

interjú

Interjú Mark Walsh-sal, az Integration Training alapítójával és igazgatójával

címet viseli. Már azon a vacsorán egyértelmű volt, hogy amint lehetőségem nyílik rá, biztosan

Markkal tavaly decemberben találkoztam az ICF Magyar Tagozatán keresztül, amikor is egy, néhány hazai coach társaságában eltöltött vacsora mellett izgalmas beszélgetést folytathattunk, amolyan kellemes, mégis elgondolnivalóként a karácsonyi kapcsolatfelvétel

san többet szeretnék látni Mark munkájából,

„Az embodiment az maga, ami vagyunk. Ahogyan érzünk, viszonyulunk és cselekszünk.”

dolgozó szünetként folytatásaként

módszeréből, és rendkívül örültem, hogy le tudtuk ülni egy interjú erejére, megosztandó gondolatainkat. Na jó, valójában inkább hallgattam az övét...

Forrás Lajos úgy döntött, hogy meghívja őt Budapestre egy bemutató műhelymunka erejéig, ami a *Testtel való munka*

Mark Walsh vezetői trénerként felnőtt életét az 'embodied', a 'megtestesítés' megközelítés tanulmányozásának szentelte. Alapítója és igazgatója az Egyesült Királyság-béli Integration Training cégnek (<http://www.integrationtraining.co.uk/>).

Pszichológia diplomáját a Leeds University-n szerezte kiváló minősítéssel, több intézetben is végzett coach, valamint meditációs és mindfulness képzéseket. Szakmai tapasztalatai többek között: kiterjedt tréneri és



facilitálási háttér mind kisebb, mind nagyobb szervezeteknél az Egyesült Királyságban és azon kívül is; három év nemzetközi szervezetekhez kapcsolódó projekt, tréning és konferenciaszervezés a Közel-Keleten az ENSZ-szel együttműködve, Brazília nyomornegye-deiben, Kelet-Afrika HIV felvilágosítói, tudatosítási jótékonyági tevékenységében vezetői tréningek, stresszkezelés és konfliktus feldolgozás terén. Mark 16 éve aikidózik, nemzetközileg elismert fekete öves, és öt kontinensen tanított is.

Magyar Coachszemle: Fejtsd ki nekünk az 'embodiment' koncepcióját!

Mark Walsh: Az embodiment az maga, ami vagyunk. Ahogyan érzünk, viszonyulunk, és cselekszünk. Testünk célja – kiváltképp testtartásunk, mozdulataink, a benne ébredő feszültségek, és testtudatunk mintázatai – nem csak funkcionális - azaz hogy sikeresen hordozza fejünket, hanem azon szokásoknak megszilárdulása is, amit önmagunknak nevezünk. Ahogyan tartjuk magunkat, mozgunk, ahogyan jelen vagyunk, és ahogyan kifejezzük szándékainkat testünkön keresztül, az mind annak a kifejezése és megnyilvánulása, akik vagyunk. Tudatalatti énünk, és sok esetben a tudatosan létrehozott énünk is zsigeri szintű. Jelen formánk épp annyira a múlt megszilárdulása, mint amennyire az erre alapuló jövőé is, a jelenre adott megfelelő válaszként.

Fizikai formánk a saját perceptuális, kognitív,

érzelmi, inspirációs, kapcsolati és viselkedési kontextusunk – ahogyan látunk, gondolkodunk, érzünk, létrehozunk valamit, viszonyulunk és cselekszünk. Úgy mozgunk, ahogyan érezzük magunkat, és lényegében 'hajlunk' egyik vagy másik élet irányába. Az 'embodiment', a megtestesítés az nem csak beemelés – tudatában lenni testünknek (arra célok, hogy úgy gondolunk rá, mint 'tárgyra'), hanem a teljes testszinten tudatosnak lenni – a testtel, mint 'magammal'. Tudatosítani az általában öntudatlan formánkat, érzetünket, többféle választható lehetőséget létrehozni ezen belül, ennek eredményeként elérni a választás szabadságát, ez az, amit az 'embodiment' jelent számomra. Költőibben, amikor a tudatosság és a megtestesítés összefonódik, akkor a testünk egy börtönből inkább egy kérdéssé alakul – a lélek, a szeretet és a jelentés kérdésévé. Rövidebben, és mégis legteljesebb értelmében: az embodiment a test szubjektív aspektusa. És ha ez az egész túl bonyolultnak hangzana – az 'ahogyan érzünk, kapcsolódunk, és cselekszünk' vagy szimplán 'amilyenek vagyunk' pont olyan jó definíció, mint bármi más.

MC: Hol látod e megközelítés fontosságát és eredményességét a mai modern világban?

MW: Ezt a 'disembodiment' vagy az 'eltestetlenítés' kifejezéssel tudnám megmagyarázni. Vegyük például az iparosodást – amikor a testre, mint gépre tekintünk, vagy a

fogyasztói társadalmat – amikor a testre, mint tárgyra tekintünk. Egyre inkább összekeverednek, félreértődnek az érték és az identitás fogalmai, mert többek vagyunk annál, mint amit illetve ahogyan gondolunk – a testünkön, egész identitásunkon, mivoltunk elfogadásán keresztül viselkedünk. Ráadásul, a test utálata egyre inkább a modern világ részévé válik, és elterjedőben van a test elfogadásának hiánya. Ha elfogadjuk (szeretjük) amik vagyunk, az teret ad a változások elfogadásának, és ez az alapjai bármilyen változást hozó tettnek, cselekvésnek. Amikor sikerül visszatérnünk legbelső éhünkhöz, az rendkívül felszabadító.

MC: Hogyan alkalmazod, ülteted át gyakorlatba ezt az ügyfeleiddel való munkában?

MW: Minden munka, akár a mindennapi életben, vagy a vezetésben, mind a testből vagy az identitásból, éhünk alapjaiból indul. Ügyfeleim gyakran kapnak gyakorlatokat, pl. figyeljék meg, ahogyan munkába mennek. Legtöbbjük számára önmaguk megismerésének egy teljesen új világa nyílik meg, ami néha nagyon ijesztő lehet az elején, de aztán rengeteg energiát ad az élethez, szexhez, személyes karizmájukhoz. Az emberek eltérő test-intelligenciával, eszköztárral rendelkeznek, tehát mindannyiuknak maguknak kell felfedezniük, megtapasztalniuk, hol, és hogyan hoz ez változást számukra. Többféle módszert, gyakorlatot használok, hogy teret adjak tapasztalásaiknak, tanulásaiknak, mint

Identitás 2014/4.

például a négy elem (föld, levegő, tűz, víz) technikát, megtapasztaltatva ezek milyen kombinációi ők maguk, vezetés-követés egyszerű mozdulatokon, mozgásokon, majd az egész testen keresztül, ráadásul különböző stílusokban.



MC: Hogyan kerültél ebbe bele? Mi a háttered, a történeted?

MW: Pszichológiát tanultam, és hosszú évek óta aikidózom, azaz a tudomány és az edzés összetelálozott esetemben. Az elején valahogy magamat akartam meg- vagy kitalálni, aztán rájöttem, hogy vannak erre minták, elméletek, tehát nem kell mindent nekem feltalálnom. Eredetileg szuperenergiákat kerestem, most már inkább az van a középpontban, hogyan lehet embernek lenni. Minden évvel egyre egyszerűbbé válik az egész – modelleket, struktúrákat, gyakorlatot látok mindinkább, és a kép egyre okosabbá, mégis egyszerűbbé válik.

MC: Milyen területeken alkalmazod ezt a módszertant, és milyennek talárod a fogadtatását?

MW: Széleskörűen alkalmazom politikai témákban (fogyasztói társadalom, feminizmus, hatalom), persze eltérések vannak helytől, kultúrától, gazdasági helyzettől függően. Forradalmian új és kihívásokkal teli gazdasági, üzleti körökben. De mint hogy az embodiment kapcsolódik mindenhez, amit érzünk, gondolunk, magunkkal kapcsolatban döntünk, ott van, jelen van a testünkben, remekül használható a szociálgazdaságtan, vallás, reklám vagy éppen környezeti kérdésekkel kapcsolatban.

MC: Milyen hatásait látod saját személyes fejlődésedet illetően és a vállalkozásodban?

MW: Az évek teltével egyre újabb, jelentőségesebb, komolyabb ügyfeleim vannak, egyre több tréner, coachot képezek, és nagy örö-

mökre elmosódni látom a kulturális határokat. Az egyéni problémákban, amikkel találkozom, nem látok eltolódást vagy változást, ami számomra a problémák és az embodiment egyetemességét bizonyítja.

MC: Mik voltak a legfontosabb tanulságaid munkád során?

MW: Hogyan kapcsolódjak az ügyfeleimhez, problémájukhoz, hogyan értsem meg jobban az erősségeiket és gyengeségeiket, hogyan használjam a humort, és hogyan állítsak kihívásokat egyre mélyebb szinten. És saját szerepeim: a vezetői szerepbe való belenövés, illetve önmagam menedzselése a rengeteg utazás kapcsán, mivel sok képzésem, programom kerül a figyelem középpontjába, és számos országban nyitok újakat.



MC: Mi volt a legnagyobb kihívás, nehézség?

MW: A mélyen kritikus emberek (bár nekik sok dolguk, bajuk van testi szinten eleve), valamint amikor kinövöm azt az embert, akivel dolgozom. És az új kor – a logikus emberek hiánya, a felszínesség és annak korlátai, ami a jing és a jang egyensúlyának hiányából fakad...

MC: Mi foglalkoztat jelenleg? Mik a terveid a közel jövőre?

MW: Nemrég jöttem vissza egy stresszkezelési és trauma feldolgozó workshopról, embodied béketeremtő tréningről Izraelből, ami még mindig foglalkoztat belül... Résztve-

vőket toborzunk az új Embodied Facilitátor Kurzusunkra, valamint a következő képzéseim New Yorkban és Oroszországban lesznek. És aktívan keresem a feleségemet, ami számos érdekes kihívással állít szembe...

MC: Olvasóink nevében is köszönöm válaszaidat!

Mark Walsh vissza fog jönni Magyarországra programjai sikerét követően, és együttműködést tervez Forrás Lajossal. További részletek illetve a workshop-ról szóló tapasztalatokról olvashatnak majd a Magyar Coachszemle elkövetkező számaiban.



Az interjút készítette:

Csetneki
Csaba

 MAGYAR
COACHREGISZTER