Rozhovor

Kde tráví svůj volný čas slavné osobnosti?

už zítra v časopise DOMA DNES





Foto: Dan Materna, MAFRA

Proběhl jsem se po Velké čínské zdi. Poslepu

„Nikdy jsem se nesmířil s tím, že nevidím. Ale naučil jsem se s tím žít," říká sportovec a masér Jan Bauer, který bojuje i s roztroušenou sklerózou.



Ivana Karásková
reportérka MF DNES

Janu Bauerovi nadělil osud těžké životní zkoušky. Ve dvaceti začal ztrácet zrak a vzdor čtyřiceti očním operacím je už dva roky úplně slepý. Lékaři mu diagnostikovali také roztroušenou sklerózu. Když přestal vidět, uvažoval o sebevraždě, ale pak začal vzdorovat. Vrhl se na extrémní sport a v květnu jako vůbec první nevidomý běžec na světě absolvoval jeden z nejnáročnějších maratonů na Velké čínské zdi. Osmatřicetiletý masér teď hledá další výzvy.

Co vás přivedlo k extrémním výkonům? Netrápíte své tělo, které toho muselo tolik vydržet, až příliš?
Pro mě je myslitelná jedině černá a bílá. Nemám rád žádný střed. Kontrasty jsou mi nějak souzeny, a to ve všem. Strašně mi třeba lítala váha, tak jsem se asi v sedmadvaceti vsadil, že zhubnu o 80 kilo. A povedlo se.

Zrak jste ztrácel postupně. Připravili vás lékaři na to, že jednou oslepnete?
Vlastně mi to neřekli. Ve dvaceti se mi začala rozjíždět písmenka, nakonec jsem absolvoval čtyři desítky operací a pořád si nepřipouštěl, že může být ještě hůř. Když jsem oslepl na jedno oko, vypravil jsem se do Londýna za jedním specialistou na sítnice. Ten mi mikroskopem deset vteřin koukal do oka, pak se odklonil a jakoby nic prohlásil: Vy budete slepý. Takže poprvé jsem to takhle natvrdo uslyšel v cizině.

Jak jste reagoval?
Pamatuju si to jako dnes. Šel jsem od něj a brečel jako malej kluk. Nevěřil jsem tomu. V Česku následovala další operace, kdy mi dali do oka nějaký plyn, přes který nebylo nic vidět. Šel jsem na záchod a nevěděl, kde je mísa ani papír. To byl moment, kdy mě napadlo, že se zabiju. Že to nezvládnu.

Kdo způsobil, že se to změnilo?
Pomohla mi rodina. Přítelkyně, rodiče, strejda... Zejména pro přítelkyni to bylo náročné. Vnímal jsem, jak ji to ničí. To už jsme měli dceru a ona nevěděla, jestli to náhodou není dědičné.

Z deprese vám pomohlo také běhání, že?
Původní impulz byl ryze pragmatický. Jelikož strašně rád jím, vylítla mi váha na 160 kilo a potřeboval jsem shodit. Tak jsem se propracoval k běhu. Po ztrátě zraku jsem ovšem musel spolehat na vodiče. Sháněl jsem je na inzerát, a tak se ke mně dostala i Jitka Křížová, která mě nakonec vyhecovala i k maratonu v Číně. Já zprvu váhal, bral jsem to za nereálné, byť mě to lákalo.

Co vás přesvědčilo?
S Jitkou jsme se domluvili, že si ten maraton vyzkouší nejdřív sama, což se loni stalo. Vrátila se přesvědčená, že to dám.

A nemýlila se.
Nakonec ne. Rozhodl jsem se, že do toho půjdu. Rok jsem se na to připravoval. Je to jeden z nejtěžších maratonů světa. Musíte tam zvládnout na pět tisíc schodů, přitom každý z nich je jinak široký a jinak vysoký. Zdoláváte různá převýšení, a to v horku a vlhku. Ale ten fantastický pocit v cíli nic nenahradí. Jsou tam obrovské emoce. Euforie. Posledních pět kilometrů se sbíhalo na náměstí, a když hlasatel řekl, že jsem vůbec první nevidomý běžec, který to zvládl, dvoutisícový dav lidí nadšeně křičel a tleskal. To dodá člověku strašné energie. V tu chvíli jsem skoro ani necítil únavu. Závod běželo na devět set lidí, já dosáhl času 5:34.

Měl jste na trase krizi?
To spíš můj vodič Aleš Pýcha. Zatímco já se můžu soustředit jen na dech a běh, pro něj to bylo strašně náročné. Musel mi hledat tu nejlepší cestu, do toho mluvit. Běželo se vesnicemi, za plného provozu, jezdila tam auta. V běžném terénu to funguje tak, že s trasérem držíte každý jeden konec provázku. Ve složitějších situacích se ten provázek zkrátí a oba se přiblíží. Na schodech Aleš běžel přede mnou a já ho držel za rameno. Podle toho, jak hluboko propadával, jsem četl výšku schodů. Nahoru jsem se ho držel za bok nebo za batoh a říkal si, hlavně se nezranit.

Trénovali jste to spolu někde?
Vybíhal jsem schody nahoru a dolů v nejvyšší budově u nás v pražských Vysočanech. Jmenuje se Eliška a má 27 pater. Ale to jsem mohl dělat i bez vodiče, jelikož schody tam byly na rozdíl od Číny stejné. Ale trénoval jsem i pády, v polopádu se zkoušel vrátit do pozice, abych ztrácel nejméně sil.

Jak moc jste v Číně využíval občerstvovací stanice?
Bylo jich šestnáct a měli to tam perfektně zařízené. Já pil jen vodu, ale i tak to způsobilo určitý problém. Když v tom vedru a vlhku moc pijete, máte pak těžký žaludek a je vám špatně. A když snítě banán nebo housku, nedokážete jídlo zpracovat. Při výkonu totiž srdce hrne krev do svalů a žaludek nedostává, co potřebuje. Jenže aby sval pracoval, potřebuje k tomu minerální soli, jinak jde do křeče. Čím déle běžíte, tím víc je to na dluh. Ale každý je jiný a je důležité vychytat, co komu dělá dobře.

V roce 2014 jste s vodiči vystoupil na nejvyšší slovenskou horu Gerlachovský štít. Jak jste ten vrchol vnímal?
Samozřejmě jsem to těžko dělal jen pro ten pohled. I v Číně bych mohl závidět, co vše ostatní viděli a já ne. Já zase vnímal mohutnost té zdi, představoval jsem si, kolik lidí při její stavbě muselo zemřít, kolik energie to stálo. Když jsme vylezli na Gerlach, ptal jsem se svého vodiče - Honzo, co vidíš? On povídá, buď v klidu, vidím h.... jako ty, protože jsme totálně v mracích.

Stále platí, že nedovedete žít bez cíle, jak jste se někde vyjádřil?
Ano. Než jsem přišel o zrak, žádný cíl jsem neměl. Dělal jsem provozního v restauraci, což pro mě znamenalo ráno vstát a jít do práce. Byl jsem hodně materialisticky založený. S pozitkem jsem řídil auto, užíval si dobrého jídla. Procházku v lese nebo výlet do hor jsem bral jako ztrátu času. Teď jsou pro mě cíle důležité. Kladu si je i v práci, když teď masíruju lidi. Zjišťuju, co jim vyhovuje, chodím na kurzy, abych se naučil něco nového.

Takže jste si novou profesi nezvolil z nouze a baví vás?
Na jedné straně je fakt, že jako slepý moc možností nemám. Ale já zahálet neumím. Tak jsem hledal něco smysluplného. Jsem typ, který když něco dělá, chce, aby to dělal pořádně.

Je horší, když člověk nevidí od narození, nebo až jako dospělý?

JAN BAUER

Nad tím jsem kdysi nepřemýšlel. Když mi řeknete, to je červené auto, dokážu si tu barvu představit. Těžko já popíšu te tomu, kdo je slepý od narození. Náš mozek je však natolik geniální, že v obou případech dokáže vše informace nasávat z ostatních smyslů.

Už to umíte?
Jak kdy. Ještě teď si dovedu do měsíce rozrazím hlavu, když třeba přesunu a do něčeho vrazím. Ale každé ráno najdete plnej hrnek. Teď jsem třeba dostal od babičky chatu a mám velký problém s tím, že nevidím, co tam vytvářím. I když to fyzicky nedělám já si pomáhají si, jak chata vypadá. A stejně tak to mám i s dětmi.

Jak to myslíte?
Stačí, aby položily něco jinam než obvykle. Zakopávám o hračky, které nechají ležet v cestě. Když někam položí sklenička, je skoro jisté, že ji rozbiju.

Jak děti vnímají váš handicap? Chápou vaše omezení?
U kluka, kterému je pět, problém není, zatím to moc nevnímá. Holka už ano. Když mě někam vede a já mám hlavu hlídá, okamžitě jsme středem pozornosti, což nemá ráda. V devíti letech už chápe, co je to být slepý. Že jim zkrátka nemůžu přečíst pohádku. Teď navíc hledám cestu, jak dětí přivést ke sportu, což bohužel nemůžu udělat já, když k tomu sám potřebuju pomocníka. Přemítám, jak to udělat, aby pochopily, že pohyb je v životě důležitý.

Umíte si představit, jak asi vaše děti vypadají?
Mám to tak, že si pamatuju lidi, které jsem viděl. Dceru jsem zřetelně viděl, když jí byly dva roky, takže si to odvozuju od té vzpomínky. Má to své limity. Fimatem sice zjistíte na schránku, ale detaily, jako je třeba barva kůže, si nedokreslíte. Takže se o to ani nepokouším.

Ještě pořád vám někdo neřekl, co je příčinou vašeho handicapu?
Doteď to nevím. V devětadvaceti letech jsem dostal ještě roztroušenou sklerózu, což je zánětlivé onemocnění mozku a míchy. Píchám si na to injekce. O té nemoci se ještě moc neví, ale běžně se projevuje tak, že vám postupně přestanou poslouchat končetiny a končíte na vozíku. Doktorům to s mýma očima nechtějí spojovat, ale já myslím, že tam souvislost je. Selhává mi autoimunita. Přijde mi, že všechno, co se svým tělem děláme, se nám vrací. A já se k tomu svému choval nelidsky.

To trochu přeháníte, ne?
Neřekl bych. Dopustil jsem, aby moje váha vyšplhala až na 160 kilo. Jsem totiž závislý na jídle a miluju ho ve všech podobách. Nebičoval jsem si to. Lidi se kolikrát dívá, co zvládnu. Mám totiž ještě další zdravotní problémy, za sebou tři operace středního ucha. Ortopedi nechápou, jak můžu běhat, když jsem po operaci kyčlí.

Jak jim to vysvětlujete?
Jednoduše. Všechno je totiž v hlavě. Musíte citlivě vnímat vlastní tělo, a když jedna věc nejde, zkusit něco jiného. Člověk by neměl couvat. Je důležité ukázat, co všechno tělo zvládne, když je na to dobře připravíte.

Jakým dalším výzvám to tělo hodláte ještě vystavit?
Pokud bude zdraví, chci se příští rok vydat na sever Finska, kde se běží maraton až v dvacetistupňových mrazech. Táž agentura organizuje stejný závod i v Africe, kde je prý změna až padesát plus, tak uvidíme.

Užije si s vámi rodina při takovém nasazení nějakou obyčejnou dovolenou?
Pro tu moc smysl nemám. To je radši pošlu někam samotné, aby si ode mě odpočinuly. Pro moji partnerku je to náročné, jenom sbalit věci, nakoupit jídlo... Ale podle mě je zdravější, aby spolu dvojice furt nebyla. Když si od sebe tu dva odpočinou, pak se na sebe víc těší.

Věříte, že medicína pokročí natolik, že třeba jednou uvidíte své děti?
Jestli to přijde, tak to přijde. Žádné novinky neslechnu, neupínám se k tomu. Sice se asi nikdy nesmířím s tím, že nevidím, ale naučil jsem se s tím žít. A učím se pořád.

Sportovec

Jan Bauer (1977) absolvoval střední hotelovou školu a řadu let pracoval v gastronomii, nejprve jako číšník, poté provozní. Když však začal ztrácet zrak, musel profesi opustit. Zcela oslepl před dvěma roky. Už zhruba pět let má masérský salon U Slepejše v Praze-Libni. Věnuje se sportu, v roce 2014 vylezl těžkým terénem a vodičem na Gerlachovský štít, letos 21. května zdolal jako první nevidomý běžec maraton na Velké čínské zdi. S partnerkou, která pracuje jako zdravotní sestra, má dětiletou dceru a pětiletého syna.