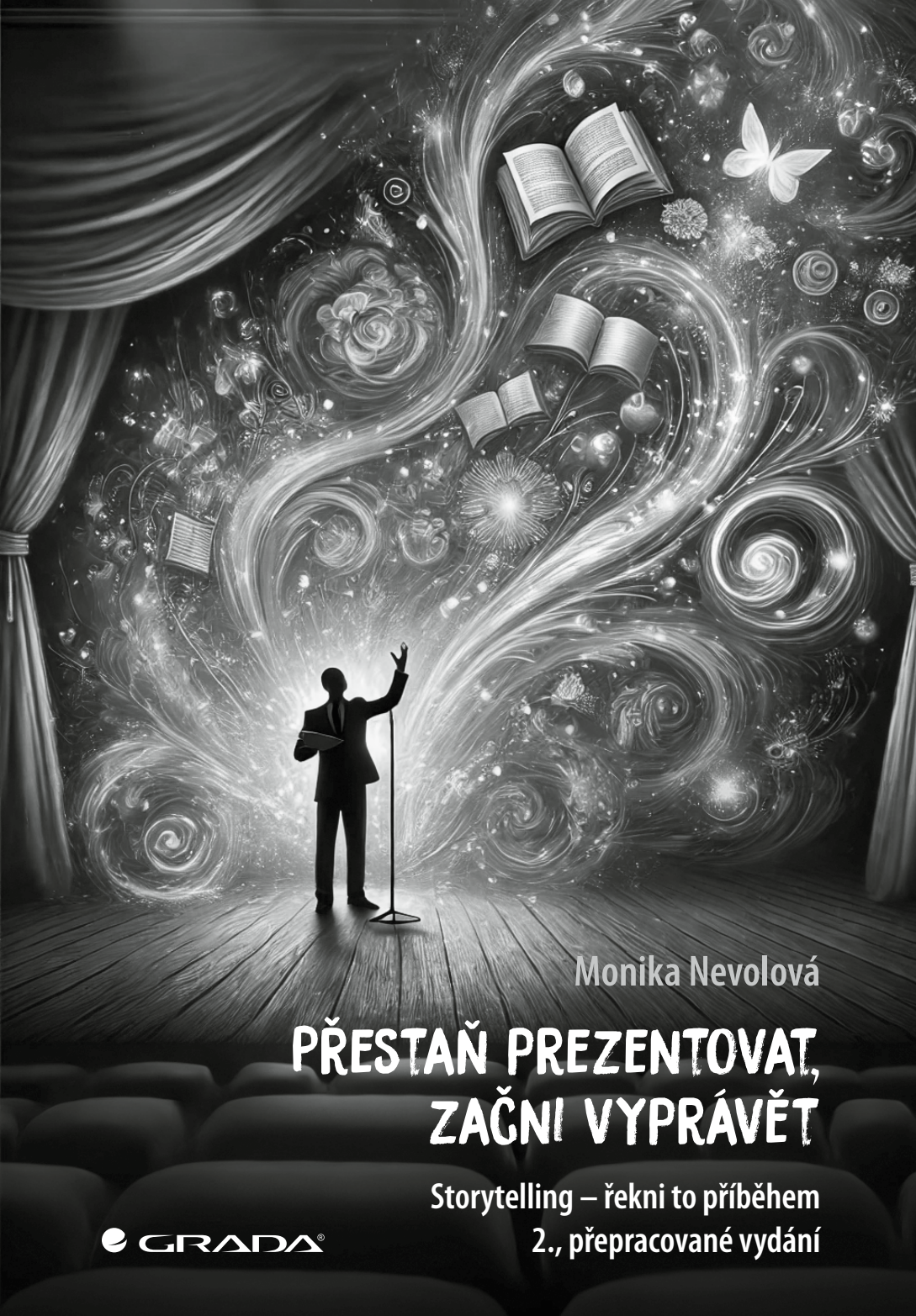




Monika Nevolová

PŘESTAŇ PREZENTOVAT, ZAČNI VYPRÁVĚT

Storytelling – řekni to příběhem
2., přepracované vydání



Monika Nevolová

PŘESTAŇ PREZENTOVAT, ZAČNI VYPRÁVĚT

Storytelling – řekni to příběhem
2., přepracované vydání

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Monika Nevolová

Přestaň prezentovat, začni vyprávět

Storytelling – řekni to příběhem

2., přepracované vydání

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 9977. publikaci

Odpovědná redaktorka Vlasta Dohnalová

Ilustrace Monika Nevolová pomocí ChatGPT 4.0

Sazba a zlom Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 176

Vydání 1., 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2025

ISBN 978-80-271-7879-7 (pdf)

ISBN 978-80-271-5470-8 (print)

Obsah

PŘÍBĚH JE VŠUDE KOLEM NÁS	9
TROCHA TEORIE	11
Být vypravěčem	11
Proč vyprávět příběhy?	14
Role příběhů v životě	15
Mozek a příběh	17
<i>Hlavní důvody, proč příběhy fungují</i>	19
<i>Příběh prodává</i>	20
<i>Definice storytellingu</i>	21
<i>Co udělá dobrý příběh skvělým?</i>	22
Takže teď už víte, že...	23
STRUKTURA	25
Struktura K-Á-V-A	26
<i>Kontext</i>	27
<i>Akce</i>	29
<i>Výsledek</i>	33
<i>A co z toho?</i>	35
<i>Ukázka příběhu ve struktuře K-Á-V-A</i>	40
Příběhová struktura Pixar	40
<i>Příběhový model Pixar pod mikroskopem</i>	41
<i>Příběhová struktura Toy Story podle Pixaru</i>	43
<i>Tříaktová struktura</i>	47
Cesta hrdiny a kruh příběhu	47
Konflikt v příběhu	48
Umění stručnosti	52
<i>Pomůcka pro stručnost ze světa komiksů</i>	56
<i>Strukturohrátky</i>	59
Jak se strukturami obecně pracovat?	62

Dobří vypravěči kladou i dobré otázky	63
<i>Jak se doptávat...</i>	64
<i>A něco navíc – užitečný „elevator pitch“</i>	65
Takže teď už víte, že...	67
DYNAMIKA	69
Detail a drama – dvě základní dynamická „dé“	71
<i>Detail</i>	71
<i>Drama</i>	78
<i>Dialogy</i>	79
Takže teď už víte, že...	86
PUBLIKUM	87
Na co si dát pozor z hlediska publika?	89
Typy posluchačů	91
<i>Analytik</i>	91
<i>Empatik</i>	91
<i>Praktik</i>	92
<i>Kreativec</i>	92
<i>Autorita</i>	92
<i>Skeptik</i>	93
<i>Nesoustředěný</i>	93
<i>Vizuál</i>	93
4P publika	94
<i>Co lidi motivuje, aby věnovali vašemu vyprávění pozornost?</i>	94
Takže teď už víte, že...	100
JÁ, VYPRAVĚČ...	101
Proč je důležité znát svůj příběh?	101
Jak se lépe poznat prostřednictvím příběhů	102
Odvaha být sami sebou, autenticita	111
Jaké příběhy stojí za to sdílet?	114
<i>Překonání překážky</i>	115
<i>O inovacích a změnách</i>	115

<i>Morální a etické dilema</i>	115
<i>Selhání a ponaučení</i>	115
<i>Solidarita a spolupráce</i>	116
<i>Transformace</i>	116
<i>Odvaha a statečnost</i>	116
<i>Porozumění</i>	116
<i>Zodpovědnost</i>	117
<i>Naděje a víra</i>	117
<i>Láska a lidskost</i>	117
Takže teď už víte, že...	118
 MENTÁLNÍ A FYZICKÁ PŘÍPRAVA	119
<i>Zjistěte, z čeho vlastně máte strach, aneb Poznej nepřítele!</i>	120
<i>Napijte se a volně dýchejte</i>	121
<i>Víra v úspěch</i>	122
<i>Tělo, které nezradí</i>	123
<i>Mluvidla a hlas v kondici</i>	124
<i>Příprava a výbava</i>	128
<i>Konverzace a oční kontakt</i>	129
<i>Trapasy</i>	130
<i>Respekt k publiku, respekt k tréninku</i>	132
Takže teď už víte, že...	133
 ZAPAMATOVATELNOST	134
<i>Pamatovací „P“</i>	135
<i>Pohyb</i>	135
<i>Přirovnání</i>	136
<i>Pravidlo tří</i>	136
Takže teď už víte, že...	137
 KREATIVITA A INSPIRACE	138
<i>Co když mě nic nenapadá?</i>	139
<i>Co jsou spouštěče?</i>	140
<i>Jak vypnout kritika a dovolit si tvořit?</i>	141

Jak rozbít kreativní blok?	142
Další tipy na bourání bloků	148
Takže teď už víte, že...	151
TAHÁK FAMÓZNÍHO VYPRAVĚČE	153
ZÁVĚREM	160
BONUSY	161
Kde příběhy nevyprávět?	163
Výběr nejlepších světových vypravěčů pro vaši inspiraci	164
<i>V literatuře</i>	164
<i>Ve filmu</i>	165
<i>Ve veřejném projevu a marketingu</i>	165
<i>V divadle</i>	166
Pomůcky k tréninku vyprávění	166
ZDROJE	169

Příběh je všude kolem nás



„Příběh je metafora pro život.“

Robert McKee

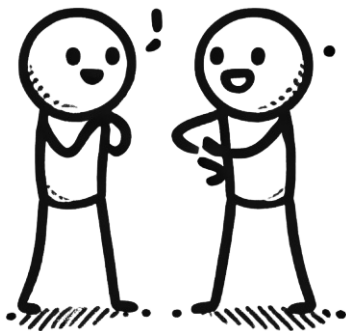
Už jako malá holka jsem chtěla být spisovatelkou. Prakticky pořád jsem sepisovala různé básničky, pohádky a krátké příběhy ze života. Mou první nadšenou čtenářkou byla moje mamka, milovnice detektivek, která doufala, že pak – až budu tou slavnou spisovatelkou – budu psát série krimi příběhů nejlépe z dostihového prostředí, jako to kdysi dělal spisovatel Dick Francis. Spisovatelkou tohoto typu jsem se sice nestala, ale příběhům jsem prakticky podlehla a podléhám doposud, a to ve všech jejich rovinách a vrstvách. Studium psychologie bylo jednou z prvních vstupenek do příběhovosti, následná práce v redakci a v televizních médiích byla pak už jen logickým pokračováním hraní si s příběhem. Příběh a jeho moc mě začaly fascinovat ještě víc, když jsem slyšela mluvit charismatické vypravěče, herce, stand-up komiky, ale i speakery na konferencích. Tou dobou jsem jako fanynka tohoto oboru netušila, že jednou všechna výše uvedená řemesla budu sama žít a realizovat se v nich.

Teoretici umění Alain de Botton a John Armstrong tvrdí, že společnost zdaleka nevyužívá potenciálů, které v sobě umění vyprávět příběh skrývá. Souhlasím. Na dlouhou dobu ve společnosti rozum a logika ovládaly vše. Na praktickou a důvtipnou účelnost vyprávění jako by se zapomnělo. Ale doba se mění a slovy Daniela Pinka člověk přechází z doby informační do doby koncepční a v 21. století se umění čím dál více stává katalyzátorem změn v organizacích a efektivním nástrojem rozvoje a komunikace. Znovu tak začíná být důležité, abychom poznali sami sebe, porozuměli světu,

poznali sílu slov, výroků, využívali potenciálu a rozsahu svého projevu a začali si sami sebe víc uvědomovat i užívat.

A tak je tu již druhé, přepracované vydání knihy o storytellingu, tedy o řemesle vypravěčů, které je ještě praktičtější, než bylo vydání první. Od jeho vydání uplynulo více než osm let a za tu dobu jsem samozřejmě objevila spoustu dalších nástrojů a tipů, jak příběh ještě lépe rozvíjet a jak se vyprávění naučit. A to, co znám, chci předat dál vám, čtenářům této knížky. Práce s příběhem a na příběhu je totiž něco, co vás naučí dávat sdělením záměr, umět je strukturovat, aby měla hlavu a patu. Můžete se díky němu poučit z vlastní životní historie, vážit si svých zkušeností a uvědomit si, kdo jste vy jako svá vlastní osobní značka. Příběhem také nadchnete více lidí, přenesete myšlenku, která je pro vás důležitá, a způsobíte, že o tom druzí budou přemýšlet. Nebo ještě lépe – poté, co si vás vyslechnou, budou konat. Příběhem se spojíte s druhými rychleji než fakty, příběhem můžete lidi kolem vás zaujmout, pohladit, nebo dokonce léčit. Příběh si podle mě zaslouží pozornost. Stejně jako vy! Přeji vám, abyste se nejen díky této knížce stali skvělými vypravěči, ale také autory a znalci svého života.

Monika



Trocha teorie



„Řekni mi fakt a já se něco dozvím. Řekni mi pravdu a já ti možná uvěřím. Řekni mi teorii a já uvidím, zda funguje. Řekni mi příběh a bude žít v mém srdci navždy.“

Indické přísloví

I Být vypravěčem

Byl to jeden z těch dnů, kdy jsem měla pocit, že mám všechno pod kontrolou. Přípravovala jsem se na prezentaci, na níž jsem byla najatá jako lektorka a prezentátorka. Týkala se nových webových stránek, tedy informačního interaktivního portálu pro starosty malých obcí. Celý projekt se prezentoval v každém kraji a jednotliví starostové se scházeli v hojném počtu. Mým úkolem bylo získat tyto už tak hodně zaneprázdněné osoby, aby se do portálu zaregistrovaly a začaly ho aktivně využívat. Byla to skvělá příležitost ukázat, co umím z hlediska prezentačních dovedností. Portál samotný byl navíc velmi dobře vypracovaný, takže mělo jít o takové to „zboží, co se prodává samo“. Bylo co prezentovat, šlo tedy rovnou ukázat, jak stránky fungují a co užitečného tam najdeme. Dva kraje jsme již měli za sebou a čekala nás prezentace v Jihočeském kraji, v Českých Budějovicích. Když ten den přišel, dorazila jsem na místo plná očekávání a s počítačem v ruce. Ale něco bylo špatně. V sále, kde prezentace měla probíhat, nebyla funkční wifi, i když jsme tuto podmínku jasně psali do požadavků na každém místě. Nebyl tam ani signál. Cítila jsem, jak se mi svírá žaludek. Překlikávání jednotlivých snímků v perfektní prezentaci nebylo možné.

Starostové už začali přicházet do sálu a těšili se na informace. Koordinátorky projektu popadala panika. Já se také cítila ztracená. Chvilí jsem se dívala do davu a pak jsem prostě začala mluvit. Sáhla jsem po příběhu. Vždyť stránky znám, vím, co tam je, tak to předám nejlépe, jak můžu. „Dobrý den, vítám vás zde na prezentaci portálu Rok v obci. Rovnou mám pro vás takové překvapení, vy ho dnes neuvidíte, protože mnohem důležitější pro nás je, abyste se stali jeho součástí, aby byl podle vašich představ, a tak si ho ukážeme tak, že zapojíme svoji fantazii...“ Roztáhla jsem paže. „A tak si představte, že se tu před vámi otevírám jako stránka... A my začneme hned tím nejdůležitějším, co zde najdete: formuláře ke stažení. Ty najdete zhruba tady...“ Ukázala jsem na svém těle, kde se asi tak nacházejí na pomyslné liště formuláře. Publikum se rozesmálo poprvé. Pak se rozesmáli podruhé. Pak už nikomu nepřípadalo divné, že během dvou hodin nikdo nespatrił jedinou stránku onoho portálu. Vedla se živá diskuse, uváděly se příklady, sdílely se příběhy. Byla to jedna z nejlepších prezentací, kterou jsem na toto téma dělala. Také nejvíc interaktivní. Proč? Protože jsem navázala mnohem silnější spojení, hlubší, než které vytvoříte přes slidy. Ten den jsem si uvědomila jednu z nejdůležitějších lekcí svého života. Prezentace nejsou jen o slidech, technice nebo perfektních datech. Jsou o příběhu, který vyprávíme, a o tom, jak se dokážeme spojit s naším publikem. A ten příběh není o tom, co je na plátně, ale o tom, kdo jsme my, co si o tom obsahu myslíme, čemu věříme. Od té doby školím i vyprávím na konferencích bez prezentací. Nutí mě to logicky více používat své tělo, všímat si kontaktu s druhými, být víc interaktivní. Můj příběh je tím nejlepším nástrojem, který mám.

Něco podobného se mimochodem stalo Stevu Jobsovi na jedné konferenci. Přestaly mu fungovat slidy, a proto z nouze začal vyprávět příběh, zatímco se jeho kolegové snažili techniku přivést k životu. Prezentace dopadla lépe, než by Steve čekal, a tak od té doby vyprávěl silný příběh pokaždé. Inu, mějte vždycky dobrou „story“ po ruce, zejména když selže technika, bude se vám zatraceně hodit!

Tato knížka však není jen o tom, jak se stát mistry prezentačních dovedností nebo jak se v nouzové situaci zachránit příběhem. Je o používání a získání benefitů z příběhu v mnoha různých oblastech. Budete připravovat řeč na firemní setkání? Chystáte se na pohovor? Máte vystupovat na konferenci? Čeká vás proslov na svatbě? Nebo na pohřbu? Randíte s někým a chcete ho zaujmout? Chcete lépe poznat lidi kolem vás? Klást lepší otázky? Dozvědět se víc? Vzděláváte, lektorujete, učíte? Máte přátele, obchodní partnery, spolupracovníky nebo děti, na které chcete mít pozitivní vliv? Takže ať už vedete lidi jako lídr nebo manažer, prodáváte a obchodujete, prezentujete, předáváte informace a komunikujete, rozvíjíte své děti, nebo jen chcete vědět, kdo jste a kam kráčíte, jaká je vaše značka a co je pro vás v životě důležité, storytelling může být pro vás tím správným klíčem.

Dobrá zpráva je, že každý má na vyprávění buňky, ne že ne. Vyprávění příběhů je staré jako lidstvo samo. A vy, kdo jste starší, a bojíte se, že „starého psa novým kouskům nenaučíš“, vězte, že máte vlastně spíše výhodu. Čím starší jste, tím více rozchodů, vyhazovů z práce, nehod, náhod či zvláštních situací se vám přihodilo. Hromada silných příběhů. Obrovská zásobárna. Navíc jelikož už jsou žhavé a bolavé události relativně dlouho za vámi, u hodně z nich již máte dostatečný časový odstup, takže se na ně dokážete dívat s větším nadhledem a můžete je vyprávět.

Za jak dlouho je možné stát se vypravěčem? Hned. Jen, prosím, začněte. Kniha nebude fungovat pouze přečtením! Musíte to zkoušet. Namočit se. Začněte pár triky, jak formulovat myšlenky nejen stručně a strukturovaně, ale také zajímavě pro druhé. Pak přidávejte další nástroje.

Hodně lidí čeká, až budou zcela připraveni, ať už to „zcela připravení“ znamená cokoliv. Je to stejné, jako kdybyste si koupili profesionální štětce, barvy, plátno, vybudovali ateliér a pak zamkli dveře, nechodili tam, jen se na malování dál chystali a mluvili o tom. Nemusíte mít štětce, jaké mají profíci, abyste začali malovat. Je pouze jedna situace, kdy je opravdu těžké být vypravěčem – když neotevřete pusu. Tak už pojďte a začněte... I vaše příběhy chtějí být vyprávěny!

! Proč vyprávět příběhy?



„Ti, kdo vyprávějí příběhy, ovládnou svět.“

Platon

Všichni jsme vypravěči příběhů, jen někteří z nás je však říkají stylem, který mění způsob, jak ostatní poslouchají. Nezáleží na tom, jaký druh práce v tuto chvíli vykonáváte, v jaké oblasti se pohybujete, od obchodu, managementu přes koučink, poradenství, lektorskou nebo pedagogickou činnost až po jakékoli jiné služby, všude dosáhnete všeho snadněji, když budete využívat kouzlo storytellingu.

Příběh je nástrojem zejména pro ty, kteří chtějí pozitivně ovlivňovat druhé. Tato kniha je o zlepšování a zároveň vám neříká, jak být perfektní. Více než o dokonalost jde o využití maxima vašich vlastních zdrojů, abyste mohli být ve spojení s druhými! Storytelling je technikou, která vrací ztracený kontakt do mezilidské komunikace. Příběhy inspirují, motivují a provokují emoce. Jestliže mluvíte, prezentujete, prodáváte, učíte, koučujete, vedete lidi, pak je příběh nejlepší strategií a storytelling nejmocnějším nástrojem, jak poslat vaše myšlenky do oběhu.

Příběh je vlastně takový zajímavější sourozenec faktu – příběh pobaví, rozptýlí a zaujme, fakta poučují, kritizují a odhalují. Tím, že jsou fakta dnes tak široce dostupná, okamžitě ztrácejí svou hodnotu. Postupně začíná záležet spíše na schopnosti dát fakta do souvislostí a sdělovat je tak, aby měla emocionální dopad. A to je úkolem příběhu.

Pokud se věnujete koučinku, pak vám struktury příběhů výborně zapadnou do toho, co již nyní v koučování používáte. Věřte mi, jsem rovněž kouč a bylo pro mě příjemným překvapením, jak mě storytelling dokázal obohatit právě v koučovací praxi.

Jestliže jste lektori a pedagogové, získáte nové taktiky a nástroje, jak předat obsah záživněji, přenést záměr či sdělení a přimět druhé se více zapojit. Užitečné jsou tyto techniky také pro leadery a manažery. O marketingových pracovnících ani nemluvě, ti potřebují vyprávět příběhy produktů a služeb dennodenně, stejně jako obchodníci, kteří svému zákazníkovi přinášejí s produktem nejen parametry, ale i užitek.

Tato kniha o technikách tvoření příběhu je vhodná pro osobní rozvoj každého z nás. Díky ní zjistíme, že se každý den v našem životě odehrává množství příběhů, a když se je naučíme lépe vidět a sdělovat ostatním, uvědomíme si, kam kráčíme a proč.

I Role příběhů v životě



„Vesmír je tvořen příběhy, ne atomy.“

Muriel Rukeyser

Kdysi dávno objevili vědci 27 000 let staré jeskynní malby, které naznačovaly příběhy lovců. Vyprávění totiž bylo populární už v dávných dobách, a to zejména proto, že ještě nebylo vynalezeno písmo. Nebylo možné informace zaznamenávat ve velkém jako dnes. Úspěch nebo neúspěch komunikace se měřil tím, jak si posluchač to, co bylo řečeno, zapamatoval a přenesl dále. S příchodem počítačů se množství informací najednou daří uchovávat v neomezeném množství a mohlo by se zdát, že se příběh stává nepotřebnou a zastaralou komoditou. Ale není tomu tak! Nyní, tedy v době, kdy můžeme ukládat a zaznamenávat miliardy informací, je příběh zpátky, a to silnější a potřebnější než kdy dřív! Jak je to možné?

Dalo by se říci, že jsme geneticky naprogramováni učit se a vnímat svět prostřednictvím příběhů. Byli to právě významní vypravěči, kdo po staletí poháněli davy a ovlivňovali historii. Příběhy jsou také první komunikací, kterou jsme hltali jako děti, toužili jsme po příbězích a rádi jsme je dále sdíleli. Staly se studnicí našeho vědění, víry, hodnot, vášní, snů, představ a vizí. Jsme tedy vlastně po staletí geneticky závislí na příbězích. Dokonce i když jde naše tělo spát, mysl zůstává otevřená a vypráví nám příběhy.

Příběhy mají v našich životech nezastupitelnou roli už od dětství. Pomocí příběhů se děti dělí o své zkušenosti s lidmi ze svého okolí, a později si dokonce vymýšlí vlastní fantazijní příběhy. Aby se dítě správně rozvíjelo, mělo by se setkávat s příběhy, které mu pomáhají podněcovat představivost, rozvíjet rozumové schopnosti a vyjasňovat mu jeho pocity, být v souladu s jeho úzkostmi a tužbami, brát vážně jeho těžkosti a zároveň nabídnout řešení problémů. Prostřednictvím pohádek se děti dovídají, jak to ve světě chodí, co je správné a co ne, učí se víře v dobré konce. Příběh přirozeně uspořádává naše věci v životě. To je mimochodem důvod, proč děti chtějí slyšet tu samou historku znovu a znovu a nevadí jim, že už ji znají. Chtějí opět vnímat ten soulad. Protože když vyprávíte příběh dobře, vytvoří se pořádek a harmonie.

Dospělí jsou na tom stejně jako děti! Také touží po jistotách, harmonii a souladu. Dnešní svět není ani bezpečný, ani předvídatelný, proto uchýlení se k příběhu je určitou formou relaxace a hledání a nalézání smyslu. Příběh vytváří skutečnost, která dává smysl. Pokud se můžeme dělit o příběh se šťastným koncem, jsme ještě šťastnější. Jestliže je naše vyprávění smutné nebo těžké, může se nám ulevit, pokud se o ně s někým podělíme. Když nám náš vlastní životní příběh připadá prázdný a nudný, tím více se zajímáme o příběhy druhých. Sdílení příběhů s druhými však nemusí být jen pouhým únikem z našeho vlastního života, ale může náš život obohatit, dát mu jiný, nový rozměr. Může našemu životu dodat prvky, které mu chybějí. Možná právě proto lidé tak rádi sledují příběhy, v nichž je napětí, nebezpečí, dobrodružství. Prostřednictvím těchto příběhů můžeme zažít emoce, které bychom ve svém všedním životě běžně nezažili.

! Mozek a příběh



**„Lidé nejsou ideálně uzpůsobeni k tomu, aby rozuměli logice.
Jsou ideálně uzpůsobeni k tomu, aby rozuměli příběhům.“**

Roger C. Schank

Proč jsou příběhy tak významné? Co zvláštního v našem mozku způsobují? V roce 2010 proběhl na Princeton University experiment, který sledoval současně mozkovou aktivitu posluchačů a vypravěče. Zjistilo se, že se v průběhu vyprávění u posluchačů aktivují stejná centra mozku jako u samotného vypravěče! Příběhy totiž v mozku zapínají takzvané zrcadlové neurony.

Zrcadlové neurony jsou velice zajímavé. Dovolují nám jako lidským bytostem zažívat zkušenosti, cítit, rozumět záměrům a emocím druhých. Díky zrcadlovým neuronům jsme empatičtí a nasloucháme intuici. Vyprávěním aktivujeme zrcadlové neurony našich posluchačů, takže i oni mohou naši historku prožívat, jako kdyby to byl jejich vlastní příběh. K čemu je to dobré? Inu, když to, co jste zažili vy, prožívá najednou někdo s vámi, může dojít ke stejnému naladění nebo k podobným závěrům, k nimž jste došli i vy. A následek je logický. Rozumíte si, máte na druhé vliv, můžete je inspirovat nebo přesvědčit, aby sdíleli právě vaše stanovisko. Máte plnou pozornost druhých, zajímají se o vás a vaše záměry.

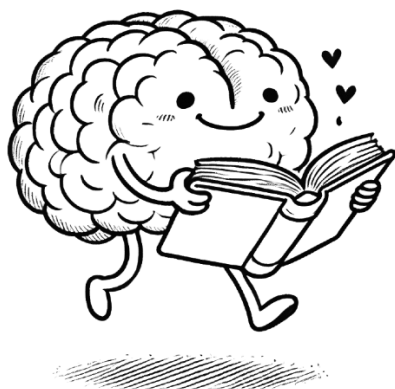
Jennifer Aaker ze Stanford Graduate School of Business uskutečnila pokus, kterým chtěla zjistit, zda se prostřednictvím příběhů informace lépe pamatují. Studenti měli během minuty představit nějaký produkt, ale pouze jeden z nich vyprávěl příběh, ostatní jen sdělovali fakta a parametry. Výsledek byl ohromující. Hodinu po těchto prezentacích si jen

5 % posluchačů pamatovalo statistiky a fakta o produktech, ale 63 % lidí si stále pamatovalo onen příběh. Suma sumárum, příběhy jsou až 22krát zapamatovatelnější než samotná fakta. Když posloucháme fakta a čísla, je to jako kdyby byla v pozoru jen jedna část mozku, ta logická, levá hemisféra, která je zodpovědná za porozumění jazyku, ale ne už tak obsahu a emocím... Jestliže vyprávíme příběh, probudí se náhle obě hemisféry a zásah je silnější. Celý mozek je v pozoru!

Existují dva způsoby myšlení a komunikace: levostranné sekvenční, tedy logické zacházení se slovy, a pravé komplexní, důležité pro rozpoznávání obrazců, interpretaci emocí a neverbálních výrazů. Takže pokud například levá hemisféra zajišťuje to, že umíte mluvit a rozumíte řeči, pravá způsobí, že když někdo řekne vtip, vy ho pochopíte.

Díky zmiňovaným zrcadlovým neuronům působí příběhy rychle, zaujmou už ve chvíli, kdy se objeví. Neodvolávají se totiž na logiku, ovlivňují přímo naše smysly a emoce. A emoce jsou evolučně v mozku mnohem silnější než rozum. Psychologové v posledních několika desetiletích studovali, jaký vliv má příběh na lidskou mysl. Výsledky opakovaně ukázaly, že naše postoje, obavy, naděje a hodnoty jsou příběhem ovlivňovány mnohem silněji, než když vnímáme pouhý text, přestože jsou tu zcela jasné argumenty, důkazy a fakta „černé na bílém“. Vyhrává příběh. Proč? Ukazuje se, že když jsou čtenáři či posluchači pohlceni příběhem, méně vnímají případné nepřesnosti, tolerují je, mnohdy si jich ani nevšimnou. Když čteme suchá fakta, faktické argumenty, jsme kritičtí a skeptičtí, bez emocí, ale jakmile jsme vtaženi do příběhu, vypínáme kontrolu, jedeme na vlně vyprávění. Příběh je vlastně takovou polehčující okolností. Jsme emočně pohnuti a méně se bráníme.

Co ještě hraje ve prospěch příběhu z hlediska neurovědy? **Myšlení funguje na principu příčina–následek. A příběh rovněž, jdeme odněkud někam, akce vyvolávají reakce, proto příběhy našemu mozku tolik lahodí a ovlivňují i naše učení.** Lidská mysl jednoduše neustále jede ve vyprávěcím módu. Ať už promýšlíme firemní strategii, nebo kupujeme rohlíky.



Hlavní důvody, proč příběhy fungují

- **Spojení s emocemi:** Příběhy mají schopnost vyvolávat emoce. Když posloucháme příběh, cítíme radosti, strachy a smutky postav. Tato emocionální vazba navíc způsobuje, že si příběh lépe zapamatujeme a jeho poselství se pro nás může stát osobně důležitým.
- **Struktura a smysl:** Příběhy dávají strukturu a smysl složitým informacím. Díky vyprávění je pro nás jednodušší sledovat a chápat události, které by jinak mohly být matoucí nebo obtížně pochopitelné. Vyprávění příběhů organizuje informace do logického sledu, což opět usnadňuje i jejich zapamatování.
- **Sociální spojení:** Lidé jsou od přírody společenské bytosti. Příběhy slouží jako prostředek ke sdílení zkušeností, hodnot a kulturních norem. Pomáhají nám porozumět světu kolem nás a vytvářet spojení s ostatními.
- **Stimulace mozku:** Vyprávění příběhů aktivuje různé části mozku, nejen ty, které zpracovávají jazyk. Když posloucháme příběh, mozek „simuluje“ situace, které jsou v příběhu popisovány. To nám umožňuje prožít události příběhu téměř tak, jako by byly skutečné. Příběhy