

THORSTEN HAVENER
VIEM,
ČO SI MYSLÍŠ



Bestseller

Tajomstvo čítania myšlienok

THORSTEN HAVENER
**VIEM,
ČO SI MYSLÍŠ**

Tajomstvo čítania myšlienok

Milý Christian,
túto knihu venujem tebe!

Copyright © 2009 Thorsten Havener
ICH WEISS, WAS DU DENKST

Originally published under the title ICH WEISS, WAS DU DENKST
Copyright © 2009 Thorsten Havener; 2009 Rowohlt Verlag GmbH,
Reinbek bei Hamburg
Fotografia © Armin Zedler

Thorsten Havener
VIEM, ČO SI MYSLÍŠ

Preložené z nemeckého originálu ICH WEISS, WAS DU DENKST
Rowohlt Taschenbuch Verlag
Reinbeck bei Hamburg 2010

Preklad Michaela Rózsa Fenclová
Jazyková redaktorka Mária Krkošková
Sadzba a zalomenie LAYOUT, s.r.o., Bratislava
Copyright © 2010 Vydalo vydavateľstvo TIMY PARTNERS spol. s r.o.
Pražská 5
811 04 Bratislava

Druhé vydanie 2011

ISBN 978-80-89311-15-6

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
PRVÁ KAPITOLA SVET JE TAKÝ, ZA AKÝ HO POVAŽUJEME	13
PRVÝ DOJEM	21
JE TO TAK, AKO TO VYZERÁ	27
DRUHÁ KAPITOLA TELO PREZRÁDZA NAŠE MYŠLIENKY	31
DUCH VEDIE TELO	38
➤ Oči: zrkadlo duše	43
➤ Ústa: hovoria bez slov	57
➤ Hlava a krk: zachovať ich držanie	62
➤ Plecia a ramená: čo prezrádza zmena ich pozície	65
➤ Ruky: uchopia svet	66

➤ Potriasanie rukami	70
➤ Nohy a chodidlá: posunok správnym smerom	71
➤ Telo: pôsobenie intuitívnej reči	72

TELO VEDIE DUCHA	75
------------------	----

TRETIA KAPITOLA SVOJIMI MYŠLIENKAMI URČUJEME SVET	81
--	----

SILA AUTOSUGESCIE	82
-------------------	----

SILA SUGESCIE	90
---------------	----

REČ TVORÍ REALITU	96
-------------------	----

➤ Najdôležitejšie čarovné slovíčka pod lupou	96
--	----

➤ Sila slov: malé rozdiely, veľký efekt	110
---	-----

ŽIADNE X NAMIESTO Y:

➤ Odhaľovanie omylov	115
----------------------	-----

➤ Odporovanie jednou vetou	121
----------------------------	-----

➤ Robte komplimenty	122
---------------------	-----

➤ Pochváľte	122
-------------	-----

➤ Využite životné fázy	123
------------------------	-----

➤ Čo by bolo, keby...	123
-----------------------	-----

➤ Stále znova radi počúvame	124
-----------------------------	-----

➤ Informácie: alfa a omega čítania myšlienok	125
---	-----

ŠTVRTÁ KAPITOLA NEEXISTUJÚ HRANICE: MENTÁLNY TRÉNING	131
PIATA KAPITOLA OKAMIH SILY	145
ŠIESTA KAPITOLA MOŽNÉ JE VIAC, AKO SI MYSLÍTE	149
SLOVO NA ZÁVER	155
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	157
POĎAKOVANIE	159

ÚVOD

Všetko sa začalo 12. apríla 1986. Od tohto dňa už nič nebolo také ako predtým, môj život sa prudko zmenil. Bol to deň, keď sa môj brat zabil pri zoskoku padákom.

O niekoľko týždňov neskôr, keď som upratoval jeho izbu, našiel som náhodou niekoľko kúzelníckych rekvizít, ktoré si Christian kúpil pár rokov pred svojou smrťou. Nebol žiadnym estrádnym umelcom, ale kúzelníctvo ho vždy nejakým spôsobom fascinovalo. Zopár vecí v tejto oblasti vyskúšal, ale jeho snaha sa veľmi rýchlo skončila a vzdal to, pretože nerád vystupoval pred publikom. Ja som celkom odlišný typ a práve naopak, už ako dieťa som si užíval vystupovanie pred obecnstvom a zabával som ho. Svoju prvú šancu som dostal už ako 6-ročný, keď som na svadobnej hostine rozprával Ottove vtipy (Otto Waalkes – nemecký komik – pozn. prekl.). Na toto vystúpenie si spomínam dodnes veľmi presne.

Vo chvíli, keď som stál v bratovej izbe a v rukách som držal jeho kúzelnícke pomôcky, niečo sa so mnou stalo. Okamžite som pocítil, ako ma to pohltilo. V momente som sa pre túto vec zapálil. Vďaka týmto pomôckam som mohol uniknúť do sveta, ktorý nemal žiadne hranice. Do vysnívaného sveta, ktorý patril len mne samému a o ktorý som sa napriek tomu mohol

deliť aj s inými ľuďmi, ak som chcel. Zakrátko sa u mňa z lásky ku kúzelníckemu umeniu vyvinula skutočná závislosť. Bol som posadnutý bezhraničnými možnosťami a celé svoje vreckové som vydával na kúzelnícke triky. Často som horúčkovito čakal celé týždne na zásielky z Mníchova alebo Hamburgu, kde som si objednával kúzelnícke potreby. Keď konečne dorazili, zavrel som sa vo svojej izbe a cvičil som. Mimochodom, mnohé z týchto zásielok niesla na poštu moja súčasná manželka, pretože vtedy pracovala v mnou preferovanom zásielkovom obchode. Spoznal som ju o niekoľko rokov neskôr na jednom kúzelníckom kongrese a odvtedy tvoríme pár.

Rok 1986 mal byť podľa toho jedným z najdôležitejších rokov môjho života. A aj nasledujúce mesiace mi priniesli rozhodujúce poznania a nenahraditeľné stretnutia. V lete som išiel s mládežníckou skupinou do Francúzska. Sprievodcom nám bol práve amatérsky kúzelník Jörg Roth. Okamžite sme sa spriatelili a začali si vymieňať skúsenosti s kúzľami. Od neho som sa veľa naučil a už v decembri toho istého roku sme spoločne vystupovali na vianočnej oslave jednej cirkevnej obce. Všetko prebiehalo pozoruhodne dobre a od toho dňa som už celkom presne vedel: takto sa chcem neskôr živiť.

Všetky ostatné cesty, ktoré som odvtedy absolvoval, mali už len jediný cieľ: dozvedieť sa viac o všetkom, čo sa týkalo *kúzelníckeho umenia*. Napríklad v New Yorku som všetky svoje úspory minul na kúzelnícke pomôcky, ktoré som potom za otcovej pomoci prepašoval do Nemecka. Svoju prvú návštevu vo Viedni som celú venoval návšteve kúzelníckeho obchodu *Viennamagic*. Pravda, ešte som si nevypestoval ten správny cit pri výbere trikov. Bez rozmyslu som kupoval všetky veci, ktoré som si vtedy mohol dovoliť. Okrem iného som si kúpil mešec na peniaze, z ktorého šlahali plamene, keď sa otvoril. Tento trik som nikdy nepredviedol na verejnosti, ale pri nácviку v hotelovej izbe som spustil požiarňny poplach, takže všetci návšte-

níci museli nahnevaní opustiť svoje izby. A to len preto, lebo som vyskúšal malý trik.

V tom čase som čaroval všade: v africkom buši, alebo aj na malom ostrovčeku na Seychelách. Nič iné pre mňa vtedy nebolo dôležité. Konečne som mal niečo, čím som mohol ohurovať ľudí. Na svoju vášeň som však musel vynaložiť veľa úsilia. Keď som v roku 1987 mohol letieť s mamou do Kalifornie, šiel som len preto, lebo jej skupina si mala odskočiť na výlet do Las Vegas. A ja som tam chcel bezpodmienečne vidieť šou Siegfrieda a Roya (svetoznámi iluzionisti a krotitelia bielych tigrov, žijúci a vystupujúci v Las Vegas – pozn. prekl.). Čo som však netušil, vtedy si v USA bez sprievodu dospelého nebolo možné objednať ani pomarančovú šťavu, ak ste nemali 21 rokov.

Náš sprievodca sa neodvážil ani len pomyslieť, že by večerné predstavenie navštívil spolu so mnou, ako som s polutovaním zistil. Ale všetko nakoniec dopadlo dobre. To, že sa budem musieť vzdať svojej myšlienky a prídem o svoj jediný cieľ, som sa dozvedel až na druhý deň našej okružnej cesty v San Franciscu. Úplne frustrovaný som preto všetky svoje peniaze minul v kúzelníckom obchode na Rybárskom móle a kúpil som si tam najdôležitejšie triky, ktoré som chcel predvádzať v škole a aj na začiatku vysokoškolského štúdia na svojich predstaveniach. Moja mama však nakoniec mala geniálnu zachraňujúcu myšlienku, ako ma prepašovať na šou: „Našminkujeme ťa, aby si vyzeral staršie,“ povedala. A ako povedala, tak aj urobila. A najlepšie na tom bude, doplnila, že efekt bude oveľa dôveryhodnejší, ak ma zmení na ženu. Hneď mi bolo jasné, že to nebude veľký problém: vtedy som mal vlasy po plecيا, strnisko mi nerástlo a tri štvrtiny zájazdu si aj tak neboli isté, či som mladý muž, alebo mladá žena. Sami vidíte, kam až ma dovedla moja posadnutosť, s takýmto plánom som naozaj súhlasil: „Áno, presne takto to urobíme.“ Takže som šiel našminkovaný, vo večerných šatách, na vysokých opätkoch a s ka-

belkou ku vchodu do sály. A moje želanie sa splnilo, bol som na šou! Bolo to fantastické. A tá námaha stála za to.

Keď som neskôr túto príhodu rozprával Siegfriedovi, bol nadšený a hneď si so mnou zapálil cigaru – na znak priateľstva. Našťastie už v ďalšom období nebolo nutné robiť podobné triky. A ani následky z prezliekania za ženu mi neostali. O štyri roky neskôr som už ako Thorsten Havener znova šiel do Las Vegas, aby som si pozrel predstavenie svojho detského idolu, Davida Copperfielda. Bol to rovnako úžasný zážitok, pretože vždy bol mojím veľkým vzorom a jeho umenie ma v podstatnej miere ovplyvnilo.

Už počas školských liet som na nespočetných narodeninových oslavách, na oslavách rôznych spolkov, letných festivaloch, svadbách alebo mestských či školských slávnostiach nechal vznášať sa fľaše šampanského a stoly. V mojom repertoári boli v tom období všetky klasické triky kúzelnického umenia: zaplietanie obručí a znova rozplietať, loptičky sa mi zjavovali medzi prstami a zase mizli atď. Kompletný program. A celé to bolo podfarbené hudbou skupiny Pink Floyd, Steva Millera, Stinga a Madonny. V deväťdesiatych rokoch som sa dokonca zúčastňoval na súťažiach a stal som sa francúzskym majstrom kúzlenia v oblasti *Magic Générale*. Veľmi dobre si spomínam, ako som so svojou súčasnou manželkou chodil na turné, bývali sme v modernistickom plastickom hoteli, len aby som sa mohol zúčastniť na súťaži.

Už ste si asi všimli, že počas školy som mal zjavne len jedno vysnívané povolanie: kúzelník. Ale to nie je tak celkom pravda, pretože som chcel byť aj hudobníkom. Ale moje vystúpenia so školskou kapelou *Reinhard and the Nobbers of Incompetention* neboli ani zďaleka také úspešné ako moje kúzelnícke predstavenia. Či to bolo pre názov skupiny, alebo našou hudobnou interpretáciou, dnes už ťažko zistiť.

Konečné rozhodnutie o mojej dnešnej kariére padlo počas môjho univerzitného štúdia aplikovanej jazykovedy, ako aj pre-

kladateľstva a tlmočníctva. Totiž už na škole som sa ako naozajstný kúzelník zaoberal aj hraničnými odvetviami tohto umenia: hypnózou, rečou tela, technikami ovládania pozornosti a okultizmom. Tieto témy ma naozaj zaujímali. Posledné rozhodnutie padlo jedného dňa počas môjho zahraničného štúdia v Monterey v Kalifornii, presnejšie povedané pri jednom tlmočníckom cvičení. Od určitého momentu som mal pocit, že už presne viem, čo prednášajúci, ktorého prednášku som mal prekladať, v nasledujúcej chvíli povie. Zrazu som intuitívne vytušil, akú tému začne najbližšie, a od tej chvíle som mal pocit, že som celkom blízko, vlastne úplne v strede diania – oveľa bližšie veci ako kedykoľvek predtým. Mohol som sa spoľahnúť na vlastnú empatiu! Tento druhý zlomový bod môjho života sa udial na jar 1998.

Svoju zručnosť som v budúcnosti chcel demonštrovať aj na experimente pred publikom. Plán som začal ihneď uskutočňovať: pri svojom ďalšom vystúpení som vyzval jedného diváka, aby myslel na osobu, ktorú má veľmi rád. Potom som mu povedal priamo do očí, že myslí na svoju dcéru, ktorá sa volá Sabine. V tom okamihu sa muž začal triasť a na čelo mu vystúpili kvapky potu. Takúto reakciu u diváka pomocou kúzla sa mi v mojej doterajšej kariére nikdy nepodarilo vyvolať. Tento zážitok ma len posilnil v mojom predsavzatí vzdať sa klasického kúzelnického umenia a naplno sa upísať čítaniu myšlienok.

Znova a znova sa ma pýtajú: „Ako to vlastne robíte, pán Havener?“ Oprávnená zvedavosť a predsa v odpovedi spočíva celý môj obchodný kapitál. Pochopiteľne. Túto otázku som dostal toľkokrát, že som po určitom čase začal rozmyšľať, či by som predsa len nemal niektoré dôležité techniky dať k dispozícii verejnosti. Takto sa zrodila myšlienka napísať túto knihu: poskytnem pohľad do svojej skrinky s mentálnymi nástrojmi. Vysvetlím, ktoré metódy sú využiteľné aj v bežnom živote, nielen na pódiu. Okrem toho môžem porozprávať, ako som tieto

metódy doteraz využíval a aké zážitky som mal pri ich využívaní. Presne toto všetko v tejto knihe vysvetlím. Potom, keď si sami osvojíte základy efektívneho pozorovania, myslenia a odhadovania, budete ma možno vedieť napodobniť a vytušíte myšlienky iných ľudí. Krok za krokom.

Čo som vlastne chcel povedať: v konečnom dôsledku bol môj osud určený 12. apríla 1986. Môj život by sa celkom určite vyvíjal úplne inak, keby si môj brat nebol kúpil pár kúzelníckych pomôcok. Preto túto knihu venujem svojmu bratovi Christia-novi. Veľmi mi chýbaš.

Mníchov november 2008
Thorsten Havener

PRVÁ KAPITOLA

SVET JE TAKÝ, ZA AKÝ HO POVAŽUJEME

Štúdium odboru prekladateľstvo a tlmočníctvo bolo veľmi zaujímavé a prinieslo mi mnoho zábavy. Mal som možnosť denne intenzívne pozorovať tých istých ľudí pri prednáškach. To bolo pre mňa veľmi dôležité, pretože mojou úlohou ako budúceho tlmočníka bolo tieto prednášky preložiť do inej reči – či už anglickej, francúzskej alebo nemeckej. Je to práca, ktorá si vyžaduje veľa koncentrácie a rýchlu vnímavosť. Po niekoľkých semestroch som spontánne poznal vlastnosti všetkých prednášajúcich. Vedel som presne, ako sa každý z nich prezentuje: či rád pohupuje nohou, alebo si pri rozprávaní prechádza prstami po vlasoch, alebo nepokojne pozerá sem a tam, keď je nervózny. A mnoho iného.

Jedného dňa som si predsavzal, že budem menej dávať pozor na to, čo prednášajúci povie, ale budem venovať viacej pozornosti tomu, ako to vyjadrí. Vďaka mojim skúsenostiam s kúzlami som sa stal veľmi dobrým pozorovateľom. Spomínam si, ako som raz sedel v tlmočnickej kabíne a po prvý raz som vďaka sústredenému pozeraniu zistil, kedy rečník zmení tému. Len čo som dával pozor na správne signály, bolo možné tento moment určiť. Ako som povedal, tento fenomén som spozoroval v roku 1998 v Kalifornii. Ale čo to znamenalo pre

mňa a moju prácu? A ďalej: aký všeobecný poznatok sa z toho dal vyvodiť? To boli otázky, ktoré ma vtedy zamestnávali.

Začal som veľa čítať o súvislostiach medzi psychológiou a výskumom mozgu. A zrazu mi bolo jasné: signály, ktoré si uvedomujem teraz, som videl aj predtým. Len som ich nevnímal. Každý človek má vlastnosti, ktoré prezradia veľa o jeho osobe a o svete jeho myšlienok. Ale všetky tieto detaily som si predtým nikdy neuvedomoval, a preto pre mňa akoby neexistovali. To však neznamená, že by tieto posolstvá po celý ten čas nevysielali.

Ak to všetko zhrniem: od určitého momentu som sa silnejšie koncentroval na to, čo mi dovtedy ostávalo skryté, vďaka mnou zvolenému pohľadu na veci. Zmenou pohľadu na realitu som odteraz videl také uhly skutočnosti, ktoré si za normálnych okolností mnohí ľudia nepovšimnú, a teda ich ani nepoužijú. „Peniaze ležia na ulici, stačí ich len zodvihnúť,“ hovorí sa v jednom prísloví. S videním a s poznaním je to rovnaké: oboje stačí len zamerať na správny cieľ.

Experiment vnímania

Uvoľnite sa na 30 sekúnd a poobzerajte sa po miestnosti, v ktorej sa práve nachádzate. V priebehu ďalšej polminúty sa pokúste zapamätať si toľko modrých predmetov, koľko vidíte z miesta, kde sa nachádzate. Text čítajte ďalej až potom.

Videli ste mnoho modrých predmetov? Dobre, teraz bez toho, aby ste sa začali znova obzerať, vymenujte mi tri zelené veci v tejto miestnosti.

Vidíte, tak veľmi ste sa koncentrovali na jednu konkrétnu vec, že všetko ostatné vám ostalo skryté, aj keď to existovalo. Je to úplne jednoduché. Týmto spôsobom sa do nášho vedomia mnohé nedostane, pretože okamžite zabudneme na veci, ktoré sme síce videli, ale nespracovali. Prečítajte nasledujúcu vetu:

75,2 % všetkých opýtaných účastníkov malo problémy spomenúť si na presný počet účastníkov, ktorí boli schopní povedať percento uvedené na začiatku tejto vety bez toho, aby sa znova pozreli, keď text dočítali. Ako ste si počínali vy?

Zdá sa mi, že čím sme starší, tým nepresnejšie pozorujeme. Naproti tomu moje deti vidia okolo seba neuveriteľné veci a stále experimentujú s tým, že rôznym veciam dávajú celkom iný význam. V dospelosti to už nerobíme. Niečo spoznáme a okamžite to, čo sme videli, prispôbime svojej skúsenosti. Preto často veci nevidíme také, akými naozaj sú, ale vytvárame si svoj vlastný svet cez osobný filter. Dokazuje to aj nasledujúca veta:

Určite poznáte štúdiu, v ktorej sa dozákalo, že seld písma pre nás už nie je dôležitý. Len pvré a psloedné písma musia byť správne. Slová sme už tlokrkoat viedli, že zlé umeisntenie písma vadka našim skúnosostiam predíhoma a v halve nám vznikne autamitocky sprvány výnzam slova...

Vidíte, naše skúsenosti určujú, čo vidíme. Odhliadnuc od toho, že množstvo informácií neberieme do úvahy vedome, dodatočne odfiltrujeme ešte ďalšie detaily, pričom skutočnosť doplníme o svoje predchádzajúce vedomosti (alebo aspoň o to, čo si myslíme, že vieme), alebo sa ju úplne pokúsime zdokonaľiť. Všetko musí zodpovedať našim očakávaniam. Táto selekcia je však veľmi dôležitá, aj keď sa spočiatku javí negatívne, pretože keby nebola, zasypala by nás informačná lavína.

Pritom nás však naše zmysly neprestajne klamú. Pretože pri videní, cítení, ovoniavaní, dotýkaní a ochutnávaní si naraz nevedomujeme všetky aspekty – to tkvie v našej prirodzenosti. Napríklad naše oči trojrozmerný svet zobrazujú na sietnici dvojrozmerné. Pritom sa stráca veľa informácií. Ale ešte stále počas tohto procesu naše orgány zraku prijímajú približne jeden gigabyte informácií za sekundu. To je extrémne veľa. Zodpovedá to napríklad množstvu dát obsiahnutých približne na 500 000 stránkach knihy. Aby sme z tohto množstva informácií mohli vyčítať to podstatné a najdôležitejšie, musíme si vyberať. A aj toto je nám umožnené robiť cielene len vo veľmi obmedzenej miere.

George A. Miller vo svojej práci *Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on our Capacity for Processing Information* (Magické číslo sedem plus alebo mínus dva: niektoré limity našej kapacity spracovania informácií) ukázal, že človek má schopnosť vnímať len asi sedem plus mínus dve

informačné jednotky naraz. V prípade, že ich je viac, pozorovateľ je preťažený, veci chybne rozpoznáva a automaticky, takpovediac na vlastnú ochranu prestáva vnímať.

Napríklad: číslo 1726404 si po jednom pozrení asi nezapamätáte správne. Pri čísle 172640485 je to ešte oveľa ťažšie, pretože každé ďalšie číslo je nová informačná jednotka. Ale keď to druhé číslo rozdelíte do trojíc jednotlivých čísel, je už ľahšie si ho zapamätať. Viete hneď: 172 640 485. Vidíte? Poznate ten pocit, keď vám niekto známe telefónne číslo povie v inom tvare, ako ste zvyknutý, a vy ho ihneď nerozpoznáte? Vysvetlenie: napríklad ste zvyknutý svoje telefónne číslo diktovať v tvare 444 27 667. A niekto vám povie: „Aha, rozumel som: 44 42 76 67. V tomto prípade musíte známe číslo preniesť do vlastného systému a znova skontrolovať jeho správnosť, pretože ste boli konfrontovaný s jeho tvarom, ktorý vám nie je známy. Takýmito reakciami môžete veľmi sťažiť život svojmu okoliu. Totiž pri všetkom, čo prekročí hranicu sedem informačných jednotiek plus mínus dve, už nie sme vstave správne spracovať. Informačné preťaženie pôsobí na nás tak spoľahlivo, že sa táto metóda využíva dokonca ako úvod do hypnózy.

Aby sme teda prežili, musíme si nepretržite vyberať len informácie, ktoré sú pre nás relevantné. Prirodzene, tento filter možno zmeniť. Niekedy sa to stane samé od seba: možno aj vtedy, ak si chcete kúpiť nové auto. Akonáhle sa rozhodnete pre konkrétny model, stane sa vám, že ho vidíte na každom rohu. V skutočnosti sa však také auto neobjavuje častejšie ako predtým. Len ste zmenili svoj filter, pretože ste sa o tento model začali viacej zaujímať. Ako spoľahlivo funguje náš filter, zbadáte aj vtedy, keď ste v cudzom meste: z tisícky štátnych poznávacích značiek vám udrú do očí práve tie z vášho mesta.

Rovnaký fenomén pozorujeme aj pri komunikácii s ľuďmi: predstavte si, že ste na párty a postávate tam sám. Vnímate

vravu okolo seba, ale na nikoho sa špeciálne nekoncentrujete. Zrazu niekto v miestnosti vysloví vaše meno. S najväčšou pravdepodobnosťou si v tom množstve slov, ktoré sú okolo vás, vyberiete práve toto. Ste jednoducho nastavený tak, aby ste reagovali na svoje meno. Aj v tomto prípade je to preto, že z množstva informácií, ktoré na nás pôsobia, chceme a môžeme prijať len niektoré a patrične podľa toho sme nastavení na určitý konkrétny výber.

Práve v tejto oblasti som mal pred pár rokmi veľmi pekný zážitok: bol som so svojou ženou na obchodnej ceste a jedného večera sme sedeli pri stole s dvanástimi ďalšími osobami. V sále bolo niekoľko stoviek iných ľudí a panoval tam enormný hlasový zmätok. Preto bolo prakticky možné zabávať sa pri stole len s bezprostredným susedom. Ale ako šibnutím čarovného prútika nastalo pri našom stole hrobové ticho. Spôsobil to môj sused, keď mi povedal: „Smiem sa ťa opýtať niečo osobné?“ Nevedomky použil jednu z najlepších techník, ako na seba okamžite upútať pozornosť všetkých prítomných. O tomto ešte porozprávam v tretej kapitole. Vďaka svojim skúsenostiam vieme, že po takomto úvode bude s najväčšou pravdepodobnosťou nasledovať veľmi zaujímavá informácia. Preto sa naše očakávanie ihneď zvýši. Mimochodom, môj sused pri stole tú otázku už nikdy nepoložil.

Pod vplyvom svojich skúseností máme teda určité očakávania od okolitého sveta a počítame s tým, že sa splnia, ako sme vďaka svojim skúsenostiam zvyknutí: *Svet je taký, za aký ho považujeme*. To je základný poznatok. Štúdia dokázala, že tento fenomén môže mať za následok aj vplyv na telo.

Pri výskume rozdelili v jednom hoteli chyžné, ktoré mali nadváhu, do dvoch skupín. Prvej skupine rozprávali o vedeckej štúdiu, v ktorej sa hovorí, že upratovanie izieb namáha telo v takej miere ako šport. Ďalej sa v nej uvádza, že samotným upratovaním hotelových izieb sa dá schudnúť. Druhej skupine

nič nepovedali. Výsledok bol, že všetky účastníčky *športovej* skupiny po troch týždňoch schudli bez toho, aby niečo vo svojom živote zmenili. Tým ostatným sa hmotnosť nezmenila. Táto skúsenosť dáva vedcovi právo tvrdiť: *Chyžné očakávali, že schudnú, a tak sa tento efekt aj uskutočnil.*

Naše očakávania okrem iného silno ovplyvňuje aj to, ako vnímame iných ľudí. Keď nám niekoho predstavia ako veľmi úspešnú a dôležitú osobu, pôsobí na nás inak a vyvoláva v nás iné reakcie, ako keby sme ho spoznali bez predchádzajúceho upozornenia na jeho dôležitosť. Podvedome ihneď robíme všetko pre to, aby obraz dotyčnej osoby spĺňal našu schému očakávania. Aj tento fenomén dokázali štúdie. Aby sme sa začali takýmto spôsobom správať, stačia nám už tie najmenšie signály v gestikulácii alebo mimike nášho náprotivku.

Malý príklad: učiteľom povedali, že jedna skupina náhodne vybraných študentov je oproti zvyšku triedy nadpriemerne inteligentná. Výsledok: na konci školského roku dostala skupina vybraných študentov podstatne lepšie známky ako zvyšok triedy. Skupina, od ktorej sa viac očakávalo, bola aj benevolentnejšie hodnotená. Možno boli vyučujúci zhovievavejší pri hodnotení tejto skupiny a pravdepodobne s nimi hovorili inou intonáciou. Pravdou ostáva, že táto skupina sa zmenila už len vďaka očakávaniam učiteľov. To znamená: je jedno, čo predpokladáme, na naše predpoklady vždy nájdeme dôkazy. K tomuto sa ešte bližšie vrátim v kapitole o sugescii.

Naša kultúra, naše skúsenosti, naše zmysly a naše očakávania robia pre nás svet jedinečným. Preto svet nie je pre nikoho z nás rovnaký. Ako som povedal, svet je taký, za aký ho považujeme. Ale naše očakávania nás môžu aj sklamať, a to napríklad vtedy, ak sa naše okolie zmení oproti nášmu očakávaniu, alebo keď samotné očakávanie je úplne zlé.