



LA CARTA MAGICA DELLO PSICODRAMMA

Un modo semplice per ripristinare l'armonia e la pace in un mondo di inquietudine e tensione

Lo psicodramma è un modo di cambiare il mondo nel **QUI ED ORA** usando le fondamentali regole dell'immaginazione senza cadere nell'abisso dell'illusione, dell'allucinazione o della delusione.

Le principali barriere e le sfide nella ricerca della comprensione, verità e gioia nel nostro mondo sono:

1. Sesso
2. Razza
3. Età e invecchiamento
4. Malattia
5. Morte
6. Paura e frustrazione
7. Linguaggio
8. Animali
9. Oggetti, come cibo, denaro, mezzi di trasporto, e computer
10. Limitazioni umane e mancanza di unità con il cosmo.

Il cervello umano è il veicolo dell'immaginazione. Lo psicodramma, nell'allenare l'immaginazione, supera le differenze che ostacolano la comunicazione tra i sessi, tra le razze, le generazioni, il malato e il sano, tra persone e animali, tra persone e oggetti, tra i vivi e i morti.

I semplici metodi dello psicodramma ci danno coraggio, ci restituiscono la nostra unità perduta con l'universo, e ristabiliscono la continuità della vita.

I concetti di base dello psicodramma sono:

1. Il Riscaldamento, prepararsi all'azione
2. Spontaneità e creatività
3. L'Incontro
4. La simulazione, (semirealtà)
5. Concretizzazione e recitazione/rappresentazione
6. Lo Specchio
7. Il Doppio
8. Addestramento alla sensibilità
9. Gioco di ruolo e inversione di ruolo
10. Plus Realtà

Attraverso questi metodi un uomo può giocare la parte di una donna e una donna giocare la parte di un uomo; un uomo nero può essere un uomo bianco e un uomo bianco può essere un uomo nero; una persona anziana può prendere la parte di un bambino e un bambino può prendere la parte di una persona anziana; un uomo può essere un animale e una animale un uomo; un oggetto può essere un uomo.

Attraverso questi metodi una persona sana può vivere in modo più efficace, una persona malata può imparare a sopportare la sua condizione, e la persona morta può continuare a giocare una parte nelle nostre vite. La paura può essere dissipata e i limiti umani ampliati. L'astronauta diventa uno psiconauta che esplora gli spazi della mente.

Questo è il modo in cui lo psicodramma procede.

Decidi di non rendergli un servizio solo a parole, ma vivendolo.

Copyright Dr. J.L. Moreno

Tratto da: *Box 105, folder 1756 – Articles, speeches, etc. 1969 broadside, The Magic Charter of Psychodrama; also in German.* J.L. Moreno, The Francis Countway Library, Harvard, Boston, July, 2013, SG

(traduzione Luigi Dotti)