



Dodatky ke knize (2013)

VZKAZ NAKLADATELE	386
NÁVODY A TIPY PRO ČTENÁŘE KNIHY <i>TICHO</i>	387
Mluvení na veřejnosti pro introverty	387
Tipy pro rodiče introvertních dětí	389
Tipy pro vychovatele/vzdělavatele	391
DOPORUČENÁ ČETBA	393
Introverti v literatuře	393
SEZNAMTE SE S AUTORKOU	395
O KNIZE <i>TICHO</i> A TOMTO DODATKU	398
Otázky k zamyšlení a diskusi	398

VZKAZ NAKLADATELE

Následující stránky obsahují dodatek Susan Cainové ze začátku roku 2013 k její knize *Ticho*. My jsme její nový text pro vás přeložili do češtiny a vypracovali v layoutu, který umožní, abyste si jej mohli vytisknout a vložit na konec vašeho vydání knihy. (Pokud jste si navíc koupili elektronickou verzi knihy *Ticho*, stačí starou knihu smazat a stáhnout znovu z původního zdroje do vaší knihovny v tabletu či telefonu, a tím se publikace aktualizuje.)

Mimořádný ohlas publikace *Ticho* vyvolal v mnoha zemích světa nejen veřejnou diskusi na dané téma, ale také poptávku po jednoduchém shrnujícím „desateru“, kterým by se čtenář mohl řídit v situacích, kde se mohou protnout či dokonce střetnout zájmy introvertů a extrovertů. V dodatku proto najdete tři návodná desatera (Mluvení na veřejnosti pro introverty, Tipy pro rodiče introvertních dětí, Tipy pro vychovatele/vzdělavatele) s několika dalšími podněty a zajímavostmi.

Přijměte tuto formu aktualizace jako výraz našeho přesvědčení, že knihy, zejména jejich elektronické verze, by mohly být v budoucnu více než knihou – mohly by být médiem, službou, díky níž s vámi váš oblíbený autor zůstane v kontaktu i po prvním vydání.

Váš Jan Melvil Publishing, březen 2013

NÁVODY A TIPY PRO ČTENÁŘE KNIHY *TICHO*

Mluvení na veřejnosti pro introverty

1. Pro mnoho mluvčích – a zejména pro introverty – je základem příprava. Najděte si čas pro vypilování svého projevu tak, aby logicky plynul a byl ilustrován příběhy i příklady. Procvičujte ho nahlas, dokud nebudete spokojeni. Jestliže jde o důležitý projev, pořídte si videozáznam. Hlavním důvodem nepříjemných pocitů při mluvení na veřejnosti bývá skutečnost, že nemáte tušení, jak zapůsobíte. Vyrážíte-li na pracovní pohovor a předtím si neupravíte kravatu nebo si nekontrolujete make-up před zrcadlem, nezbyde vám než *doufat*, že nemáte červené zuby. Ale jak si tím můžete být jisti? Nejlepší je vyloučit všechny neznámé.
2. Přemýšlejte o tom, co chce vaše publikum slyšet. Touží po nových informacích? Úhlech pohledu? Jaký problém by chtěli vyřešit? Dejte jim, co chtějí a co potřebují. Jde o ně, ne o vás...
3. Pokud jste delší dobu nemluvili na veřejnosti a cítíte, že jste vyšli ze cviku, podívejte se na videa řečníků, která jsou natáčená z jejich pohledu. Tam uvidíte, co vidí oni sami, když promlouvají k obecnstvu. (Takové záběry má spousta projevů na TED.com.) Dívejte se na nahrávky a představujte si, že řečníkem jste vy. Zvykněte si, že jsou všechny oči upřené na vás.
4. Je-li to možné, navštivte místnost, ve které budete mluvit. Nacvičte si stání na pódiu a dívání se do řad sedadel.
5. Když posloucháte skvělého řečníka nebo se o někom takovém dozvíte, pořídte si přepis jeho projevu. Prostudujte ho. Jak je uspořádaný? Jaký má úvod a závěr? Jak řečník dokáže upoutat, nadchnout i poučit obecnstvo? Většina lidí se nerodí jako skvělí řečníci. Musejí studovat a cvičit. (Tento tip pochází od Steva Harrisona, spoluzakladatele Reporter Connection.)

6. Poznejte své řečnické dovednosti, odhalte silné i slabé stránky a zdůrazněte to pozitivní. Máte-li skvělý smysl pro humor, využijte ho. Pokud nejste od přírody vtipálci, nenuťte se násilím. Místo toho se zaměřte na to, co vám jde nejlíp. Máte nějakou úžasnou historku, kterou dokážete převyprávět? Zajímavý nápad, o kterém vaše obecenstvo ještě neslyšelo? Informaci, která by jim přinesla užitek? Postavte svůj projev na sdíleném poselství – *a na tom, jaký jste člověk*. Uvážlivý a myšlenkově podnětný styl je stejně tak působivý jako styl dynamický a zábavný.
7. Mluvení na veřejnosti je svým způsobem představení. To je pro vás dobré, dokonce i když nejste rozenými herci. Už jste někdy přemýšleli, proč jsou mezi lidmi oblíbené maškarní plesy? Protože se cítí svobodní, mohou-li jednat zpoza masky a hrát jinou roli. Převlek za Popelku nebo finančního magnáta vás zbaví zábran stejně efektivně jako sklenice vína. Popřemýšlejte stejným způsobem o tom, kým jste na řečnickém pódiu.
8. Usmívejte se na své posluchače hned, jak vstoupí do místnosti, a usmívejte se na ně, když začínáte mluvit. Tak se uvolníte, budete cítit sebedůvěru a propojení.

Tipy pro rodiče introvertních dětí

1. Berte své dítě takové, jaké je, ba co víc, važte si toho. Pokud jsou v prostředí, které jim vyhovuje, dokážou být introvertní děti milé, přemýšlivé, soustředěné a jsou to velmi zajímaví společníci.
2. Staví-li se odmítavě ke zkoušení nových věcí nebo k setkávání se s novými lidmi, vystavujte je novým zkušenostem postupně. Nedovolte, aby se stranilo, ale respektujte jeho limity, a to i v případě, že se vám zdají extrémní. Krůček po krůčku postupujte k věcem, vůči kterým se staví ostražitě. Když na sebe bere společenská rizika, dávejte mu na vědomí, že obdivujete jeho úsilí: „Včera jsem viděl, jak jsi šel za těmi novými dětmi. Vím, že je to asi těžké, a jsem na tebe hrdý.“ Když se mu nakonec budou líbit věci, které mu původně naháněly obavy, upozorněte ho na to. Časem se naučí své pocity ostražitosti zvládat.
3. Je-li vaše dítě bázlivé, nesmí slyšet, že o něm takto hovoříte. Začalo by brát svou nervozitu jako pevně daný charakterový rys, a nikoliv jako emoci, kterou je možné ovládat. Současně by si uvědomovalo, že výraz „bázlivý“ znamená kritiku. Když o něm ostatní budou hovořit v jeho přítomnosti jako o bázlivém (a to se stane), lehce to přeformulujte, například: „Než se Sophie vyrovná s novou situací, chvíli jí to trvá.“
4. Jste-li introverty, pokuste se nepřenášet na své dítě vlastní prožitky. Vaše introverze vám možná v mladším věku způsobovala bolest. Nepředpokládejte však, že se to bude týkat i vašeho dítěte, případně že nebude samo schopno zvládat občasná úskalí či nepříjemnosti. Dokáže si poradit a dokáže se prosadit. To nejlepší, co pro ně můžete udělat, je radovat se z jeho úžasných vlastností. Věřte, že ho dovedou daleko. Naučte ho dovednostem, které potřebuje, aby zvládlo zrádné aspekty vlastní přirozenosti.
5. Pokud je vaše dítě „vysoce senzitivní“ – což znamená citlivé na světla, zvuky, emoční zážitky nebo nové situace – pak by mohlo patřit mezi takzvané „orchidejové děti“. Tento výraz vychází z převratné teorie, jejímž studiem se v současnosti

mnozí psychologové zabývají. Předpokládá, že spousta dětí je jako pampelišky a bude se jim dařit prakticky v jakémkoliv prostředí, zatímco jiné jsou spíš jako orchideje. Lehce zvadnou, ale pokud budou v prostředí, které jim prospívá, povede se jim líp než pampeliškovým dětem. Často bývají zdravější, mají lepší prospěch a daří se jim vytvářet pevnější vztahy. Jeden z hlavních zastánců teorie orchidejových dětí, Jay Belsky z Londýnské univerzity, vysvětluje, že rodiče orchidejových dětí mají velké štěstí. Tvrdí, že „čas a úsilí, které investují, mají skutečně cenu. Místo aby tyto děti vnímali jako citlivé vůči nepřízní osudu, měli by je rodiče brát jako poddajné a tvárné – v dobrém i špatném slova smyslu.“

6. Introvertní děti obvykle mívají schopnost se pro něco výrazně nadchnout. Ať vám nadšení vašeho dítěte neunikne. Usměřujte je. Intenzivní zapojení do nějaké činnosti je osvědčená cesta ke štěstí a rozvinutý talent je skvělým zdrojem sebedůvěry. Tradiční dětské činnosti, jako je fotbal nebo hra na klavír, mohou u některých dětí splnit účel, ale nezapomínejte se pouštět i mimo vyšlapané cestičky. Příkladem může být Writopia Labs – program kreativního psaní v New Yorku, díky kterému vznikla fantastická komunita intelektuálně nadaných dětí.

Tipy pro vychovatele/vzdělavatele

1. Neberte introverzi jako nemoc, která by se měla léčit. Pokud introvertní dítě potřebuje pomoc se sociálními dovednostmi, učte je nebo mu doporučte mimoškolní přípravu, stejně jako byste to udělali s žákem, který by potřeboval pomoc s matematikou nebo čtením. I tak ale tyto děti chvalte za to, jaké jsou.
2. Přehodnoťte „skupinovou práci“ ve třídě. Některé typy spolupráce jsou pro introverty vhodné, dokonce přínosné. Měly by ovšem probíhat v malých skupinách – ve dvojicích nebo trojicích – a měly by být pečlivě rozvržené. Každé dítě by mělo znát svou úlohu.
3. Stydlivé ani introvertní děti neusazujte ve „vysoce interaktivních“ částech třídy. V těchto místech nebudou víc mluvit, ale budou se cítit ohroženější a budou mít problémy se soustředěním.
4. Mějte učební metody vyvážené tak, ať z nich mají prospěch všechny děti ve třídě. Extroverti mívají sklony k tomu, aby si oblíbili pohyb, stimulaci a kolaborativní přístup k práci. Introverti preferují přednášky, klid a nezávislé projekty. Zajistěte přiměřený poměr.
5. Umožňujte dětem pracovat ve dvojicích. Při diskusích ve třídě položte otázku. Ale místo aby na ni žáci odpovídali učitel, požádejte je, ať si o tom v tichosti pohovoří se sousedem. To je nenápadný způsob, jak je motivovat k zapojení – s druhou osobou. Pak je můžete požádat, aby se podělili o odpověď s celou třídou. Méně sdílným žákům se bude snáze hovořit před skupinou, jestliže si předtím v tichosti promluvili s partnerem.
6. Po položení otázky pět sekund počkejte. Introverti tak dostanou čas i motivaci k přemýšlení.
7. Používejte interaktivní (online) výukové techniky. Touto cestou děti spíše odhalí své myšlenky, nápady i sebe samotné než v živé diskusi. Zapojí-li se tímto způsobem, bude pravděpodobnější, že se stanou aktivními i v rámci třídy.

8. Budete-li klasifikovat také aktivitu v hodině, rozlišujte klasifikaci za znalost tématu a za aktivitu. Současně informujte žáky, co taková aktivita představuje – měla by zahrnovat interaktivní i písemné zapojení, stejně jako nenápadné umění být dobrým posluchačem či poskytnout prostor spolužákům, aby se i oni mohli projevit.

DOPORUČENÁ ČETBA

Introverti v literatuře

1. Býček Ferdinand z klasické dětské knihy *The Story of Ferdinand* (Ferdinandův příběh), napsal Munro Leaf. Ferdinand je mladý španělský býček, který nejraději sedí pod stromem a voní ke květinám.
2. Margaret Schlegelová z knihy *Rodinné sídlo* od E. M. Forstera. Introvertní intelektuálka, která se zajímá o skrytý význam věcí a skutečnou povahu lidí.
3. Jane Eyrová ze stejnojmenné knihy Charlotte Brontëové. Klasická knihomolka plná elánu, která svůj příběh zahajuje takto: „Když jsem tam seděla s Bewickem [knihou] na klíně, byla jsem šťastná.“
4. Heathcliff z románu *Na Větrné hůrce* od Emily Brontëové. Klasický hloubavý romantický hrdina pronáší poznámku: „My tu málokdy vidáme hosty, a tak je ani neumíme patřičně uvítat – mluvím za sebe i za psy.“
5. Patroklos z fantastické románové prvotiny Madeline Millerové *The Song of Achilles* (Achillova píseň). V tomto převyprávění Iliady se Millerová zabývá hlubokým přátelstvím mezi citlivým Patroklem, který se již odebral na odpočinek, a božským Achillem. Ukáže se, že Patroklos v sobě ukrývá tichou sílu, která se plně rozvine až na konci knihy.
6. Sherlock Holmes ve *Studii v šarlatové*. Arthur Conan Doyle popisuje svého legendárního detektiva následovně: „Z něho tak lehce něco nevytáhneš. Když má ale náladu, napovídá toho, že se budeš divit.“
7. Vicky Austinová v knize *Meet the Austins* (Seznamte se s Austinovými) od Madeleine L'Engleové. Vicky je typická předsta-

vitelka introvertní dospívající dívky: tichá, citlivá, filozoficky zaměřená a dostatečně podmanivá, aby dokázala sehrát hlavní roli v pěti úžasných románech o rodině Austinových určených mládeži.

8. Ošklivé káčátko od Hanse Christiana Andersena. Dokonale citlivá a introvertní postavička z dětské literatury.
9. Autobiografie *Můj život*. Gándhí, jeden z lidí, kteří změnili svět, v ní vysvětluje, jak mu jeho stydlivá a tichá povaha pomohla stanout v čele svého národa.

SEZNAMTE SE S AUTORKOU

Susan Cainová se domnívá, že základem efektivní komunikace je uvědomění si sebe sama. V knize *Ticho: Síla introvertů ve světě, který nikdy nepřestává mluvit* nám ukazuje, jak výrazně naše kultura podceňuje introverty, a současně hovoří – na základě nejnovějších poznatků psychologie a neurologie – o tom, jakou výhodou je být jedním z nich. Autorka nám odpověděla na pár otázek o svém vztahu ke knize.

Otázka: Proč jste tu knihu psala?

Odpověď: Protože introverti jsou terčem předsudků. Naše školy, pracoviště i náboženské instituce jsou navrhovány pro extroverty a spousta introvertů se domnívá, že s nimi není něco v pořádku a že by se měli pokusit „prorazit“ jako extroverti. Tyto předsudky mají za následek obrovské mrhání talenty, energií a spoustu nešťastných jedinců.

Otázka: Jaký osobní význam má tato tematika pro vás?

Odpověď: Když mi bylo něco přes dvacet, začala jsem pracovat jako firemní právníčka na Wall Streetu. Nejdřív jsem si myslela, že mám výrazný handicap, protože jsem byla přesvědčená, že úspěšná právníčka musí být spokojená, když je středem pozornosti, zatímco já jsem byla introvertní a občas i bázlivá. Ale brzy mi došlo, že má povaha má spoustu výhod: byla jsem dobrá při vytváření pracovních vazeb, v komunikaci s jednou osobou, při zákulisních jednáních. Dokázala jsem se někde zavřít, soustředit se a odvést práci. A jako spousta introvertů jsem měla sklony klást otázky a pozorně naslouchat odpovědím, to je při jednání nedocenitelné. Začala jsem si uvědomovat, že existuje něco mnohem víc, než co zahrnují kulturní stereotypy týkající se introvertů.

Otázka: Existovala doba, kdy si americká společnost introvertů cenila víc?

Odpověď: V dávnějších dobách bylo pro introverty snazší získat respekt. V Americe kdysi vládla atmosféra, kterou kulturní historik Warren Susman nazval „kultura charakteru“. Tehdy byla oceňována vnitřní síla, čestnost a dobré skutky, které jste dělali, když se nikdo nedíval. Bylo možné stát se impozantní osobností, i když jste byli tiší, rezervovaní a důstojní. Abraham Lincoln byl uctíván jako člověk, který „neurážel svou nadřazeností“, jak napsal Emerson.

Otázka: Jaké výhody přináší být introvertem?

Odpověď: Na tak malý prostor je to příliš dlouhý seznam. Introvertům ovšem přinášejí výhodu dvě zdánlivě protichůdné vlastnosti: introverti jsou rádi sami – a introverty baví s někým spolupracovat. Ze studií plyne, že spousta kreativních lidí jsou introverti a že důvodem je částečně jejich schopnost být *tiší*. Introverti jsou opatrní, přemýšliví lidé, kteří umějí respektovat samotou nezbytnou pro vytváření myšlenek. Na druhou stranu zavádění dobrých nápadů vyžaduje spolupráci – přičemž introverti dávají přednost kooperativnímu prostředí, zatímco extroverti mívají v oblibě prostředí součejivé.

O autorce

SUSAN CAINOVÁ je autorkou knihy *Ticho: Síla introvertů ve světě, který nikdy nepřestává mluvit*, která okamžitě obsadila první místo v žebříčku bestsellerů *New York Times*. Tato kniha byla přeložena do více než třiceti jazyků. Současně píše do *New York Times*; *Dallas Morning News*; *O, The Oprah Magazine*; *Time.com* a *Psychology-Today.com*. Cainová také přednášela pro Microsoft, Google, americké ministerstvo financí a na TED 2012. Její přednáška na TED byla zveřejněna online a dočkala se už více než tři milionů zobrazení. Současně se objevuje v televizním i rozhlasovém vysílání, včetně pořadu CBS *This Morning*, NPR *All Things Considered* a NPR *Diane Rehm*. Jejím dílu se dostalo propagace na obálce magazínu *Time* a v periodikách *The New Yorker*, *The Atlantic*, *Wired*, *FastCompany*, *Real Simple*, *Fortune*, *Forbes*, *USA Today*, *The Washington Post*, na CNN.com, Slate.com a ve spoustě dalších publikací. Je čestnou absolventkou Princetonu a Harvard Law School. Žije v Hudson River Valley s manželem a dvěma syny.

Navštivte thepowerofintroverts.com.

O KNIZE *TICHO* A TOMTO DODATKU

Minimálně jedna třetina našich známých jsou introverti. Jsou to ti, kdo dávají přednost poslouchání před mluvením a čtení před obcházením večírků. Ti, kdo vymýšlejí novinky a jsou tvořiví, ale neradi se tlačí dopředu. Ti, kdo raději pracují o samotě, než aby se věnovali týmovému brainstormingu. Ačkoliv bývají často označováni za „tiché“, jsou to právě introverti, kteří v mnoha případech posunuli naši společnost dopředu – počínaje van Goghovými Slunečnicemi a konče vynálezem osobního počítače. Měli bychom jim být vděční.

Kniha *Ticho* je plná podnětných argumentů, zajímavých výsledků výzkumu a nezapomenutelných příběhů skutečných lidí. Ukazuje, jak výrazně introverty podceňujeme a jak velká je to pro nás ztráta. Tato výjimečná kniha mění nejen pohled introvertů na sebe samé, ale i to, jak na introverty pohlíží její ostatní.

Otázky k zamyšlení a diskusi:

1. Domníváte se na základě dotazníku z knihy, že patříte mezi introverty, extroverty, nebo ambiverty? Chováte se v určitých situacích jako introvert, zatímco v jiných jako extrovert?
2. Jak jsou na tom důležité lidé vašeho života – partneři, přátelé, děti?
3. Která část knihy vás oslovila nejvíce? Narazili jste na pasáže, s nimiž nesouhlasíte? Pokud ano, proč?
4. Napadá vás nějaký okamžik ve vašem životě, kdy se vyplatilo být introvertem?
5. Jaké jsou vaše oblíbené introvertní vzory?
6. Souhlasíte s autorčiným tvrzením, že introverti mohou být dobrými vůdci? Jakou roli podle vás hraje při vůdcovství charisma? Dokážou být introverti charismatičtí?

7. Pokud patříte mezi introverty, co považujete za největší překážku při práci s extroverty?
8. Pokud patříte mezi extroverty, co považujete za největší překážku při práci s introverty?
9. Kniha *Ticho* vysvětluje, jak se západní společnost vyvinula z kultury charakteru na kulturu osobnosti. Existují v rámci naší společnosti enklávy, kde se kultura charakteru drží i nadále? Jak by vypadalo naše jednadvacáté století, kdyby v něm vládla kultura charakteru?
10. Tato kniha se zabývá novým skupinovým myšlením, systémem hodnot, který předpokládá, že kreativita i produktivita vycházejí spíše ze skupinové práce než z individuálního myšlení. Zažili jste něco podobného na vlastním pracovišti?
11. Domníváte se, že vaše zaměstnání odpovídá vašemu temperamentu? Jestliže ne, co můžete udělat, abyste to změnili?
12. Máte-li děti, jak vychází váš temperament v porovnání s jejich? Jak si poradíte v oblastech, kde se liší?
13. Žijete-li ve vztahu, jak vychází váš temperament v porovnání s temperamentem partnera? Jak si poradíte v oblastech, kde se liší?
14. Baví vás sociální média jako Facebook a Twitter a domníváte se, že to nějak souvisí s vaším temperamentem?
15. V *Tichu* se píše o „rehabilitačních úkrytech“, místech, kam odcházejí introverti dobíjet baterie, případně činnostech, které za účelem takového dobítí provádějí. Jaké jsou vaše oblíbené rehabilitační úkryty?
16. Susan Cainová volá po tiché revoluci. Chtěli byste vidět nástup zmíněného hnutí, a pokud ano, jakou nejdůležitější změnu byste si přáli?

Chcete-li požádat autorku, aby prostřednictvím telefonátu nebo videochatu navštívila vaši čtenářskou skupinu, zašlete e-mail na tuto adresu: crownreadinggroups@randomhouse.com.

Tento dodatek je volně šiřitelným materiálem doplňujícím knihu *[Ticho – Síla introvertů ve světě, který nikdy nepřestává mluvit](#)* autorky Susan Cainové vydanou nakladatelstvím [Jan Melvil Publishing](#) v roce 2012. Elektronické vydání naší knihy obdrželo zpětnou aktualizaci automaticky.