkty: hot-dogy, majonéza, bločky sýra, polotovary, limonády a zmrzlina. Na druhé polovině, té Juliině, se nacházely tajemné balíčky plné rostlinných přípravků a neoznačené krabičky plné zatuchle páchnoucích zdravých kaší neznámého původu. Měla tam něco, o čem mi trpělivě vysvětlovala, že se jmenuje „ghí“, a také chyawanpraš, páchnoucí, nahnědlou a lepivou hmotu z indického angreštu známého v ajurvédě jako „elixír života“, který se používal již v dávno věkém indickém alternativním lékařství. Vždy mě bavilo posmívat se tomu, jak rituálně Julie tyto pokrmy chystá. Přestože jsem si postupem času zvykl na její pokusy donutit mě jíst divné věci, například naklíčené výhonky mungo nebo burgery z pšeničného masa, říct, že se u mě nikdy „neuchytily“, by znamenalo silné podcenění. „Lepenka“, prohlašoval jsem, kroutil jsem hlavou a vydával se hledat své šťavnaté hovězí burgery.

Ten typ jídla byl pro Julii i pro naše děti určitě dobrý, ale já potřeboval to *své*. *Skutečné* jídlo. Musím jí přičíst k dobru, že mě nikdy nenutila, abych své návyky změnil. V skrytu duše jsem si říkal, že nejspíš snahu o mé napravení vzdala. Ale pravda byla taková, že chápala stěžejní duchovní zásadu, které já ještě nerozuměl. Můžete sami jít pozitivním příkladem, ale *nemůžete* nikoho donutit, aby se změnil.

Dnes to však bylo jiné. Uplynulá noc mi dala dar: jasně jsem pochopil, že se nejenom musím změnit, ale že se také chci změnit. Skutečně změnit. Nalil jsem si velký hrnek kávy a nervózně jsem u stolu nadnesl svůj problém.

„Hele, víš,“ začal jsem, „vzpomínáš si na ten detox, ty ovocné šťávy, co jsi pila loni?“

V ruce držela krajíček konopného chleba namazaný džemem z indického angreštu. Podívala se na mě a v koutcích úst měla zvědavý úsměv. „Ano. Čištění těla.“

„Podívej, tak mě, hmm, napadlo, že bych to snad, možná, no, že bych to třeba mohl zkusit?“ Nevěřil jsem, že ta slova vycházejí z mých úst. Ačkoli Julie byla jedním z nejzdravějších lidí, které jsem znal, a byl jsem svědkem toho, jak jí její dieta a alternativní medicína mnohokrát, jednou dokonce skoro zázračně, pomáhaly, před pouhými čtyřiaadvaceti hodinami bych se s ní hádal, až bych „zmodral“, že nějaké čištění organismu je zbytečné, ne-li přímo škodlivé. Nikde jsem nenašel jediný důkaz, že by to bylo zdravé, nebo že by tak bylo možné nějak odstranit „toxiny“ z těla. Zeptejte se kteréhokoli západního lékaře, a bude s tím souhlasit: „Tato čištění jsou nejenom k ničemu, ale bývají přímo nezdravá.“ A mimochodem, o jakých tajemných toxinech je tu řeč a jak by vás jich mohlo zbavit pití šťáv? Celé je to hloupost, myslel jsem si, bohapustý výmysl, průpovědky prodavačů vodiček na růst vlasů.

Jenže dnes jsem byl zoufalý. Stále jsem ještě cítil paniku z uplynulé noci, ve spáncích mi dál bušilo. Kapku potu a její temnou sílu jsem měl dál před očima a byla naprosto skutečná. Bylo jasné, že můj způsob nefunguje.

„Jistě,“ přikývla Julie klidně. Neptala se, co mě k této zvláštní otázce přivedlo, a já jí žádné vysvětlení neposkytl. Bude to sice znít jako obehnané klišé, ale Julie byla mou spřízněnou duší a nejlepším přítelem.

Zнала mě lépe než kdokoli jiný. Přesto jsem jí z důvodů, které dodnes nechápu, nedokázal říct o tom, čím jsem v noci prošel. Možná jsem se cítil trapně. Spíš se však přikláním k vysvětlení, že můj strach byl prostě příliš silný, aby se dal vyjádřit slovy. Julie je dostatečně vnímavá, aby si všimla, že se něco stalo, přesto se mě na nic neptala. Nechala to běžet a nepřipouštěla si žádná očekávání.

Její očekávání byla spíš natolik mizivá, že jsem jí musel svou prosbu třikrát připomenout, než se konečně vrátila z alternativní lékárny se vším, co bylo k vyčištění organismu potřebné. Mohl jsem se vydat na cestu, která mi měla brzy změnit celý život.

Společně jsme zahájili sedmidenní postupný režim, který zahrnoval různé byliny, čaje a šťávy z ovoce a zeleniny (více informací ohledně mnou doporučovaného programu očisty naleznete v příloze III, Prameny, Jai Renew Detox a Cleansing Program). Je důležité pochopit, že nešlo o žádnou „hladovku“. Každý den jsem udělal něco, abych své tělo zásobil základními živinami v tekuté podobě. Odložil jsem pochybnosti a vrhl jsem se do procesu ze všech sil. Z chladničky jsme vyndali všechny mé smetanové krémy a šlehačky, jogurty plné umělých látek i salámy a jejich místa na poličkách zaujaly velké džbány s čajem uvařeným ze směsí připomínajících obsah koše sekačky na trávu. Usilovně jsem pil šťávy ze špenátu a mrkve ochucené česnekem a cpal jsem se rostlinnými kapslemi, které se zapíjely čajem, po němž v ústech zůstávala výrazná pachut' hnoje.

Druhý den jsem ležel zkroucený do klubíčka na gauči a celý jsem se potil. Zkuste přestat s kofeinem, nikotinem a *jídlem* zároveň. Vypadal jsem příšerně. Cítil jsem se ještě hůř. Připadalo mi, že je všechno vzhůru nohama. Julie poznamenala, že vypadám, jako bych se zbavoval závislosti na heroinu. Měla pravdu. Skutečně jsem se cítil jako kdysi v léčebně.

Julie mě však nabádala, abych vydržel. Říkala, že to nejhorší brzy pomine. Věřil jsem jí a skutečně, den za dnem to bylo snazší. Nechuť ustupovala a místo ní jsem cítil vděčnost za to, že vůbec můžu něco vložit do úst. Třetí den se mlhy začaly zvedat. Mé chuťové buňky se přizpůsobily a vlastně jsem si nový režim začínal užívat. Ačkoli jsem do sebe dostával jen minimum kalorií, cítil jsem nával energie následovaný zřetelným pocitem něčeho nového. Chytil jsem se. Čtvrtý den byl ještě lepší a pátý den jsem si už připadal jako úplně nový člověk. Dobře jsem spal a stačilo mi jen

několik hodin spánku. Myšlenky jsem měl čisté a tělo mi připadalo lehké, plné života a nadšení v míře, jakou jsem až dosud nepovažoval za možnou. Najednou jsem byl schopný vyběhnout schody s Mathis na zádech a tep se mi skoro nezrychlil. Dokonce jsem vyrazil na krátký „běh“ a cítil jsem se skvěle, ačkoli jsem běžecskou obuv neměl na nohou už roky a byl jsem teprve pět dní bez jakéhokoli opravdového jídla! Bylo to úžasné. Jako by někdo, kdo má slabé oči, dostal poprvé dioptrické brýle. Překvapilo mě, že se člověk může cítit tak výborně. Do té doby jsem byl po většinu života beznadějně závislý na kávě, ale spolu s Julií jsme během druhého dne mé detoxikace odpojili ze zásuvky kávovar a odnesli ho do odpadků. Něco takového by ještě před týdnem ani jeden z nás nepovažoval za myslitelné.

Po skončení sedmidenní kúry přišel čas vrátit se ke skutečnému jídlu. Julie mi připravila nutriční snídani – granolu s borůvkami, toust s máslem a má oblíbená vejce naměkko. Po sedmi dnech bez pevné stravy by mě zřejmě nikdo nemohl kárat, že celou porci zhltnu. Jenže místo toho jsem na talíř jen zíral. „Myslím, že budu pokračovat dál,“ řekl jsem Julií. „Jak to myslíš?“

„Cítím se výborně. Proč se vracet? Myslím k jídlu. Budeme prostě pokračovat.“ Vesele jsem se usmál.

Pochopit mě znamená uvědomit si, že jsem alkoholik. Skrz naskrz. Je-li něco dobré, pak čím víc, tím líp, ne? Rovnováha je pro obyčejné lidi. Proč se nesnažit stát neobyčejným? Tímto pravidlem jsem se vždy řídil – a vždy jsem se jím ničil.

Julie naklonila hlavu na stranu a zamračila se. Chystala se něco říct, když Mathis zvrhla skleničku s pomerančovým džusem na stůl. Stávalo se to skoro denně. Julie i já jsme vyskočili, abychom džus utřeli, než se rozlije na podlahu. „Bum,“ zahihňala se Mathis a já s Julií jsme se zasmáli. Vytřel jsem lepivou šťávu a najednou jsem si uvědomil, jak hloupý můj návrh byl. Pomyšlení na neustálé šťávy a čištění organismu mi náhle přišlo skutečně pošetilé. „Tak nic,“ přikývl jsem zbaběle. Podíval jsem se na svůj talíř a nabral jsem na vidličku borůvku. Byla to nejlepší borůvka, jakou jsem v životě ochutnal.

„Dobré?“ zeptala se Julie.

Přikývl jsem a snědl jsem druhou, pak další. Mathis se vedle mě smála a něco si žvatlala.

Takto jsem dosáhl prvního cíle tím, že jsem využil vzácný okamžik – prošel jsem otevřenými dveřmi a zaujal jsem nějaký postoj. Ale teď jsem potřeboval plán, abych mohl budovat to, co jsem začal. Chystal jsem se najít nějaký druh rovnováhy. Báł jsem se vrátit ke starým zvykům a potřeboval jsem jasnou strategii postupu vpřed. Nejen pouhou „dietu“, ale režim, jehož bych se mohl dlouhodobě držet. Vlastně jsem potřeboval celý nový *životní styl*.

Jenže jsem se bez jakéhokoli studia nebo odpovědného zjišťování možností rozhodl, že jako první krok vyzkouším vegetariánskou dietu a dám si závazek, že budu třikrát týdně cvičit. Vypustím maso, ryby a vejčka. Připadalo mi to jako dostatečná výzva, nicméně přiměřená, a navíc *zvládnutelná*. Vzpomněl jsem si na to, co jsem se naučil při odvykání alkoholu, a usoudil jsem, že se nebudu držet striktního „už nikdy žádný cheeseburger“, ale soustředím se na plnění tohoto cíle den za dnem. Aby mi dokázala, že mě plně podporuje, koupila mi Julie k narozeninám jízdní kolo a povzbuzovala mě ke cvičení. Já se za to držel svého slibu a dával jsem si burritos bez carnitas, vegetariánské burgery místo hovězích a místo vaječné omelety k pozdní nedělní snídani jsem s kamarády podnikal výlety na kolech.

Jenže netrvalo dlouho a moje odhodlání začalo dostávat trhliny. Ačkoli jsem si občas zaplavával v bazénu, chodil jsem si čas od času zaběhat nebo jsem se projel na kole, nadváhy jsem se zbavit nedokázal a dál jsem vážil skoro metrák, tedy hodně přes 73 kilogramů z dob, kdy jsem na univerzitě závodně plaval. Ještě horší však bylo, že i má energie se brzy ztratila a dostával jsem se do stavu letargie před očistou těla. Byl jsem rád, že jsem se opět začal hýbat, a vzpomněl jsem si na svou dávno ztracenou lásku k vodě a venkovním sportům. Jenže fakt byl, že po šesti měsících vegetariánské diety jsem se necítil o moc lépe než tehdy v noci na schodech. Pořád jsem měl pětadvacet kilo nadváhu, byl jsem sklíčený a připravený svůj vegetariánský plán jednou provždy vzdát.

Neuvědomoval jsem si totiž, jak *špatně* se může člověk při vegetariánské dietě stravovat. Přesvědčil jsem sám sebe, že jsem zdravý, ale když jsem se zamyslel nad tím, co vlastně jím, poznal jsem, že v mé dietě převládá cholesterol, cévy ucpávající procesí polotovarů, kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy a tučné mléčné výrobky – například sýrová

pizza, nachos, limonády, smažené hranolky, bramborové lupínky, sendviče s grilovaným sýrem a snad všechny druhy slaných snacků. Technicky jsem byl „vegetarián“. Ale jedl jsem zdravě? Ani omylem. Přestože jsem toho o zásadách zdravé výživy věděl jen málo, i já jsem pochopil, že to není dobrý plán. Nastal čas ho přehodnotit. Tentokrát jsem sám od sebe učinil radikální rozhodnutí odstranit ze své diety nejenom maso, ale všechny živočišné produkty, včetně mléčných výrobků.

Rozhodl jsem se stát úplným veganem.

* * *

Ačkoli Julie byla plně oddaná zdravému životu, ani ona se nerozhodla pro úplné veganství. Takže jsem to byl v rodině Rollových konečně jednou já, kdo se pustil do nezmapovaných vod. Vzpomínám si už jen na pocit, že musím buď zvednout sázky, nebo jednou provždy hodit ručníc do ringu. Po pravdě řečeno si přesně vybavuju, jak jsem usoudil, že dám téhle věci s veganstvím šanci, ale zároveň jsem byl plně přesvědčený, že to stejně *nezabere* a vydláždím si tak cestu ke svým milovaným cheeseburgerům. Pokud by k tomu skutečně došlo, mohl bych se uklidňovat myšlenkou, že jsem zkusil skutečně všechno.

Doznám se plně. S výrazem „vegan“, protože je natolik spojený s politickými názory a lidmi naprosto odlišného typu, než za jaký jsem se považoval, jsem se dlouho nemohl srovnat. Vždy jsem byl spíše levicového ražení, ale zároveň mám skutečně daleko k hnutí hippies nebo k těm podivínům zachraňujícím stromy. A právě s těmito lidmi jsem měl pojem „vegan“ spojený. Dokonce i dnes mi dělá potíže na sebe slovo „vegan“ vztahovat. Přesto jsem se rozhodl to zkusit. Co následovalo, byl prostě zázrak, který jednou provždy změnil směr mého života.

Když jsem se po týdenní očiště organismu pustil do vegetariánské diety, zjistil jsem, že vyřadit z jídelníčku maso není zas tak těžké. V podstatě jsem si žádného rozdílu nevšiml. Ale mléčné výrobky? To bylo něco úplně jiného. Přemýšlel jsem, jestli bych si čas od času neměl dovolit užít si svůj milovaný sýr a mléko. Co vlastně může být tak špatného na sklenici vychlazeného mléka? Copak existuje něco zdravějšího? Tak pomalu. Když jsem začal potraviny více studovat, překvapilo mě, co jsem zjistil. Ukázalo se, že mléčné výrobky přímo souvisejí se srdečními

chorobami, diabetem I. typu, tvorbou nádorů souvisejících s hormony, trávicími potížemi, revmatoidní artritidou, nedostatkem železa, některými potravinovými alergiemi a – jakkoli to zní jako protimluv – s osteoporózou. Jednoduše řečeno, mléčné výrobky musely pryč. Jenže to nebylo zdaleka všechno. Ještě více mě sklíčilo, když jsem v průběhu dalšího studia odhalil, kolik z toho, co jsem jedl (a co jí většina lidí) obsahuje v nějaké formě mléčné produkty nebo jejich deriváty. Věděli jste například, že většina chleba obsahuje extrakty aminokyselin získaných ze syrovátky, vedlejšího produktu při výrobě sýra? A že syrovátka nebo její rodný bratr kasein je ve většině „krabicových“ cereálií, krekrech, nutričních tyčinkách, produktech z vegetariánského „masa“ a dochucovadlech? Já to tedy netušil. A třeba mé oblíbené muffiny? Zapomeňte na ně.

Když se mi začaly otvírat oči, znovu jsem se ocitl v léčebně. Nebo jsem si tak připadal.

Prvních několik dnů bylo brutálních a plných chutí na to, co bych neměl. Přistihl jsem se, jak skoro v transu zírám na kousek čedaru, který zbyl v ledničce. Závistivě jsem pozoroval naši dceru, jak pije mléko z lahve. Cestou kolem pizzerie jsem cítil, jak mi tečou sliny.

Ale jestli jsem něco uměl, tak vydržet detox. Pohyboval jsem se na známé půdě. A svým perverzním způsobem jsem tuto bolestnou výzvu vítal.

Touha po sýru i po sklence mléka naštěstí po týdnu vyprchala. A po deseti dnech mě překvapilo, že se opět cítím tak jako po očistě organismu. V tomto přechodném období jsem spal velmi nepravidelně, přesto mě poháněla až neskutečná energie. Cítil jsem se tak dobře a plný síly, že jsem se doslova vznášel. Předtím se mi nikdy nechtělo hrát si večer s Mathis na schovávanou, ale teď jsem ji honil po domě tak dlouho, až usnula únavou. A to nebyl snadný úkol! Posléze jsem se přistihl, jak vzadu na dvorku s Trapperem snad poprvé v životě nacvičuju fotbalové triky. Bylo jasné, že můj záměr dokázat, že veganství je k ničemu, naprosto selhal. Místo toho jsem se chytil do pastí.

Poprvé za skoro dvacet let jsem začal téměř denně cvičit venku. Běhal jsem, jezdil na kole, plaval. Neměl jsem v úmyslu vrátit se k závodění, jen jsem se chtěl dostat do formy. Koneckonců mi táhlo na jedenačtyřicet.

Všechna touha soutěžit v něčem fyzickém mě opustila krátce po dvacítce. Potřeboval jsem jen nějaký zdravý způsob, jak vybit přebytečnou energii. Nic víc.

Pak přišlo to, čemu říkám *Běh*.

Asi měsíc po začátku svého experimentu s veganstvím jsem si jednoho časného jarního rána vyrazil zaběhat. Měl to být pohodlný terénní běh na nedaleké „Dirt Mulholland“ – poklidné, ale kopcovité cestě táhnoucí se devět mil požárním průsekem v kopcích Státního parku Topanga nedaleko Los Angeles. Stezka propojuje Calabasas s Bel Air a Brentwoodem a představuje oázu nedotčené přírody přímo uprostřed rozpínajícího se Los Angeles. Na písčitých pláních tam žijí králíci, kojoti, občas se ukáže i chřestýš. Nabízí nádherný výhled na údolí San Fernando, Pacifik a město. Zaparkoval jsem auto, trochu jsem se protáhl a rozběhl jsem se. Neměl jsem v plánu běžet déle než hodinu. Jenže byl překrásný den, a protože mi svěží vzduch dodával energii, prostě jsem běžel.

A běžel.

Cítil jsem se nejen dobře. Cítil jsem se úžasně. Cítil jsem se *volný*. Při běhu do kopce jsem si sundal tričko a vnímal jsem, jak mi slunce příjemně opaluje ramena. Čas jako by ztratil význam, o ničem jsem vědomě nepřemýšlel a jediné zvuky, které jsem slyšel, to byl můj dech a nohy, které bez námahy došlapovaly pode mnou. Vzpomínám si, že mě později napadlo: *Takhle nějak se lidé musí cítit při meditaci*. Myslel jsem tím skutečnou meditaci. Poprvé v životě jsem měl ten pocit „jednoty“, o němž jsem dříve jen čítal ve spirituálních textech. Bylo jasné, že procházím zážitkem mimo hranice těla.

Takže místo abych se po třiceti minutách otočil, jak jsem měl v plánu, běžel jsem dál. Mozek jsem měl vypnutý, ale duch byl plně zapojený. Po dvou hodinách jsem plynule běžel přes zvlněné louky nad Brentwoodem a slavným Gettyho muzeem. Nikde kolem nebylo ani živáčka. Jako bych se probíral ze záchvatu náměsíčnosti, pomalu jsem opouštěl stav podobný transu a zjistil jsem, že upřeně pozoruju jestřába plachtícího mi nad hlavou. V příští vteřině jsem se probral. Pořád jsem běžel *pryč* od auta! *Co se to děje? Co dělám tak daleko od domova? Zbláznil jsem se? Může to být otázka pouhých minut, než mě chytí křeč do lýtka a zůstanu ležet obličejem dolů na louce uprostřed pustiny, bez telefonu a možnosti, jak se vrátit domů! Co kdyby mě*

uštěnul chřestýs? Ale bylo mi to jedno. Nechtěl jsem, aby ten pocit zmizel. Už nikdy.

Zdolal jsem nízký kopec a uviděl jsem, že se proti mně blíží jiný běžec. První člověk, kterého jsem to dopoledne potkal. Když mě míjel, kývl mi na pozdrav a ukázal zvednutý palec. V tom drobném gestu bylo něco hlubokého. Skoro bych ho přehlédł, přesto obsahovalo všechno. Nějaký vzkaz, možná shůry, který mi pronikl až k duši. Najednou jsem si byl nejenom jistý, že všechno dobře dopadne, ale i tím, že jsem na správné cestě. Že tu nešlo o pouhý běh, ale o začátek nového života.

Nakonec jsem se přece jen otočil, i když se mi vlastně nechtělo. Určitě mě k tomu nedonutila únava, žízeň nebo strach, ale vzpomněl jsem si, že mám dohodnutý důležitý konferenční hovor a bylo by nezodpovědné ho zmeškat. Když jsem cestou zpátky sbíhal z jednoho skutečně příkrého kopce, rozum mi našeptával, že bych měl trochu zpomalit. A ještě lepší by možná bylo se úplně zastavit a dát si přestávku. Místo toho jsem však přidal, hnal jsem se za králíkem, který vyběhl z křoví, a užíval jsem si sílu v nohách a plicích, o níž jsem až doteď neměl ponětí, že ve mně je. Ocitl jsem se na vrcholku světa, doslova i obrazně. S pohledem upřeným do údolí hluboko dole jsem bez námahy překonal pískovcový hřeben, hladce vyběhl další příkrý kopec a nechal na sebe pálit polední slunce. Vůbec mi nevadilo. K autu jsem se vrátil nejenom v jednom kuse, ale až do konce jsem se cítil výjimečně dobře, na posledních pěti mílích jsem dokonce zrychlil do opravdového sprintu. Od podrážek zaprášených běžeckých bot za mnou odlétávaly drobné kousky šterku. *Doslova jsem letěl.*

Když jsem doběhl na místo, odkud jsem před čtyřmi hodinami vyrazil, byl jsem si naprosto jistý, že bych dokázal běžet celý den. Později jsem prohlídkou map zjistil, že aniž jsem se potřeboval najíst nebo napít, uběhl jsem celkem čtyřicet mil. Byl to jednoznačně nejdelší běh mého života. Úžasný počín na člověka, který za poslední roky naběhal jen několik poklidných mil.

Význam a dopad onoho dopoledne jsem si plně uvědomil až o hodně později. Když jsem si však odpoledne ve sprše smýval prach z unavených nohou, celé tělo se mi chvělo vzrušením z možností, které se mi otvíraly. Zcela mimoděk se mi ústa roztáhla do širokého úsměvu. V tom

okamžiku jsem si byl jednou věcí naprosto jistý: Brzy začnu vyhledávat výzvy a nebudou nijak malé. Tenhle chlápek na prahu středního věku, který právě uběhl velkou vzdálenost a probudil v sobě něco velkého, co bylo nelítostné, urputné a odhodlané vítězit, tak tenhle chlápek se brzy vrátí ke sportu. A ne jen tak pro zábavu. Hodlal *závodit*. *Hodlal bojovat*.

KAPITOLA 2

CHLOROVÉ SNY

Dávno předtím, než jsem se seznámil s Julií, zaslechl slovo „vegan“ nebo přemýšlel o běhání v kopcích, ještě dřív, než jsem jen popoběhl, natož abych chodil, jsem *plaval*. Bylo to o mých prvních narozeninách, kdy moje máma vzala moje vychrtlé tělíčko v plínkách a ponořila mě do sousedovic hlubokého bazénu, kde jsem sebou zmítal a snažil jsem se bojovat. Teprve když jsem se začal topit, zachránila mě a držela nad hladinou, abych mohl lapat po dechu. Ale neplakal jsem. Později mi řekla, že jsem se usmíval a díval se na ni s otázkou v očích: *Kdy si to zopakujeme?*

Tu chvíli si nepamatuju a je mi to líto. Co udělala, může někomu připadat kruté, ale její motivy byly úplně čisté. Chtěla mi vštípit lásku k vodě. Tutéž lásku, kterou v sobě měl můj otec i můj jmenovec, který zemřel dávno před mým narozením. Až mnohem později jsem pochopil, že to mělo velký vliv na to, čím jsem se stal.

Tak tedy začala má celoživotní láska k vodě – touha, která mě dovedla hodně daleko, ale v souboji se závislostí selhala. Znovu jsem ji objevil až ve střízlivém středním věku, kdy jsem svému životu dal opět smysl.

* * *

A ještě předtím byla Nancy Spindleová. Opálená roztleskávačka se zářivýma hnědýma očima a nakrátko ostříhanými vlasy, která máváním povzbuzovala svou středoškolskou lásku Davea Rolla. Ten hrál centra ve fotbalovém týmu Grosse Point High. Psal se rok 1957 a život občas

připomínal scény z filmu *Americké graffiti*. Můj otec, kterému se přezdívalo „Muffin“, tvrdě dřel a měl velké sny. Ve škole byl oblíbený a byl přímo ukázkovým partnerem pro šikovnou dívku o několik let mladší a s milým úsměvem, známou jako „Spinner“.

Na několik let se museli odloučit, když se otec v roce 1958 zapsal na Amherst College, jejich vztah to však přežil a znovu se setkali, když se otec vrátil na práva na University of Michigan, kde se máma chystala na závěrečné zkoušky. Byla členkou dívčího spolku Kappa Kappa Gamma.

Táta během léta pilně studoval a práva dokončil s předstihem, oženil se se Spinner a našel práci v právnické firmě v Grosse Pointe, kde si pořídili menší domek na předměstí a bílý Dodge Dart na příjezdovou cestu. Krátce nato jsem se 20. října 1966 narodil já. Nic nenaznačovalo, že bych se někdy měl věnovat sportu, naopak. Byl jsem křehké dítě, často nemocný, se sklony k zánětům středního ucha a záchvatům alergie. Mírně jsem šilhal a u dětského lékaře jsem býval pravidelným hostem.

Mé první vzpomínky sahají do doby, kdy se narodila moje o dva roky mladší sestra Mary Elizabeth. Protože se rodiče báli, abych si nepřipadal odstrčený, koupili mi novou hračku – garáž. Abych řekl pravdu, nevybavuju si žádné pocity, že bych se ocitl na vedlejší koleji. Spíš jsem si užíval čas strávený o samotě se svými hračkami a možnost se do něčeho plně zabrat. Možná i proto se ze mě později stal v podstatě samotář. Molly byla na rozdíl ode mě silné dítě plné života. Jednu dobu jsme jí říkali „Kulička“ (asi by byla radši, kdyby se na tuto přezdívku jednou provždy zapomnělo) a byla to ona, ne já, u koho by se dalo očekávat, že bude ověněna sportovními úspěchy a slávou.

V roce 1972, když mi bylo šest, nabídli otci místo v antimonopolní divizi Federální obchodní komise a usadili jsme se ve středostavovské enklávě jménem Greenwich Forest na předměstí Bethesdy v Marylandu, nedaleko D. C. Byla to bezpečná čtvrť plná mladých rodin a dodnes si jasně vzpomínám, jak na jaře kvetly růžové a bílé sakury podél ulic. V místní základní škole jsem zahájil školní docházku. Tři následující roky se vyznačovaly mým volným pádem výukovým systémem veřejných škol do králičí nory předpubertálního exilu. V městě jsem byl nový a čtyřicet dětí v přeplněné třídě mě zaskočilo. Stal jsem se překvapivě stydlivým. Podstatně jednodušší se mi zdálo stáhnout se do světa vlastních snů, což jsem také udělal.

Situaci zhoršoval můj celkový vzhled, kvůli němuž pro mě bylo ještě těžší zapadnout mezi ostatní. Aby mi zesílily svaly levého oka, na něž jsem od narození mírně šilhal, nosil jsem pod brýlemi s tlustými rohovinovými obroučkami clonu přes silnější pravé oko. A jako by to nestačilo, musel jsem nosit také ortodontický aparát, mučící vynález sedmdesátých let, kdy mi z úst vedly kolem tváří pevné dráty, které za hlavou držel silný elastický pásek. Hotová studnice nepříjemností a bolesti. Už jen s clonou přes oko mi dělalo potíže koordinovat pohyby rukou. Dodnes nedokážu chytit nebo hodit míč, i kdyby na tom závisel můj život. Nemusím snad ani zdůrazňovat, že jsem byl vždycky ten poslední, koho si „kapitáni“ při hrách s jakýmkoli míčem vybírali do svého týmu, ať šlo o softball, fotbal nebo basketbal. Tenis? Ani omylem. Golf? Děláte si legraci? Byl jsem – a zůstalo mi to – na takovéto sporty nemehlo. Obvykle pro mě hra končila tím, že jsem dostal míčem do brýlí, které mi chránily slabé oko. Abych tuto nespravedlnost napravit, přihlásil jsem se do místního fotbalového týmu. Táta, který fotbal miloval, se dokonce dobrovolně nabídl jako trenér. Jenže jsem byl nejenom beznadějný případ, vlastně mě fotbal ani nezajímal. Obvykle jste mě mohli vidět, jak zírám na nějakého ptáka vznášejícího se nad hřištěm nebo jsem se prostě posadil na trávník a trhal sedmikrásky. Fotbal pro mě nebyl. Opravdu se zdálo, že mě v žádném sportu nečeká budoucnost.

Když se dnes ohlédnu zpátky vlastně se ani nemůžu ostatním dětem divit, že ze mě měly legraci. Velmi jsem jim to usnadňoval. Vyčníval jsem jako bolavý palec. Mou slabost bylo třeba ukázat a využít, což přesně odpovídá řádu věcí. Děti jsou děti. Jenže fakt, že to bylo nevyhnutelné, nijak nezmenšoval moje trápení. Na zastávce školního autobusu přímo před naším domem se Tommy Birnbach, Mark Johnson a skupinka starších kluků bavili tím, že do mě strkali, protože si byli naprosto jistí, že jim to neoplatím. A ve školním autobusu nebo třeba ve školní jídelně jsem vždycky seděl sám. V zimě se polovina školy dobře bavila tím, že mi schovávala kulicha. Ani nespočítám, kolikrát jsem ze školního autobusu vystupoval poníženy a bez čepice, s hlavou skloněnou jsem se utíkal vyplakat do máminy hřejivé náruče.

Jak jsem se čím dál víc uzavíral do sebe, zhoršoval se i můj prospěch. Bylo mi jedno, co se ve třídě děje. Vlak vzdělání vyjížděl ze stanice. Byl jsem sice teprve ve třetí třídě, ale rychle se mi vzdaloval.

Útěchou mi byly letní měsíce, kdy naše rodina jezdila na dovolenou do malebných chatk u jezera Michigan, kde obvykle byli i moji milovaní bratřenci, nebo k jezeru Deep Creek na marylandském venkově. A v době, kdy jsme nemuseli ve Washingtonu do školy, jsem obvykle trávil čas v Edgemooru, našem místním tenisovém a plaveckém klubu. Tehdy bývalo všechno jinak. Máma mě a sestru ráno prostě vysadila v Edgemooru, nechala nás celý den pod dozorem plavčíků a po setmění nás vyzvedla. Do prvního plaveckého týmu jsem oficiálně vstoupil v šesti letech, když jsem při závodě přeplaval bazén čubičkou v poměrně slušném čase. Ale na výsledcích mi nezáleželo. Od chvíle, kdy mě máma jako batole ponořila do bazénu, jsem miloval všechno, co s vodou nějak souviselo. Zápachem chloru počínaje a píšťalkami plavčíků konče, všechno jsem si užíval. Nejvíce se mi líbilo ticho, když jsem se ponořil pod hladinu, ten pocit ochrany připomínající dělohu. Co mám říct? Jedině tam jsem se cítil kompletní a jako doma. Když jsem proto zůstal odkázaný sám na sebe, naučil jsem se plavat.

Pak jsem se naučil plavat rychle.

Než mi bylo osm, pravidelně jsem vyhrával místní závody letní ligy. Narazil jsem na něco, v čem jsem byl opravdu dobrý. Líbilo se mi být členem týmu, ale ještě víc se mi líbilo zjištění, že jestli zvítězím, záleží na mé vlastní pili a disciplíně.

Setkání plaveckého týmu letní ligy znamenala v mém dětství významnou událost. Cítil jsem se součástí něčeho smysluplného, ale snad ještě důležitější bylo, že jsem se dobře bavil. Tým z Edgemooru sestával z dětí všech věkových kategorií, od šesti do osmnácti let. Vzhlížel jsem k těm starším, některé se dokonce staly mými idoly. Především to platilo pro Toma Verdina, který se chystal jít studovat na Harvard a vypadalo to, že drží veškeré rekordy a vítězí ve všech závodech, jichž se zúčastní. Byl vynikající plavec, navíc velmi chytrý. *Jednou budu stejně výborný plavec jako Tom*, myslel jsem si. Proto jsem se ho držel jako ztracené štěně a tak dlouho jsem ho otravoval, až mě vzal pod svá ochranná křídla. *Jak jsi tohle všechno dokázal? Na jak dlouho umíš zadržet dech? Taký půjdu studovat na Harvard.* Nedal jsem mu pokoj. Tomovi však musím přičíst k dobru, že se mnou měl velkou trpělivost. Díky němu jsem měl pocit, že mám nějakou cenu, a začal jsem věřit, že bych mohl být jako on. Než odjel na

Harvard, dal mi své plavky, v nichž mockrát zvítězil. Jako by mi předal štafetu, moc to pro mě znamenalo. Nikdy jsem na něho nezapomněl. *Kluci na zastávce autobusu at' si trhnou*, myslel jsem si. V tomhle světě můžu být sám sebou. Mohl jsem se dívat lidem do očí a usmívat se. Mohl jsem dokonce vynikat.

V deseti letech jsem si stanovil svůj úplně první sportovní cíl – vyhrát letní ligu v kategorii do deseti let na 25 metrů motýlek. Obětoval jsem dokonce i letní dovolenou u jezera Michigan, zůstal jsem doma s tátou a chodil na tréninky, zatímco máma se sestrou v červenci vyrazily na sever. Závod jsem naneštěstí nevyhrál a skončil jsem těsně druhý za svým věčným rivalem Harrym Cainem. Ale můj čas 16,9 vteřiny znamenal rekord týmu. Vytvořil jsem ho v roce 1977 a vydržel dalších skoro třicet let. Těsná prohra ve mně navíc zanechala pocit nedokončeného úkolu, práce, kterou bylo třeba dodělat. Od toho okamžiku jsem do plavání dával všechno, co ve mně bylo. *Stal se ze mě plavec.*

Ve snaze udělat něco s mým rychle se rozpadajícím společenským životem a nevalnými školními výsledky se rodiče moudře rozhodli vzít mě z veřejné školy. Do páté třídy jsem proto nastoupil v Episkopální škole sv. Patrika, farním zařízení na předměstí Georgetownu. Tato změna mě doslova zachránila. Lidé ve škole sv. Patrika vytvářeli příjemné prostředí plné podpory a v malých třídách se plně věnovali jednotlivým žákům. Poprvé mi připadalo, že tam patřím. Znamky jsem si brzy vylepšil a navázal jsem přátelství. Můj učitel v páté třídě, Eric Sivertsen, se v létě dokonce přišel podívat na plavecké závody a fandil mi. Od doby, kdy jsem jen smutně koukal na zastávce autobusu na špičky vlastních bot, jsem urazil dlouhý kus cesty.

Zároveň jsem se zlepšoval i v plavání. Dokonce jsem začal trénovat celoročně s týmem kamarádů z místní pobočky YMCA.

Jenže věci se brzy měly obrátit k horšímu. Po skončení základní školy jsem se opět musel pokusit zapadnout do nové školy. Psal se rok 1980 a já začal navštěvovat první ročník Landonské chlapecké školy – přípravky pyšníci se dokonale upravenými hřišti, budovami z kamene a cestičkami ohraničenými velkými kameny natřenými zářivě bílou barvou. Landonská škola je obecně považována za jednu z nejprestižnějších chlapeckých přípravek a tehdy byla – a do určité míry stále je – rájem machismu.

Proslavila se vynikajícími fotbalovými a lakrosovými týmy i vysokým počtem absolventů, kteří se propracují do takzvané „břečtanové ligy“.

Naneštěstí jsem nehrál lakros ani fotbal. A ačkoli jsem se v mistrovství pohybu v chlorované vodě neustále zdokonaloval, zůstával jsem černou ovčí. Se silnými brýlemi na nose jsem potichu louskal ohmataný výtisk *Kdo chytá v žitě*, zatímco moji spolužáci v tvídových sakách a s hedvábnými kravatami nacvičovali venku lakrosové finty. Přesto jsem byl pyšný, že mě na tuto prestižní vzdělávací instituci přijali, a moji rodiče to viděli stejně. Tou dobou táta přešel k soukromé právnické firmě Steptoe & Johnson a máma, která právě po letech večerního studia získala diplom ze speciálního vzdělávání na American University, učila děti s poruchami učení na speciální škole ve Washingtonu. Ale ačkoli teď oba vydělávali víc, na zaplacení školného v Landonu museli sáhnout hluboko do úspor. Vzdělání, jehož se tam studentům dostávalo, představovalo VIP jízdenku k zářné budoucnosti, a nikdy svým rodičům nebudu dost vděčný za to, že pro mě obětovali tolik peněz. Jediný problém? Nezapadl jsem. Byl jsem jako voda v moři oleje.

Ne že bych se nesnažil. V zimě, když jsem byl v sedmém ročníku, který však v Landonu sverpě označují jako „I. stupeň“, jsem se rozhodl zkusit štěstí v mládežnickém basketbalovém týmu. Kdybyste mě tehdy viděli, neelegantního a nemotorného, určitě byste to považovali za hloupý krok. Jakýmsi bizarním hnutím osudu jsem prošel výběrem a byl jsem jako poslední člen přijat do týmu. Potíž však byla v tom, že jsem mezi tyhle děti nepatřil. Mnozí chlapci spolu hráli už od svých prvních dnů v Landonu, tedy od třetí třídy. Byl jsem hrdý, že jsem se do týmu dostal, ale zároveň rozpačitý, protože mi bylo jasné, že to je příliš velké sousto. Na palubovce jsem byl prostě hrozný. Nedokázal jsem se vžít do hry. Jako bych pokaždé ztuhl. Plný napětí a strachu jsem často přenechával míč soupeřům. A hod na koš? Ačkoli jsem doma cvičil s tátou, který dokonce namontoval koš na příjezdové cestě k domu, aby mi pomohl, bylo to naprosto beznadějné. Tvrdě jsem za svou snahu platil tím, že jsem musel snášet neustálé úsměšky. Brzy ze mě měli legraci úplně všichni. Výprask se dostavil vzápětí.

Jednou v šatně po tréninku jsem měl kolem těla jen ručník a vtom mě obklopila skupinka dalších členů týmu. Todd Rollap, nejméně dvakrát tak silný jako já, si stoupl přímo přede mne.

„Nepatříš sem. Odejdi z týmu a vrať se, odkud jsi přišel.“

„Nech mě na pokoji, Todde,“ odpověděl jsem jako zbabělec.

Todd se rozesmál. Kroužek spoluhráčů se sevřel těsněji. Začali do mě strkat a snažili se mě vyprovokovat. Podlehl jsem a také jsem strčil do Todda, který stál přímo přede mnou. *To byl signál!* Začali si se mnou pohazovat, jako by si předávali horký brambor.

„Nechte mě! Jděte pryč! Nechte mě být!“ křičel jsem. Tlupa vycítila mou slabost, zatoužila po krvi a chystala se mi zasadit poslední ránu. V posledním záchvěvu snahy něco s tím udělat jsem se rozmáchl proti Toddovi, ale minul jsem. Jak jinak. Dalo se to čekat. Stejně jako při hodu na koš jsem se netrefil.

Vzápětí přišla rána. Todd mi dal pěstí do čelisti. Pak už si jen vzpomínám, že ležím na zádech a vidím nad sebou své spoluhráče, jak se hystericky vysmívají mé slabosti. Začali pokřikovat slova, která se měla stát mantrou mé hanby: „*Rich Roll – dostal na prdel! Rich Roll – dostal na prdel!*“

Polonahý, zděšený a hluboce ponížený jsem popadl své oblečení a s brekem ze šatny utekl. Stylově jsem tak zakončil jeden z okamžiků, na které nikdy nezapomenu.

Příští den si mě kouč Williams vzal stranou do prázdné třídy. „Doslchl jsem se, co se stalo. Jsi v pořádku?“

„Jo, v pohodě,“ odpověděl jsem a ze všech sil jsem se snažil potlačit pocity, které mnou zmítaly.

„Víš, proč jsem tě chtěl mít v týmu?“ zeptal se mě. Počínající pleš nad čelem se mu leskla, zatímco se na mě díval přes brýle s tenkými obroučkami ve stylu Johna Lennona. Se sklopenýma očima jsem viděl jen jeho knír. Vzhledem k tomu, co se stalo, mě nenapadal jediný důvod. Už jsem s Landonem nechtěl mít vůbec nic společného, natož pak s basketbalem. „Nebylo to kvůli tomu, jak hraješ,“ pokračoval. *Opravdu?* „Ale jsi vůdčí typ. Máš v sobě vzácné nadšení a nakažlivý optimismus. Právě tohle tým potřebuje.“

Možná, ale já nepotřeboval ten tým. Bylo mi to nad slunce jasné. A nechápal jsem, proč ve mně vidí lídra. Dobře jsem věděl, že takové schopnosti nemám.

„Ale pochopím, když se rozhodneš toho nechat. Je to na tobě.“

Moc jsem toho chtěl nechat. Ale zároveň jsem věděl, že jestli to udělám, zpečetím svůj osud. Nikdy se nedovím, jak by to skončilo. Proto jsem souhlasil, že to zkusím. Nebylo to vůbec příjemné. Výsměch pokračoval, dokonce ještě zesílil. Ale ze všech sil jsem se snažil udržet si půdu pod nohama a nenechat je vyhrát.

Zároveň jsem však udělal to, co jsem uměl nejlépe. Stáhl jsem se do sebe. Od toho dne až do skončení střední školy jsem se vyhýbal veškerému společenskému životu, který Landon nabízel. Držel jsem se stranou, pilně studoval a zůstával jsem úplně sám. Z Landonu jsem si po stránce vzdělání odnesl tolik, kolik jen šlo, ale nic víc.

V patnácti letech jsem se dostal do bodu, kdy mi už YMCA nemohla v plavání poskytnout víc. Chtěl jsem se dostat výš, takže přišel čas postoupit. A i kdyby v Landonu měli nějaký program pro plavce, což neměli, potřeboval jsem někoho zkušeného, kdo by mě vedl a pozvedl můj případný talent na vyšší úroveň.

Proto jsem rodičům oznámil, že se chci přihlásit do Curlova plaveckého klubu. Klub založil trenér Rick Curl, který svou kariéru zahájil tím, že sportovce z nedalekého plaveckého klubu Solotar vytáhl na celostátní úroveň, a rozhodl se osamostatnit a začít pracovat s novým týmem. V plaveckém oddílu místní pobočky YMCA jsem byl velkou rybou v malém rybníku. U Curls se ze mě měla stát nejmenší rybička v tom největším rybníku, který jsem měl na dosah. Nejenom že tam každý plavec v mé věkové kategorii bude mít víc schopností a talentu, ale také budu muset docházet na deset plaveckých tréninků týdně – čtyři tréninky po sedmdesáti pěti minutách brzy ráno před vyučováním, pět dvouhodinových každý den po škole a tříhodinový trénink vždy v sobotu. Znepokojivé, samozřejmě. A rodiče měli pochopitelně obavy pramenící z pocitu odpovědnosti. Zdaleka si nebyli jistí, jestli je takováto zátěž v mém nejlepší zájmu. Vzdělání u nich stálo na prvním místě a nechtěli, aby tyto obrovské dávky plavání ohrozily můj prospěch, který se konečně začal vyvíjet správným směrem. Nakonec jsem je však přesvědčil, že to půjde. Věděl jsem, že když do toho dám všechno, nebudou mě už omezovat žádné hranice. Rick mi k tomu mohl dopomoci. Ale ze všeho nejvíc jsem se zoufale potřeboval dostat co nejdál od všeho, co souviselo s Landonem.

Můj plán měl jedinou slabinu. Landon byl velmi hrdý na své povinné mimoškolní sportovní programy. Každý student se *musel* po posledním zazvonění ve tři odpoledne účastnit nějakého školního sportu. Bez výjimek. Potřeboval jsem najít nějakou okliku k tomuto pravidlu, abych mohl plavat. Skutečně plavat. Proto jsem s pomocí rodičů sepsal žádost řediteli školy Malcolmmu Coatesovi a sportovnímu řediteli Lowellu Davisovi, v níž jsem požádal o udělení výjimky. O nic přece nejde, říkal jsem si. S důrazem, který škola kladla na sportovní dokonalost, jsem se domníval, že podpoří studenta, který má touhu pozvednout své sportování na vyšší úroveň, i když v oboru, který mi Landon prostě nenabízel.

Nemohl jsem se víc splést. Sportovní ředitel Davis se proti tomuto návrhu postavil celou vahou své funkce. V dějinách Landonu, tedy školy založené v roce 1929, nebyla žádnému studentovi udělena výjimka z radosti užívat si místní sportovní program. Škola nebyla ochotná s tím začít ani teď. Copak to byl opravdu tak nepřekonatelný problém? Vždyť mě přece na svých hřištích nepotřebovali. Neměl by sport pomáhat budovat sebevědomí? Nikde jinde mi ho tak neničili jako právě v Landonu. A nechtěl jsem se přece ani flákat. Žádal jsem o jediné: abych mohl trénovat jako *opravdový* sportovec s veškerým nasazením a důkladností. Sportu jsem chtěl věnovat třikrát víc hodin, než Landon vyžadoval. Jenže dveře zůstávaly zavřené. Nevzdal jsem se a sepsal jsem odvolání, v němž jsem svůj případ předložil jako advokát, jímž jsem se později stal. Následovalo několik výhrumných schůzek s mocnými. Měli obavy, aby náhodou nevznikl precedens. Zároveň mi kázali o tom, jak bych se měl coby správný mladý muž rozvíjet. *Co když budeš kvůli práci muset hrát tenis nebo golf? Co s tím uděláš?* No, to se určitě nestane.

Tou dobou jsem každý večer usínal s jedinou myšlenkou. *Proč mi prostě nedovolí plavat?*

Řediteli Collinsovi musím přičíst k dobru, že ho moje vytrvalost přesvědčila a nakonec se k mé žádosti postavil kladně. Podařilo se mu přesvědčit Davise, aby s výjimkou souhlasil. Pokud vím, stále jsem jediný student, jemuž se na Landonu dostalo této cti. Nehodlal jsem svou šanci promarnit.

Život se mi okamžitě změnil. Od následujícího dne mi budík každé ráno zvonil přesně ve 4.44. Otec mi projevil velkou podporu, když

vstával se mnou (dokud jsem si o rok později nemohl udělat řidičský průkaz) a společně jsme tmou jezdili v jeho milovaném MG Midget – jezdí v něm dodnes – do zašlého suterénního bazénu přípravné školy v Georgetownu, který měl na tento čas pronajatý Curl. Zatímco jsem plaval, táta seděl v autě a kontroloval právníká podání. Ani jednou si nepostěžoval. Šatny byly plné švábů a špíny. Bazén tmavý a studený. Všude rostla zelená plíseň a ze starého oroseného stropu nad výrazně chlorovanou vodou ukapávala černá hmota podobná asfaltu. Ale od okamžiku, kdy jsem to místo uviděl poprvé, jsem se zamiloval do všeho, co mému životu nabízelo.

Od začátku mě hodili rovnou mezi žraloky. Dráhy byly plné dětí, které na svém kontě měly tucty celostátních rekordů ve svých věkových kategoriích. Do týmu patřilo několik plavců, kteří se probjovali do kvalifikace na olympiádu a další zvítězili v celostátních šampionátech. Jestliže jste žili v oblasti D. C. a chtěli jste plavat s těmi nejlepšími, šlo to jen na jediném místě. Tady. Měl jsem co dohánět, ale nemarnil jsem čas a pustil se do práce.

Protože jsem byl odhodlaný dotáhnout se co nejrychleji na úroveň ostatních členů týmu, jen málokdy jsem vynechal trénink. A zlepšení se dostavilo opravdu rychle. Zároveň jsem si však brzy uvědomil, že postrádám určitou úroveň bohem daného talentu. Jestliže jsem se tedy chtěl dopracovat na celostátní úroveň, nemohl jsem se spoléhat pouze na to, co mi bylo dáno. Musel jsem se k výsledkům dopracovávat tak, že budu plavat více. Rozhodl jsem se soustředit výhradně na 200 metrů motýlek, což se považuje za nejtěžší a nejvíce vyčerpávající trať, o niž většina plavců nemá zájem. Okamžitě jsem tak získal určitou výhodu. Méně zájmu a méně soupeřů nabízelo větší šance na úspěch.

Byl jsem ochotný nahradit nedostatek přirozeného talentu zdvojnásobením tréninkových dávek a úsilí. Rick si toho všiml a jen pro mě zpracoval zvláštní tréninkový plán, aby zjistil, co zvládnu. Nikdy jsem však necouvl. Vítal jsem utrpení, které přicházelo s neslýchanými tréninkovými postupy: například uplavat dvacetkrát 200 metrů s intervaly mezi jednotlivými rozplavbami, které se z třiceti postupně zkracovaly na pouhých pět vteřin. Případně jsem opakovaně plaval 400 metrů s tím, že jsem musel být pokaždé rychlejší.

Bolest se mi líbila a já se líbil jí. Vlastně jsem jí nikdy neměl dost, což mi mělo dobře posloužit při ultra vytrvalostním tréninku o mnoho let později. Na vědomé úrovni jsem dělal všechno, co bylo v mých silách, abych vynikl. Když se však ohlédnou zpátky, vím, že pod tím vším, pod každodenním mučením se skrývala nevědomá a masochistická snaha vyhnat bolest ze zážitku z Landonu. Díky snaze o dokonalost jsem cítil, že žiju, což bylo v protikladu s emocionální prázdnotou, která definovala mé působení v Landonu.

Můj život se tehdy točil výhradně kolem plavání. Kromě školní docházky jsem jen jedl, žil a dýchal pro sport. Bylo mi jedno, jak jsem unavený, ani jednou jsem nezaspal a obvykle jsem na každý trénink dorazil první. Z auta jsem občas běžel přímo do bazénu. Dokonce i během sněhových prázdnin jsem v rodinném volvu klouzal celou cestu do města, abych se na trénink dostavil. A protože jsem byl dokonce spolehlivější než trenér, dostal jsem klíče od bazénu pro případ, že by se Rick zpozdlil, nebo by se snad vůbec neukázal, což se čas od času stávalo.

Časy, které jsem si vytyčil, byste našli napsané ohromnými čísly ve školních sešitech, ve skříňce na školní chodbě a přilepené na zrcadlo doma v koupelně. Každý čtvereční centimetr korkové desky přes celou jednu stěnu mého pokoje pokrývaly lesklé fotografie a plakáty mých hrdinů, vytržené ze stránek časopisu *Swimming World*. Měl jsem tam držitele světových rekordů a vítěze olympiád jako Rowdyho Gainese, Johna Moffera, Jeffa Kostoffa a Pabla Moralese. Ze všech fotografií jsem měl v největší oblibě tu s výjimečným rychlobruslařem Erikem Heidenem ve zlaté kombinéze. Tato fotka se objevila na obálce *Sports Illustrated* během zimní olympiády 1980 v Lake Placid. Se svaly na nohách velikosti kmene stromu Heiden úplně přepsal knihy rekordů prakticky ve všech disciplínách rychlobruslení, od sprintu po dálkové, a celkem si odvezl pět zlatých medailí. Jasně, nebyl to plavec, ale v mých představách byl jedinečným vzorem sportovního umění a dokonalosti.

Nemohlo mi být víc než patnáct, když jsem ve *Washington Postu* četl článek, že se má na „Eclipse“, kolem rozlehlého trávníku postavené silnice s výhledem na Bílý dům, konat profesionální cyklistický závod. Eric Haiden tou dobou jako jeden z mála přešel od rychlobruslení k profesionální cyklistice a měl se závodu zúčastnit s jedním z nejlepších týmů

v zemi – 7-Eleven. Přiměl jsem tátu, aby mě tam vzal, a pozorně jsem se díval. Myslím, že se táta nudil, ale já nikdy takovou sportovní slavnost nezažil. Uchvátila mě skupina cyklistů, kteří v sevřeném útvaru zvaném „peloton“ kroužili po okruhu, rychle se otáčející kola a svištivý zvuk, pokaždé když kolem nás jako duha projeli ve svých dresech různých barev. Po závodě jsem se protáhl kolem ochranky, abych se dostal co nejbliž k týmu 7-Eleven a zahlédl Heideny, jak se baví s novináři. Nikdy předtím a nikdy potom mě žádná hvězda tak neoslovila. A v té chvíli jsem se do cyklistiky zamiloval. Chtěl jsem závodit na kolech. Jenže jsem neznal žádné jiné děti, které by se tomuto sportu věnovaly. Navíc nebyla vůbec vhodná doba. Jestliže jsem chtěl vyniknout jako plavec, nezbyval mi na cyklistiku ani čas. Po dalších pětadvacet let tak pro mě závodění na kole zůstalo jen nesplněným snem.

* * *

Svůj denní program jsem musel plánovat velmi pečlivě. Zatímco mi spolužáci chodili pozdě spát, experimentovali s alkoholem i drogami a s děvčaty ze sesterské školy Holton Arms navštěvovali večírky, na které mě nikdo nezval, já se držel přísného režimu studia, spánku, tréninku a závodů. I kdyby mě *bývali* na večírky zvali, odmítl bych to, když už kvůli ničemu jinému, tak protože jsem byl unavený. Tímto způsobem se ze mě stal přímo modelový vzor studenta a syna. Přes týden jsem neměl žádný volný čas – jen jsem plaval, učil se, jedl, plaval, učil se a spal. Ani o víkendech mi moje cíle nedovolovaly dostat se do potíží. Většinu víkendů jsem strávil přejížděním po východním pobřeží na závody konané od Tuscaloosy přes Pittsburgh až do Hackensacku. Na závody, kam se dalo jet autem, rodiče vždy poctivě naložili kombík a vozili mě (často i mou sestru, která rovněž začala plavat a stala se výbornou plavkyní) na nekonečné závody, které nezúčastněnému pozorovateli musely připadat podobně vzrušující jako sledovat růst trávu.

Ale dřina se brzy začala vyplácet. Když mi bylo šestnáct, tedy něco málo přes rok od mého příchodu do oddílu Ricka Curla, splnil jsem svůj cíl dobře se umístit v celostátním měřítku, když jsem skončil ve své věkové kategorii osmý na 200 metrů motýlek. Začal jsem se kvalifikovat na celostátní závody a cestoval jsem po celé zemi. Na těchto závodech jsem