

THORSTEN HAVENER

---

**BEZ SLOV**

Čo si o vás myslia iní

THORSTEN HAVENER

---

# BEZ SLOV

Čo si o vás myslia iní



Originálne vydanie september 2014

Copyright © 2014 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Fotos © Thorsten Wulff

Translated © 2015 by Eva Budjačová

Slovak edition © 2015 by TIMY PARTNERS

Z nemeckého originálu *OHNE WORTE Was andere über dich denken*

preložila © 2015 Eva Budjačová

Fotografie v texte a na obálke © Thorsten Wulff

Jazyková redaktorka Katarína Halčinová

Sadzba a zalomenie LAYOUT, s. r. o., Bratislava, [www.layout.sk](http://www.layout.sk)

Copyright © 2015 Vydavateľstvo TIMY PARTNERS, spol. s r. o.

Pražská 5

811 04 Bratislava

Prvé vydanie 2015

ISBN 978-80-89311-59-0

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uchovávaná v informačnom systéme alebo rozširovaná elektronicky, mechanicky, fotokópiami či iným spôsobom bez predchádzajúceho súhlasu majiteľa práv.

# OBSAH

Úvod ..... 7

---

## **1 Už horíš, alebo sa ešte iba žeravíš?** 13

Silové pózy – pôsobia rýchlo, vedľajšie účinky nie sú vylúčené ..... 20

---

## **2 To, čo zostane nevyslovené – tlmočenie reči tela** 29

Stručná gramatika pre budúcich tlmočníkov reči tela ..... 35

Reč bez slov ..... 38

---

## **3 Tri základné pravidlá pri čítaní signálov tela:**

**Vnímanie – zmena – význam** 51

Ako vyzerá vaše diaľkové ovládanie? Naše vnímanie ..... 54

Kontext je dôležitý: zmena ..... 63

Prečo si niekto trie ruky? Všetko má svoj význam ..... 68

Na koho myslíš? ..... 68

---

## **4 O veľkej moci a neviditeľných hraniciach**

**– naše priestorové správanie** 71

---

## **5 Oblečenie – šanca zapôsobiť!** 81

Topánky a údajný strach viazať sa ..... 86

Suit up! Kúp si oblek! ..... 88

Šaty robia filipa ..... 89

---

## **6 Dating code I** 91

---

|   |     |
|---|-----|
| <b>7 Muži nosia knihy pritisnuté na boku, ženy na hrudi</b>                       | 105 |
| <hr/>   |     |
| <b>8 Čo o nás napovie fotografia na facebooku?</b>                                | 113 |
| <hr/>   |     |
| Gitara v ruke – a počet priateľov hneď stúpne .....                               | 117 |
| S mačkou nie! Ako správne randiť na internete .....                               | 121 |
| <b>9 Dating – Code II</b>   | 127 |
| <hr/>   |     |
| Ktoré signály si ženy všímajú – krabie tajomstvo .....                            | 133 |
| „Pod' bližšie“ – tipy pre mužov, ktorí chcú začať flirtovať .....                 | 136 |
| „Zmizni!“ – tipy pre ženy, ktoré chcú flirt ukončiť .....                         | 143 |
| <b>10 C – I – Q – formulka na pritiahtutie záujmu</b>                             | 147 |
| <hr/>   |     |
| <b>11 Dr. Thorsten Havener-Fox – Čítanie signálov tela<br/>v pracovnom živote</b> | 155 |
| <hr/>   |     |
| Rovný rovného si hľadá .....  | 159 |
| Ako spoznáte dobrého a moderného šéfa .....                                       | 161 |
| S rešpektom delegovať, kritizovať a hájiť si vlastný revír .....                  | 164 |
| Reč tela egoistov – gestá, ktorým sa radno vyhnúť .....                           | 166 |
| <b>12 Partnerský vzťah a manželstvo<br/>– recept na dlhé spolužitie</b>           | 171 |
| <hr/>   |     |
| Nadviazanie vzťahu .....  | 175 |
| Ako rukami-nohami presvedčiť skupinu .....  | 183 |
| Tieto signály neprežije žiadne manželstvo .....                                   | 184 |
| Hádky – ako správne interpretovať skryté správy .....                             | 186 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>13 Milovať znamená byť šťastný s tým, koho človek má</b> | <b>191</b> |
| Prečo sú city zlí radcovia .....                            | 196        |
| <b>14 Čítanie signálov tela v rodine</b>                    | <b>205</b> |
| Zamávaj – ako rozpoznať pocity detí .....                   | 209        |
| „Rob, čo ti vravím!“ .....                                  | 214        |
| <b>15 Klamár nechce, aby ho prekukli</b>                    | <b>219</b> |
| Znaky, ktoré nás prezradia .....                            | 224        |
| <b>16 Lisabon – alebo nakoľko hovoria politici pravdu?</b>  | <b>235</b> |
| Príbeh o 10 000 hodinách .....                              | 242        |
| Staňte sa majstrom v čítaní signálov tela .....             | 244        |
| <b>Príloha</b>  | <b>247</b> |
| Telesno-slovenský/slovensko-telesný slovník .....           | 248        |
| Podakovanie .....   | 262        |
| Použitá literatúra .....                                    | 264        |



**B**erlín, november 2013: Sedím vo vrtuľníku a vznášam sa vo výške niekoľko sto metrov nad naším hlavným mestom. Počet obyvateľov: 3,5 milióna. Moja úloha: Vďaka svojim poznatkom o reči tela nájsť pre televíznu stanicu RTL človeka, ktorý je ktovie kde v Berlíne. Vedľa mňa sedí krásna mladá žena. Ona jediná vie, kde sa ukrýva človek, ktorého práve hľadám. Pri tomto experimente môžem stavať iba na tom, čo viem o mimovoľných signáloch tela, a na svojich pozorovacích schopnostiach. Dokážem správne interpretovať signály, ktoré vysiela žena, čo letí so mnou?

Poriadna hlúposť: Vonku je nádherné slnečné počasie a ja sedím vo vrtuľníku a krúžim nad Berlínom. Mám síce milú spoločničku, no nesmiem s ňou prehodiť ani slovko. Veď ide predsa o reč tela a televízna stanica mi výslovne zakázala akúkoľvek verbálnu komunikáciu. Tak znie zadanie pokusu. Zrazu sa ozve automatický výstražný systém helikoptéry, ženský počítačový hlas hlási: „*Attention, obstacle ahead!* Pozor, prekážka!“ Pri všetkom tom rozruchu a strachu z výšok mi chýba už iba toto. Pilot, akoby sa nechumelilo, vytiahne helikoptéru kolmo nahor. Pomaly sa naozaj začínam cítiť neprijemne. Na čo som sa to zase raz dal nahovoriť?

Tokio, júl 2012: Sedím vo vrtuľníku a vo výške niekoľko sto metrov prelietam ponad mesto. Žije tu trinásť miliónov ľudí. Moja úloha: Pre japonskú televíznu stanicu Fuji Television mám nájsť osobu ukrytú kdesi uprostred tohto obrovského davu. Vedľa mňa sedí krásna, ba priam prekrásna mladá žena. Je to jedna z najžiadanejších modeliek v ázijských zemepisných šírkach. A ona jediná vie, kde sa hľadaná osoba v Tokiu zdržiava. Pri pátraní po tomto človeku som odkázaný iba na



svoje poznatky o reči tela. So šarmantnou spolucestujúcou síce smiem verbálne komunikovať, ale ona nevie po anglicky, po francúzsky, ani po nemecky, o sárskom dialekte ani nehovorím. Vyskúšal som všetky jazyky, na žiaden sa nechytala. Musím sa spoliehať výhradne na neverbálne signály svojej spoluhráčky.

Heusweiler (Sársko), december 1986: Práve som oslávil štrnásť narodeniny a teraz stojím na fare pred asi tridsiatimi obyvateľmi zariadenia pre seniorov. Vianočná besiedka. Detský balet predviedol svoju verziu *Luskáčika* a teraz som na rade ja. Moja úloha: Farár, ktorý vedie dom dôchodcov, ukryl kdesi v miestnosti červenú loptičku. Všetci videli, kam ju dal, iba ja nie. Mám ju nájsť a môžem si vybrať aj pomocníka. Ešte som si vedome neosvojil nijaké poznatky o reči tela, ale túto hru som nacvičoval celé mesiace. Ak si teraz vyberiem nesprávneho spoluhráča, budem sa blamovať. Rozhodol som sa pre milého postaršieho pána z druhého radu. Mohol som si zvoliť aj staršieho pána z iného radu. Alebo niektorú z postarších dám. Nemal som veľmi na výber – veď deti z baletu už odišli...

Pána, ktorého som si vybral, som postavil vedľa seba. Bude ma sprevádzať počas celej hry. Ako prvé ho vyzvem, aby v duchu určil smer, ktorým mám vykročiť. Takto sa chcem dostať k skrýši, ktorú poznajú všetci v miestnosti, iba ja nie. Myslí si doľava – ja sa napriek tomu vyberiem doprava. Čosi tu nesedí. V sluchách cítim, ako mi pulzuje krv. Dobré. Zvrtnem sa opačným smerom. Aha, stačí jeden pohľad na môjho pomocníka a vidím, že deduško je zrazu uvoľnený. Asi to predsa len bude správny smer. Kráčam teda ďalej. Zrazu cítim, že by som mal zastať. Hodím očkom na spoluhráča, stojí ako skala. To je novinka, dosiaľ mu chodidlá stále ukazovali smerom, ktorým by som mal kráčať. Čosi sa zmenilo. Stojí, akoby už nechcel ísť ďalej. Tak zostanem stáť aj ja. Pred sebou mám kvetináč. Obzriem si ho, potom divákov. Môj spoluhráč mimovoľne a priam

nebadateľne kývne hlavou. Aha! Povrtam sa v kvetináči a nájdem červenú loptičku, ktorú tam farár pred niekoľkými minútami ukryl.

Sedelo tam iba tridsať seniorov, ale ich potlesk mi v spomienkach ešte stále znie ako aplaudujúci dav na koncerte Rihanny v mníchovskej Olympiahalle. Ľudia sa ma často pýtajú na kľúčový okamih. Moment, keď som zistil, že by som chcel zabávať ľudí a zaoberať sa rečou tela. Toto je jeden z nich. Bez seniorov v Heusweileri v decembri 1986 by som sa možno rozhodol inak. A keby som si vybral nesprávneho spoluhráča – niekoho, koho signály by som nevedel prečítať, nejakého príliš dobrého hráča pokru s kamennou tvárou –, možno by som teraz pracoval ako prekladateľ alebo tlmočník v Monterey alebo v Paríži. Rozhodol som sa však inak. Stal sa zo mňa čitateľ signálov tela.

Nenašiel som iba červenú loptu, ale aj osobu, ktorá sa skrývala v Tokiu. A aj tú v Berlíne. Okrem toho aj kľúč vo Viedni a nekonečne veľa ihiel poukrývaných v divadelných sálach po celej Európe. Vždy? Nie, nie vždy, ale takmer vždy.

Po zážitku so seniormi som chcel bezpodmienečne znovu vystupovať. Najprv to bolo vo všetkých sárskych krčmách, na pouličných festivaloch, svadbách a narodeninových oslavách. Potom prišli na rad firemné oslavy a nablýskané galapredstavenia. Nech sa už vystúpenia konali kdekoľvek, všetky mali jedného spoločného menovateľa: Aby som bol dobrý a presvedčivý, musel som osloviť správnych ľudí. Ale ako si vybrať pre svoje triky správnych spoluhráčov? Ako nájsť v dave presne tých ľudí, ktorí chcú naozaj vidieť, čo všetko sa dá dokázať s balíčkom kariet, prsteňom, bankovkou alebo citrónom? Ľudí, ktorí podvedome prezradia, kde je v miestnosti ukrytá červená loptička? Jednoducho. Na základe signálov tela, ktoré diváci vysielajú. Predstavte si nasledujúcu situáciu: Večera v exkluzívnom hoteli. Stovky hostí pousádzaných

okolo veľkých okrúhlych stolov. Pri každom ich je desať. Pristúpim k jednému stolu, predstavím sa a spýtam sa prítomných, či by nemali chuť vidieť niečo, čo ešte nevideli. V nasledujúcich sekundách sa rozhodnem, ako budem pokračovať. V tomto krátkom čase si musím pozorne všímať všetkých hostí pri stole. Kto zmení ako prvý reč tela? Podľa mojej skúsenosti to býva takmer vždy žena. A tak sa najprv pozriem na dámy. Ktorá z nich zmení držanie tela? Aha! Jedna trochu kývla hlavou, oprela sa a prehodila jednu nohu cez druhú. Nemusí to však byť znak odmietania, práve naopak. Zaznamenám zmenu v držaní tela aj novú pozíciu, ktorej význam ešte nie je celkom jasný, a na rad prichádza ďalší krok. Musím tých ľudí otestovať. Spravím to takto: Pozriem sa, či väčšina ľudí pri stole ženu nasleduje a tiež zaujme novú, podobnú pozíciu. To je všetko. Lebo ak teraz väčšina ostatných prispôsobí držanie tela tejto žene, viem, kto skupinu v danej chvíli vedie, a koho musím presvedčiť.

Prosím, nechápte ma nesprávne, musím presvedčiť všetkých, to je jasné. Ide iba o prvý podnet. O mocenskú hru v rámci skupiny a o to, aby som ju prekukol. Môžete si to všimnúť aj doma, v kruhu svojich blízkych. Keď sa rodina zide, budete mať ako začínajúci čitateľ signálov tela možnosť nazrieť dovnútra štruktúry skupiny. Stačí, ak zistíte, kto je vodca. Keď si napríklad mama založí ruky a ostatní jej pohyb zopakujú, jednoznačne prevzala vedenie. Inak to nefunguje ani vo svete obchodu. Na firemných galapredstaveniach to mimochodom takmer vždy býva šéfova manželka...

A tak som tieto signály a ich význam začal využívať pri svojich trikoch. Postupne sa tak menilo ťažisko mojej práce na javisku. Prestal som jednoducho predvádzať série trikov a publiku som čoraz viac rozprával o reči tela, ukazoval, ako funguje hypnóza a ako sa dá rýchlo a bezpečne zapamätať množstvo informácií. V podstate sú to všetko okrajové oblasti kúzelníc-

keho umenia. Teraz to bolo presne naopak. Kúzla sa presunuli na okraj. Z kúzelníka sa napokon stal čitateľ signálov tela.

V tom čase som sa začal zaujímať o komunikáciu. Ukončil som vysokoškolské štúdium, aj keď mi bolo jasné, že ako tlmočník či prekladateľ pracovať nebudem. Vďaka škole som sa však dozvedel veľa o jazyku, teda o prostriedkoch vyjadrovania, komunikácii a vystupovaní. Cibril som si tiež pamäť (tlmočníci majú pamäť ako slony) a zaoberal sa lingvistikou (pri hypnóze do veľkej miery záleží na správnom použití jazyka a na jeho štruktúre). Raz som v jazykovom inštitúte v Monterey sedel v tlmočnickej kabíne – a všetko do seba krásne zapadlo. Zrazu som mal pocit, že presne viem, čo sa rečník chystá povedať. Vedel som, kedy zmení tému, zavtipkuje, všetko ešte raz zhrnie. Vždy zlomok sekundy pred tým, ako sa to stalo. Predviedol som to jednej spolužiačke a načisto ju tým vyviedol z miery. „Ako to robíš?“ vyzvedala. A to bol ďalší kľúčový moment. Túto otázku mi inak kládli vždy po vystúpení, teraz zaznela v súvislosti so štúdiom. Bolo mi jasné: Tieto dve veci chcem spojiť. Keď si tak teraz spomínam, tak ona otázka v tlmočnickej kabíne v Monterey zrejme spôsobila, že som sa stal čitateľom signálov tela.

Ako tlmočník som sa naučil, že reč je dôležitá všade, kde sa stretávajú ľudia. Pri svojich vystúpeniach som zistil, že o reči tela to platí dvojnásobne. Na rande, v partnerskom vzťahu, v práci, pri výchove, v škole, na recepcii v hoteli, vo výťahu, pri bezpečnostnej kontrole na letisku – ba dokonca aj vtedy, keď sa postavíte pred nesprávnu pokladňu, vám poznatky o správnom narábaní s rečou tela môžu nesmierne uľahčiť a skrásliť život. A práve o tom je táto kniha. Nielenže sa dozviete, ako možno kdekoľvek na svete pochopiť reč tela a čítať podvedomé signály iných ľudí, ale naučíte sa aj to, ako dosiahnuť, aby vás tí druhí lepšie chápali. Nevieť si predstaviť oblasť, v ktorej by to neprišlo nesmierne vhod.

Som teda presvedčený, že v budúcnosti bude čoraz dôležitejšie rozvíjať správne spôsoby styku s druhými. Aj o tom, že empatiou a uvedomelou komunikáciou ľahšie dosiahneme svoje ciele a budeme viesť spokojnejší život. Na to je však základným predpokladom správna vzájomná komunikácia. Ak sa nevieme správne vyjadrovať a druhých nedokážeme správne pochopiť, nepomôžu nám nijaké odborné znalosti. Keď v práci nechápeme kolegov, môže sa to v najhoršom prípade skončiť mobingom alebo vyhorením. Reč tela a schopnosť vcítiť sa do druhého sú preto pre mňa nerozlučne spojené. Pomáhajú nám zlepšiť vlastný život aj životy ľudí okolo nás.

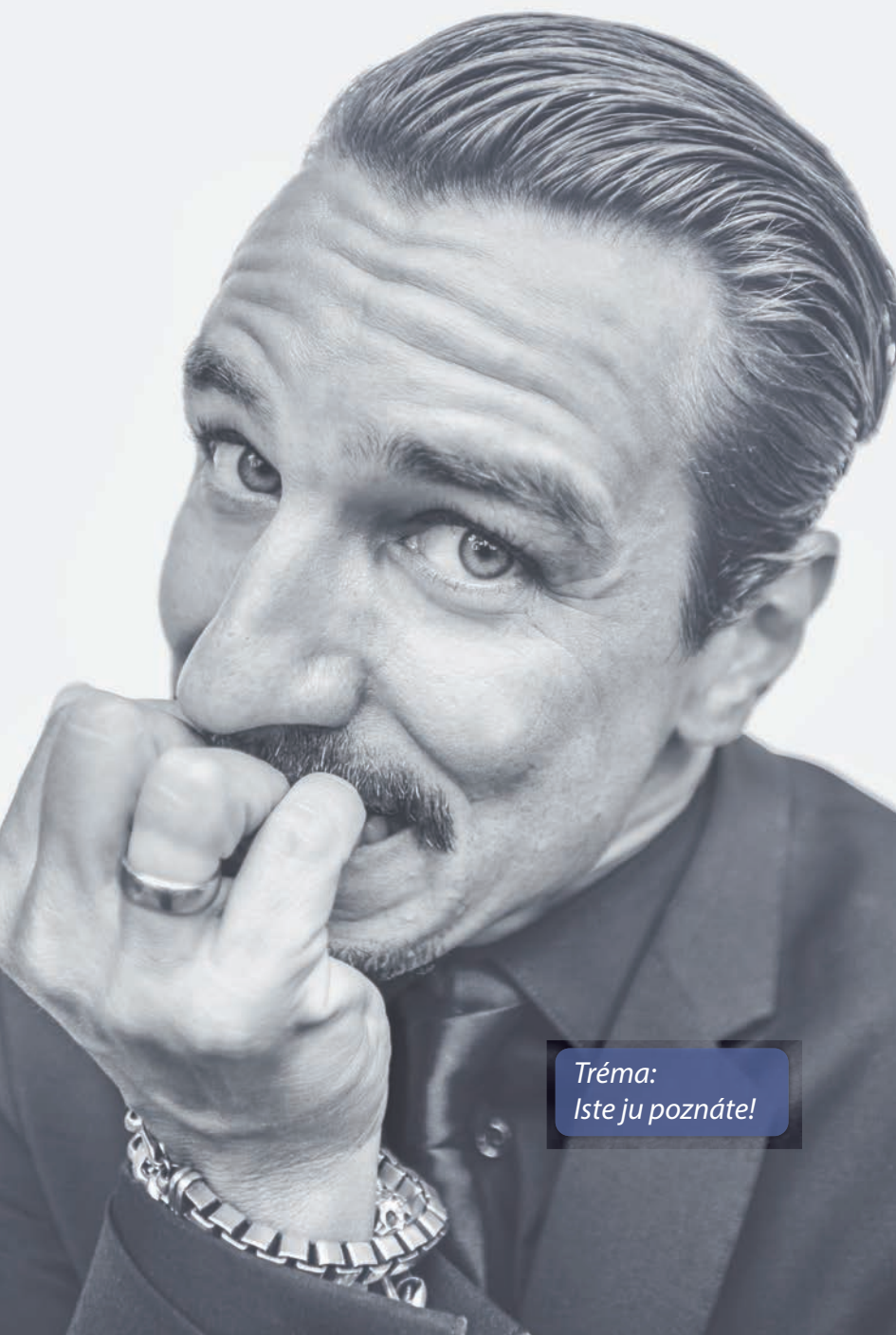
A už dnes s tým môžeme začať.

1. KAPITOLA

---

**UŽ HORÍŠ,  
ALEBO SA EŠTE  
LEN ŽERAVÍŠ?**

---



*Tréma:  
Iste ju poznáte!*

Vždy, keď som smutný, jednoducho prestanem byť smutný a cítim sa úžasne.

BARNEY STINSON V *AKO SOM SPOZNAL VAŠU MAMU*

**P**ríbeh sa začína. Práve tu a teraz. Vo Wuppertali 26. februára 2014. Historická mestská hala pri Johannisbergu je do posledného miestečka vypredaná. O chvíľu bude mať premiéru môj nový program. Už aj to by stačilo na poriadnu trému, ale nie, aby to bolo ešte zaujímavejšie, bude sa zo show robiť aj záznam pre televíziu. Okrem divákov je tu teda ešte množstvo ďalších ľudí s obrovskými očakávaniami: režisér televízneho záznamu, javiskový režisér, rôzni poradcovia, manažéri, redaktori, k tomu ešte obrovský štáb javiskového personálu, ktorý tri dni a tri noci pripravoval javisko. Pri pohľade naň som prestal dýchať. Keby mi niekto pred pätnástimi rokmi povedal, že raz budem smieť odpáliť premiéru na takomto javisku, vysmial by som ho. Ja? Ale prosím vás! Je to príliš veľké a príliš bombastické! Zrejme som sa mýlil.

O chvíľu sa to začne. Do začiatku show zostáva už len pätnásť sekúnd. Halou sa nesie moja znelka, diváci v sále tleskajú do taktu. Na spánkoch cítim, ako mi búši srdce, ale som pokojný. Ešte desať sekúnd. Nemyslím na nič. Cítim sa asi tak, ako sa v roku 2012 pri svojom projekte zrejme cítil aj rakúsky parašutista a base jumper Felix Baumgartner krátko pred zoskokom z tlakovej kabíny, ktorú do stratosféry vyniesol héliom naplnený balón. Som úplne sústredený. Asistent réžie odpočítava zostávajúci čas, hudba silnie, sála potemnela, zostal iba kužeľ svetla zalievajúci časť javiska. Idem...



„Ako sa pripravujete na svoje vystúpenia?“ Túto otázku mi ľudia kladú často, čo je pochopiteľné, veď základným predpokladom mojej práce je, aby som bol každý večer na sekundu presne rovnako fit, dokázal pozorne sledovať, bol duchom prítomný a pritom celkom uvoľnený. Moja odpoveď preto znie: „Krátko pred vystúpením si pozriem film, ktorý ma rozosmeje, a potom, dobre naladený, vyjdem na javisko.“ Je to môj zvyčajný „tajný recept“, nie však dnes večer vo Wuppertali. Tu by nefungoval. Táto jednoduchá taktika by nestačila, tlak bol priveľký. Spolu s javiskovým režisérom som na programe pracoval každý deň celý jeden rok, scény sme navrhovali a chvíľu nato zase zavrhovali, hry sme skúšali, menili, vypúšťali a vymýšľali nové. Stálo nás to veľa energie a síl. A bez ohľadu na úspech predpremiér, teraz, v tomto okamihu na javisku vo Wuppertali muselo všetko klapnúť. Ak by sa dnes večer niečo nepodarilo, nemal by som druhú šancu. Žiaden vtipný výrok by mi nepomohol vybádať z možného nezdaru. V tomto prípade by pokafrané číslo zostalo pokafraným číslom – nemilosrdne zaznamenaným televíznymi kamerami. A ako ďalší blen do kalicha horkosti: záznam sa dá donekonečna prehrávať.

Ako som sa teda pripravoval tento raz, aby som zvládol ten nesmierny tlak? Previňme film o dve hodiny späť. Je šesť hodín večer a ja sedím v šatni v zákulisí. Georg, ktorý ma spravádza na turné, pre mňa zabezpečil DVD prehrávač a obrazovku. Práve na nej pobiehajú Mimoni, žlté postavičky pripomínajúce liekové tobolky s pozoruhodne veľkými okuliarmi. Animovaný film sa volá *Ja zloduch*. Milujem najmä záverečnú scénu, v ktorej traja Mimoni predvedú svoju verziu disko hitu YMCA. Ak sa pri nej niekto nerozosmeje, nemá šancu stať sa členom môjho tímu. Pieseň, ktorej cover verziu spievajú Mimoni, je súčasťou môjho rituálu, ktorým si dobíjam energiu. Zvyčajne sa dostanem do takej dobrej nálady, že

ma už nič nezloží. No dnes sa film už skončil a ja som ešte stále iba kľbko nervov.

Pritom som cez deň spravil všetko, čo bolo v mojich silách, aby som sa stabilizoval: V hoteli, kde som nocoval, som absolvoval dômyselný športový program, z každého cvičenia som urobil dokonca o päť opakovaní viac, len aby som uvoľnil napätie, čo sa vo mne hromadilo. Neskôr, po príchode do historickej mestskej haly som vzal do rúk každú rekvizitu a prešiel si s ňou všetky pozície, každý pohyb musel presne sedieť. Nasledovali nové texty, v žiadnom prípade som ich nesmel pomiešať s textami zo starého programu. Nekonečne veľa ráz som opakoval rozličné úvody a výpovede. Vedel som: keď si človek nacvičené precvičuje, v mozgu sa mu to upevní a stane sa preňho prirodzeným. Platí to nielen o textoch, ale aj o čítaní signálov tela a vo všeobecnosti o všetkom, čo človek robí. S úľavou som sa ubezpečil, že texty sú správne, nezajakával som sa, nikde som nezostal visieť, nemusel som sa preto znepokojovať. No aj napriek tomu som bol nenormálne nervózny, nedokázal som prehľtať a pri každom pohybe som sa triasol.

Fajn, ďalší rituál. Znovu hudba. Tentokrát *Supremacy* od anglickej alternatívnej rockovej formácie Muse. Pri správnej intenzite zvuku táto pieseň zaberie vždy. Čo som sa zbláznil? Môj tep sa jednoducho rozhodol zotrvať na vysokej hladine. Dobré, tak čo keby sme si dali trochu Stevieho Ray Vaughana? *Mary Had a Little Lamb*. Aj táto pieseň ma už viac ako dvadsať rokov dokáže dostať do nálady... Čo sa so mnou deje? Počúvam Vaughanovo sólo – a som na dne. Nič to so mnou nerobí. Ako to? To sa mi ešte nestalo.

Pokračujem. Francúzskou speváčkou Zaz. *Je veux*. Super pieseň bývalej pouličnej hudobníčky, ale účinok je nulový. Muse, Stevie Ray Vaughan a Zaz, táto trojica to zvyčajne dá. Zvyčajne. Momentálne však o tom nemôže byť ani reči. Nemali by sa pocity, ktoré niekto prenáša, automaticky odraziť

na tom druhom? Ak som spokojný ja, aj môj náprotivok je hneď o čosi spokojnejší. Ak počúvam smútočný pochod, môžem na skvelú náladu rovno zabudnúť. Reč tela je predsa taká jednoduchá. Prečo sa zrazu zdá, že nefunguje? Načo vedci zistili, že máme v mozgu takzvané zrkadlové bunky, ktoré plnia práve túto úlohu? Veď biologicky som na to kompletne vybavený! Prečo to teda teraz nefunguje? Ako sa hovorí: Dobrá nálada nám vyčarí na tvári úsmev. Lenže ono to funguje aj naopak. Náladu si zlepšime pomocou úsmevu, hoci aj nacvičeného. No zrejme iba dovtedy, kým nám úsmev na tvári nezamrzne, lebo našu náladu určujú iné pocity.

Tu musí byť pes zakopaný.

Rozmýšľam: Ja nielen chcem, ale aj musím vyjsť na javisko. Vtedy si spomeniem na svojho brata Christiana. Bez neho by som tu nestál. Bez neho by som sa zrejme nestal umelcom. O to smutnejšie je, že nevidel ani jedno z mojich vystúpení. Dvadsaťosem rokov už nie je medzi nami. Ach jaj, len nech ma neprevalcuje smútok. Tak teda, ako každý večer, tichý pozdrav a úprimné ďakujem bratovi, ktorý sa pri zoskoku padákom smrteľne zranil a ktorého kúzelnícke rekvizity som zdedil.

Pokračuj, prikazujem si. Čítanie signálov tela je objavovaním toho, čo sa skrýva za slovami. Ale aké slová mám práve teraz vo svojom repertoári? Do tejto diskusie sa radšej nebudem púšťať.

Znovu prejdem všetky pozície, veď niečím sa musím zamestnať. Do šatne prichádza môj poradca Stefan s ústami rozťahnutými do širokého a šťastného úsmevu. „Fantázia,“ povie. „Dnes to bude bomba! Chceš si so mnou ešte raz prejsť mnemotechnické pomôcky?“ Áno. Isteže chcem. Každý tréning príde vhod, myslím na efekt samoposilňovania. Aj tu je všetko v poriadku. Zase sa troška upokojím, ale iba trošička. Rozhodne nemôžem povedať, že by som mal pokojový pulz. Prečo sa môj nepokoj neprenesie na Stefana? Podľa zrkadlo-

vých buniek by som ho predsa mal svojím nepokojom nakaziť ako život ohrozujúcim vírusom. Zrejme je imúnny. Asi to bude tak.

Aby som sa zamestnal, oblečiem si oblek. Na premiéru som si kúpil nový, s mimoriadne úzkym strihom, a k nemu elegantnú čiernu košeľu a úzku kravatu. Ako inak, aj tá je novučičká. Obzerám sa v zrkadle, outfit mi padne ako uliaty.

Niekoľko zaklope na dvere šatne. Podídem k nim, otvorím – a predou mnou stojí maskérka, ktorú poznám z iných televíznych vystúpení. Známa tvár. Výborne. Usmeje sa na mňa, ja sa usmejem na ňu. Hneď mi je lepšie. Aké je to jednoduché. Posadím sa na stoličku a ona maskou prekryje nedostatok spánku, ktorý zo mňa priam srší, a do vlasov mi votrie poriadnu dávku pomády. Pri pohľade na mňa by teraz nikto nepovedal, že som rozrušený. Ešte stále ma trápia obavy, že i to najmenšie trhnutie kútikom úst, aj ten najnepatrnejší pohyb rukou prezradí, ako sa cítim, no maskérka ma ohodnotí inak: „Pôsobíš nesmierne uvoľnene.“ Čože? Ona, ktorá každý deň vidí, skúma a mení ľudské tváre, si myslí, že pôsobím uvoľnene? Či vari nepozná kód reči tela? Nepotrebuje náhodou doučovanie? Mám jej ho ponúknuť? Potom si uvedomím, že použila slovo „pôsobíš“. Práve to je jej práca, zmierniť alebo úplne zamaskovať známky napätia, ktoré by ma mohli prezradiť.

Hotovo. Maska je nasadená.

Idem za zvukárom po mikrofón. Teraz už niet cesty späť. Nastal okamih, aký zažíval Baumgartner, keď sa otvorili dvere na vesmírnej kapsule. Toto je môj vesmírny zoskok zo stratosféry. Prejdem okolo Stefana, Georga, svojej manželky, vedúceho produkcie, redaktora aj mojej manažérky. Všetci sa na mňa usmievajú. Hľadím na nich, no nevidím. Ako v tranze smerujem na javisko. *Moje myšlienky určujú moje správanie*, opakujem si v duchu, a *Staň sa tvorcom svojich myšlienok*. V tej chvíli mi to všetko pripadá akési cudzie a vzdialené.