



UN MOVIMIENTO EN EL SER

EL ARTE Y LAS PRÁCTICAS DEL
COACHING TRANSFORMACIONAL PROFUNDO

LEON VANDERPOL

tequisté

**Un movimiento en el ser:
El arte y las prácticas del Coaching Transformacional Profundo**

Traducido por Coralie Pearson
con la colaboración de Mónica Larrabeiti

© Leon VanderPol, 2022
© de esta edición: Editorial Tequisté, 2022

Coordinación editorial: M. Fernanda Karageorgiu
Diseño gráfico y editorial: Alejandro Arrojo

1ª edición: marzo de 2022

Producción editorial: Tequisté
hola@tequiste.com
www.tequiste.com

ISBN: 978-987-4935-98-4

Se ha hecho el depósito que marca la ley 11.723

Edición original en inglés:
A Shift in Being.
The Art and Practices of Deep Transformational Coaching

First International Edition: January 2019

Todos los derechos reservados.
Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, sin el permiso por escrito del editor, excepto en el caso de citas breves utilizadas en artículos, blogs, presentaciones, redes sociales o reseñas de libros y ciertos otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor. Para solicitar permiso, escriba al editor a la dirección de correo electrónico que aparece más arriba.

Los nombres y algunos de los datos personales han sido modificados para proteger la intimidad de las personas.

VanderPol, Leon
Un movimiento en el ser : el arte y las prácticas del coaching transformacional profundo / Leon VanderPol. - 1a ed. - Pilar : Tequisté. TXT, 2022. 434 p. ; 23 x 16 cm.
Traducción de: Coralie Pearson.
ISBN 978-987-4935-98-4
1. Coaching. I. Pearson, Coralie, trad. II. Título.
CDD 111

**Para todas las personas que me han abierto su vida
y para Hui-Ya, por su amor y su confianza**

ÍNDICE

Prólogo	13
----------------	----

PARTE I

El camino hacia el despertar y la transformación

Capítulo uno: El potencial del Coaching Profundo	21
Evocación	21
El propósito de este libro	25
El auge del coaching	28
Un nuevo paradigma de coaching para un nuevo paradigma de vida	31
Capítulo dos: El continuum del coaching	35
¿Qué es el coaching transaccional?	36
¿Qué es el coaching transformacional?	41
La zona media: El coaching de desarrollo	49
Cuatro niveles de interacción	52
El Coaching Profundo en pocas palabras	58
Capítulo tres: Comprendiendo la travesía de la transformación	61
En la transformación, ¿qué es lo que se transforma?	62
El autoconcepto y el ego	64
La transformación del autoconcepto	67

El coaching y el autoconcepto	70
La oruga nos enseña	73
El terremoto interior	75
La perfecta funcionalidad de la disfunción	80
El impulso de transformarse	84
La transformación tiene su propia volición	89
Capítulo cuatro: Modelos transformacionales 1:	
Las seis etapas del poder personal	91
Las seis etapas del poder personal	92
¿Qué es el poder personal?	93
Hacer coaching transformacional vs. Hacer coaching a la transformación	106
Capítulo cinco: Modelos transformacionales 2:	
El viaje del héroe	110
Las etapas del viaje del héroe	112
I. La partida	112
II: La iniciación	119
III. El regreso	124
Sé el héroe para que puedas llegar a ser el coach	125
Capítulo seis: La doble dinámica de la transformación	127
Lo que significa sanar	128
La doble dinámica de la transformación	129
La gravedad personal	131
El sistema de propulsión: Seis motores	141
El coaching como modalidad sanadora	161
Viviendo entre el ‘ya no’ y el ‘aún no’	163
Y el paradigma da un salto	167

Capítulo siete: Reconociendo el estado de preparación:

Cinco señales clave	172
Normalizar la experiencia	172
La hoja de ruta no la puedes establecer tú	177
Señal n.º 1: La sensación de incertidumbre, confusión y duda en torno a lo que está sucediendo y el rumbo de su vida	178
Señal n.º 2: La creciente conciencia de nuestra gravedad personal y sus efectos	182
Señal n.º 3: La petición de sanación	184
Señal n.º 4: La voluntad de hablar abiertamente sobre el Espíritu, el alma y la espiritualidad	190
Señal n.º 5: Una visión emergente del propósito de vida	194

PARTE II

El arte y las prácticas del Coaching Profundo

Capítulo ocho: El enfoque del Coaching Profundo	201
Los tres postulados del Coaching Profundo	202
Las funciones clave del Coach Profundo	206
Creando las condiciones: Lo que se necesita para ser Coach Profundo	218
Las nueve prácticas transformadoras del Coaching Profundo	230
Capítulo nueve: Práctica n.º 1 - Ralentízalo todo y sincroniza con el ritmo de la vida y del Espíritu	234
El ritmo de la vida y del Espíritu	237
La intención de la Práctica	239
El desafío de reducir la velocidad	242
Cuando llega la toma de conciencia	247

Capítulo diez: Práctica n.º 2 - Suelta tus agendas; vive tus valores espirituales	250
Tu agenda influye en la transformación	252
Desarrollando tu presencia de coaching	254
Las creencias espirituales, religiosas y filosóficas inciden en la transformación	256
Identifica tus creencias espirituales, religiosas y filosóficas nucleares	260
Identifica tus valores espirituales nucleares	261
Convertir los valores espirituales en energía espiritual	263
Capítulo once: Práctica n.º 3 - Nutre un espacio sanador	269
¿Qué es un espacio sanador?	270
Cultivar un espacio sanador	272
Capítulo doce: Práctica n.º 4 - Permitir que haya silencio	276
Silencio y transformación	279
Reventadores del silencio	281
Introduciendo el silencio en el espacio de coaching	285
Silencio pasivo y activo	287
Romper el silencio	289
Capítulo trece: Práctica n.º 5 - Haz coaching más desde el corazón, menos desde la cabeza	293
La cabeza piensa	295
El corazón sabe	298
Acceder a la inteligencia del corazón	300
Explorar creencias limitantes nucleares en una sesión	306
Llegar al portal	310

Capítulo catorce: Práctica n.º 6 - Sintoniza con el sentido más profundo del Ser de tu cliente y deja que eso guíe	314
Las agendas son el lado oscuro del cuidado	315
Cuatro niveles de escucha	317
Somos como radios	321
Empieza a sintonizar contigo mismo	322
Sintoniza con el sentido más profundo del Ser de tu cliente	323
¿Dónde estás enfocando tu escucha?	325
Una práctica de portal	328
Capítulo quince: Práctica n.º 7 - Expande tu capacidad de estar con el dolor y permite momentos de sanación	
Parte I: Expande tu capacidad de estar con el dolor	333
¿Qué es el dolor?	334
Umbral de dolor	337
Incomodidad ante el dolor	338
El dolor es una petición de amor	340
Sé como la palmera	341
¿En qué estás enraizado?	342
Sana primero tu propio dolor	346
Capítulo dieciséis: Práctica n.º 7 - Expande tu capacidad de estar con el dolor y permite momentos de sanación	
Parte II: Permitir momentos de sanación	349
Aclarar el rol del Coach Profundo	350
Los límites de la indagación	352
Enfocar la escucha hacia cuál es la experiencia deseada	355
Facilitar experiencias sanadoras	357
Una última palabra sobre el trabajo de duelo	363

Capítulo diecisiete: Práctica n.º 8 - Fomenta la emergencia de lo que quiere suceder	365
El objetivo es la experiencia	368
El potencial generativo	369
Experimentar el Gran Yo Soy	375
Estar atento para detectar el estado de preparación	377
Fomentar la experiencia en una sesión	380
Vivenciar la experiencia	385
Capítulo dieciocho: Práctica n.º 9 - Cultiva la confianza en el misterio y en la magia de la transformación	389
Zorba el griego nos enseña	389
El misterio y la magia	392
Nos cuesta confiar	395
Se te presentarán lecciones	399
La necesidad de ver el progreso	400
Todo va bien	402
Capítulo diecinueve: La estructura de una sesión de Coaching Profundo	405
El Coaching Profundo se superpone al coaching convencional	406
La estructura de una sesión de coaching convencional	408
La estructura de una sesión de Coaching Profundo	410
Una última palabra: Hazlo tuyo	424
Sobre el Autor	427

PRÓLOGO

Un movimiento en el ser es una invitación a reconocer quién o qué somos, y a encarnarlo. Esa es, para mí, la verdadera transformación.

En este libro, Leon VanderPol nos propone una guía verdaderamente reveladora y práctica para convertirnos en la viva expresión de nuestra máxima posibilidad humana, no solo como *coaches*, sino en todos los ámbitos de nuestra vida.

Nuestra experiencia de vida está teñida por nuestro autoconcepto, que, como unas gafas de realidad virtual, nos muestra una percepción del mundo que refleja nuestras creencias más nucleares. Abrirnos a la transformación de nuestra concepción de nosotros mismos, de nuestros modos de ser, es la llave para la transformación del mundo que vivenciamos y por ende es la llave para facilitar la transformación más profunda de nuestros clientes.

La formación de nuestro autoconcepto desde la infancia e incluso antes, en nuestro ADN, nos hace identificarnos con toda una serie de creencias, valores y experiencias que, si bien son beneficiosos y necesarios para movernos en el mundo, a veces pueden convertirse en una cárcel.

Con este libro, con sus enseñanzas y sus prácticas transformadoras, accedemos a la alquimia de la transformación, la transmutación de nuestro autoconcepto, de nues-

tro “sistema operativo”. Experimentamos la evolución de vivirnos desde una idea de “mí” fundamentada en la separación a vivirnos desde el conocimiento de “mí” como unidad e integridad, como expresión de la Fuente. Y lo hacemos desde la experiencia, más allá del intelecto. Es un camino de sanación y de liberación de todas las falsedades que nos alejan de experimentar nuestra autenticidad y plenitud más sagradas. Explorando y facilitando movimientos en el ser vamos encarnando más nuestra esencia y desde esa esencia surge un hacer distinto de manera natural, un hacer que refleja el ser. “Nuestra transformación facilita la transformación”, “Nuestro ser es nuestro hacer” son frases del libro que me marcaron mucho y que dieron un giro muy significativo a mi *coaching*. ¡Y hay tantísimas perlas de sabiduría en este libro!

Conocí a Leon en 2018 cuando hice con él el *Curso Intensivo de Coaching Profundo (Deep Coaching Intensive)* y desde entonces hemos caminado juntos. Me enamoré de su presencia, de cómo es la viva encarnación de lo que enseña, y del impacto que experimenté en mi propia vida y en mi *coaching*. Yo ya era *coach MCC (Master Certified Coach)* por *International Coaching Federation* cuando me embarqué en esta aventura y, aun así, los beneficios que incorporé y sigo incorporando son inmensos. Ahora y desde 2019, facilito el *Intensivo de Coaching Profundo* en inglés, y veo día tras día el impacto transformador del mismo en los cientos de estudiantes que responden a su llamada interna y se atreven a vivir este viaje del héroe. He acompañado a personas de todo el mundo, de distintas razas y religiones en esta travesía y siempre es iluminador ver cómo en nuestra esencia somos el mismo ser y cómo el impacto poderoso de estas enseñanzas es universal.

La vida se va tornando más espontánea, más orgánica, más amorosa, hay una confianza muy sólida en su devenir, se suceden las sincronicidades, es más alegre y amable. La necesidad de control y de sobreesfuerzo se va desvaneciendo y la capacidad de co-creación que emerge de manera natural se intensifica. Todo se vuelve más un juego.

Y en esta evolución espontánea, surgió un día la idea de traducir el libro al español para hacer accesibles sus enseñanzas a todas aquellas personas de habla hispana que se sientan llamadas a este gran movimiento en el ser y a vivir desde su propio poder innato.

Esta edición tiene su origen en una conjunción de sincronicidades desde el momento en que surgió la idea y le pedí a la vida que nos enviara un traductor o traductora que resonara con el tema, ya que el libro habla sin complejos del mundo espiritual y de la inteligencia del corazón como parte intrínseca de este trabajo. Y sin demora, apareció Coralie Pearson, traductora de la edición española de *A Course of Love: Combined Volume* de Mari Perron.

Desde nuestro primer encuentro, la relación entre Coralie y yo ha estado llena de amor, resonancia, alegría, fluidez y facilidad, y el año que hemos colaborado en la traducción ha sido un regalo divino, lleno de experiencias entrañables y de expansión de ambas.

Creo que la complicidad, devoción y amor que hemos compartido en nuestros encuentros se reflejan en la potente carga energética que transmite el libro, agregando una dimensión inefable a su contenido en palabras, y manteniéndolo fiel al original en inglés.

Espero de corazón que estas páginas te iluminen y te abran un mundo de posibilidades ilimitadas de vivir desde tu presencia más esencial y amorosa, esa presencia

que acoge todo con asombro y abrazo. Desde ahí podemos ayudar a que nuestros clientes conecten también con su ser y su divinidad. Y que conecten no solo nuestros clientes, sino todas aquellas personas con las que nos relacionamos que estén abiertas para vivir más desde esa vibración y ese saber. Y aunque no lo estén, en cualquier caso, se sentirán mejor a nuestro lado.

Con amor y alegría,
MÓNICA LARRABEITI

Coach MCC por International Coaching Federation (ICF)
Coach Transformacional Profundo por Center for Transformational Coaching
Facilitadora del Intensivo de Coaching Profundo - Center for Transformational Coaching
Evaluadora de ICF para credencial PCC
Coach-Mentor ICF

UN MOVIMIENTO EN EL SER

EL ARTE Y LAS PRÁCTICAS DEL
COACHING TRANSFORMACIONAL PROFUNDO

LEON VANDERPOL



tequisté

PARTE I

El camino hacia el despertar y la transformación

CAPÍTULO UNO

El potencial del Coaching Profundo

Evocación

En todo el mundo, y en las distintas culturas y religiones, se está produciendo un despertar a las potencialidades y realidades de una consciencia más elevada. Son cada vez más numerosas las personas que sienten y desean una conexión con su esencia más profunda, y se sienten impelidas por una fuerza vital inexplicable a comprender la naturaleza y el sentido de la existencia en toda su amplitud.

¿Qué significa despertar?

Despertar es una experiencia rica y compleja que no cabe en una definición estrecha, si bien su esencia consiste en la toma de conciencia y la vivencia de aquello que es nuestra verdadera realidad espiritual. No es un suceso aislado sino un proceso - un proceso en el que la consciencia espiritual va embebiendo la mente, reorientándola hacia una reali-

dad que se encuentra más allá del ‘velo’ de las definiciones superficiales y los límites materiales. El velo entonces comienza a levantarse y la mente despierta se da cuenta de que vive en una realidad perceptiva distorsionada, un sueño de limitaciones autoimpuestas, en el que lo que se consideraba verdad es en realidad una danza de sombras que enmascara una Verdad expansiva y abarcadora.

Si bien el despertar no es de ningún modo el final de nuestra aventura evolutiva, sí que constituye un punto de transición significativo de un estado de consciencia a otro. Cuando despertamos, nos encontramos en el comienzo de una extraordinaria *travesía de transformación*, una travesía que nos invita a explorar las profundidades y los contornos de nuestra existencia, a conocer más acerca de *quiénes somos* —el ‘Ser verdadero’, el ‘yo’ que reside en el núcleo de nuestro ser— y de nuestra relación con la esencia vital divina, la consciencia indivisa, o presencia viva en cada forma de vida.

Uno de los beneficios de despertar es la lenta desvinculación del mundo de la forma que se va produciendo, a la vez que se va llegando a un conocimiento más profundo y un mayor reconocimiento de nuestra naturaleza espiritual. El descubrimiento de *quiénes somos* a este nivel impulsa las experiencias que conforman nuestra vida y dan sentido, valor y propósito a nuestra existencia. Una vez que descubrimos esta realidad en nuestro interior, nuestra visión de la vida cambia radicalmente, y podemos avanzar de un modo extraordinario en todos los ámbitos, no para que nos sintamos ‘exitosos’, ‘aceptados’ o ‘dignos’ a los ojos del mundo, sino porque reconocemos que nuestra vida tiene un propósito mucho más grande.

Otro beneficio es que nos volvemos cada vez más hábiles a

la hora de determinar dónde debemos crecer para potenciar la conexión con nuestro Ser verdadero, nuestra naturaleza espiritual eterna. Los valientes de entre nosotros decidimos *sanar* por medio de encarar los aspectos más oscuros de nuestra personalidad, sustituyéndolos por atributos espirituales que nutren nuestra alma en evolución. La auténtica sanación nos exige una total honestidad, y nos resulta difícil reconocer nuestros miedos más profundos, nuestras debilidades, nuestras vulnerabilidades, y renunciar a lo que durante largo tiempo hemos considerado necesario o verdadero, incluso cuando hacerlo nos ofrece la promesa de una vida mejor.

Despertar nos invita a pasar más tiempo en el estado de *ser* y en compañía de nuestro Ser verdadero, y a observar cómo cambia nuestra vida cuando lo hacemos. Quienes van avanzando por el camino transformacional se vuelven más intuitivos y creativos ante los problemas de la vida cotidiana; parecen encontrar soluciones con mayor facilidad que los demás, y sienten los impulsos de la inspiración con más frecuencia. Cuentan con más energía, así como con mayor alegría, paz, vitalidad y conexión con los demás y el mundo natural. Este es el resultado de tener una mente que ahora presta atención a aquellos aspectos vitales del reino interior que siempre estaban allí pero que pasaban desapercibidos debido al velo del pensamiento egoico.

La travesía de la transformación nos lleva al descubrimiento rico y gratificante del vasto potencial que existe dentro de nosotros y de los demás. Sin embargo, aquel descubrimiento nos exige a cada uno que realmente nos entreguemos a esa gran transformación. Y es aquí donde muchas personas que han despertado vacilan; se resisten a comprometerse plenamente con su propia transforma-

ción, a bucear profundamente en su interior para llegar a la esencia, a explorar los límites de su existencia. ¿Por qué dudan? Porque las incógnitas de la travesía activan sus alarmas. En el fondo se preguntan:

- ¿Estoy preparado para emprender este viaje?
- ¿Qué es lo que ganaré? ¿Qué es lo que perderé?
- ¿Qué pensará la gente de mí?
- ¿Qué será de mí?
- ¿Estaré a salvo?

Temen no tener lo que hay que tener; temen qué es lo que encontrarán si lo emprenden; temen, porque no entienden qué es lo que está sucediendo y por qué experimentan lo que están experimentando; temen lo desconocido, la incertidumbre en torno al sentido de todo ello; y sobre todo temen perderse a sí mismos (y, efectivamente, así será). Aquí es donde interviene el Coaching Transformacional. Este es un momento apasionante para ser coach (o facilitador de la transformación, en cualquier modalidad), ya que formamos parte de un incipiente giro radical en la consciencia personal y colectiva. Y aunque este giro naturalmente genera inquietud y temor, podemos no solo apoyarlo, sino también acelerarlo.

Si deseas intensificar tu participación en este proceso, este libro es para ti. Es hora de revelar y comprender la dinámica, la belleza y las potencialidades de la 'vía de la transformación', la senda de nuestra evolución personal y colectiva que todos estamos invitados a recorrer, y de aprender cómo podemos apoyar este proceso en nosotros mismos y en todos aquellos con quienes trabajamos.

El propósito de este libro

Cada día tengo el privilegio de trabajar con personas de todos los rincones y culturas del mundo que sienten una poderosa llamada interior a participar en el florecimiento de la consciencia humana. Buscan saber más acerca de quiénes son, dar sentido y valor a sus vidas, sanar y llegar a ser expresiones más completas y radiantes de la individuación, y desean apoyar a los demás para que hagan lo mismo. Estas personas etiquetan su trabajo de manera diferente —pueden autodenominarse de distintas formas, desde coaches, sanadores, facilitadores, hasta maestros, líderes, narradores— pero lo que todos comparten es que se están convirtiendo en excepcionales *facilitadores de la transformación* y guías hacia una realidad mayor.

Aunque este libro trata sobre el Coaching Transformacional Profundo (o Coaching Profundo, para abreviar), está escrito para abordar algunas preguntas pertinentes: preguntas que, cuando se responden, habilitan a las personas, independientemente de su profesión, para convertirse en facilitadores del despertar y de la transformación:

- ¿Qué significa exactamente la transformación?
- ¿Cómo es el proceso de la transformación humana?
- ¿Cuáles son las condiciones óptimas en las que se desarrolla la transformación?
- ¿Cómo aceleramos los movimientos en el ser y en la consciencia?
- ¿Qué papel desempeña el Espíritu y la espiritualidad?

A estas y otras muchas preguntas de este estilo se dará respuesta en este libro. Y si bien es cierto que este cono-

cimiento e información te capacitará para apoyar el crecimiento de los demás, este libro es ante todo para tu propio crecimiento. Su propósito principal es producir un salto en tu propia consciencia, que te permita experimentar un mayor grado de la verdad de Quién Eres: tu Ser y tu naturaleza esenciales. Abordados correctamente, el material y las prácticas que se presentan en este libro actuarán como catalizador de tu propia transformación.

Lo que este libro no es, es una colección de herramientas y técnicas para ir seleccionando entre ellas las que quieras aplicar en tus sesiones de coaching (o en el ámbito en el que prestes tus servicios). Aunque puedes leerlo de ese modo, sería un desperdicio porque lo que te ofrece es mucho más. Este es un libro sobre el despertar y la transformación —la más profunda, sagrada y misteriosa de las experiencias humanas— y cómo podemos posicionarnos de la mejor manera para apoyarla. *Esta obra comienza y termina con tu propia consciencia.* Y tu capacidad de apoyar a los demás en su transformación es proporcional al grado en que consigas que tu propia consciencia reconozca tu propia Realidad. Lo que yo te pido es que te concedas un tiempo suficientemente amplio para reflexionar sobre lo que aprenderás aquí, y asimilarlo, y que lo apliques a tu propia vida antes de aplicarlo a la vida de los demás.

Lo más importante es que las ideas y los conceptos presentados en este libro están destinados a dar origen a una experiencia, ya que ellos mismos son el producto de la nueva consciencia. Los conceptos son maravillosos, y estimulan el deseo del intelecto de conocimiento y comprensión; sin embargo, cuando se trata de la transformación profunda, la *experiencia* es el mejor maestro. Una pregunta que te puedes hacer en cualquier momento es:

¿Cuál es la experiencia interna que desea producirse en mí?

Conforme vayas asimilando las lecciones, algo cambiará en tu interior, y te irás sintiendo más completo, más real, más pleno, más despierto y más vivo. Si tu grado de preparación es elevado, es posible incluso que llegues a sentir profundamente quién eres en tu nivel más esencial, como ‘Yo Soy’. Un simple atisbo de este estado de ser basta como poderoso acelerador de la transformación, ya que cualquier experiencia visceral de tu naturaleza esencial alimenta tu empeño por expandir el despertar de tu mente.

La parte de tu mente que no está despierta también se removerá al leer este libro; uno de los elementos necesarios de la transformación de la consciencia es el reconocimiento de aquellos aspectos de la mente que necesitan atención y sanación, es decir, de cómo la mente no despierta piensa, habla y actúa. No podemos alcanzar la plenitud de nuestro Ser iluminado si no arrojamos luz sobre los aspectos sombríos de nuestro yo no despierto. Para la mayoría de las personas, esta parte del proceso de transformación es causa de molestias y malestar. Te animo a perseverar y a reconocer de qué se trata en realidad: de tu consciencia egoica que lucha por sobrevivir ante la luz emergente de una consciencia nueva. Y si deseas apoyar a los demás en su transformación, es importante que hayas experimentado por ti mismo el proceso de afrontar y sanar las sombras de tu yo no despierto.

A medida que trabajes con las nueve prácticas transformadoras que forman la base del Coaching Profundo, y las apliques a todas las situaciones y circunstancias de tu vida, te convertirás en una presencia transformacional.

Una de las grandes verdades de la vida es que *tu propia transformación posibilita la transformación ajena*. Cuanto más permitas que la luz de tu ser despierto devenga tu ‘modo de ser’ en este mundo, más tu presencia ayudará a los demás a despertar y a alcanzar su máximo potencial. Cuando se trata de apoyar la transformación, cómo te autodenomines o cuál sea la clase de trabajo que haces es mucho menos importante que la calidad de tu ser. La luz de tu consciencia teje el espacio en el que se va desarrollando la transformación. Sé esa luz y da testimonio de lo que deviene posible.

El auge del coaching

No hace falta tener conocimientos ni experiencia del coaching para sacar un gran provecho de la lectura de este libro, ni tampoco tener planes de convertirse en un profesional del Coaching Profundo en el futuro. En su esencia, de lo que trata este libro es de aprender a *sostener el espacio para la transformación*, el espacio en el que los modos de ser y la consciencia evolucionan de forma natural y orgánica. Y está escrito para todos aquellos que desean entender y apoyar el camino del despertar y la transformación, para sí mismos o para los demás.

Si no eres coach, puede ser útil hacer caso omiso del término ‘coach’ utilizado a lo largo del libro, y reemplazarlo con otro de tu elección. No obstante, yo sí soy coach profesional, y este libro está escrito desde la perspectiva del coaching. Mis muchos años de experiencia me han enseñado a confiar en el enorme potencial del coaching como enfoque para el desarrollo humano. Reconozco lo muy

manida que puede parecer la noción de ‘cambiar el mundo’, pero cuando el coaching se hace bien, hace un mundo de bien. Sea cuál sea tu profesión, llegar a comprender los principios y prácticas transformadores del coaching presentados aquí te beneficiará.

Frente a otras profesiones que exploran la experiencia humana, como la psiquiatría, la psicología o la terapia, el coaching es un recién llegado, habiéndose establecido como profesión en años tan recientes como la década de 1980. Aun así, se ha producido en este corto período de tiempo un extraordinario avance en el interés que suscita a nivel mundial. Proliferan tanto las escuelas de formación de coaches como las universidades que ofrecen el coaching como asignatura, y las organizaciones progresistas lo incluyen cada vez más en la formación para el liderazgo. Abundan los coaches profesionales.

¿Por qué hay un grado de interés tan extraordinario en el coaching?

Tal vez tenga algo que ver con el hecho de que en este mundo en vías de despertar hay muchas personas que oyen la llamada interior a vivir una vida con propósito: a establecer y alcanzar metas y aspiraciones, a realizar más de su potencial innato, a crear una vida con sentido, una vida plena, considerando este proceso como algo propio y asumiendo la plena responsabilidad de ello. Por medio del proceso de indagación y diálogo, el coaching nos invita a explorar nuestras creencias y percepciones, revelando a menudo que se trata de ideas e imágenes distorsionadas por las que de alguna manera nos hemos dejado convencer. El coaching, simplemente, nos facilita el trascender dichas limitaciones para

llegar a un espacio de claridad y de posibilidad expandida.

Mi amplia experiencia como mentor de coaches en formación y profesionales me ha demostrado que las personas que estudian coaching comparten el deseo de cambiar vidas para mejor, incluyendo la suya propia. No hablo de un cambio cualquiera, ni del cambio por el hecho de cambiar (de eso ya hay bastante, y no necesariamente nos beneficia), sino más bien de la clase de cambio que tanto necesitamos, el cambio que convoca a un orden más elevado de la experiencia vital: vibrante, optimista, intencional y orientado a las posibilidades.

En el programa de Coaching Profundo, me gusta plantear a quienes participan la pregunta: “¿Qué es lo que te atrae al coaching?” Invariablemente la respuesta es algo así como, “El coaching es mi vocación. No sé por qué es exactamente, pero sé que quiero ayudar a la gente a alcanzar sus metas y su potencial, y apoyar su crecimiento personal. El coaching se me presenta como una forma de hacerlo”. Cuando indago más sobre la naturaleza de la llamada, la respuesta suele ir en la línea de: “Desde hace algún tiempo estoy pasando por un período de crecimiento significativo, y he decidido hacer algunos cambios en mi vida. Ya no puedo hacer el trabajo que estaba haciendo ni vivir como estaba viviendo, porque no está alineado con quien soy. Veo el coaching como una vía para realizar mis propios objetivos, sueños y potencial también”.

Tal vez reconozcas algo de esto en ti mismo.

¿Es casualidad que la profesión de coach haya alcanzado su protagonismo mundial al mismo tiempo que nuestro mundo está atravesando un proceso de despertamiento colectivo? Quizás. Pero como yo lo interpreto es que de alguna manera hemos dado a luz un proceso que sirve per-

fectamente a las necesidades de la mente que despierta. El fundamento del coaching reside en llegar a conocerse y descubrir qué sucede cuando esa autoconciencia se expande más allá de sus límites actuales.

Con la vista puesta en el futuro pero sintonizada con el presente, el coaching es una fuerza para el bien, que busca sacar lo mejor de cada uno de nosotros. Cuando es adoptado por legiones de profesionales, se convierte en una fuerza colectiva para el cambio global porque el coaching encarna una mentalidad que elige ver y favorecer lo mejor que hay dentro de cada persona, a pesar de las limitaciones de nuestra condición humana. El coaching reconoce que siempre hay algún aspecto de nosotros que es invisible, inexplorado, desaprovechado y sin realizar y que, cuando se revela, nos ayuda a alcanzar un mayor grado de nuestro potencial innato.

Por eso me hice coach.

Un nuevo paradigma de coaching para un nuevo paradigma de vida

El coaching me ofrecía la oportunidad de sentarme con otra persona y extraer del pozo de la vida. Estas fueron experiencias que me nutrían el alma y a través de las cuales aprendí lo que hace falta para ayudar a los demás a reconocer y a ir más allá de las máscaras de identidad y las capas de limitación percibida, para conectar con lo que realmente estaba sucediendo. Cuanto más profundizábamos en nuestra conversación, más reales nos volvíamos: auténticos, vulnerables, abiertos, revelados y veraces. No solo mis clientes, sino yo también. En las conversaciones

de coaching más potentes, la experiencia es como una danza en espiral ascendente: ambas partes se elevan hasta niveles de conciencia más altos, con un sentido compartido de profunda conexión entre sí y con el todo.

El Coaching Profundo puede ser, como este libro pretende mostrar, un medio excepcional para fomentar niveles iluminados de ser, pensamiento y acción, permitiendo a las personas elevarse muy por encima de sus procesos de pensamiento cotidiano y conectarse con un flujo superior de conciencia donde hay a su alcance más verdad, paz, comprensión y sabiduría. Que yo sepa, hay pocos enfoques como este, y es lo que hace que este trabajo sea un poderoso facilitador del actual despertar de nuestro mundo. Sin embargo, lo que he observado de mis años trabajando en el sector del coaching es que este potencial aún no ha sido realizado por la mayoría de los enfoques de coaching y los coaches.

Los programas convencionales de formación de coaches no enseñan cómo crear las condiciones en las que una persona puede conectarse con la parte más profunda de sí misma. Una gran parte del coaching se basa en problemas, se centra en soluciones, y a menudo es impulsada por procesos, con un fuerte énfasis en tomar medidas para 'alcanzar la meta' lo más rápido posible. Estos enfoques de coaching generalmente acceden a información que está fácilmente disponible en la superficie, y crean poco espacio para acceder a un nivel mental que sea más que una ligera desviación de la forma predominante de pensar y percibir. El cambio y el crecimiento sí son posibles, y de hecho se producen, pero las potencialidades del coaching para generar pensamiento iluminado, acción y -en última instancia- *transformación* son el resultado de un *conjunto de condiciones* que facilitan la conexión con un flujo superior de conciencia.

El Coaching Profundo, con sus nueve prácticas transformadoras, trata sobre ese conjunto de condiciones: un conjunto óptimo de condiciones diseñadas para crear un espacio de coaching donde las personas puedan sumergirse por debajo de la superficie y conectarse con su fuente más esencial de auto-comprensión y sabiduría. Muchas personas hoy en día están sintiendo que un nuevo paradigma de vida es posible, un paradigma que se desarrolla a partir de una mente despierta y tiene sus raíces en la espiritualidad, sin embargo, lo que eso significa y cómo vivir desde ahí, con todas las ocupaciones y responsabilidades de la vida cotidiana, sigue siendo un misterio.

El coaching convencional, con su énfasis en ‘hacer’ frente a ‘ser’, simplemente no puede apoyar la profundidad de exploración personal que nos lleve a ese nuevo paradigma. Pero el Coaching Profundo sí puede, y lo hace. Aquí estamos nadando en la parte honda, bañándonos en la esencia de la vida, y conectando con lo que nos apoya en la encarnación de nuestro vasto potencial trascendental. Es posible, a través del Coaching Profundo, alcanzar la plenitud de tu Ser: saber Quién Eres, tu propósito y tu lugar en este mundo, y reconocer tu relación con Todo Lo que Es. Es posible vivir con alegría, en paz y amorosamente, expresando todos estos aspectos iluminados de ser en todo lo que haces y creas.

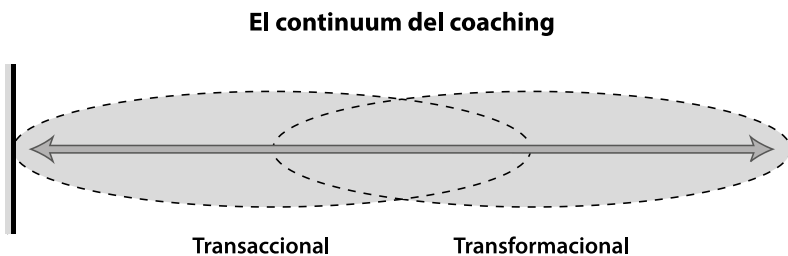
Despertar es el punto de partida. Más allá del despertar se encuentra un camino de transformación que nos lleva al corazón del nuevo paradigma donde podemos experimentar lo que significa llegar a ser la *encarnación viviente* de nuestra mayor posibilidad humana. Se trata de una travesía que cada uno de nosotros debe elegir emprender conscientemente, y no es para los débiles de corazón. La

función del Coaching Profundo es fomentar la conexión, la indagación, la reflexión, el diálogo y, en última instancia, la sanación, de manera que la transformación que es una posibilidad para cada uno de nosotros pueda hacerse realidad para aquellos que han elegido embarcarse en el heroico camino de la autorrealización.

CAPÍTULO DOS

El continuum del coaching

En el coaching, podemos definir dos enfoques generales: el transaccional y el transformacional, entre los que hay diferencias fundamentales. Quisiera aclarar que se trata de *enfoques* de coaching, no de estilos, metodologías ni nichos (que son multiformes), enfoques que se pueden situar en los extremos opuestos de un ‘continuum de coaching’, con el coaching transaccional en uno y el coaching transformacional en el otro. Entender esta distinción es útil, ya que uno de los desafíos del mundo del coaching ha sido la confusión en torno a la terminología.



En términos generales, durante cualquier interacción o sesión de coaching existe la posibilidad de ir recorriendo

el continuum, pasando de un enfoque a otro. La medida en que se realiza ese recorrido depende de dos factores. Primero, lo que el cliente quiere. Un buen coach decidirá qué tipo de enfoque de coaching emplear en función de los resultados que el cliente espera lograr y cómo desea obtenerlos, ¿requiere o desea que el enfoque sea más transaccional o más transformacional? El segundo factor es la capacidad del coach de hacer coaching tanto transaccional como transformacional. En realidad, la mayoría de los programas de formación de coaches enseñan métodos de coaching transaccional, y muchos coaches no han adquirido todavía la capacidad de bucear por debajo del problema o la situación que se presenta en la superficie. Comprender esta distinción te dará mayor claridad sobre el tipo de coach que eres o deseas ser.

¿Qué es el coaching transaccional?

El coaching transaccional se puede describir como un intercambio (o transacción) entre el coach y su cliente destinado a lograr objetivos claramente definidos. La función del coach en el intercambio, en este caso, es la de escuchar y hacer preguntas que ayuden al cliente a obtener claridad sobre esos objetivos, para luego explorar ideas, percepciones, opciones, estrategias y acciones que promuevan su consecución. A menudo se lleva a cabo de un modo más sistematizado o basado en procesos, el cual produce cambios principalmente por medio del pensamiento cognitivo y la acción, ‘pensando y actuando de manera diferente’. Por ello, puede percibirse como un enfoque relativamente impersonal.

En el coaching transaccional, los objetivos quedan claramente definidos y luego se pone el foco en ellos hasta que se consigan. El objetivo en sí se describe a menudo en términos ‘externos’, tales como: perder peso, hacer crecer mi negocio, ganar más dinero, arreglar mi relación de pareja o ‘mejorar’ en algo (rendir mejor, comunicarme mejor, sentirme mejor, vivir mejor, dirigir mejor). Si bien todos estos objetivos tienen el *potencial* de derivar en un trabajo transformacional, permanecerán en el ámbito transaccional cuando el interés principal resida en aclarar técnicas, estrategias y soluciones para pasar del punto A al punto B de la manera más ágil posible. La actitud tanto del coach como del cliente en una relación transaccional tiende a ser que cuanto antes se logre el avance (el ‘momento ajá’) o se alcance el objetivo, mejor.

Uno de los principales diferenciadores del coaching transaccional es la existencia de una menor necesidad o deseo de ahondar en nuestro ‘sistema operativo interno’, el nivel mental que es el origen del *por qué* hacemos lo que hacemos y *por qué* experimentamos lo que experimentamos. Nuestro sistema operativo interno es un sistema complejo que incluye nuestros valores conscientes e inconscientes, así como nuestros modelos mentales, creencias, suposiciones, identidad propia y procesos de dar sentido. Por utilizar una analogía informática, el coaching transaccional se centra en la instalación de actualizaciones en nuestro sistema operativo que nos permitan ser más eficientes en lo que estamos tratando de lograr; no está interesado en comprender la naturaleza del sistema operativo en sí, ni en rediseñarlo.

La autoconciencia, que forma el núcleo de todo coaching, no deja de ser un componente esencial del coaching transaccional, y es cierto que puede producirse el creci-

miento personal a pesar del enfoque centrado en el problema o basado en objetivos. Pero el coaching transaccional es el aspecto que adopta el coaching cuando el coach o el cliente no quieren adentrarse demasiado en el terreno sentimental o emocional, o en las experiencias dolorosas, ni explorar hechos pasados que conforman la experiencia presente e influyen en las potencialidades futuras, ni examinar creencias y valores profundamente arraigados, por muy limitantes que sean. El coaching transaccional se queda en la superficie de nuestra existencia humana.

Una antigua cliente mía es un buen ejemplo. Cuando se puso en contacto conmigo para que le hiciera coaching, estaba completamente agobiada. Era una emprendedora que trabajaba desde casa, aspirante a autora y madre de niños pequeños, y llevaba bastante tiempo entregándose de lleno a su trabajo. Había asumido numerosos proyectos empresariales a la vez que estaba contratada con una editorial para acabar un libro. Cuando le pregunté qué deseaba obtener del coaching, su respuesta fue simplemente: “Quiero que me ayudes a ser más productiva, a sacar las tareas”. No se puede ser más transaccional que eso. Con todo lo que tenía entre manos, y el enorme estrés que le estaba causando, lo que quería era encontrar un modo de gestionar su carga de trabajo de tal manera que todo quedara hecho a su debido tiempo, a la vez que con mucho menos estrés. Un coach transaccional tomaría ese objetivo al pie de la letra y se pondría con ello.

Por medio de nuestras conversaciones, y debido a que siempre escucho con un oído transformacional, no me llevó mucho tiempo descubrir que algo profundamente personal la estaba impulsando a asumir ese nivel de trabajo. También quedó claro que o bien no estaba preparada para

reconocer eso para sí misma, o no estaba preparada para explorarlo (al menos conmigo). Cada vez que nuestra conversación estaba a punto de girar en una dirección más profunda, ella daba un portazo y volvía a orientarla hacia cómo realizar las tareas. Seguimos así durante varias sesiones hasta que un día, en un momento de agotamiento y desesperación, dijo: “Si no consigo hacer todo esto y terminar de escribir este libro, supongo que no seré rica”. Y ahí estaba, el motor oculto de su comportamiento. Sin embargo, en el momento de decirlo, se dio cuenta de que se le había escapado. De forma ingeniosa, recogió ese pensamiento y lo guardó, devolviendo la conversación al tema de cómo realizar las tareas eficientemente. No iba a haber ningún análisis de ese pensamiento, ni de las creencias subyacentes y las auto-imágenes que lo motivaban. Hacerlo requeriría examinar las opciones que estaba eligiendo, lo que a su vez haría peligrar la posibilidad de que su imagen interna de sí misma como ‘rica’ se hiciera realidad. Aún no estaba preparada para ese grado de disrupción.

Esto que acabo de describir es una de las razones por las que el coaching, que siempre tiene el potencial de penetrar en las profundidades de nuestro sistema operativo interno, tiende a quedarse en un nivel transaccional. En general, las personas consideran arriesgado ‘ahondar’, al fin y al cabo, ¿quién sabe qué es lo que descubrirán cuando miren de cerca lo que hay allí? (“¿Por qué escribir este libro es tan importante para mí?” “¿Cuál es la verdadera razón por la que quiero ganar un millón de dólares al año?” “¿Cuál es la verdadera razón por la que voy a la iglesia todos los domingos?” “¿Cuál es la verdadera razón por la que paso tanto tiempo en línea?” “¿Por qué tener un coche imponente es tan vital?”). Arrojar luz sobre las

creencias y las auto-imágenes que motivan nuestras elecciones y comportamientos revelará la existencia de impulsores ocultos. Y si llevamos mucho tiempo siguiendo una trayectoria particular basada en un sistema de creencias concreto, nos parecerá que al cuestionar seriamente la validez o eficacia de ese sistema, lo estamos poniendo todo en riesgo. Y en cierto sentido es lo que estamos haciendo, porque ese cuestionamiento puede revelar una especie de 'locura del pensamiento'. Sin embargo, la interrupción de nuestra vida que sería el resultado de salir de esa locura es vista como un riesgo mucho mayor que permanecer dentro de la propia locura (especialmente si la vida nos va bien; ¿por qué hacer zozobrar el barco?). Por lo tanto, la estructura de creencias subyacente permanece a salvo e intacta permitiéndonos hacer cambios a nivel superficial que mantienen el *statu quo* del campo más profundo.

El coaching transaccional en pocas palabras

Foco: Pensar y actuar de modo diferente

- Centrado en el problema
- Impulsado por la búsqueda de resultados
- Orientado hacia la acción
- A nivel de superficie

Intención: Explorar nuevas formas de percibir, pensar, y actuar en torno a un problema.

Premisa: Nuestro *modo de ser actual* es suficiente para generar los resultados y efectos deseados.

¿Qué es el coaching transformacional?

‘Transformación’ se ha convertido en un término extendido en los círculos empresariales, de liderazgo y de coaching. Por desgracia, cuando una palabra se utiliza con tanta frecuencia, a menudo perdemos la conexión con su verdadero significado y la empleamos para describir algo que no es. Esto puede suceder cuando las palabras ‘cambio’ y ‘transformación’ se emplean indistintamente. Hacemos cambios todo el tiempo en nuestro aspecto, y en cómo pensamos, sentimos y actuamos. Si hemos acometido intencionadamente un proceso destinado a aprender o crecer —a comunicarnos mejor, a gestionar nuestras emociones más eficazmente, a ser mejor amigo o pareja— es probable que hayamos crecido y cambiado, pero ¿eso significa necesariamente que nos hemos transformado? Toda transformación es cambio, pero no todo cambio es transformación. Como dijo Alicia de su experiencia en el País de las Maravillas, “al menos sé quién era cuando me levanté esta mañana, pero me parece que he sufrido varios cambios desde entonces”.

Esta confusión se extiende también al mundo del coaching, en el que algunos coaches denominan lo que hacen ‘coaching transformacional’ cuando se trata, a menudo según su propia definición, de algo distinto. Tomemos, por ejemplo, esta definición que he encontrado: “El coaching transformacional implica interactuar con un coach con el propósito de aumentar la eficiencia, el rendimiento, el desarrollo personal y el crecimiento del cliente de coaching”. Esta es una descripción exacta de *todo* coaching; no hay ninguna forma de coaching que no procure aumentar la eficiencia, el rendimiento, el desarrollo o el

crecimiento de una persona. Aquí hay otra definición inexacta del coaching transformacional: “el arte de ayudar a las personas a mejorar su eficiencia de tal manera que se sientan asistidas”. Una vez más, se trata de una descripción general de todas las formas de coaching.

La transformación es, por definición, un cambio profundo o dramático en la forma o el carácter, una especie de metamorfosis. Aunque siempre estamos cambiando, desde luego que no siempre nos estamos transformando. El gran ciclo de vida y muerte nos ofrece a cada uno de nosotros la mayor experiencia transformadora posible, sin embargo, dentro de la vida de una persona la verdadera transformación es un suceso relativamente infrecuente. Repasa un momento la trayectoria de tu vida e identifica cuántas veces puedes decir realmente que te ‘transformaste’, en el sentido de que pasaste por un período de cambio profundo o dramático en forma o carácter, una metamorfosis a nivel externo o interno. Yo diría que probablemente puedas contarlas con los dedos de una sola mano. Estos son casos de ‘transformación humana’, y es útil aclarar lo que queremos decir con esa expresión (ahondaremos en ello en el siguiente capítulo), porque su significado influye en cómo definimos el coaching transformacional.

En términos sencillos, el coaching transformacional se centra en posibilitar la *autorrealización*. Mucho más que ‘opciones-estrategia-acción’ para alcanzar metas o claridad o para mejorar en algo, el coaching transformacional bucea profundamente en la psique de un individuo, centrándose en quién es esa persona y quién desea *llegar a ser*. Por lo tanto, el coaching transformacional sigue un enfoque ontológico porque se trata de ‘ser’ en lugar de ‘hacer’.

Entenderlo así pone de relieve una distinción clave en-

tre los enfoques de coaching transaccional y transformacional: cada uno parte de una premisa fundamental muy diferente. El coaching transaccional se basa en la premisa de que una persona descubrirá lo que necesita descubrir y avanzará de manera significativa en función de su *modo de ser actual*. En otras palabras, no hay nada que tenga que ser explorado o movido a nivel de ser para lograr los resultados deseados. En cambio, el coaching transformacional se basa en la premisa de que un *modo de ser expandido o transmutado* —y los pensamientos, percepciones y energías de orden superior accesibles en él— es necesario para descubrir aquello que hace falta.

La gran pregunta del coaching transformacional es, por lo tanto, “¿Quién eliges ser?” y lo que hace que el proceso sea transformacional es el aprendizaje y la realización de lo que hace falta para crecer y *encarnar* esa elección en el ser.

Las personas seguirán trayendo sus metas personales, objetivos y sueños elevados a la mesa en las conversaciones de coaching transformacional; sin embargo, tanto el coach como el cliente se dan cuenta de que estos hacen de *contexto* para la inmersión más profunda en su interior, y no constituyen en sí mismos el resultado final. La pregunta impulsora sigue teniendo su raíz en una elección en torno a ser: ¿Quién necesito ser para que mis metas o sueños se conviertan en realidad? El proceso de ‘convertirse’ es el camino transformacional, y el resultado final es la *encarnación de niveles de existencia superiores a los reconocidos hasta el momento*.

Para facilitar este proceso, un coach transformacional ayuda a las personas a bucear bajo la superficie y sumergirse en la autoexploración, a examinar sus creencias, imágenes e interpretaciones sobre quiénes son y su propósito y lugar en este mundo. Todas estas son el origen de su modo de ser actual, y examinarlas arroja luz sobre el *por qué* las personas experimentan la vida como lo hacen.

Lo que ello requiere por parte del cliente de coaching es la voluntad de afrontar miedos y creencias de su sombra para liberarse de patrones de pensamiento y emoción que le han mantenido cautivo durante toda la vida. Entonces el cambio se produce al nivel mental más profundo, dentro del sistema operativo interno de la persona, y con un crecimiento significativo a este nivel se genera el impulso para que se produzcan cambios igualmente significativos en sus comportamientos, decisiones y emociones. Con el tiempo, sucede una verdadera transformación, y de forma orgánica, como expresión de la realización de la naturaleza superior de esa persona, surgirán los pensamientos, actitudes y acciones necesarios que harán que se materialicen las metas envisionsadas.

Los coaches transformacionales pueden hacer coaching transaccional, y a veces lo harán. Las conversaciones de coaching siempre tienen el potencial de recorrer toda la amplitud del continuum del coaching; inevitablemente habrá momentos en que sea deseable pensar o actuar de una manera más transaccional. Sin embargo, la función del coach transformacional es mantener el foco en las potencialidades para el crecimiento del ámbito más profundo, y fomentar la exploración del ser como paso previo a la actuación. Ser es primordial para hacer, y hacer fluye del ser.

Uno de mis clientes, a quien llamaré Sam, ejemplifica muy bien el coaching hacia el ámbito transformacional. Sam tenía unos 30 y tantos años y había labrado una exitosa carrera como consultor profesional. Cuando vino a verme, se había trasladado recientemente a una nueva ciudad y había cambiado de trabajo, y ahora trabajaba para una de las principales firmas de consultoría del mundo. A pesar de su éxito externo, Sam era sumamente autocrítico, y se exigía un nivel de rendimiento extremadamente alto que, según él, rara vez alcanzaba. En su nuevo puesto, estaba teniendo dificultades para orientarse, y su autocrítica estaba tan consolidada que estaba teniendo un impacto perjudicial en cómo se planteaba la vida en general. Una segunda área que identifiqué como tema para el coaching tenía que ver con lo que él percibía como su predisposición a la contemplación y el pensamiento excesivo, lo que afectaba a su capacidad para tomar decisiones en tiempo y forma. Esta falta de capacidad de decisión le desconcertaba mucho, y le estaba pasando factura. “Me cansa no ser capaz de tomar decisiones”, me dijo, “todos a mi alrededor parecen tener una buena dosis de claridad, y tomar decisiones llenas de confianza y lógica. ¿Porque no soy como ellos? ¿Por qué soy tan indeciso?” Sus objetivos para el coaching eran dejar de ser tan autocrítico y desarrollar una actitud mucho más positiva ante la vida, y ser capaz de ser más decisivo.

Como a menudo ocurre en el coaching, Sam solía acudir a las sesiones con un objetivo transaccional: “Quiero explorar cómo ser más asertivo en el trabajo, especialmente con mi jefe. Me agota. Considero que debería ser capaz de enfrentarme a él y decir mi verdad. Me gustaría explorar estrategias o técnicas que pueda utilizar para

desarrollar mi confianza en su presencia y ser más asertivo con él.” Un coach transaccional recogería las palabras ‘estrategias o técnicas’, las tomaría literalmente y haría coaching en la sesión encaminado a obtener ese resultado. Incluso si la conversación indagara en la cuestión de por qué existía una falta de confianza, y las creencias o imágenes en la raíz de la misma, al final un coach transaccional seguiría centrándose en el coaching en busca de ‘soluciones a un problema’.

Lo que me gustaba de trabajar con Sam era su carácter naturalmente introspectiva. En su opinión, esto era parte del problema de la indecisión; su inclinación filosófica y la necesidad de considerar algo desde todos los ángulos significaba que le encantaba analizar, pero rara vez concluir. Desde mi perspectiva como coach, significaba que siempre estaba dispuesto a bucear a mayor profundidad, a explorar las creencias fundamentales que generaban sus experiencias cotidianas. Aunque era escéptico ante la posibilidad de que realmente pudiera cambiar —los años de vivir con expectativas para su vida que nunca fueron suyas, que a pesar de sus mejores esfuerzos habían obstaculizado la fruición del cambio que tanto deseaba— era lo que de verdad deseaba. En realidad, Sam no acudía al coaching en busca de estrategias y soluciones a un problema, aunque su intelecto albergaba esta noción, sino para aprender cómo transmutar por completo su sentido de sí mismo en un estado más iluminado. Si bien las sesiones comenzaban con un objetivo transaccional, evolucionaban rápidamente hacia conversaciones más profundas en torno a una multiplicidad de creencias limitantes que durante mucho tiempo habían demostrado ser resistentes al cambio, pero que teñían cada momento de su estado de vigilia.

Conforme nuestras conversaciones se iban adentrando en el campo transformacional, el foco giraba de forma natural de la resolución de problemas concretos al interrogante más amplio acerca de quién deseaba Sam *ser* en el mundo, y las verdades más elevadas que ahora estaba eligiendo encarnar: “Soy lo suficientemente bueno. Amo de forma desinteresada. Expreso quién soy en verdad.” Cuando escuches afirmaciones como estas en boca de tus clientes, sabrás que estás firmemente plantado en el terreno que constituye el cimiento del coaching transformacional. La encarnación de estos ideales emergentes, sin embargo, está lejos de ser ‘fácil’ y nunca se consigue de un modo tan lineal como se concebiría bajo un enfoque transaccional.

Uno de los grandes retos a los que se enfrentan los coaches es qué hacer cuando se topan con una creencia fundamental limitante que está incrustada tan profundamente en el sistema operativo interno de una persona que habita cada célula y *define quién es*. Para Sam, uno de esos patrones de creencias era: “Mi propósito es sentirme bien, y necesito trabajar duro y triunfar para sentirme bien. También necesito caer bien a la gente para que me validen, y así sentirme bien conmigo mismo”. Todos tenemos creencias como estas, sin embargo la mayoría de las veces les prestamos poca atención porque están tan profundamente incrustadas en la mente inconsciente que funcionamos a través de ellas en piloto automático. Sin embargo, en el trabajo transformacional, esas creencias comienzan a subir a la superficie de nuestra mente consciente. Al final, deberán ser atendidas con sentido o continuarán siendo un obstáculo para el crecimiento. En el caso de Sam, desde la infancia había tratado de estar a la altura de las altas expectativas de otras personas, y

constantemente se le decía que no las estaba cumpliendo. Como consecuencia, le seguía acompañando una profunda sensación de insuficiencia que estaba viva en cada una de sus células, estaba agazapada detrás de cada pensamiento y daba lugar a todo tipo de conductas destinadas a poder sentirse lo suficientemente bueno, entre las cuales estaba el incesante esfuerzo por el éxito y el logro.

Como coach, ¿cómo trabajas con esto?

¿Cómo ayudas a una persona a liberar creencias e imágenes limitantes que están tan arraigadas que forman el tejido mismo de la identidad propia de esa persona?

No importa lo que diga nadie, no es algo sencillo. El trío claridad-estrategia-acción puede ayudar a crear una conciencia intelectual en torno a la creencia limitante y, en el mejor de los casos, apuntar hacia una solución, pero no facilitará la *liberación real* de la creencia. Aquí es donde el coaching transaccional llega a sus límites, porque un enfoque intelectual nunca es el vehículo para *sanar* las creencias limitantes, y esto es lo que implica soltar esas ataduras mentales y emocionales, y adentrarse en la experiencia vital de la autorrealización. Lo que se necesita es un giro sostenible al nivel del ser, lo cual requiere un enfoque transformacional.

La intención del coaching transformacional es llegar a la esencia, al meollo del asunto, a explorar el fundamento del ser. Se trata de un espacio de luz y de sombra, de miedo y de alegría, de limitaciones y de grandes posibilidades. Todos los enfoques de coaching fomentan la autoconciencia, pero el coaching transformacional va más allá, permite a las personas atender las estructuras que subyacen

bajo su sentido de sí mismos (quiénes creen que son) y luego, a través de una exploración del ser, asumir niveles de existencia superiores a los realizados (quiénes desean ser).

El coaching transformacional en pocas palabras

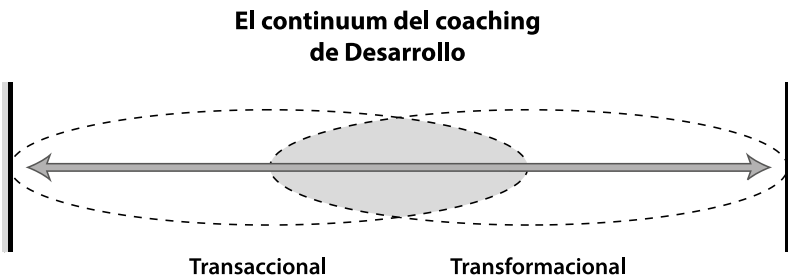
Foco: Ser diferente

- Centrado en ser
- Bucea por debajo de la superficie
- Llega a la esencia
- Espacio de sombra y luz
- Alumbra nuestro sistema operativo interno

Intención: Explorar nuevos modos de ser y lo que hace falta para encarnarlos.

Premisa: Un *modo de ser expandido o transmutado* genera los resultados y efectos deseados.

La zona media: El coaching de desarrollo



La zona media del continuum del coaching es donde el coaching transaccional se infunde con aspectos transformacionales. Me referiré a esto como ‘coaching de desarrollo’, aunque no existe una definición estándar del concepto. Ahora vamos entrando en el terreno en el que se combina un mayor nivel de autoconciencia con cómo una persona piensa acerca de sus objetivos, y las estrategias y comportamientos que empleará para alcanzarlos.

Las personas que acuden al coaching de desarrollo expresarán el deseo de alinear sus pensamientos, comportamientos y esfuerzos creativos con sus ideales y valores más altos. Tienen el sincero deseo de crecer y de evolucionar en su vida personal y profesional, y a menudo exhiben un fuerte compromiso con el cambio en el plano interior, ya que reconocen que su crecimiento es un componente integral de su capacidad para materializar los resultados deseados. Están tomando conciencia de sí mismos como creadores capaces y resolutivos, y están reconociendo que prestar más atención a su juego interior generará un efecto positivo en su experiencia y trayectoria de la vida en general.

Es en la zona media del continuum donde se produce la mayor parte del coaching de vida y una parte del coaching de liderazgo (el coaching organizativo tiende a inclinarse fuertemente hacia lo transaccional). Los coaches de desarrollo se ven a sí mismos como algo más que facilitadores de un proceso al servicio de la consecución de metas. En su lugar, se consideran colaboradores esenciales en un recorrido de autodescubrimiento y crecimiento personal. Las motivaciones del coaching transaccional de ‘resolver el problema’, ‘encontrar una solución’ o ‘mejorar el rendimiento’ todavía permanecen; sin embargo, la diferencia con el coaching puramente transaccional es que esta

conciencia de hacer engloba una diversidad mucho más amplia de introspección e información, derivada de preguntas tales como:

- ¿Cómo soy responsable de mis experiencias?
- ¿Cuáles son mis fortalezas? ¿Cómo aprovecho mis talentos?
- ¿Qué tiene que cambiar en mí para crear los resultados que deseo?

A veces se formulará la pregunta de coaching transformacional ¿Quién eliges ser aquí? Sin embargo, las más de las veces el coach de desarrollo estará centrado en ayudar a las personas a saber más *acerca de* sí mismas, para lo que habitualmente utilizará una serie de evaluaciones, herramientas o metodologías para expandir la autoconciencia. El coaching de desarrollo ayuda a las personas a conocer su carácter, sus fortalezas, sus verdades perceptivas y su potencial creativo, para actuar de un modo que se alinee con esa conciencia y que les haga evolucionar de manera significativa. El pensamiento también se expande para recoger más información de la que el intelecto por sí solo puede proporcionar. Se accede a otras formas de inteligencia, como la emocional, la física y la intuitiva, porque se ve que ofrecen perspectivas y entendimientos cualitativamente diferentes que favorecen la consecución de metas.

Tal vez el identificador más claro de la zona media es la importancia que adquiere el trabajo con las creencias y los valores de uno, existe la voluntad de entender e incluso modificar el sistema de creencias si sirve al proceso de consecución de metas. Sin embargo, estos cambios tienden a ser relativamente específicos o fragmentados, para no alterar significativamente el *statu quo* del terreno más

profundo. Por ejemplo, si ansío tener éxito en la vida porque en el fondo quiero que mis padres estén orgullosos de mí y sentirme digno a sus ojos, puedo llevar a cabo una amplia gama de iniciativas de autodesarrollo para mejorar mi capacidad de tener éxito. Incluso puedo contratar a un coach para que me ayude a aprender más sobre mí mismo, a cambiar mis patrones de pensamiento, y me ayude a crecer y a evolucionar como persona. Pero esa creencia fundamental —la verdadera razón por la que deseo triunfar— permanece intacta.

El coach de desarrollo también pone el foco en la exploración y la reformulación de perspectivas. La pregunta subyacente que impulsa el cambio de perspectiva sería alguna variación de: ¿Qué creencia, perspectiva o actitud te serviría mejor para resolver o lograr esto que deseas? Puedes observar que la intención del coaching transaccional de ‘pensar y hacer de manera diferente’ todavía está presente, sin embargo preguntas como estas pueden ayudar mucho a abrir nuevas vías de conciencia. Si alguien está dispuesto a buscar no solo nuevas perspectivas, sino también a examinar aquello que genera sus perspectivas existentes, puede llegar a mayor profundidad, al meollo del asunto, al sistema de creencias y valores que se encuentra por debajo, donde encontrará sus ‘verdades esenciales sobre la vida’. Este es el potencial transformacional de la zona media.

Cuatro niveles de interacción

Alan Seale, autor de *Create a World That Works* [Crea un mundo que funcione], ha desarrollado un modelo inspi-

racional denominado los cuatro niveles de interacción, el cual refleja los niveles de conciencia desde donde las personas interactúan con sus experiencias. Al estudiar el modelo, observarás cómo los niveles de interacción reflejan los enfoques de coaching transaccional y transformacional.

Nivel	Preguntas típicas
Drama	¿Quién tiene la culpa de esto? ¿A quién echo la culpa? ¿Puedes creer que esto haya ocurrido?
Situación	¿Cómo podemos arreglarlo, y con qué rapidez?
Elección	¿Quién elijo ser aquí? ¿Cómo elijo relacionarme con esta situación?
Oportunidad	¿Cuál es la oportunidad aquí? ¿Qué es lo que quiere suceder?

(Fuente: Alan Seale (2010), Create a World That Works.)

El primer nivel es el **Drama**. Todos entendemos el drama porque abunda en los libros, las películas y los programas de televisión que consumimos a diario (el entretenimiento tendría poco de entretenido sin el drama). No solo nos rodea por todas partes, sino que está vivo en nuestro interior. Hay drama en nuestras relaciones, él dijo esto; ella hizo eso; entonces sucedió esto; ¿puedes creer lo que ella dijo?; él es tan exasperante; oye, yo no tengo la culpa de esto, es tu problema; ¡no entiendo por qué me está pasando esto! —y hay drama dentro de nuestra mente— cuando nos autocompadecemos, eso es drama. Cuando nos sentimos culpables, preocupados, temerosos o ansiosos, eso es drama.

Desde la perspectiva del coaching, aunque el cliente llegue a la sesión envuelto en un drama, los buenos coaches

no interactuarían desde ese nivel. Aunque empáticos hacia la experiencia del cliente, los coaches se posicionarían en la objetividad e interactuarían desde el nivel de Situación.

Al nivel de **Situación**, el intelecto es capaz de despejar la reactividad y la emotividad lo suficiente para obtener una mayor claridad y objetividad sobre la situación. Este es el nivel en el que son los hechos lo que importa: esto es lo que sucede, estas son las personas implicadas, este es el resultado o la experiencia que estamos teniendo, aquí están los desafíos, los problemas, y las preguntas que hay que gestionar. Una vez conocidos los hechos, como muestra el modelo, la pregunta impulsora de este nivel es: “¿Cómo podemos solucionarlo y con qué rapidez?” Se trata de encontrar soluciones para que las cosas puedan avanzar o volver a la normalidad.

A nivel de Drama hay tan poco aprendizaje como auto-responsabilidad. El poder es visto como algo ajeno a nosotros, lo que disminuye nuestra capacidad de cambiar las cosas porque somos esencialmente víctimas de nuestras circunstancias. Conforme pasemos al nivel de Situación hay un aumento significativo en el poder personal, y es por eso que el coaching comienza aquí. El aprendizaje y el crecimiento suceden en este nivel. Reconocemos nuestra capacidad para resolver, mejorar o lograr cosas, y vemos el valor que tiene reconocer nuestro papel tanto en la situación como en la solución. Somos capaces de preguntar:

¿Cuál ha sido mi papel en la creación de esta situación?
¿Cómo mejor puedo responder a lo que está sucediendo?
¿Qué papel elijo para mí de aquí en adelante?

En los niveles de Drama y Situación es donde habita la mayor parte de la consciencia masiva hoy en día. Están en todas partes. Y esta mentalidad también embebe la concepción que se tiene del coaching, porque los coaches también se crían en un mundo que fomenta y premia la capacidad de resolver problemas. Si algo parece que está mal, produce malestar, o no está funcionando como creemos que debería, entonces es un ‘problema a resolver’, y cuanto antes mejor. Los coaches son tan susceptibles en este sentido como todos los demás, de ahí que haya tanto coaching transaccional.

Es al pasar al tercer nivel, el de **Elección**, cuando las cosas comienzan a cambiar de manera significativa. No nos referimos a la elección en el sentido de “¿Cuáles son mis opciones para arreglar o resolver esta situación?” sino, al contrario:

¿Quién elijo ser dentro de esta situación?

¿Cómo elijo relacionarme con lo que está sucediendo?

En el momento en que formulamos la pregunta ¿Quién elijo ser?, empezamos a asumir nuestro pleno poder. Como señala Alan Seale, “este tercer nivel nos invita a reconocer que aunque quizá no podamos cambiar las circunstancias o la situación de inmediato, al menos podemos elegir quiénes seremos dentro de ellas. Y ese es un paso mucho más grande que el que da la mayoría de la gente. Ahora la puerta a la transformación y al cambio sostenible está abierta”.

Y tiene razón, está abierta; abierta de par en par. Pero para hacer realidad las potencialidades inherentes a ese modo de ser que hemos elegido, ha de pasar de ser una decisión intelectual a ser un estado *encarnado*. Solo entonces seremos capaces de acceder plenamente al cuarto nivel,

Oportunidad, y observar o *sentir* las oportunidades inherentes dentro de las situaciones y sucesos de nuestra vida:

¿Cuál es el regalo o el mensaje aquí?

¿Cuál es la oportunidad aquí?

¿Qué es lo que quiere suceder?

¿Qué está tratando de emerger?

Date cuenta de que estas mismas preguntas también se pueden hacer en el nivel de Situación. Sin embargo, las respuestas dadas por una persona que interactúa en el nivel de Oportunidad serán cualitativamente diferentes porque han sido *precedidas por un movimiento en el ser*. Una vez encarnado el modo de ser deseado, los pensamientos, las percepciones y las emociones cambiarán *automáticamente* para reflejar ese estado de consciencia, porque cada estado de consciencia revela su propia imagen de la realidad.

Es importante entender esto porque tiene implicaciones para el coaching transformacional. En el nivel de Oportunidad no se trata de ponderar una serie de opciones, buscar posibilidades o intentar replantear perspectivas —eso es lo que sucede en el nivel de Situación— sino que se trata de lo que sucede *espontáneamente* una vez que se ha producido un movimiento en el ser: se percibirán oportunidades y potencialidades que antes permanecían ocultas, simplemente porque se han abierto dentro de la mente nuevas dimensiones de la realidad.

Cuando haces coaching para transmutar modos de ser, estás haciendo coaching para transmutarlo todo. De ahí su carácter transformacional. *La travesía de la transformación en sí es el movimiento hacia la encarnación de un modo de ser elegido o emergente*. Encarnar significa llegar

a ser la personificación andante y parlante de ese modo. La elección que se realiza no es más que el punto de partida. A medida que encarnas un nuevo estado de ser, los patrones de pensamiento y emoción se reconfiguran automáticamente, cuando no se transforman. Y esto no es poca cosa —tiene el potencial de ser inmenso y altamente disruptivo— sin embargo, cuanto más te abras a ello, más extraordinario deviene el proceso.

Un momento de pausa *Reflexiona sobre tu modo de ser*

Toma un momento ahora para hacer una pausa en tu lectura. Piensa en alguna situación o hecho de tu vida que te causa dificultad, y plantéate estos interrogantes:

¿De qué manera me estoy dejando llevar por el drama de esta situación?

¿Qué es lo que pienso que tiene que ocurrir para resolverla, arreglarla o gestionarla?

¿Quién elijo ser en esta situación?

¿Cuál es el modo de ser que deseo encarnar y expresar?

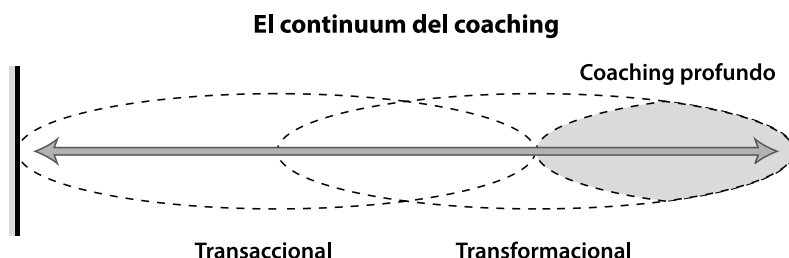
Conforme vayan surgiendo en tu mente las respuestas a estos dos últimos interrogantes, posíciónate suavemente en ese modo de ser. Deja que tu mente y tu cuerpo vayan abriéndose cada vez más a ese sentir hasta que estén totalmente imbuidos de él.

Al permanecer en él, observa cómo ese sentir en tu cuerpo te invita a conectar aun más con tu verdadero poder.

Observa cómo percibes ahora distintas situaciones y dificultades de tu vida. Observa las oportunidades y las potencialidades emergentes. Observa qué haría falta para llegar a ser la personificación viviente de este modo de ser, en todo momento, en cualquier situación.

Lo que estás experimentando ahora es el camino de la transformación. Queda la cuestión de cómo esos cambios se pueden mantener. Pues bien, este es el camino que los Coaches Profundos promovemos, y estás aquí para aprender esto.

El Coaching Profundo en pocas palabras



El Coaching Profundo sigue un enfoque ontológico al centrarse en la naturaleza del ser como manifestación de la consciencia personal. El Capítulo 8 se dedica a describir el enfoque del Coaching Profundo en detalle, pero, en resumen, se trata de una modalidad de coaching que ‘nada en la parte honda’ del continuum del coaching. El Coaching Profundo reconoce que la transmutación de modos de ser es una vía hacia la transmutación de la consciencia y, por lo tanto, hacia un cambio duradero de percepción

y comportamiento. En una sesión de Coaching Profundo, la intención no es que la persona se vaya con una nueva inspiración o perspectiva, una solución o estrategia, ni una lista de tareas a realizar (aunque todo esto puede suceder), sino más bien habiendo experimentado una ‘sensación sentida’ de movimiento en el nivel básico del ser.

Como he mencionado en el primer capítulo, cuando despertamos, nos encontramos en el comienzo de una extraordinaria travesía de transformación, una travesía que nos invita a explorar los contornos de nuestra existencia, a conocer más acerca de quiénes somos, el ‘Ser verdadero’, el ‘Yo’ que reside en el núcleo de nuestro ser. En el coaching transformacional, el punto de partida es la pregunta sobre la identidad: ¿Quién elijo ser? y el foco está puesto en facilitar movimientos que nos trasladen a ese estado *elegido*. El Coaching Profundo también hace esa pregunta —es un punto de partida natural para una exploración a nivel de ser— pero más allá de eso, el Coaching Profundo está interesado en explorar nuestra pregunta de identidad más esencial:

¿Quién soy?

¿Alguna vez has pensado profundamente en esta pregunta? ¿Alguna vez te has sentado en silencio o en meditación y has preguntado con sinceridad y apertura acerca de quién eres realmente, el verdadero tú? Se trata de una pregunta sencilla que lleva una poderosa vibración. No solo te ayuda a descubrir esa parte más grande de quién eres, sino que también te ayuda a ver quién no eres. Esta sola pregunta es primordial en cuanto a tu existencia y tu propósito. La mayoría de nosotros estamos programados para

creer una historia sobre quiénes somos y lo que podemos y no podemos lograr en la vida. Lo aceptamos como un hecho, por lo que hay pocas razones para cuestionar quiénes somos realmente. Pero cuando preguntas en silencio y sinceramente en tu interior “¿Quién soy yo?” estás pidiendo que se te revele la causa raíz de tu ser. Cuando preguntas desde este lugar comienzas a dismantelar la historia y a romper el hechizo que el mundo te ha enseñado a creer sobre quién eres y de qué trata la vida. Este es el lugar del verdadero poder.

Una segunda intención del Coaching Profundo es la de apoyar a las personas en el transcurso del *proceso* de transformación, ayudándoles a experimentar cada vez más la exquisita naturaleza de su verdadero Ser y alma. Para la mayoría de las personas, la experiencia consciente de su Ser esencial es algo poco frecuente, pero es siempre un momento de belleza radiante, y una experiencia altamente transformadora. A este nivel no hay elección, simplemente se es. Ninguna modalidad de coaching llega más hondo, ¿con qué otra cosa se puede trabajar más allá de experimentar quiénes somos, en nuestro nivel de ser más esencial?

No todos los coaches querrán estar versados en el Coaching Profundo, y no todos los clientes están preparados para una inmersión profunda; les tiene que encajar. La verdadera transformación solo puede producirse cuando las personas están dispuestas a cuestionar la validez de la historia de quiénes son y optar conscientemente por ser quienes son. El Coaching Profundo sirve perfectamente como apoyo a todos aquellos que estén dispuestos a ir asumiendo la verdad de quiénes son.

¡Me gusta, quiero seguir leyendo!

Para terminar de leer este libro puedes adquirirlo en alguna de las siguientes tiendas online del mundo, entre otras.

*Para la versión en papel busca la mejor opción según tu lugar de residencia, teniendo en cuenta el envío.



también puedes consultarnos escribiendo a:

ventas@tequiste.com

