MONIKA NEVOLOVÁ

GRADA®

BEZ VÝMLUV!

JAK VYMAZAT AŽ, BY, ALE A KDYBY ZE SLOVNÍKU A REALIZOVAT TO, CO OPRAVDU CHCEME

Děkuji Martinu Doležalovi za pomoc při zpracování dat dotazníku a za cenné rady při vzniku této knihy. Děkuji také všem, kteří mají s výmluvami četné osobní zkušenosti a podělili se o ně v rámci mého výzkumu. A speciální dík Miloši Mazalovi za kresby, kterými knihu opatřil.

MONIKA NEVOLOVÁ

BEZ VÝMLUV!

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

Mgr. Monika Nevolová,
Martin Doležal

BEZ VÝMLUV!

Jak vymazat AŽ, BY, ALE a KDYBY ze slovníku a realizovat to, co opravdu chceme

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5524. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Ilustrace Miloš Mazal
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 120
Vydání 1., 2014

Vytisklo TISK CENTRUM, s.r.o., Moravany

© Grada Publishing, a.s., 2014
Cover illustration © Miloš Mazal

ISBN 978-80-247-5009-5

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9239-2 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-9240-8 (ve formátu EPUB)

Obsah

Úvod **9**

Historie výmluv **11**
Výmluva – novinka dnešní doby? 11
Výchova a evoluce 12

Definice, typy a vytváření výmluv **15**
Co je výmluva? 15
Nejčastější typy výmluv 19

Motivace k výmluvám **23**
Pyramida potřeb 23
Biologické a fyzické potřeby 24
Potřeba bezpečí a jistoty 25
Potřeba sounáležitosti 25
Potřeba úcty, respektu a uznání 26
Růstové potřeby – potřeby seberealizace 26
Strach 27
Strach ze ztráty 27
Strach ze selhání 30
Stereotypy 31
Sociální status 31
Lhaní jako společenský akt 33

Neschopnost začít a vytrvat 35
Pohodlnost a lenost 35
Prokrastinace 36
Netrpělivost 38

Jak vznikají výmluvy? 43
Nerozpletitelné klubko 43
Jak se vymlouvat? 46
Tipy a triky 47

Jak rozpoznat a zastavit výmluvy ostatních 59
Výmluva je lež 60
Anatomie lži 61
Neverbální projevy 61
Verbální a hlasové projevy 63
Osobnostní typologie 63
Šest protivýmluvných pravidel 71
1. Určete základní čáru projevu a typ a pozorujte odchylku od normálu 71
2. Vždy pracujte s kontextem 71
3. Vytvořte prostředí důvěry – prostředí pro omluvu 72
4. Buďte jednoznační 74
5. Hrajte si s časem a otázkami 75
6. Vytvořte pocit závazku a apelujte na morální kodex 75

Život bez výmluv 77
Odvaha být sami sebou 78
Odvaha nebýt zdvořilý za každou cenu 78
Odvaha něco ztratit a někde selhat 82
Lítost je signál 83
Hrdinové a tvůrci 85
Akceschopnost 90
Seberegulace 91
Sebedisciplína 93
Nevozte se 96
Cesta potěšení a originality 96

Zábava při práci 97
Re-kreace 97
Autorství a originalita 97

Tahák na závěr **101**

Závěr **107**

Použitá literatura **109**

Užitečné odkazy **111**

Úvod

Jsme to, co děláme nejčastěji. Jestli se nejčastěji vymlouváme, pak nejsme tím, kým si myslíme, že jsme. Jsme jenom lháři.

Tolerance k alkoholu je u nás 0 promile, v některých zemích 0,3 promile. Tolerance k výmluvám jako by byla u nás povolena alespoň 1 promile v krvi. Naopak když někdo řekne pravdu tam, kde se přímo nabízí výmluva, většinou to ostatní spíš šokuje.

Kniha *Bez výmluv* je určena všem těm, kteří se často vymlouvají – ať už sobě samým, nebo druhým lidem –, a rádi by se tohoto zlozvyku zbavili, protože je brzdí na cestě k osobnímu rozvoji. Je určena také těm, jimž se neustále někdo vymlouvá, aby se jim dařilo odrážet tyto obtížné vymlouvače efektivními kroky, a nemuseli tak ztrácet čas záležitostmi, které jim v životě nic nepřinášejí. A konečně, s velkou dávkou nadsázky je kniha určena jako drobná inspirace pro ty, kteří se vymlouvání ve svém životě vzdát nechtějí, protože jsou přesvědčeni, že tu a tam je po dobré výmluvě sáhnout třeba. Díky pochopení mechanismu vzniku výmluv lze navíc posílit i užitečné osobní kompetence a dovednosti. To, že část knihy je o tom, jak se výmluva tvoří, má ještě jeden důvod. Abychom se něčeho mohli zbavit, musíme to dobře poznat, pojmenovat a prožít. Zakusit na sobě účinek a vliv výmluvy, abychom zjistili, co nám dává a co nám naopak bere.

Ať se nám to líbí nebo ne, výmluva coby forma lži v životě člověka určitou roli hraje. Podle psychologů pomáhá chránit osobní prostor a vnitřní emoční život. Chybou ovšem je, když začneme lži a spolu s nimi i výmluvy zneužívat, to brzdí náš osobní rozvoj. Nadužívání výmluv

v současné společnosti je hlavním důvodem, proč jsem napsala tuto knihu ve snaze najít návod, jak s výmluvami zatočit.

Kromě teoretických pasáží nabízí kniha přehledná shrnutí kapitol, zábavné ilustrace, otázky a praktická cvičení na zlepšování jednotlivých dovedností, díky nimž budete mít výmluvy více pod kontrolou. Co to obnáší? Stát se znovu schopnými včas rozpoznat, kdy propadáme prokrastinaci, zápasíme s nedostatečnou motivací, stáváme se pohodlnými, věci si příliš zjednodušujeme, a brzdíme tak svůj osobní růst svými výmluvami, nebo tím, že akceptujeme výmluvy druhých.

Prosím vás o jedno, nepoužívejte tuto knihu jako záminku, která vás legitimně uvolní od práce či jiné důležité činnosti: „Nemohl jsem přijít včas do práce, protože jsem si četl knihu o výmluvách." Používejte ji spíše jako přítele, jenž vám pomůže pochopit, že vymlouvání život efektivním neudělá.

Kniha byla napsána pro všechny, kdo chtějí dělat v životě víc, než jen hledat důvody, proč něco neudělali.

Monika Nevolová

1. Historie výmluv

Všichni máme po ruce tisíc výmluv, proč jsme selhali, ale ani jeden dobrý důvod.
(Mark Twain)

Výmluva – novinka dnešní doby?

Možná máte dojem, že výmluvy jsou problémem dneška. Chyba lávky. Výmluvy jsou staré jako lidstvo samo. Za jednu z prvních výmluv by se dala považovat

vytáčka v příběhu Adama a Evy. V Bibli Adam svádí to, že snědl ovoce ze stromu poznání na Evu: „Žena, kterou tys mi dal, aby byla se mnou, mi dala ovoce ze stromu, a tak jsem jedl.“ Eva ovšem na to smečuje výmluvou svojí: „Had, to on mě podvedl, a tak jsem jedla.“ Těmito slovy, jimiž naši prarodiče Adam a Eva odpověděli Bohu, dlouhá historie výmluv mohla začít. Adam a Eva nepřiznali vlastní chybu a přičinění, jejich dětinské zdůvodnění Bůh nepřijal, vynesl nad nimi rozsudek a my ostatní se v tom, řečeno s trochou nadsázky, plácáme dodnes. Bůh byl v příběhu Adama a Evy celkem krutý, protože provinilce za ten prohřešek hned vyhostil z ráje. My dnes celkem pohodlně a shovívavě naopak žijeme v ráji výmluv, a i když nás výmluvy ostatních leckdy rozpalují doběla, žádné vyhoštění se nekoná. S výmluvami ostatních nejen žijeme dlouhodobě v souladu, aniž bychom se vymezili, ale sami po výmluvách saháme častěji než po užitečnějších řešeních.

Než se v dalších kapitolách podíváme na definice a typy výmluv podrobněji, řekněme si obecnou definici výmluvy:

Výmluva je smyšleným důvodem, kterým vysvětlujeme a skrýváme pravý důvod toho, proč jsme něco udělali či neudělali, nebo proč něco udělat nechceme.

Výchova a evoluce

Jak se zdá, výmluvy jsou, bohužel, evolučně i výchovně podporovány. Jsme předem programováni použít jako jednu z prvních reakcí výmluvu? Kdo nás učí lži v podobě výmluv používat? Rodiče nám přece odmalička vštěpovali, že lhát se nemá, protože na každou lež se vždycky přijde a dočkáme se tak akorát trestu. Jenže to, čeho jsme jako děti posléze svědky, je, že se pak máma i táta snaží o to, abychom neprohlédli jejich vlastní mystifikace – od Ježíška počínaje po vysvětlování typu „děti nosí čáp a vrána“ a sexuálním životem konče. Právě rodiče bývají prvními hereckými vzory, jež nás učí, jak lži v životě začít používat. I to, že je lež odhalena, nás bohužel často nepřesvědčí o změně svého chování v budoucnu. V dospělosti pak navážeme na standard z dětství – při pozdním příchodu do práce je přece snazší vymluvit se na šílený provoz, nehodu, telefonát od tchyně či technickou závadu auta, než se přiznat,