# Coaching y Tarot

## Para alcanzar la excelencia en la vida

Francisco Benages

Ediciones Corona Borealis

Las imágenes de los Arcanos son ©Tarot de Marsella Camoin-Jodorowsky, excepto en las anotaciones a pie de imagen en cuyo caso el © corresponde a sus autores.

© Coaching y Tarot. Para alcanzar la excelencia en la vida - Francisco Benages

© 2016, Francisco Benages
© 2016, Ediciones Corona Borealis
Pasaje Esperanto, 1
29007 - Málaga
Tel. 951 088 874
www.coronaborealis.es

Maquetación editorial: Georgia Delena
Diseño de cubierta: Sara García
www.maquetacionlibros.com

Primera edición: Marzo 2016

ISBN: 978-84-943585-4-8
Depósito Legal: MA 202-2016

Distribuidores: http://www.coronaborealis.es/?url=librerias.php

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea eléctrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

*"Seis honrados servidores*
*me enseñaron cuanto sé;*
*sus nombres son:*
*cómo, cuándo,*
*dónde, qué, quién y por qué".*

Rudyard Kipling

*Un científico, que vivía preocupado con los problemas del mundo, estaba resuelto a encontrar los medios para aminorarlos.*

*Pasaba sus días en su laboratorio en busca de respuesta para sus dudas.*

*Cierto día, su hijo de seis años invadió su santuario decidido a ayudarlo a trabajar, el científico, nervioso por la interrupción, le pidió al niño que fuese a jugar a otro lado. Viendo que era imposible sacarlo, el padre pensó en algo que pudiera entretenerlo.*

*De repente se encontró con una revista, en donde había un mapa con el mundo, justo lo que precisaba. Con unas tijeras recortó el mapa en varios pedazos y junto con un rollo de cinta se lo entregó a su hijo diciendo: "como te gustan los rompecabezas, te voy a dar el mundo todo roto para que lo repares sin la ayuda de nadie."*

*Entonces calculó que al pequeño le llevaría 10 días componer el mapa, pero no fue así. Pasadas algunas horas, escuchó la voz del niño que lo llamada calmadamente.*

*"Papá, Papá, ya hice todo, conseguí terminarlo".*

*Al principio el padre no creyó en el niño.*

*Pensó que sería imposible que a su edad, haya conseguido componer un mapa que jamás había visto antes. Desconfiado, el científico levantó la vista de sus anotaciones, con la certeza de que vería el trabajo digno de un niño.*

*Para su sorpresa, el mapa estaba completo.*

*Todos los pedazos habían sido colocados en sus debidos lugares.*

*¿Cómo era posible?*

*¿Cómo el niño había sido capaz?*

*–"Hijito, tú no sabías cómo era el mundo, cómo lo lograste?"*

*–"Papá, yo no sabía cómo era el mundo, pero cuando sacaste el mapa de la revista*

*para recortarlo, vi que del otro lado estaba la figura del hombre.*

*Así, que di vuelta a los recortes, y comencé a recomponer al hombre, que sí sabía cómo era."*

*"Cuando conseguí arreglar al hombre, di vuelta a la hoja y vi que había arreglado al mundo."*

Gabriel García Márquez

# Índice

Agradecimientos ..... 15
A MODO DE INTRODUCCION ..... 17

CAPÍTULO 1 ..... 21
¿QUÉ ES EL COACHING? ..... 22
Filosofía del Coaching ..... 24
Un poco de historia ..... 27
Influencias del Coaching ..... 28
El Tarot y su relación con el Coaching ..... 30
Cualidades de un buen Tarot-Coach ..... 33

CAPITULO 2 ..... 37
EL PROCESO DE LA COMUNICACIÓN ..... 38
Elementos de la comunicación ..... 39
Cómo crear Rapport ..... 41
El arte de escuchar ..... 43
Un poco de PNL - Metamodelos del Lenguaje ..... 46
El lenguaje metafórico ..... 50
Los Niveles Lógicos de la PNL ..... 54
¿Qué son las submodalidades? ..... 57
¿Cómo Funcionan las Submodalidades de la PNL? ..... 58

CAPITULO 3 ..... 59
EN BUSCA DE LA FELICIDAD ..... 60
Las herramientas de la Felicidad ..... 62
Creencias limitantes que destruyen el Poder Personal ..... 63
Indagación Apreciativa Personal ..... 65
10 Enseñanzas sobre la Felicidad, según Confucio ..... 67
Doce pautas vitales para ser feliz ..... 68
Corolario ..... 69

CAPITULO 4 ..... 73
PASOS HACIA LA EXCELENCIA ..... 74
Los 8 Pasos ..... 76

CAPITULO 5 ..... 85
PREGUNTAS PODEROSAS O EL ARTE DE HACER PREGUNTAS ..... 90

CAPITULO 6 ..... 99
CONTRACCION Y EXPANSION ..... 100
La resistencia al cambio ..... 100
El "problema" sobre la relación con el dinero ..... 105
Crear Abundancia y Prosperidad ..... 110
Los 7 Pasos ..... 113

CAPITULO 7 ..... 125
CÓMO ES UN PROCESO DE COACHING CON TAROT ..... 126

CAPITULO 8 ..... 133
COACHING & TAROT EN ACCION ..... 134
La Rueda de la Vida ..... 134

El Modelo GROW....140
Lectura de los Niveles Lógicos....147
La Lectura del Viaje del Loco....153
Lectura Puntual....160
Lectura del Enfoque....164
Lectura del Éxito....168
Lectura del Liderazgo....170
La Lectura del Destino....174
Los 22 Consejeros....175
El análisis FODA....178
La Ventana de Johari....182
Constelando la situación....189

CAPÍTULO 9....197
COACHING & TAROT SISTÉMICO....199
¿Qué es el Coaching Sistémico?....199
Leyes Sistémicas....200
El Tarot Sistémico....202
Coaching-Tarot y Constelaciones.
Sesión Individual....205
Constelando con representantes y arcanos....206

CAPITULO 10....209
ALGUNOS SIGNIFICADOS PSICOLÓGICOS DE LOS ARCANOS MAYORES....210

CAPITULO 11....225
LOS ARQUETIPOS, ENERGÍAS IMPULSORAS....226
1. Los grandes Arquetipos....228
2. Arquetipos del desarrollo personal....229

3. Arquetipos de los grandes desafíos .....230
Cómo influencian los Arquetipos .....232

CAPITULO 12 .....235
LA MEDITACIÓN DEL COACH.....236
Meditaciones-Visualizaciones con los Arcanos Mayores ....242

CAPÍTULO 13 .....249
Las Necesidades Humanas .....254
La necesidad de STATUS .....254
La necesidad de LIBERTAD .....256
La necesidad de ABUNDANCIA .....257
La necesidad de SEGURIDAD .....260
La necesidad de SUPERACION.....262
La necesidad de AMOR .....263
La necesidad de RECONOCIMIENTO.....264

CAPÍTULO 14 .....267
EL PROPÓSITO DE VIDA.....268
Las Cuatro Áreas de la Manifestación.....268
Ventajas de tener un Proyecto de Vida consciente .....273

CAPÍTULO 15 .....275
LOS 7 PECADOS CAPITALES DEL TAROT COACH (Y SUS VIRTUDES) .....276
La Lujuria.....276
La Gula.....277
La Avaricia .....277
La Pereza.....278
La Ira .....278

La Envidia ..... 279
La Soberbia ..... 280

CAPÍTULO 16 ..... 283
COACHING ESPIRITUAL –TAROT ESPIRITUAL ..... 284

CAPÍTULO 17 ..... 291
PRINCIPIOS PARA LA BUENA VIDA ..... 292
Los 18 Principios del Dalai Lama ..... 293
13 principios para vivir y triunfar de Mac Kroupensky ..... 294
Los 10 principios de la Felicidad –kwan yin ..... 298
Los 14 principios para vivir con atención, por Thich Nhat Hanh ..... 300
Los Cinco Principios del Reiki ..... 303
Los Cuatro Acuerdos- Dr. Miguel Ruiz ..... 306

CAPITULO 18 ..... 313
LA CONSULTORÍA DE TAROT (TAROT CONSULTING) ..... 314
El Tarot como instrumento proyectivo y asociativo ..... 315
Lecturas Descriptivas ..... 318
Tipos de Lecturas ..... 319

CAPÍTULO 19 ..... 331
¿QUIÉN SOY YO? – CÓMO HACER UN PERFIL DEL CONSULTANTE (Y DE NOSOTROS MISMOS) ..... 335
Los Arcanos del Nacimiento ..... 336
Los Arcanos de la Carta Natal ..... 339
Los 4 Arquetipos Primordiales ..... 342

CAPÍTULO 20 ..... 347

CONSULTAS CON EL TAROT OSHO ZEN Y EL SYMBOLON ..348
Zen Osho Tarot .....348
Symbolon .....350

A MODO DE CONCLUSION.....353

BIBLIOGRAFIA .....357

# Agradecimientos

Antes de entrar en materia, no quisiera hacerlo sin expresar mi tremenda gratitud hacia las personas que, de un modo u otro, me han permitido expresarme a través de este libro.

En primer lugar a Luisa Alba, mi editora, y a todo el equipo de Ediciones Corona Borealis por seguir confiando en mí.

También y de forma muy particular a cuatro *personitas* que en todo momento me ponen a prueba y me hacen reflexionar sobre el sentido de la vida: Oscar y Cristian (mis dos mayores alegrías), Alma (mi pequeña princesa) y Joel (el hombrecito de la casa). A ellos dedico este trabajo con mucho cariño.

Mi gratitud a Sandra Iozzelli, por está ahí con sus sabios consejos, a Laura Ribas por su clara visión; también a los integrantes del grupo de conferencias de Wainwright Global.

No puedo olvidarme de Margarita Basi que tuvo la paciencia de leer mi primer manuscrito.

Siento especial gratitud por Georges Colleuil, por esa sabiduría que hay detrás de su sencillez y cercanía y por ofrecerme una nueva perspectiva del Tarot. Por supuesto también gracias a Kim y Katia.

Gracias también a Tubi Tubau por su gran conocimiento del Tarot Evolutivo, y a Eduardo Diez y Pilar Morales por su profesionalidad.

Y, cómo no, mi eterna gratitud a mis clientes y consultantes, este trabajo no lo podría haber realizado sin su ayuda.

Gracias a todos, de corazón.

# A MODO DE INTRODUCCION

A pocos adultos, quienes generalmente estamos empeñados en arreglar a los demás antes que a nosotros mismos, se nos hubiese ocurrido darle la vuelta al rompecabezas para poder "arreglar" al hombre ya que como solemos mirar "hacia fuera" se nos olvida que es "dentro" donde se encuentran las respuestas a nuestros propios rompecabezas mentales. Este trabajo trata sobre eso, sobre si somos capaces de reflexionar en voz queda, tomar contacto con nuestra esencia y, con mucho trabajo, ir deshilvanando la madeja de nuestro acontecer diario. Y solo se trata de eso, de re-flexionar nuestra mirada, de "flexionarla" hacia dentro para descubrir las maravillas, y por qué no, los infiernos, que habitan en nuestro interior. Y a partir de ahí que cada cual decida lo que es mejor para él/ella.

Para lograrlo me sirvo de mi querido Tarot (¡¡qué empecinamiento!!, pensarán algunos) y del Coaching (¡¡vaya, otro que se ha subido al carro!!, pensarán otros). Pues sí, me he empecinado y me he subido al carro, más que nada para mostrar, que no demostrar, lo que de similares tienen el rico mundo simbólico y arquetípico del Tarot y el pragmatismo mayéutico del Coaching, algo que en principio puede parecer incongruente. Y más que la similitud, busco la compenetración, la analogía, el cómo pueden servirse el uno del otro para bucear en el Yo más profundo.

Y digo esto porque al Coaching últimamente se le relaciona con todo, existe un Coaching con flores de Bach, un Coaching Astrológico, un Coaching Tanatológico (¡¡uf!!), Coaching de Salud, para desempleados, para madres solteras, para jubilados, para perros (más ¡¡uf!!), y un largo etcétera que cubre prácticamente cualquier situación, actividad y, puestos ya a decirlo, cualquier nicho de mercado susceptible de ser "coacheado".

También, desde hace un tiempo, se habla del Tarot-Coaching, aunque los métodos utilizados difieren en la medida de que cada cual lo implementa según su perspectiva y habilidades. A través de las páginas de este libro lo que he intentado es darle un formato práctico y que, sin desvirtuar los principios básicos del Coaching, se pueda acceder al rico mundo simbólico del Tarot para poder llegar con mayor profundidad al hemisferio derecho de la persona que tenemos delante y acceder con una mayor simplicidad no exenta de calado a ese rico inconsciente que es de donde emergen nuestros más hondos y sublimes deseos y paralelamente donde se encuentran anclados nuestros más terribles miedos y bloqueos.

Este trabajo consta, pues, de 22 capítulos, uno sin número, éste, y 21 numerados como los Arcanos Mayores del Tarot. También me he permitido la licencia de no ponerle título al Capítulo XIII, tal y como mandan los cánones del Tarot de Marsella. En ellos he compilado y combinado tanto información teórica sobre todo referente al Coaching como la práctica con el Tarot como aliado. Se trata, sin duda, de MI sistema de trabajo, y por lo tanto perfectamente opinable y enjuiciable, aunque mi objetivo es el de compartirlo con todo aquel que desee ampliar su conocimiento y herramientas sin negar para nada otros métodos y sistemas perfectamente válidos también.

Durante todo este proceso, llamémosle así, no he perdido de vista uno de los paradigmas básicos que me animan a trabajar con el Tarot:

dejar de lado todo el ropaje esotérico y enigmático que le ha caracterizado habitualmente y utilizarlo en su vertiente humanística. Por lo tanto la premisa es utilizarlo dentro de un contexto fenomenológico, en el aquí y ahora, sin propugnar vaticinios, consejos vacíos de contenido y proyecciones sin sentido. Por ello he tenido muy en cuenta las premisas del Coaching a la hora de "encajar" ambas disciplinas. Redondeo el trabajo analizando y exponiendo con ejemplos lo que a mi entender debería ser la consultoría de Tarot en este siglo que apenas acabamos de iniciar aunque sin dogmatismos, cada cual es libre de utilizarlo como mejor prefiera, al fin y al cabo todo forma parte del Campo que nos anima y como todo Es pues ahí está y podemos elegir aquello que mejor se adapte a nuestros yoes, que son muchos.

Solo con la suficiente Lucidez podremos mirar con nuevos ojos y actuar desde una inocencia consciente que nos lleve a re-nacer, re-descubrir y re-inventar nuevas formas de inter-actuar con nuestros semejantes, sabiendo que hay tanta distancia entre tú y yo como de ti y tú mismo. Feliz proceso.

# CAPÍTULO 1

*Un rey recibió como obsequio dos pichones de halcón y los entregó al maestro de cetrería para que los entrenara. Pasados unos meses, el instructor le comunicó que uno de los halcones estaba perfectamente educado, pero que no sabía que le sucedía al otro: no se había movido de la rama desde el día de su llegada al palacio, e incluso había que llevarle la comida hasta allí.*

*El rey mandó llamar a curanderos y sanadores de todo tipo para que hicieran volar al halcón que le habían regalado, y que por alguna razón desconocida no quería volar. Después de muchos intentos, nadie lo logró. Publicó finalmente un edicto entre sus súbditos explicando lo que necesitaba.*

*A la mañana siguiente, vio al halcón sobrevolando ágilmente sobre los jardines.*

*– Traedme al autor de ese milagro, dijo.*

*Enseguida le presentaron a un campesino ¿Tú hiciste volar al halcón? ¿Cómo lo hiciste? ¿Eres mago, acaso?*

*El hombrecito sólo explicó:*

*– No fue difícil, su Alteza: sólo corté la rama. El pájaro se dio cuenta, comprendió que tenía alas y se largó a volar."*

*Anónimo*

# ¿QUÉ ES EL COACHING?

Existen muchas definiciones de Coaching, todas ellas tienen parte de razón, por ello para ser lo más estricto posible, voy a referirme a lo que una de las asociaciones más importantes de España postula como definición de lo que es el Coaching.

## Definición de coaching según la ASESCO (Asociación española de Coaching)

En su página Web encontramos la definición que esta entidad española hace del Coaching:

*El Coaching profesional es un proceso de entrenamiento personalizado y confidencial mediante un gran conjunto de herramientas que ayudan a cubrir el vacío existente entre donde una persona está ahora y donde se desea estar.*

*En la relación de Coaching el coach ayuda al desarrollo personal elevando la conciencia, generando responsabilidad y construyendo auto confianza.*

*Es el arte para que la personas consigan lo mejor de sí mismas en todo aquello que deseen, mediante una relación continuada, se requiere un alto nivel de entrega y energía por ambas partes, pero bien es cierto que el trabajo duro proporciona grandes satisfacciones.*

*El coaching no es ninguna terapia ni proceso curativo de nada. No se trata de ningún asesoramiento psicológico.*

*El coaching es una disciplina nueva que nos acerca al logro de objetivos permitiéndonos desarrollarnos personal y profesionalmente. Es*

*una competencia que te ayuda a pensar diferente, a mejorar las comunicaciones que mantienes y profundizar en ti mismo.*

*Se podría decir que el coaching es el arte de trabajar con los demás para que ellos obtengan resultados fuera de lo común y mejoren su actuación. Es una actividad que genera nuevas posibilidades para la acción y permite resultados extraordinarios en el desempeño.*

*Otra forma de definir al coaching es como de una alianza entre Coach y cliente, es un acuerdo entre las partes, donde se establecen los objetivos a alcanzar, la forma de llevar adelante el programa, la agenda de trabajo y la evaluación de los resultados que el "asistido" va alcanzando.*

*Y se puede realizar mediante contacto directo, al teléfono y/o por e-mail.*

*El coaching es mucho más que una herramienta para la gestión, es un modo de ser y de hacer cotidianamente. Lo que lo convierte en una herramienta genial en la gestión de empresas y una herramienta de valor incalculable en el desarrollo personal para obtener metas tanto personales como profesionales.*

*Los beneficios se hacen visibles y tangibles cuando el cliente profundiza en sus situaciones personales, mejora sus relaciones, descubre talentos que tenia escondidos, arranca con nuevas carreras apasionantes, se libran de cosas y lazos que les atan y les impiden progresar tanto en sus vidas personales como profesionales.*

*También podemos definirlo como una profesión que consiste en acompañar a personas o grupos en la misión de alcanzar sus objetivos, y más a largo plazo, al éxito en su evolución personal, profesional y corporativo.*

*Un Coach acompaña a su cliente en el diseño de futuro sin que el pasado limite al desarrollo. El Coach trabaja pasando temas rápidamente, avanzando, no profundiza en ellos.*

*En el Coaching generalmente trabajamos hacia el futuro que quiere ser diseñado por el cliente modificando el presente…..El Coaching se centra en lo que deseas y es posible para tí, no se centra en lo que te pasó.*

*Un Coach trabaja exclusivamente en objetivos y metas donde el cliente está comprometido.*

## Filosofía del Coaching

*"La filosofía del coaching está basada en las* ***teorías de Sócrates****. Hace referencia a la capacidad que tienen las personas en buscar dentro de si mismos y poder descubrir las respuestas por si mismos. El coaching trata de acompañar al aprendiz-alumno en este proceso de aprendizaje.*

*Así como una matrona ayuda a "dar a luz" sin ser su propio parto, Sócrates ayudaba a encontrar respuestas en sus discípulos, pero él no daba respuestas o soluciones. El coaching, se apoya en el método socrático, en su forma dialéctica de acompañar, que a través del diálogo, hace reflexionar a sus discípulos con preguntas inteligentes, para que estos adquieran conocimiento por si mismos y llegar a la verdad de las cosas.*

*Podríamos decir que un slogan del coaching es : La solución está dentro de ti, hay que aprender a buscarla. El coach tiene todas las preguntas, el coachee tiene todas las respuestas.*

*En la práctica el método del coach no dará consejos, ni soluciones ya hechas, si ayudará al cliente a desarrollar recursos, a*

*encontrar pistas para alcanzar los objetivos o metas que él se ha trazado. Lo que viene de dentro es más válido y fácil de reconocer y aprender que lo que se intenta imponer desde fuera". (Germán Belda Gil)*

Con el paso del tiempo el Coaching ha desarrollado multitud de variantes, tantas como profesionales pues se trata de una disciplina que se comporta como una esponja, se empapa de todo aquello susceptible de ayudarle a ayudar a sus clientes. Hoy en día el concepto y definición de Coaching sobrepasa los postulados que pudieron establecerse en sus inicios, pero lo importante es que se trata de un proceso en el que se acompaña al cliente en su travesía hacia sus objetivos.

En general podemos dividir los diferentes tipos de Coaching ya sea por su especialidad o por la modalidad de la sesión. Algunas de las especialidades que podemos encontrar en el mercado son:

- Coaching personal
- Coaching empresarial
- Coaching organizacional
- Coaching ejecutivo
- Coaching para el liderazgo
- Coaching ontológico
- Coaching de atracción
- Coaching familiar
- Coaching transformacional
- Coaching de sombra

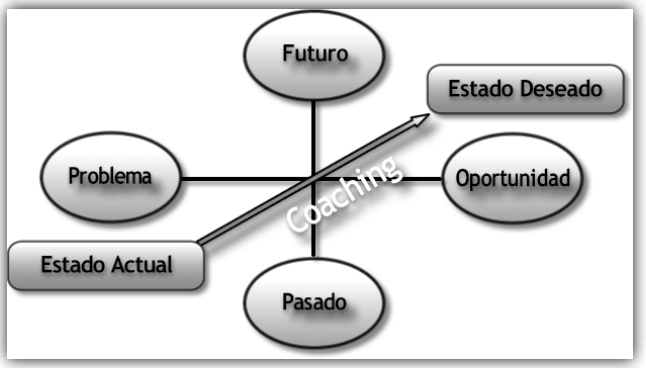
Y de acuerdo a la forma en la que se desenvuelve la relación con el coach en:

- Coaching Individual
- Coaching Grupal
- Coaching por email
- Coaching Presencial
- Coaching Online

Sea cual sea la modalidad escogida el Coaching tiene un propósito universal:

> *"El primer propósito del COACHING es ELEVAR TU NIVEL DE CONCIENCIA, para que puedas verlo con toda claridad. Tan pronto como adviertas qué se interpone en tu camino, sabrás exactamente por qué no has creado la vida que deseas. Comprenderás que has sido incapaz de ponerte en marcha porque existe una razón. El segundo propósito del COACHING es conseguir que TE PONGAS EN MARCHA. Cuando ves a personas apasionadas con su vida y su trabajo, que han encontrado su sitio perfecto, el mundo parece a veces muy injusto" (Ana Gómez).*

El esquema en el que se desarrolla el Coaching es, entonces, llevarnos del estado actual al estado deseado:



Más recientemente encontramos modelos de Coaching en el que se entremezclan visiones holísticas, filosofías, conceptos y perspectivas en constante desarrollo que se acercan más al concepto de psicología espiritual.

## Un poco de historia

Todos pensamos que el término Coach proviene del inglés- entrenador-, sin embargo su etimología es mucho más antigua. El término nace en Hungría en el siglo XVI en un pequeño pueblo del norte del país donde se desarrolló un servicio de carruajes rápidos con cabida para varios pasajeros y sujetos a horarios e itinerarios fijos: los "koksi szekér" ("vehículos de Kocs").

El nuevo carruaje no tardó en llegar a Francia, donde un siglo después ya se hablaba de "coach", en español "coche". Este vehículo pronto recorrió los caminos de las islas británicas, puesto que entre los siglos XVII y XVIII encontramos en sus diccionarios referencias como "mail coach" (coche postal), "stage coach" (diligencia), así como "coachman" (conductor).

El término se introdujo a finales del siglo XVIII en Inglaterra donde empezó a practicarse el "coaching": un deporte de la alta sociedad que consistía en practicar la conducción de estos carruajes de manera competitiva. También encontramos su utilización en el ambiente universitario, los estudiantes ingleses lo utilizaban para denominar a los profesores que los orientaban en el curso académico. En Estados Unidos en las