

O síle návyků, vědomé pozornosti a Leadershipu pro život

„Věřím, že přišel čas více tvořit sami pro sebe“

Leadership - slovo, které zatím nemá dobrý český ekvivalent. Víc než o terminologii však jde o obsah tohoto slova. Moje setkání s Emanuelem Byrtusem se točilo kolem podstaty leadershipu, jak jej v sobě objevit a rozvíjet. Ptala jsem se na jeho osobní cestu a vytrvale z něj „tahala“ návody a rady. Otázek jsem měla spoustu a neustále jsem objevovala další a další. Inspirujte se, testujte, co funguje právě pro Vás. Žijte. Tady a teď’.

Jeanne Bočková Kašpaříková: Emanueli, co je podle Tebe podstatou leadershipu?

Emanuel Byrtus: Když to velmi zjednoduším, leadership pro mne znamená vést. Chtěli bychom vést své děti, týmy, firmy i celou společnost. Ne vždycky se nám to daří. Tajemství a podstata je v tom, že potřebujeme umět především vést sebe a prostřednictvím sebe ovlivňovat, eventuálně vést, okolí. Pořád vidím, jak paradoxně upíráme pozornost na to, jak vést a ovlivňovat okolí, avšak **podstata leadershipu je „ve mně“**. U leadershipu platí princip zevnitř ven. Moje „já“ ovlivňuje mého partnera, osobního nebo obchodního, naše partnerství ovlivňuje rodinu nebo tým, rodina nebo tým ovlivňuje společenství nebo firmu a potažmo společnost. Šíří se to jako když hodíš kámen do vody, šíří se to ode mne, od jednotlivce, dál. Vedení znamená ovlivňování. Leadership, vedení, je pro mne o ovlivňování.

JBK: Kde se leadership tvoří? Je to talent nebo se dá objevit, rozvinout? Dá se leadership naučit?

Emanuel Byrtus: Leadership se opravdu tvoří ve „mně“. Můj vnitřní nehmotný leadership myšlenek a emocí vyzařuje navenek v mém chování, v mých akcích, činech, slovech. Zcela určitě v leadershipu hrají roli dispozice a někteří lidé je mají přirozeně větší, to je třeba připustit. Zvláště pak některé typy osobností mají přirozené dispozice stát se leadery. Ale tak jako ve všem, i v leadershipu, existuje kromě dispozice a talentu obrovská příležitost formovat způsob svého myšlení a emočního prožívání tak, abych byl skutečně dobrým leaderem v tom nejpozitivnějším slova smyslu. Leaderem především sebe sama a následně leaderem okamžiku, situace, okolí, týmu, projektu, čehokoliv. Svým vlivem můžeš v konkrétním okamžiku ovlivnit a vést velkou skupinu lidí.

Za leadera bych označil toho, kdo ovlivňuje pozitivním, smysluplným způsobem nějakou situaci a vše kolem ní.



Znovu zdůrazňuji: pozitivním a smysluplným způsobem, protože známe z historie, že leader a leadership může být zneužit. Vnímám leadera jako pozitivní osobnost, která přináší společnosti hodnoty. Leader je tvůrcem takových hodnot, které společnosti prospívají. Leadership pro mne znamená mít vliv. **Pokud se bavíme o tom mít vliv na sebe, tak ten, kdo dokáže efektivně, silně, smysluplně ovlivňovat sebe, je leader.**

JBK: Mluvíš tedy o vnitřním leadershipu, rozumím tomu dobře? Jak jej můžeme sami v sobě rozvinout?

Emanuel Byrtus: Vědomou pozorností. **Vědomá pozornost nám umožňuje vědomé ovlivňování.** Jsme bytostí návyků a ne všechny návyky, které jsme si vytvořili na úrovni myšlení, emocí a chování slouží dobře našemu „leaderovi“. Některé mu opravdu škodí, neposilují jeho schopnost ovlivňovat, řídit a vést zevnitř sám sebe. A bohužel my, pokud poutáme pozornost na sebe, pak ji poutáme na svůj návyk na úrovni chování. Tento přístup, jak se ukazuje, není příliš účinný. To protože našemu chování předchází nějaký myšlenkový proces a emoce. Mnohdy bychom se rádi zachovali jinak, víme, jaké bychom chtěli mít chování, kompetence, co bychom chtěli udělat jinak. A přestože to víme, tak nás něco drží zpět v původním vzorci chování. A to něco je právě odchylka na úrovni myšlení a emocí. Negativní návyk na úrovni myšlení a emocí. Negativním návykem a chováním může být například nedůvěra, přesvědčení, že nemůžu

věřit lidem. Náš návyk vznikl v minulosti, na základě nějaké zkušenosti a jak říká Claudio Naranjo: „Do našeho systému se dostala falešná data.“ Neboli špatné řídicí myšlenky. Často podle těchto myšlenek, která vznikly někdy v minulosti, reagujeme v přítomné situaci. A tím se stáváme nekvalitním leaderem okamžiku. Protože do současného okamžiku promítáme absolutizovanou minulou zkušenost. Třeba v dané situaci žádné nebezpečí není, může to být úžasná příležitost! Ale má nedůvěra zakódovaná v minulé myšlence říká, jen jestli je to pravda, radši do toho nepůjdu ...

JBK: Jak z toho ven? Jak se zbavit těchto falešných návyků?

Emanuel Byrtus: Tajemství je v „ted’ a tady“, v přítomném okamžiku. **Vědomě tvořit myšlenky, které mi přinášejí skvělé pocity a tím pádem energii,** která mne vede ke správným činům, adekvátním přítomnému okamžiku.

JBK: Znamená to tedy „vymazat minulost“?

Emanuel Byrtus: Minulost se zcela vymazat nedá. V naší mysli pořád bude. Ale znamená to myslet a prožívat situaci přítomného okamžiku takovou jaká je, ne takovou, jaká se jeví být na základě naší minulé zkušenosti. **Ne vymazat minulost, ale odpojit se od ní tím, že jsem plně v přítomném okamžiku.** Všichni jsme to již někdy zažili: máš skvělou myšlenku, pozitivní energii a jdeš hned do akce. Je to rychlá dynamická akce v souladu se situací, ve prospěch situace. Nepřemýšlíš. Tvé myšlenky, pocity a činy jsou v souladu. Pak jsme až překvapeni, jak to jde snadno. Někdy lidé říkají: „Kdybych nad tím přemýšlel, tak bych do toho nešel.“ Byli v přítomné chvíli a konali ryze podle vnitřního vedení, vnitřních impulsů. Zkreslení minulosti v té chvíli vlastně vytěsnilo. To pro mne znamená odpojení od minulosti a cestu k vytvoření nových návyků na rovní myšlení, pocitů a projevu v chování. To je celostní přístup ke změně a tvoření nového, žádoucího myšlení a chování.

JBK: Emanueli, mluvíš o vědomé pozornosti, vědomém tvoření - jak začít?

Emanuel Byrtus: Nejlépe je začít tak, že **věnuji část své pozornosti, vnímání, tomu, co se děje v mé mysli a hlavně v mých pocitech. Protože jen ten proces, který si vědomě uvědomuji, můžu vědomě ovlivňovat.** Opět je to o našem návyku. Náš návyk vrhá naši pozornost stále ven. Dobrá zpráva je, že je to jen návyk. Je to soubor nervových okruhů, které „vrhají naši pozornost“ ven. Návyk lze změnit. Protože plasticita nervových okruhů je nekonečná. Podle nejnovějších výzkumů jsme schopni vytvářet nové nervové okruhy až do pozdního věku. Takže prohlášení „na to už jsem starý“ je paradigma, jedna z řídicích myšlenek (mentální návyk), která, když jí uvěříš, tak se podle ní chováš. Na tom je vidět, jakou sílu může mít jedno falešné prohlášení a náš návyk. Nebo takové prohlášení „s tím se už nedá nic dělat“. To je také pěkné paradigma, „účinné a pomáhající“ L Nebo „změna je problém“ – to je také „užitečné“ paradigma v dnešním světě, kdy každou vteřinu je něco jinak. Tato paradigmatata neodpovídají realitě. Tohle mohla být realita, která se člověku jevila třeba před sto lety. Realita naší doby je, že změny jsou stále rychlejší. Avšak paradigmatata jsou předávána i dědičně, výchovou, společností. My pak zůstáváme s touhou, aby se svět neměnil a bylo v něm tím pádem více jistot. Alespoň ne tak rychle. A svět se mění stále rychleji, to je realita. **Vlastně v sobě živíme myšlenky, na základě zkušeností, na kterých lpíme, které jsou staré třeba staletí nebo desetiletí. Na základě starších zkušeností jak našich, tak našich rodičů chceme reagovat v přítomném okamžiku. A dívíme se, že to nefunguje.** V době, kdy v průběhu jednoho měsíce nastávají pronikavé změny. **Naše staré myšlení nestačí tempu nového vývoje. Nestačí mu proto, že na něm lpíme. A o svých zkušenostech chceme přesvědčit naše děti. Děti nejsou zatíženi zkušeností a minulostí, reagují v přítomném okamžiku a vůbec nás nechápu. A my se snažíme do nich naše zkušenosti dostat ...**

JBK: Jak v praxi funguje spojení emocí a leadershipu?

Emanuel Byrtus: Jedna z nejdůležitějších věcí je právě **spojení** emocí a leadershipu. **Emoce jsou energie.** Buď máte chuť něco dělat, být leaderem okamžiku nebo máte strach či odpor. Stejně důležité je, že emoce jsou signálem způsobu našeho myšlení. Máš-li negativní emoce, velmi pravděpodobně jsi před tím měla negativní myšlenky. Myšlenek je 40.000 – 50.000 za den, zkus je všechny vědomě zachytit – to nejde. Ale své pocity jsi schopna vnímat, kdy přichází smutek, nechuť, rezignace ... Když takové pocity přichází, je to pro nás signál, že na vědomé a hlavně na nevědomé úrovni se odehrávají myšlenky, které vyvolávají tento typ emocí. **A to je příležitost vědomě začít tvořit myšlenky, které ti přinesou pozitivní energii. Mysli na to, co chceš a říkej to, co chceš. Mysli na to, co se ti daří a jak se ti to daří ...**

Když bych to zjednodušil, tak být leaderem znamená být také leaderem emocí. A světoví leaderi toho mistrně využívají. Emoce jsou nakažlivé. Co myslíš? Můžu dobře, opravdu dobře řídit a vést, když mám „blbou“ náladu? Je šíření dobré energie blábol nebo fakt? Je pravda, že mohu lidi nabudit nebo otrávit? Ano, mohu je nabudit a mohu je také skutečně otrávit. Je pravda, že mohu sebe nabudit nebo otrávit? Když odpovíš ano, je to super. **Bereš za své emoce odpovědnost.** Spousta lidí však tyto situace a emoce svádí na ostatní a říkají: já za to nemůžu, to oni, dítě, manžel, šéf, zákazník ...

JBK: Mají se emoce vůbec do pracovních vztahů plést? A do vztahů vůbec?

Emanuel Byrtus: Zkus to udělat tak, aby se tam nepletly. Emoce mohou potlačit. Ale když je potlačím, přicházím o energii. Na potlačení dokonce musím vynaložit energii, a ta mi pak chybí. Pokud potlačíš emoce, chybí ve vztazích radost, chuť, vášně.. To všechno jsou emoce. Je mnohem lepší naučit se emoční energii užívat a využívat. Protože je to prostě energie. **Jsem si jist, že manažer by měl být tvůrce emočního klimatu, tedy energie, chuti a radosti z práce na pracovišti. Nejdříve však musím být leaderem emočního klimatu u sebe,** přicházet ráno pozitivně naladěný s úsměvem a chutí, a pak tuto náladu šířit kolem sebe. A to přesto, že se kolem mne všechno neodehrává tak, jak bych si představoval. Ale když se nechám otrávit, otrávuji všechny kolem. A ještě to i říkám „jsem takový otrávený, jsi také tak otrávený z té situace ve firmě?..... a už se to šíří. Řídící myšlenka mi v takovém případě říká „mám právo být otrávený, když je to takové“. Tento princip platí ve všech vztazích, nejen v pracovních.

JBK: Jaká je Emanueli tedy správná odpověď: Mám nebo nemám právo být otrávená?

Emanuel Byrtus: Ano, máš právo být otrávená, ale musíš si uvědomit také důsledky na svou náladu, na svůj výkon, na náladu a výkon okolí a v konečném důsledku na své zdraví. Užij si své otrávenosti. Ano, máš právo být

otrávená, ale důsledky na Tebe jistě dopadnou. A čím je to zodpovědnost, za tyto důsledky? Tvoje. To je další přirozený zákon. Neznamena to ale potlačovat emoce, protože potlačování emocí je destruktivní. Na to spotřebuješ energii. Můžeš ustát emoce v neutrálu, nedat nic najevo, to je však také vysilující a únavné. Lidé si na to časem zvyknou. Ale pak nemají energii k tomu, aby budili svoje nadšení a tím nakazili okolí. Funguje to jako v Ohmově zákoně: Narůstá-li odpor, narůstá napětí, klesá energie. Potlačení je odpor. Díky potlačení setrváváš v odporu. To, abys zůstala stát zdánlivě bez emocí, Tě stojí energii, abys nevyjádřila svoje potřeby, abys nevyjádřila sebe.

JBK: Emanueli, můžeš přiblížit svoji cestu osobního růstu? Kde jsi začal, kde jsi a kam směřuješ?

Emanuel Byrtus: Nerad vzpomínám, možná do jisté míry rád zapomínám, protože si chci víc užít toho, co je teď a tady. Ale dobře, někdy je to potřeba. Moje cesta se odvíjí od toho, že mám dlouhodobě vnitřní potřebu lépe zacházet sám se sebou. Udělal jsem se sebou dohodu, když už jsem celému procesu svojí vnitřní cesty lépe rozuměl, že to nejdůležitější po čem toužím, je cítit se dobře, přestože se kolem mne vždycky neděje to „dobře“. Takže posledních patnáct let hledám a objevuji a testuji na sobě nástroje a způsoby, jak se cítit dobře. Objevené chci hned sdílet. Nečekám, až to bude dokonalé, ideální. Mám vnitřní potřebu, která souvisí s mým typem a hodnotami, sdílet to, co je pro mne, pro mou rodinu, pro skupiny, které vedu, užitečné. Pořád vědomě vnímám, tvořím a pozoruji - zapojování nových prvků a objevů, neurovědy, které studuji, nových zákonitostí, poznatků jak v západních vědách tak ve východních filozofiích. Extrémně mne zajímá užití těchto poznatků v praxi. Jaký to má dopad v mém životě. Přečtu si to, zkusím u sebe, se skupinami a postupně zapojuji do programů.

JBK: Co Ti Tvoje cesta přinesla?

Emanuel Byrtus: Moje cesta mi přinesla život. Víc a víc jsem tvůrcem svého života ve všech jeho rovinách. Přinesla mi nadšení, radost, lásku. A taky vnitřní klid. Pro mne je to úspěch.

JBK: Co bys ze svých zkušeností doporučil každému, bez ohledu na jeho pracovní pozici, pracovní zařazení?

Emanuel Byrtus: Věnuj víc pozornosti sobě. Jednoznačně. Především tomu, co se děje v Tobě. A vytvoř to, co chceš Ty. Mám pevnou víru v tom, že lidé jsou tvůrci, že jsou stvořeni k tvoření sebe a prostřednictvím sebe k tvoření všeho kolem. Věřím, že pozornost se otočí. Ptáš se jak? Lidstvo vytvořilo spoustu úžasných věcí, jen se podívej kolem sebe - věda, technika, lékařství - lidé jsou tvůrci. Je to jen o tom, kam svoji tvůrčí pozornost zaměří. Věřím, že přišel čas více tvořit sami sebe. Tedy být leadery.

JBK: Co oceňuješ na lidech, kteří se do takové práce na sobě pustí?

Emanuel Byrtus: Říkám jim skutečně „Oceňuji Tě.“ Važte si toho, co jste, kým jste, co máte. Jste bohatí lidé. Jste dokonalí - v tomto přítomném okamžiku - teď a tady. Protože kdybyste uměli lépe nebo více, tak byste to určitě udělali. Tedy přijměte a milujte to, co máte a kým jste. A tvořte to, co chcete mít a především to kým chcete být. Protože tyto archetypy přijetí (milující žena v nás) a tvoření (muž v akci) je potřeba přirozeně propojit.

JBK: Emanueli, děkuji za rozhovor.

Emanuel Byrtus. Lektor, konzultant a kouč. Většinu času věnuje osobnímu koučování, přípravě a realizaci programů osobnostního rozvoje a emoční inteligence. Absolvoval řadu zahraničních studijních pobytů a programů: manažerské studium NEBS Management, Llandrillo Technical College, studijní stipendium v USA na Trifold School of Enneagram, certifikační program pro učitele Enneagramu EPTP u Helen Palmer, M.D. Davida Daniele (USA), tréninkové programy SAT I a II v SAT institute u chilského psychiatra Claudijsa Naranja (Itálie). Spolupracuje s Expertis Praha s.r.o.



cardmag | Jeanne Bočková Kašpaříková | květen 2010

