

# Sumário

<i>Prefácio</i> .....	11
<i>Introdução</i> .....	13
<i>Notas da autora</i> .....	17
1. O que é Souldrama?.....	19
2. Da codependência à co-criatividade.....	27
Aquecimento.....	34
Escolhendo um companheiro de oração .....	34
Aquecimento de grupo .....	34
3. A fábula de Ariel.....	35
4. Atravessando os véus.....	39
5. Aquecimento com os anjos .....	43
Método para o aquecimento .....	45

6. Primeiro véu: encontrando seu anjo da guarda.....	47
Técnica de ação guiada para o primeiro véu .....	48
7. Segundo véu: relembando a missão de sua alma .....	51
Exercício de grupo .....	54
Exercício de jornada da alma .....	54
Aquecimento de grupo.....	56
Técnica de ação guiada para o segundo véu.....	56
8. Terceiro véu: o perdão .....	59
Exercício de grupo .....	64
Lista de perdão.....	64
Técnica de ação guiada para o terceiro véu.....	64
9. O processo da oração .....	69
Exercício de grupo .....	72
Lista de gratidão.....	72
Lista de desejos e lista de afirmação .....	73
10. Visualização e “mural de querereres” .....	75
Exercício de grupo .....	79
Criando um “mural de querereres”.....	79
11. Quarto véu: a essência de Deus.....	81
Aquecimento de grupo: pare de se defender e ouça .....	84
Técnica de ação guiada para o quarto véu .....	85
12. Quinto véu: confrontando o mal.....	87
Aquecimento de grupo: o mal.....	88
Técnica de ação guiada para o quinto véu .....	89

13. Sexto véu: Éden .....	91
Técnica de ação guiada para o sexto véu.....	92
14. Conselho das Almas: o retorno .....	93
Exercício de grupo para descobrir sua ação divina .....	93
Meditação guiada ou método de ação para Souldrama .....	94
15. Partilha e encerramento .....	97
16. Exercícios.....	99
1. A alma da criança interior.....	99
2. Sua experiência de alma mais marcante .....	100
3. A essência de Deus .....	100
4. O véu do abuso .....	101
5. Sua mãe, a mãe dela e você.....	102
6. Seu pai, o pai dele e você.....	102
7. Cadeira de balanço.....	103
8. Bagagem .....	103
9. Vencendo o medo.....	104
10. Procurando o criador interno .....	104
11. Quem você pensa que é? .....	105
12. Mudando perspectivas .....	105
13. Seu último emprego.....	105
14. Removendo os bloqueios à sua criatividade.....	106
15. Encontrando sua própria alma .....	106
16. Mudando da inveja para a criatividade.....	107
17. Últimas palavras.....	109
<i>Apêndice – Termos de psicodrama.....</i>	<i>111</i>
<i>Bibliografia.....</i>	<i>115</i>



## Prefácio

A primeira vez que participei de um *workshop* de Souldrama foi em agosto de 2005, em Glastonbury, no Reino Unido...

Conheci Connie Miller num pequeno hotel perto de Londres, onde embarcaríamos numa van, conduzida por seu filho John, com destino a Glastonbury. Estávamos em doze pessoas, e havia muitas malas grandes... O espaço disponível pareceu-me claramente escasso para tantas malas e perguntei à Connie se ela achava que caberia tudo... Ela olhou para mim com seus olhos azuis cristalinos, enquanto sorria, e disse-me com sua voz doce: “We operate on the principle of faith” [“Baseamo-nos no princípio da fé”]. Dito e feito: passados poucos minutos, todas as malas estavam encaixadas, como que por milagre, no veículo.

Nos vários *workshops* de Souldrama a que assisti, esse ambiente de milagre, magia e doçura sempre esteve presente. As reações, insights e transformações desfilaram em cascata perante mim, e pude observar os efeitos positivos em médio e longo prazo que os *workshops* tinham em meus pacientes e amigos.

O gênio criativo e intuitivo de Connie Miller faz dela uma das mais brilhantes diretoras de psicodrama que já vi em todo o mundo. É inovadora sua forma de integrar o psicodrama com a dinâmica existencial e espiritual dos indivíduos e grupos.

O componente que introduzi no Souldrama, nos vários *workshops* internacionais que desenvolvemos em conjunto, foi o Psicodrama Transgeracional, que permitiu aprofundar a autoconsciência dos indivíduos em relação a seus padrões e papéis disfuncionais e, muitas vezes, familiares e transgeracionais. A libertação desses padrões torna mais profunda a evolução da própria alma coletiva e a procura de um sentido existencial que vise positivar o sofrimento e dar alegria à vida.

Por toda a inspiração que o Souldrama e o trabalho de Connie Miller trouxeram à minha vida pessoal e profissional, serei eternamente grata.

*Manuela Maciel*

Preside a Seção de Psicodrama da IAGP –  
Associação Internacional de Psicoterapia de Grupo

Portugal – junho de 2007

## Introdução

Nenhuma introdução parece completa sem uma história pessoal. Nunca pretendi ser escritora – na verdade, ser autora nunca fez parte de meus projetos de vida. Portanto, não reivindico ser uma e peço perdão por meus erros. No entanto, aqui estou, imersa nesse território, porque desejo partilhar a alegria de participar do processo que batizei de Souldrama. Essa nova abordagem se destina àqueles que “empacaram” depois de anos fazendo terapia. Frequentemente, após muito tempo de análise, sofrendo os riscos da auto-exposição e convivendo com grande intimidade – além de atravessar períodos de dor por conta de feridas da primeira infância –, meus clientes não conseguiam prosseguir no propósito de sua vida. Eram incapazes de entrar em contato com a criatividade, e isso se refletia no trabalho, na vida, nos propósitos mais altos, na chamada missão de sua alma.

Em minha família, a palavra “trabalho” significava meu pai chegar em casa com puxa-puxa, chicletes e balas – ele era ge-

rente de diversas fábricas de doces. Algumas noites, ele dava aulas na faculdade. Quando eu tinha cerca de 5 anos, meu pai foi embora. Sempre que minha irmã e eu o visitávamos, ele nos levava às fábricas de doces. A mim, trabalho parecia uma coisa agradável, divertida. Tempos depois, minha mãe foi trabalhar como assistente social. Trabalho, nessa época, significava ajudar os menos afortunados. Era algo generoso e benevolente. Todos os empregos que tive desde os 14 anos foram um treinamento para o propósito de minha vida. Quando criança, eu ao mesmo tempo acampava e era monitora de um acampamento de verão para crianças pobres dirigido por minha tia. Ali, aprendi a tolerância. Meu primeiro emprego depois de sair da faculdade foi como supervisora em um centro de reabilitação do Estado. Lá, pude usar a criatividade para ajudar pessoas menos capacitadas a encontrar empregos decentes, compatíveis com suas limitações físicas e emocionais.

Meus pais foram meus professores espirituais. Meu pai me deu os dons do senso de humor, da paciência e da capacidade de ensinar. Por conta de sua ausência, aprendi a me relacionar com ele em nível espiritual. Minha mãe me deu os dons de saber avançar e de poder verdadeiramente ouvir. Ela impunha bem poucas regras e pouca orientação, então sempre pude agir como bem entendesse – ela confiava que eu estava agindo corretamente. Minha mãe carregava dores do divórcio e era difícil para ela se manter emocionalmente estável. Havia uma única regra: “Vá para a faculdade”. Implícito na mensagem, ela queria dizer que eu devia ser capaz de tomar conta de mim mesma caso um homem me deixasse. Embora eu tenha ido para a faculdade, transformei sua crença em realidade com uma série de divórcios.

Ver como funcionava uma relação saudável entre um homem e uma mulher me fez falta ao longo de meu desenvolvimento. Essa seria minha lição de vida. Sempre senti, como muitos filhos de pais divorciados, que meus pais deveriam ter ficado juntos. Não era apenas uma fantasia de criança, vinha da tristeza que eu sentia ao conversar com eles depois de adulta. Meu pai, casado com seu primeiro amor, minha mãe, deixou-a depois de ter um caso durante o casamento. Mais tarde, olhando para trás, ele lamentava tê-la deixado, bem como a mim e à minha irmã, e sentia uma carga enorme de culpa. Seu pai era filho de um homem casado três vezes. Meu bisavô foi criado em um orfanato e não conseguia entender o comportamento de meu pai – muito menos minha avó, que vivia de acordo com um código moral rígido. Minha mãe nunca perdoou meu pai pela traição. Ela, filha do meio de dez irmãos, vinha de uma família cujo pai, alcoólatra, não apenas teve um caso de longa duração, como também abusou sexualmente dos filhos. A mãe dela aceitava esse comportamento, mas a minha não faria isso.

Por causa do passado de ambos, nunca compartilhavam um com o outro seus verdadeiros sentimentos, as dores da infância, a culpa, a raiva e a vergonha. Os dois se arrependiam do divórcio e lamentavam não haver se comunicado melhor. Embora ainda se amassem, achavam que era “tarde demais” para mudar. Meu pai passou ainda por mais dois divórcios. Minha mãe casou-se mais uma vez e enviuvou. Eu, depois de três divórcios, continuei tentando “acertar”. Ainda atribuía ao homem em minha vida o poder absoluto e fazia da carreira um processo para “consertá-lo”.

Finalmente aprendi – depois de muita terapia e com a ajuda do psicodrama, de Deus e de muitos professores maravilhosos

– a reciclar e transformar a energia das feridas da infância em meu propósito mais alto.

Hoje, sinto grande compaixão por casais que deveriam ter ficado juntos e precisam se acertar, bem como por aqueles que querem um divórcio saudável porque se distanciaram. Agora posso ajudar os outros a fazer exatamente isso. Sempre achei que não tinha direção e que ninguém estava disposto a me ouvir. Percebi então que esses eram meus maiores talentos, pois a mensagem subjacente dizia: “Você é livre para vir a ser o que é e o que deseja”.

Agora compreendo que por vezes nos tornamos autores de nossa vida.

*Connie Miller*