

# MOJA CESTA K ULTRA



## RICH ROLL

*Ako som sa vzoprel strednému veku,  
stal sa jedným z fyzicky najzdatnejších  
ľudí na svete a našiel sám seba*



PUBLIXING

# **MOJA CESTA K ULTRA**

Ako som sa vzoprel strednému veku, stal sa jedným z fyzicky najzdatnejších ľudí na svete a našiel sám seba

**Rich Roll**

Edícia **ENDURANCE**

2015

Slovak edition © Publixing Ltd, 2015

Translation © Eva Bubnášová, 2015

Copyright © 2012 Richard Roll

This translation published by arrangement with Crown Archetype, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC

Vydal Publixing Ltd.  
2 Hope Cottage, Reading Road, RG8 0QY  
Woodcote, Veľká Británia  
www.publixing.com

v roku 2015, v edícii **ENDURANCE**

1. vydanie

Z anglického originálu

FINDING ULTRA

Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself, preložila Eva Bubnášová.

Produkcia a korektúra Michal Kočí, Ivan Sabo  
Grafika Mirka Jakabová

Všetky práva vyhradené.

Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať ani šíriť v nijakej forme ani nijakými prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-0-9927573-1-1

z anglického originálu

# **FINDING ULTRA**

Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's  
Fittest Men, and Discovering Myself

by

**Rich Roll**

Venované Julie.

## Povedali o knihe

„Rollovi sa podarili úžasné veci. Od ostatných extrémnych športovcov ho však odlišuje schopnosť odovzdať ostatným na základe vlastnej skúsenosti inšpirujúce a mimoriadne hlboké myšlienky. Moja cesta k ultra je fascinujúcim čítaním, ktoré je plné praktických tipov.“

– DEAN KARNAZES, autor celosvetového bestselleru *Ultramarathon Man*

„Moja cesta k ultra je úchvatným rozprávaním o nádeji, húževnatosti a vytrvalosti a o zápase s najväčšou životnou výzvou.“

– WILLIAM COPE MOYERS, autor knihy *My Story of Addiction and Redemption*, ktorá sa v rebríčku *New York Times* umiestnila medzi bestsellermi

„Hrozne sa mi to páčilo. Nezvyčajná kniha, nezvyčajná svojou úprimnosťou a túžbou odhaľovať tajomstvá. Právom jej patria superlatívy ako „strhujúca“ a „podmaňujúca“.

– RIP ESSELSTYN, autor knihy *The Engine 2 Diet*, ktorá sa v rebríčku *New York Times* umiestnila medzi bestsellermi

„Neuveriteľne inšpiratívna kniha o tom, že úspech sa dá dosiahnuť v každom veku. Stačí veriť vo vlastné schopnosti a pozitívne sa naladiť. Rich Roll je skutočným majstrom života i športu.“

– LEVI LEIPHEIMER, dvojnásobný etapový víťaz *Tour de France* a bronzový medailista z olympijskej časovky

„Moja cesta k ultra je inšpiratívnym osobným svedectvom o rýchlom živote a ešte rýchlejšom plávaní, bicyklovaní a behaní. Po jej prečítaní už nikdy nebudete pochybovať o sile svojej vôle.“

– BRENDA BRAZIER, autor bestselleru *Thrive*

„Inšpiratívny príbeh muža, ktorého život nabral tragický smer, no potom sa zázračne vzchopil. Rich Roll bol na dne, no nevzdal sa. Vstal z prachu ako Fénix, s nebývalou vervou vzal zodpovednosť za svoje zdravie do vlastných rúk a dosiahol úžasnú premenu... Skvelé čítanie!“

– LUKE MCKENZIE, päťnásobný víťaz Ironmana

„Pozoruhodná cesta o víťazstve nad duševnými, emocionálnymi a finančnými prekážkami a dosiahnutí osobného cieľa.“

– BOOKLIST

„Pocta odvahe ľudského ducha a sile, ktorú všetci nosíme vo svojom vnútri – sile zmocniť sa svojho života a dosiahnuť nečakané.“

– DAVE ZABRISKIE, päťnásobný víťaz cyklistických časovkárskych pretekov U.S. National Time Trial

„Úchvatná kniha – sčasti pamäte, sčasti návod, sčasti megadávka dychvyrážajúcej pravdy. Kniha, ktorá nám pripomína, aby sme sa prebudili a žili najlepšie, ako vieme. Pripravte sa na zábavu. No nielen na ňu. Pripravte sa najmä na inšpiráciu.“

– MEL STEWART, štrnásťnásobný národný šampión, bývalý držiteľ svetového rekordu a dvojnásobný olympijský víťaz v plávaní

## Úvod

Z ničoho nič pád. V jednej sekunde sa cítim dobre, bicyklujem najrýchlejšie, ako viem, napriek silnému dažďu. Vtom pocítim slabý náraz a ľavá ruka mi sklzne z mokrej rukoväte. Vyhodí ma zo sedadla, letím vzduchom. Na okamih zakúsim stav beztiaže a potom *trésk!* Hlavou tvrdo dopadnem na zem a telo sa mi ešte šesť metrov kĺže po mokrom asfalte. Štrk sa mi zadiera do ľavého kolena, do krvi mi rozrýva plece, a spolu so mnou (alebo skôr na mne) sa po zemi sunie aj môj bicykel, pričom pravú nohu mám stále zacvaknutú v pedáli.

Uplynie ďalšia sekunda a ja už ležím tvárou otočenou k nebu, zmáča ma dážď a na perách si cítim krv. Snažím sa vyslobodiť si pravé chodidlo a zdvihnúť sa pomocou ramena, ktoré podľa všetkého nekrváca. Nejako sa mi podarí sadnúť si. Zatnem ľavú päť a do pleca mi vystrelí bolesť. Mám strhnutú kožu a v tenkých prúdoch sa mi po ňom rinie krv zmiešaná s dažďom. Podobne vyzerá aj ľavé koleno. Skúsím ho ohnúť – no nie je to až taký dobrý nápad. Zatvorím oči. Tma za nimi pulzuje na purpurovo-červeno, v ušiach mi duní. Zhlboka sa nadýchnem, vydýchnem. Myslím na tých vyše tisíc hodín trénovania, ktoré som absolvoval, aby som sa dopracoval až sem. Musím prísť do cieľa, musím vstať. Sú to preteky. *Musím sa do nich znovu dostať.* A potom to zbadám. Ľavý pedál mám totálne rozbitý, karbónové súčiastky sú roztrúsené po asfalte. Dnes ma čaká ešte 135 míľ.<sup>1</sup> Dost ťažká úloha aj s dvomi pedálmi. Ale s jedným? Nemožné.

Na havajskom Veľkom ostrove ešte len začína svitať a ja sa práve nachádzam v panenskom pásme, na takzvanej Red Road – Červenej ceste, ktorá za svoj názov vďačí červenému škarovému povrchu. Povrchu, ktorého kusy mám teraz hlboko zaryté v koži.



Len pred chvíľou, na tridsiatej piatej míli z celkových 170, som bol celkovým lídrom pretekov. Šiel som na čele druhého dňa majstrovstiev sveta Ultraman 2009, trojdňového 320-míľového triatlonu, ktorý sa vzdialenosťou rovná dvom Ironmanom a ktorého trasa vedie okolo celého Veľkého ostrova. Je to oslava vytrvalosti, na ktorú majú vstup len pozvaní. Len tridsaťpäť pretekárov dostatočne zdatných a dostatočne šialených na to, aby sa ju pokúsili zvládnuť. Prvý deň je na programe 6,2 míle plávania v oceáne a po ňom 90 míľ bicyklovania. Druhý deň strávite na sedadle 170 míľ. Vrcholom podujatia je tretí deň – 52,4 míľ behu po rozpálených lávových poliach na pobreží regiónu Kona.

Na Ultramanovi sa zúčastňujem druhý raz (prvýkrát som tu bol pred rokom) a dal som si vysoké ciele. Minulý rok som komunite vytrvalostných športovcov vyrazil dych: objavil som sa z ničoho nič v zrelom veku 42 rokov a iba po šiestich mesiacoch seriózneho tréningu som v celkovom poradí obsadil úctyhodné jedenáste miesto. A to po desaťročiach nezodpovedného opíjania sa a brania omamných látok, ktoré takmer zabili mňa i ďalších. Navyše som nevynakladal žiadnu náročnejšiu fyzickú námahu než nosenie nákupov a možno ešte presádzanie rastlín. Pred tými prvými pretekmi mi ľudia hovorili, že pre človeka ako ja je účasť na Ultramanovi bláznovstvom, priam hlúposťou. Koniec koncov, poznali ma ako právnika v strednom veku, ktorý vedie sedavý života. Ako chlapa, ktorý musí myslieť na manželku, deti a kariéru a teraz sa ženie za pochabosťami. A to ani nehovoriac o tom, že som trénoval – a mal v úmysle aj pretekať – výlučne na rastlinnej strave. *Nemožné*, hovorili mi. *Vegáni sú vyziabnutí slabosi, nie sú schopní podať žiadny výraznejší športový výkon než kopať si Hacky Sack. Rastliny neobsahujú nijaké proteíny. Nikdy sa ti to nepodariť.* Toto všetko som si musel vypočúť. No kdesi v hĺbke srdca som vedel, že na to mám.

A dokázal som to. Dokázal som, že sa mýlili. Vzoprel som sa nielen „strednému veku“, ale aj tým zdanlivo nemenným stereotypom o fyzických schopnostiach ľudí, ktorí nejedia nič iné než rastliny. No a teraz som tu bol znovu, aby som pretekal po druhý raz.

Ešte včera som preteky začínal v skvelej forme. Prvý deň som 6,2 míle plávania v zálive Keauhou zakončil ako víťaz a pred druhým súťažiacim som mal desaťminútový náskok. Po plaveckej časti mi namerali šiesty najrýchlejší medzičas v dvadsaťpäťročnej histórii pretekov a vyzeralo to na skvelý štart. Koncom 80. rokov som na Stanfordovej univerzite pretekal v plávaní, takže až také obrovské prekvapenie to nebolo. Ale bicyklovanie? To je niečo celkom iné. Pred tromi rokmi som bicykel ani len *nemal* a už vôbec som nevedel, ako sa na ňom *preteká*. V ten prvý deň Ultramana, po dve a pol hodinách skuvíňania v silných oceánskych prúdoch, doľahla na mňa ťažká únava. Pľúca som mal spálené od slanej vody a hrdlo boľavé, lebo v zálive som hádam desať ráz vyvracal raňajky. Teraz na mňa čakalo deväťdesiat míľ smerom k národnému parku Volcanoes, v horúčave, vlhku a s protivetrom so silou víchrice. Zrátal som si to. Bolo len otázkou času, kedy špecialisti na bicykel zmažú stratu a na posledných dvadsiatich míľach prvého dňa ma predbehnú – na vyčerpávajúcom 1200-metrovom stúpaní hore na sopku. Neprestajne som sa obzeral, absolútne presvedčený, že uvidím trojnásobného víťaza Ultramana Brazílčana Alexandreho Ribieru, ako mi dýcha na krk, ako ma prenasleduje ako svoju korisť. Nikde ho však nebolo. Vlastne za celý deň som neuvidel žiadneho iného pretekára. Keď som vyberal poslednú zákrtu v cieľovom zjazde a počul som, ako na mňa moja manželka Julie a nevlastný syn Tyler volajú z tímového auta, takmer som tomu nemohol uveriť. *Vybral* som prvý deň Ultramana! Julie a Tyler vyskočili z auta a utekali ma objať: hodil som sa im do náručia, po tvári mi

stekali slzy. Ešte väčším šokom bolo, ako dlho som na ďalších pretekárov čakal – celých desať minút! *Vybrával som Ultramana s náskokom desať minút!* Nebol to len splnený sen. Nezmazateľne som sa zapísal do histórie vytrvalostných športov a ten zápis bol dokonca hodný knihy rekordov. Na človeka ako ja – otca v strednom veku, ktorý konzumuje rastlinnú stravu – a po tom všetkom, s čím som bojoval a čo som prekonal, to bolo prinajmenšom pozoruhodné.

Takže na druhý deň ráno, keď som spolu s ostatnými športovcami stál v národnom parku Volcanoes na štarte, sa všetky oči upierali na mňa. Stáli sme tam napätí, ako na ihlách, v šere skorého rána a studenom mrholení. Zaznel výstrel z pištole a všetci favoriti vytrielili ako jaguáre, snažiac sa rýchlo dostať na čelo a vytvoriť organizovaný vedúci pelotón. Ak to mám povedať mierne, nebol som pripravený začať tých 170 míľ na bicykli hneď z fleku šprintovať ako o dušu. Pred štartom som sa nerozcvičil a nasadené tempo ma totálne zaskočilo. Dolu kopcom sa zrýchlilo na takmer 80 kilometrov za hodinu, takže ak som chcel udržať krok i svoju pozíciu vo vedúcej skupine, musel som načrieť poriadne hlboko. Nohy mi však čoskoro opuchli od kyseliny mliečnej a zahnilo ma na chvost.

Úvodných dvadsať míľ prudkého zjazdu z vrcholu sopky je „jazdou v háku“ – to znamená, že sa môžete viezť za inými pretekármi a ostať v bezpečí „veternej bubliny“. Keď vás raz zhltnie skupina, dokážete udržiavať tempo s vynaložením minimálnej energie. Posledná vec, ktorú chcete, je „odpadnúť“. Znamená to totiž, že budete bojovať sám za seba, ako osamelý vlk zápasíť s vetrom a nepomôže vám pritom nič iné len vlastná energia. Avšak presne to sa mi stalo. Zaostal som za vedúcou skupinou, no pred ďalšou skupinkou „prenasledovateľov“ som mal stále príliš veľký náskok. Akurát, že som sa cítil skôr ako vyzlabnutý potkan než ako vlk. Ako mokrý a premrznutý

vyziabnutý potkan, nahnevaný a rozzúrený na seba samého za to, ako zle som začal. Už teraz som bol zadychčaný a predstavoval si tých osem ťažkých hodín na bicykli, ktoré som mal pred sebou. Všetko ešte zhoršoval dážď a fakt, že som si zabudol návleky na topánky, takže chodidlá som mal celé premočené a také premrznuté, až som si ich necítil. Veľa vecí mi nevadí, ani bolesť, ale mokré a studené nohy ma privádzajú do šialenstva. Rozmýšľal som, že spomalím a počkám, kým ma dohoní skupinka prenasledovateľov, no tí boli ďaleko vzadu. Mojou jedinou možnosťou bolo popasovať sa s tým ďalej sám.

Dostal som sa na úpätie sopky a zamieril k juhovýchodnému cípu ostrova, práve keď vychádzalo slnko. Zahol som na Red Road a konečne mi začínalo byť teplejšie. Tento úsek je jedinou časťou celých pretekov, na ktorej nie je povolená podpora tímu – všetky tímové autá majú vstup zakázaný. Pätnásť míľ sú všetci ponechaní sami na seba. Nevidel som nijakých iných jazdcov. Sám som letel cez tento bujne porastený vlniaci sa, no zároveň diabolský terén, po ceste plnej výmoľov a ostrých ťažkých zákrut a spod kolies mi neustále odlietal štrk. Bol som sám ako prst, takže som sa sústredil na zvuk kolies a poháňanie bicykla. Ticho tropického úsvitu prerušovali len moje vlastné myšlienky na to, aký som premočený. Navyše ma hnevalo, že moja manželka Julie i zvyšok tímu prepásli odovzdávku tekutín pred „zónou bez áut“, takže ma na tomto osamotenom úseku nechali s totálne vyschnutým hrdlom. A presne v takomto stave som narazil na hrboľ. A rozpláštil sa tvárou na Red Road.

Odobnem si prilbu. Je prasknutá, cez stred vedie dlhá puklina. Nahmatám si temeno. Dotknem sa kože pod zlepenými spotenými vlasmi a pocítim bolesť. Silno zažmúrim oči, znovu ich otvorím, oči upriem na prsty a vytrasiem si ich. Sú tam všetky. Všetkých päť. Zakryjem si jedno oko, potom druhé. Vidím celkom dobre. V kĺči vystriem kolená a rozhliadnem sa

okolo seba. Okrem vtáka, ktorého by som pravdepodobne mal vedieť identifikovať (má dlhý krk, široký čierny chvost a žlté bruško) a ktorý vedľa môjho bicykla dobe do zeme, nie je nikde ani nohy. Napnem uši, snažiac sa zachytiť zvuk blížiacej sa skupiny ďalších jazdcov. No nepočujem nič – len pokojné krákanie vtáka, šum neďalekého stromu, buchnutie sieťovaných dverí ozývajúce sa lesom a pomedzi to stále dokola jemné nárazy vln blízkeho oceána o piesok.

Napne ma. Rukou si chytím žalúdok a na minútu sa sústredím na to, ako mi koža prikrytá dlaňou stúpa a klesá. Nádych a výdych. Napočítam do desať, potom do dvadsať. Robím čokoľvek, len aby som odpútal svoju pozornosť od bolesti, ktorá mi práve zasiahla plece ako armáda v plnom cvale – čokoľvek, čo mi pomôže nemyslieť na kašovitú kožu na kolene. Nevoľnosť ustúpi.

Plece mi stuhne, no pokúsim sa ním pohnúť. Nie je to dobré. Cítim sa ako stonajúci plechový drevorubač z Čarodejníka z krajiny Oz, ktorý prosí o olejničku. Pomykám chodidlami sem a tam. Tými posranými mokkými chodidlami. Opatrne sa postavím a váhu prenesiem na zranené koleno. Nadávajúc zdvihnem bicykel a nasadnem, nohou drgám do zostávajúceho pedálu a otáčam ho. Nezáleží ako, ale nejako už musím dokopať tú jednu míľu na koniec Red Road, kde už čakajú tímy, kde sa o mňa postará Julie a poumýva ma. Bicykel hodíme do dodávky a odvezieme sa naspäť do hotela.

Hlava mi duní, zatiaľ čo sa kolísavo odrážam smerom dopredu, jednou nohou sa snažím bicyklovať, druhá sa mi voľne hompáľa a z kolena mi kvapká krv. Po boku mám oceán a nad ním oblohu, ktorá sa rozjasňuje do úplného rána a ako šedobiela bridlicová strecha mení farbu tropického mora do tmavozelena, s bodkami od dažďa. Myslím na tie tisíce a tisíce hodín, ktoré som kvôli tomuto trénoval, ako ďaleko som sa dostal, že už nie

som ten tučný chlap závislý od cheeseburgerov a bez formy, ktorým som bol ešte pred dvomi rokmi. Myslím na to, ako som od základu prebudoval nielen svoje stravovanie a svoje telo – ale aj celý svoj *životný štýl*. Skrz-naskrz. Znovu sa pozriem na dolámaný pedál a potom si pomyslím na tých stotridsaťpäť míľ, ktoré v týchto pretekoch ešte čakajú. *Nemožné*. Je to tak, pomyslím si. Rovnakým dielom ma zaplaví hanba i úľava. Preteky sa skončili. Pre mňa určite.

Nejako sa prebojujem tou poslednou míľou po Red Road (zhruba) a čoskoro v diaľke rozoznám čakajúce tímy. Autá zaparkované, občerstvenie a výstroj rozložené, všetko pripravené pre blížiacich sa pretekárov. Srdce mi začne biť silnejšie a nútim sa šliapať ďalej, bližšie k nim. Budem sa musieť pozrieť do očí svojej manželke a nevlastnému synovi Tylerovi, povedať im, čo sa stalo, povedať im, ako som sklamal nielen sám seba, ale aj ich – svoju rodinu, ktorá pre splnenie tohto sna toľko obetovala. *Nemusíš to robiť*, zašepká hlas v mojom vnútri. *Prečo sa jednoducho neotočíš – alebo, ešte lepšie, prečo sa neodkradneš do lístia, než tá niekto vôbec uvidí prichádzať?*

Vidím Julie, ako sa prediera pomedzi ľudí, aby ma privítala. Chvíľu trvá, kým si uvedomí, čo sa stalo. Keď jej to dôjde, na tvári sa jej začne zračiť šok a starosti. Cítim, ako sa mi oči zaplavujú slzami, a vravím si, že ich musím zadržať.

V duchu *ohana*, havajského slova označujúceho „rodinu“, v ktorého znamení sa tieto preteky nesú, ma znenazdajky obklopí poltucet členov tímu. Teda tímov – *iných* pretekárov. Všetci sa mi ponáhľajú pomôcť. Skôr než Julie vôbec stihne niečo povedať, Vito Biala, na ktorého dnes vyšla zmena v trojčlennom tíme s názvom „Night Train“, sa vynorí aj s lekárničkou a začne mi ošetrovať rany. „Dostaneme ťa naspäť na trať,“ zahlási pokojne. Vito je niečo ako legenda Ultramana a obrovská autorita, takže sa zo seba snažím vydolovať všetku silu a opätovať mu skrivený

úsmev. Pravdou však je, že to nedokážem.

„To ťažko,“ poviem zarazene . „Zlomený pedál. Som von z hry.“ Ukážem na miesto na bicykli, kde kedysi býval ľavý pedál.

A hneď sa cítim akosi lepšie. Len vyslovenie tých slov – že som Vitovi naozaj povedal o svojom rozhodnutí skončiť – mi z pliec vezme čosi temného. Tie rozpačité slová mi prinesú úľavu: ľahký, elegantný odchod z tohto pekla a onedlho teplá hotelová posteľ. Už cítim tie mäkké periny, predstavujem si vankúš pod hlavou. A zajtra, namiesto dvojitého maratónu, vezmem rodinu na pláž.

Vedľa Vita stojí tímový kapitán pretekárky Kathy Winklerovej, Peter McIntosh. Pozrie sa na mňa a prižmúri oči. Čo je to za pedál?“ opýta sa.

„Look Kēo,“ vyjachtám a rozmysľám, načo to chce vedieť.

Peter zmizne a môjho bicykla sa zmocní tím mechanikov, ktorí sa okamžite vrhnú do práce. Začnú robiť diagnostiku – ako keby chceli dostať späť na trať formulu 1: overujú, či nie je prasknutý rám, skúšajú brzdy a prehadzovačky, kontrolujú geometriu kolies, imbusové kľúče lietajú všetkými smermi. Zamračím sa. *Čo to tu predvádzajú? Vari nevidia, že som von z hry?*

O sekundu neskôr sa znovu objaví Peter – *v ruke drží úplne novúčičky pedál, identický s tým mojím.*

„Ale ja –“ Môj mozog pracuje na plné obrátky. Pokúšam sa prísť na to, ako sa celá situácia mohla tak dramaticky zmeniť. Ako sa mohlo zmeniť to, čo som si naplánoval. Pomaly mi dochádza, že ma dávajú dokopy. Čakajú, že budem pokračovať v pretekoch! Myknem sa na to, že mi niekto tampónikom umýva plece. Tak toto sa nestane! Už som sa rozhodol: som zranený, bicykel je na kusy, je koniec. Alebo nie?

Julie pri mne kľáči, obväzuje mi koleno, zdvihne pohľad. Usmeje sa. „Myslím, že to bude fajn,“ povie.

Peter McIntosh vstane od bicykla, na ktorý práve domontoval

pedál. Zahládí sa mi priamo do očí a povie: „Nie je koniec. Takže vysadni znovu na bicykel a dokonči, čo si začal.“ Znie ako armádnny generál s piatimi hviezdami na výložke.

Neviem, čo povedať. Sťažka preglgnem a ostanem civieť do zeme. Cítim, ako sa na mňa upierajú pohľady všetkých tímov naokolo a čakajú, čo urobím. Čakajú, že počúvnm Petra, naskočím na bicykel a budem pokračovať. *Že sa vrátim do hry.*

Ostáva predo mnou ešte stotridsaťpäť míľ. Stále prší. Prišiel som o pozíciu lídra a na svojich konkurentov mám obrovskú stratu. A navyše, okrem toho, že som úplne vyradený duševne, som zranený, premočený a fyzicky vyštavený. Zhlboka sa nadýchnem, potom vydýchnem. Zatvorím oči. Mám pocit, akoby všetka vrava a hluk okolo mňa utíchli, vzdialili sa, až úplne zmĺkli. Ticho. Len tlkot môjho srdca a dlhá predlhá cesta predo mnou.

Urobím, čo urobiť musím. Vypnem hlas vo svojej hlave, ktorý ma nabáda skončiť. A znovu vysadnem na bicykel. Zdá sa, že tieto preteky sa pre mňa ešte len začínajú.



# 1. Kapitola

## ČIARA V PIESKU

Bolo to noc pred mojimi štyridsiatymi narodeninami. V tú chladnú noc na konci októbra roku 2006 už Julie i naše tri deti tvrdo spali a ja som sa pokúšal vychutnať si niekoľko pokojných chvíľ v inak hlučnej domácnosti. K mojim nočným zvyklostiam patrilo i to, že som sa nechal pohltiť pohodlím obrovského televízora s plochou obrazovkou a hlasitosť nastavil na maximum. A kým som sa vznášal v opare repríz seriálu *Zákon a poriadok* (Law & Order), zvykol som spráskať aj tanier cheeseburgerov, pričom som toto vítané zatemnenie mozgu zavŕšil plnými ústami nikotínových žuvačiek. Sám seba som presviedčal, že toto je môj spôsob oddychu. Po ťažkom dni som mal pocit, že si ho zaslúžim a že je neškodný.

Koniec koncov, dobre som vedel, čo je škodlivé. Pred ôsmimi rokmi som sa pravidelne preberal z niekoľkodňového opíjania sa do nemoty, až kým som sa neocitol v liečebni drogových a alkoholických závislostí na oregonskom vidieku. Odvtedy som zázračne vytriezvel a deň za dňom som v abstinovaní pokračoval. Už som nepil. Nebral som drogy. Myslel som si, že mám právo nažrať sa ako prasa tej trochy nezdravej stravy.

V tú noc pred mojimi narodeninami sa však niečo udialo. Boli takmer dve hodiny ráno, už vyše tri hodiny som tupo hľadel do telky, k otrave soľou mi veľa nechýbalo a zjedené kalórie bolo možné rátať v tisíckach. Brucho som mal plné a nikotínové poblúznenie ustupovalo, takže som sa rozhodol to zabaliť. Rýchlo som nakukol do izieb pri kuchyni, kde spali moji nevlastní synovia Tyler a Trapper. Rád som sa díval, ako spia. Jeden mal

jedenásť, druhý dvanásť, čochvíľa pubertáči túžiaci po nezávislosti. No zatiaľ to boli stále chlapi v pyžamách, ktorí ležali na poschodovej posteli a snivali o skateboardoch a Harrym Potterovi.

Pozhasínal som a začal vliecť svoje 94-kilové telo hore schodmi, no uprostred cesty som sa musel zastaviť – oťaželi mi nohy a lapal som po dychu. Tvár sa mi celkom rozhorúčila a musel som sa až predkloniť, len aby som sa vôbec dokázal nadýchnuť, pričom sa mi brucho prelialo cez džínsy, ktoré mi už nesedeli. S pocitom nevoľnosti som sa pozrel na prekonané schody. Bolo ich osem. Rovnaký počet ma ešte čakal. *Osem schodov*. Mal som tridsaťdeväť rokov a zmohlo ma osem schodov. *Človeče, pomyslel som si, fakt som takto dopadol?*

Pomaličky som sa vyštveral hore a vošiel do spálne. Dával som pozor, aby som nezobudil ani Julie, ani našu dvojročnú dcérku Mathis. Túlila sa k mame v našej manželskej posteli – moji dvaja anjeli, osvetlení svetlom mesiaca dopadajúcim cez okno. Ostal som stáť na mieste, díval sa, ako spia, a zatiaľ som čakal, kým sa mi spomalí tep. Po tvári mi začali stekať slzy. Dolahla na mňa mätúca zmes emócií – lásky, to samozrejme, ale aj viny, hanby a náhleho, nástojčivého strachu. Mysľou mi preblysol žiarivo jasný obraz Mathis v jej svadobný deň, ako sa smeje, ako ju obklopujú hrdí bratia – družbovia a rozžiarená mama. Avšak v tomto živom sne som si uvedomoval, že niečo zásadné tam chýba. Nebol som tam ja. Bol som mŕtvy.

Pod krkom mi naskočila husia koža a zimomriavky sa rýchlo rozšíril ďalej po chrbtici. Zachvátila ma panika. Na tmavú drevenú podlahu dopadla kvapka potu. Kvapka, ktorá ma celkom ochromila. Akoby to bolo to jediné, čo mi bránilo skolabovať. Drobná krištáľová guľa predpovedajúca mi ponurú budúcnosť – že sa nedožijem svadobného dňa svojej dcéry.

*Len sa rýchlo spamätať.* Potriasol som hlavou a zhlboka sa

nadýchol. Dotackal som sa do kúpeľne k umývadlu a ošpliechal si tvár studenou vodou. Keď som zdvihol hlavu, zbadal som v zrkadle svoj odraz. Ostal som ako obarený. Obraz mladého sympatického plaveckého šampióna, ktorým som kedysi bol, predstava o sebe, ktorú som tak dlho živil, boli preč. A v tom okamihu sa moje popieranie skutočnosti roztrieštilo na márne kúsky. Po prvý raz ho nahradila realita. Bol som tučný a bez kondície. Veľmi *nezdravý* muž ženúci sa do stredného veku – deprimovaná, sebamrzačiaca sa osoba, ktorá nemala absolútne nič spoločné s tým, kým som bol a kým som chcel byť.

Vonkajšiemu pozorovateľovi sa všetko videlo dokonalé. Od môjho posledného drinku uplynulo osem rokov a za ten čas som dokázal svoj pokazený a zúfalý život napraviť, pretaviť ho presne podľa modelu moderného amerického sna o úspechu. Keď som schmatol tituly zo Stanfordovej a Cornellovej univerzity a roky strávil na poste korporátneho právnika (čo znamenalo žiť desať rokov na alkohole, ťahať otupujúce osemdesiatichodinové pracovné týždne, znášať diktátorských šéfov a žúrovať neskoro do noci), konečne som unikol do stavu triezvosti a dokonca si založil malú právnickú kanceláriu orientovanú na zábavný priemysel. Mal som nádhernú, milujúcu manželku, ktorá ma podporovala, a tri zdravé deti, ktoré ma zbožňovali. A spoločne sme si postavili dom snov.

Tak čo to so mnou bolo? Prečo som sa tak cítil? Urobil som všetko, čo som urobiť mal, a ešte aj trochu viac. Nebol som len zmätený. Padal som celkom do neznáma.

Avšak presne v tom istom okamihu ma prenikla hlboká pravda: nielen, že potrebujem veci zmeniť, ale že sa zmeniť aj *chcem*. Dobrodružstvá v subkultúre ľudí bojujúcich so závislosťou ma naučili, že dráha ľudského života sa často redukuje na niekoľko identifikovateľných okamihov – rozhodnutí, ktoré všetko zmenia. Až pridobro som vedel, že chvíle, ako táto, sa