



RELATÓRIO FINAL

PARA CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL

PANORAMA SOCIAL

Viviani Bovo

Campinas - Brasil

Relatório para Certificação Internacional: Panorama Social

Coach: Viviani Bovo

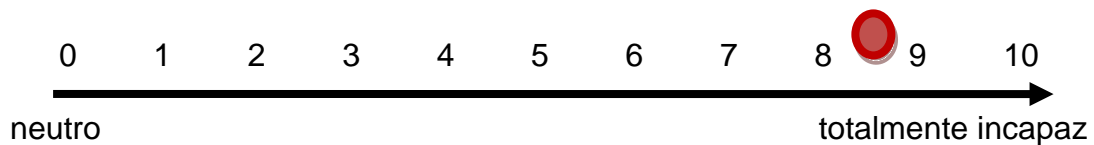
Coachee: JM, 24 anos

Sessão: 4ª. sessão de um processo de coaching para autodesenvolvimento e com a meta de tornar-se independente financeira e emocionalmente.

Data: 15 de setembro de 2010.

Diagnóstico:

1. A coachee tem um sentimento de menos valia, se considera menos que os outros, sem inteligência e sem criatividade, isso afeta mais no ambiente de trabalho, mas no relacionamento afetivo também, não se considera capaz. Acha que nunca vai conseguir dar conta de novo trabalho ou desafio que lhe apresentam no trabalho e em nos relacionamentos afetivos sempre procura alguém com que tenha uma relação de dependência, como filha.
2. Situação teste: quando o chefe imediato entrega um novo trabalho e ela se sente incapaz.
3. Nível de desconforto:



Regressão à Primeira Infância:

1. Explicando para a coachee que faríamos a experiência do Panorama Social, conduzi uma indução para que ela acessasse um tempo em sua infância, para isso escolhemos a idade de 5 anos.
2. Como dei a instrução para que fosse uma memória específica, mas **emocionalmente neutra** daquele período dos seus 5 anos, ela acessou uma dia de visita a casa da avó materna. Demos o nome de: “visitando a vovó”.
3. A coachee descreveu o ambiente a casa da avó, o quintal, a rua, onde costuma brincar com as outras crianças, a comida que avó preparava, as pessoas conversando ao redor da mesa, etc. Ela estava associada a experiência, sentindo-se com 5 anos de idade.

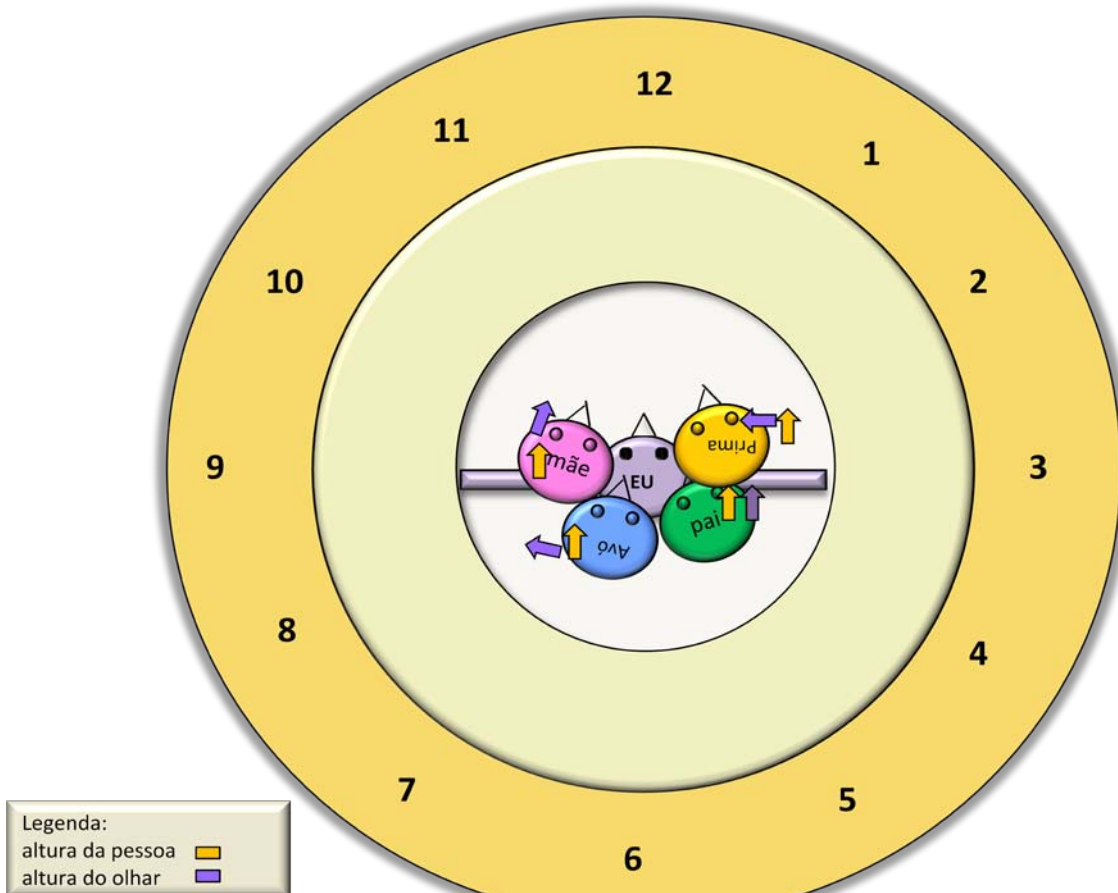
Ancorei essa experiência solicitando que ela vivenciasse e usufruisse daquele momento, enquanto eu repetia “visitando a vovó”, para ancorar.

4. Solicitei que a coachee ainda dentro da experiência de “visitando a vovó”, escolhesse um lugar onde pudesse ficar completamente sozinha.

Ela escolheu ir para a rua, que naquele momento da experiência estava vazia, e sentar-se na sarjeta. Então solicitei que pensasse em em todas as pessoas que ela conhece com aquela idade. Ela começou a dizer vários nomes, sem mencionar quem eram as pessoas, ou seja, o vínculo que tinha com elas.

Explorando o Panorama Familiar:

1. Solicitei que então ela localizasse os membros familiares relevantes. Sugerindo que começasse pela mãe. Então comecei a fazer perguntas relevantes para o levantamento do panorama familiar, como a localização, direção e altura do olhar/pessoa: “quando você pensa na mãe, onde ela aparece em sua mente? (Fiz anotações no esquema de relógio, vide ilustração anexa abaixo).
2. Ela localizou as pessoas relevantes, que foram: mãe, pai, avó materna e uma prima, pois é filha única. Embora eu tenha perguntado se havia mais pessoas, animais, se faltava algo ou alguém, ela disse que não.



Encontrando os Recursos que Faltaram:

Com papéis coloridos construí a representação no chão e a cliente começou a experimentar as posições dos membros da família para ter uma melhor percepção.

Perguntei a coachee se ela via uma conexão entre a sua situação familiar na infância e ela confirmou, pois se sentia sufocada e como não a considerassem capaz de saber se virar sozinha.

1. Solicitei a coachee que percebesse qual membro familiar teria uma falha que seria responsável por ela ter desenvolvido este comportamento indesejável.
2. Ela indicou a mãe, que era muito insegura.
3. Perguntei quem seria responsável por essa falha da mãe e ela indicou a avó materna, pois era muito autoritária e intransigente. E identificou o bisavô materno como responsável pela falha da avó. Ele era agressivo e autoritário.
4. Identificamos os recursos que faltaram para esse bisavô: amor, compreensão e conhecimento.
5. A coachee identificou quando vivenciou tais recursos, deu uma cor para cada um e depois juntou tudo em uma caixa de presente.
6. Transferiu os recursos para o bisavô que foi imaginado como um bebê, ela levou um presente (um carrinho desses modernos que abrem as portas) e a caixa, que ao ser aberta o envolveu com as cores, transferindo os recursos.

Construindo a História Familiar Alternativa

Fiz com a coachee a indução da jornada imaginária reconstruindo sua história familiar desde o crescimento do bisavô até a sua própria concepção: passando pelo encontro dos casais (bisavôs, avôs e pais), concepções, nascimentos, crescimentos, sempre com os recursos presentes. Tirando as fotos novas, que iam acompanhando os novos eventos.

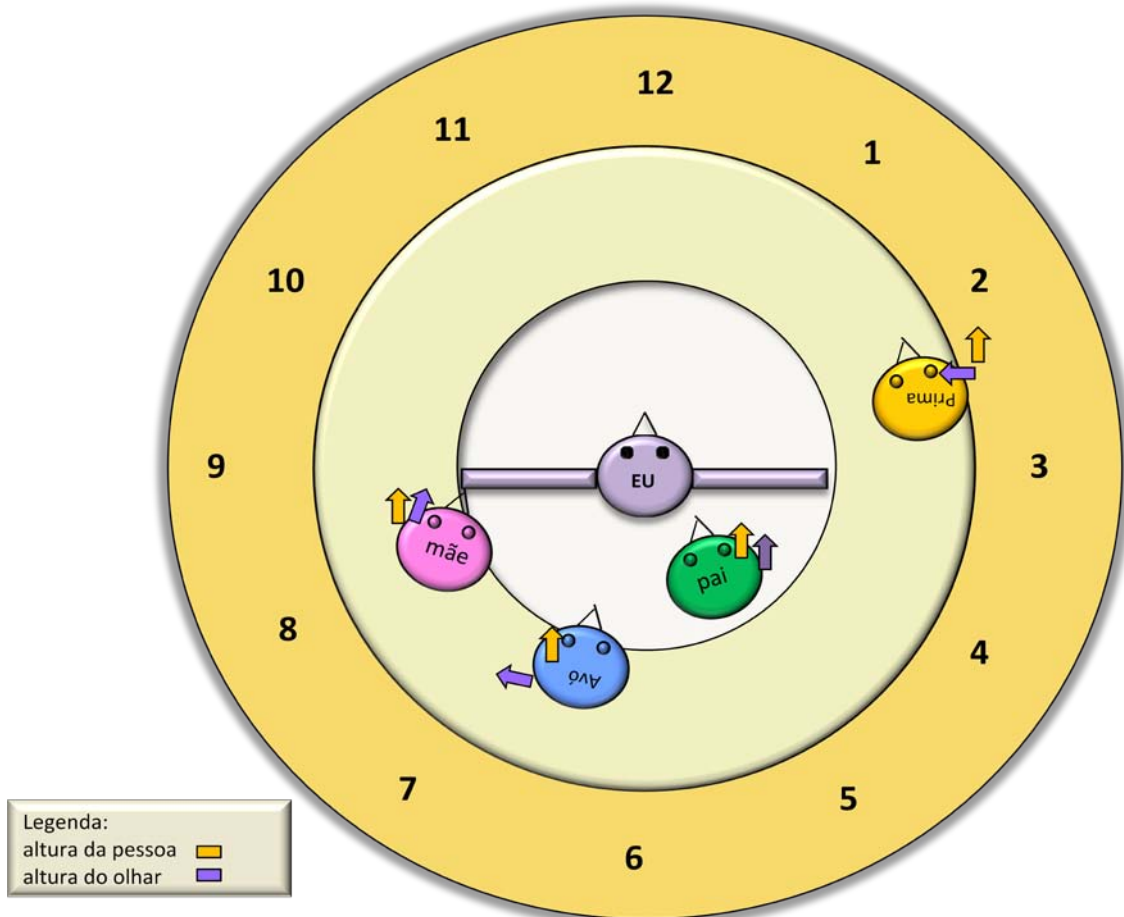
A cliente demonstrava com mudanças corporais a aprovação ao vivenciar essa jornada.

Ao voltar ao momento presente a coachee falou um pouco sobre sua experiência e o quanto esta se sentindo diferente, mais leve e feliz.

Checando a Ecologia do Panorama Social

Voltamos para o local onde havíamos colocado os papéis no chão representando o panorama familiar inicial. Perguntei a ela o que havia mudado.

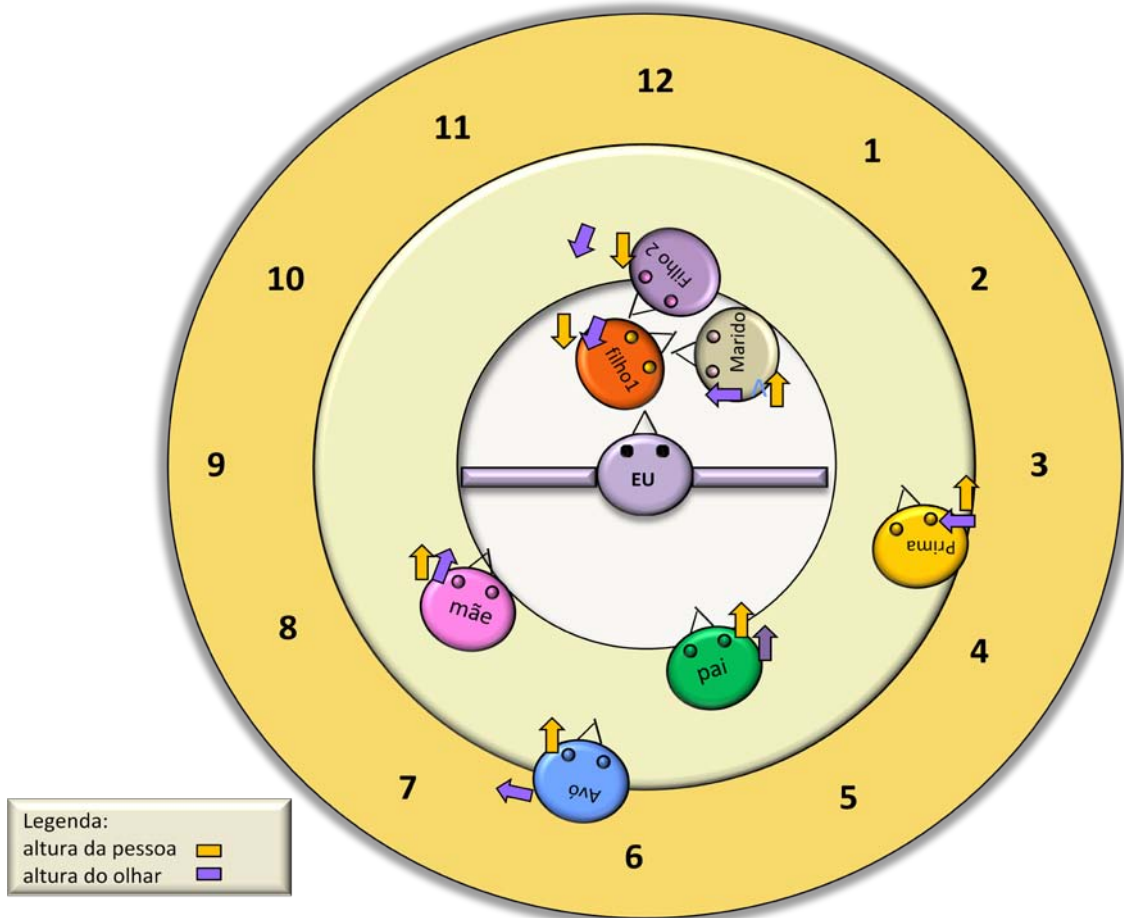
Ela disse que havia mais espaço entre as pessoas agora, se sentia mais livre. Então pedi que ela ajustasse os papéis as novas posições e o que obtivemos foi esta disposição:



Solicitei que mais uma vez ela experimentasse cada posição dos membros para avaliar como se sentiam com as mudanças, se concordavam com as novas posições. Ela fez isso e algumas alterações foram necessárias:

1. Ela precisava dar dois ou três passos para frente, afastando-se ainda mais dos membros da família;
2. A avó não concordou bem com isso de início, mas quando perguntando qual o recurso necessário para que ficasse bem para ela, a coachee disse que bastaria ela pedir permissão para a avó. Então fizemos isso, eu a conduzi nos moldes de um ritual de constelações familiares. A avó concordou, deu sua benção e depois disse se sentiu bem.

3. Uma vez mais adiante ela disse que agora havia outras pessoas com ela. Perguntei quem e ela disse: meu marido e dois filhos, dois meninos. E ela ficou muito emocionada, pois ela não tinha um relacionamento desse tipo e embora sonhasse com isso, não acreditava ser possível até então.
4. Solicitei que ela então colocasse papéis representando o local desses novos personagens e checamos tudo novamente. Não houve nenhuma objeção. Todos ficavam bem.

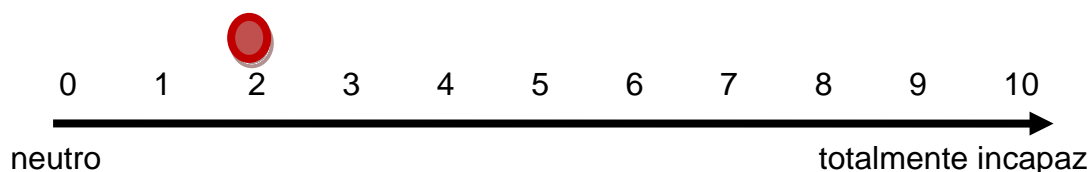


Estabilizando e Testando o Resultado

Solicitei a coachee voltar para a idade de 5 anos, associada e agora com seu novo panorama familiar:

1. Solicitei a coachee que desse uma palavra-chave que representasse cada membro em seu panorama familiar. Ela entrando em segunda posição com cada uma novamente fez isso:
 - Mãe: apoiadora
 - Pai: proteção
 - Avó: aconchego, “colinho”
 - Prima: amizade, imagem do feminino para inspiração
 - Marido: companheiro, amor, sensualidade
 - Filho 1: segurança por ter conseguido, força (agora eu cuido dele)
 - Filho 2: carinho, delicadeza do ser pequeno

Li para ela a lista de diferentes formas, misturando a ordem e falando cada vez mais rápido, enquanto ela ia confirmando.
2. Fizemos 5 passeios para ela vivenciar o novo panorama: na escola, na praça da cidade da avó, no circo, no rio onde costumava nadar com os amigos e na sorveteria. Em cada um pedi a ela para visualizar uma imagem nítida do panorama familiar melhorado. E repetia o nome de cada membro com sua palavra-chave.
3. Conduzi o transe da coachee para crescer até sua idade adulta observando todas as mudanças, se elas estavam bem, se havia algum obstáculo. Ela disse não haver obstáculos, que tudo estava bem.
4. Uma vez no aqui agora, solicitei que ela então imagine uma situação no futuro onde seu chefe imediato estaria entregando a ela um novo trabalho, e que se fosse no passado ela se teria se sentido incapaz. Quando ela estava lá na situação perguntei como se sentia em relação a sua capacidade. Ela relatou que ainda sobrava um “friozinho na barriga” como uma dúvida do que deveria ser feito.
5. Perguntei se ela se lembrando da escala inicial como ficaria. Ela apontou que o desconforto havia baixado para 2.



6. Solicitei que comentasse como ficava essa nota 2 para ela. A coachee disse que sentia com recursos e força para agir por si só, sentia-se livre e com mais poder de realização. Concluindo que a nota dois ainda era uma insegurança por ainda considerar que precisa aprender novas habilidades para atuar plenamente em sua profissão.
7. Perguntei o que poderia ser feito então. Ela mencionou um plano de ação para adquirir essa habilidade, fazendo um curso profissionalizante específico, com duração de 3 meses. Ela sentia que depois disso estaria totalmente pronta. Experimentamos isso em uma breve ponte ao futuro, que confirmou.

Conclusão

O Panorama Social oferece uma mudança rápida e duradoura no cliente, pois essa sessão durou 2h50 e a cliente saiu muito satisfeita, mantendo essa satisfação e os novos sentimentos pelas semanas que se seguiram.

Para o coache traz de forma rápida e consistente informações importantes sobre como o cliente funciona e um modelo muito elegante de intervenção onde podemos atuar, sendo que uma pequena mudança de posições, ou a busca e aplicação de recursos pode promover poderosas e positivas mudanças, sem a interferência do coache, pois apenas conduzimos o cliente por seus próprios caminhos e recursos, sempre respeitando sua ecologia.