

# Il metodo Perseo

## diario di un'esperienza

Vincenzo Ampolo  
Ricercatore e Psicoterapeuta

### 1 - Le transesterapie ed il metodo Perseo

Le transesterapie sono dei moderni metodi di lavoro che utilizzano, più di altri, l'induzione di stati alterati di coscienza a fini terapeutici.

Generalmente le transesterapie si nutrono della visione bioenergetica elaborata da Wilhelm Reich e perfezionata da Lowen, utilizzano l'approccio arteterapeutico ed approdano ad una visione transpersonale, ritrovando un'unità tra spirito e materia, tradizione e scienza.

Il **Metodo Perseo**, che si colloca all'interno di questa categoria, è stato messo a punto dal mio gruppo di ricerca, all'inizio degli anni novanta, nella pratica di gruppi terapeutici e di esperienze formative .

Dentro e fuori dalle istituzioni, in progetti di lavoro specifici, il Metodo Perseo ha posto in essere modalità inedite di intervento che hanno spesso segnato una svolta sia nella vita di coloro che lo hanno sperimentato, sia nella vita degli stessi operatori coinvolti. L'uso di tecniche "a mediazione corporea", unite a fasi di rilassamento e di pratiche immaginali e intervallate da esperienze di arteterapia e di meditazione, permette di intervenire sui diversi sistemi interconnessi della complessa struttura dell'essere umano.

Questo puzzle di tecniche, in cui ogni tassello è necessario e funzionale al quadro complessivo, permette di integrare armonicamente una serie di strumenti terapeutici efficaci, sostenuti da una base concettuale di tipo analitico/simbolica.

Rimandando a precedenti lavori per una più ampia trattazione dei temi, una sintetica definizione del metodo e una bibliografia specifica, riportiamo qui un'esperienza di gruppo particolarmente significativa.

## **2 - L'Esperienza di Corigliano d'Otranto**

All'interno del Convegno ELOGIO DELLA TRANSE (Agosto 2005) promosso dalla Società Italiana per lo Studio degli Stati di Coscienza (S.I.S.S.C.) in collaborazione con l'Istituto "Diego Carpitella", si è tenuto un Workshop di transeterapia che ho condotto insieme al collega psicoterapeuta Giuseppe Memmi e a cui ha collaborato Luisella Carretta (artista genovese) e Pasquale Isernia (musicista, salentino di nascita ma londinese di adozione).

La documentazione dell'evento è stata curata da Marta Ampolo.

Tenendo conto che la consapevolezza energetica viene raggiunta attraverso il "sentire come" e non il "capire perchè", il seminario pratico ha permesso di passare da un'esperienza intellettuale, come quella che inevitabilmente viene vissuta in un Convegno, ad un'esperienza interiore, che si è rivelata particolarmente efficace.

### **3.1 - Diario dell'Evento**

(il luogo - i partecipanti)

Il luogo che ci ospita è il castello di Corigliano d'Otranto, situato nella Grecia Salentina, risalente al XV secolo, che al fascino della pianta quadrangolare con ampie sale allungate e torri rotonde agli spigoli, in cui si possono vivere esperienze sonore particolarissime, conserva l'eco della sua storia che lo vede essere, nel 1480, una delle poche roccaforti che riuscì a resistere all'assalto dei Turchi.

Circa trenta i partecipanti. Molti gli operatori di pratiche terapeutiche ed artistiche, arrivati da tutt'Italia, dalla città di Torino, da Palermo, da Roma, da diverse città e

villaggi della Toscana, ma anche dalla Germania, dall'Inghilterra dalla Francia e da chissà dove. Tutti viaggiatori dell'Oltre e tutti ricercatori dell'Altrove.

### **3.2 - Nel cerchio magico**

Il cerchio magico che ci contiene (la sacca, *il kibisis* di Perseo), si forma nella sala utilizzata per il Convegno: ci presentiamo vicendevolmente, noi e le nostre aspettative...

Finita la presentazione ci trasferiamo nell'ampia sala allungata dove iniziamo a prendere contatto con le varie parti del corpo, in stasi ed in movimento, (è questa la fase in cui si fanno vivere metaforicamente *i sandali alati* donati da Hermes a Perseo) In questa fase, esercizi di psicomotricità e bioenergetica vengono usati per abbattere residui di resistenza e aprire energeticamente i partecipanti a sessioni più impegnative, come i *sogni guidati* o le *visualizzazioni a carattere immaginale*.

Si riforma il cerchio e si inducono delle immagini mentali in cui i simboli e gli archetipi ritrovano vissuti precedenti, contattano zone d'ombra e ricuciono lacerazioni ed opposizioni interiori.

Si avverte una trasformazione dell'energia come effetto della trasformazione della coscienza.

La conclusione dell'esperienza è preceduta da una sorta di accoglimento affettivo.

Raggiunto il culmine emozionale, si avverte il bisogno di percepire fisicamente l'altro, o meglio di trasmettergli il proprio bisogno di vicinanza e di accoglimento.

Solo dopo riprende la possibilità di descrivere ciò che si è vissuto, confrontandosi con le proprie e le altrui immagini mentali. (Dionisio lascia il posto ad Apollo)

In quest'ultima fase, un approccio non direttivo (lo *specchio-scudo* regalato a Perseo da Atena) permette di "vedere", di confrontarsi e di accogliere le immagini della propria problematicità, evitando il rischio della "fissazione", del rimanerne pietrificati, incapaci di elaborazione e di evoluzione.

Tra le esperienze condivise riportiamo quella E.

*Ero nel bosco in mezzo ad una radura... c'erano alberi spogli, foglie morte ed una vecchia casa di legno...vuoto...la sensazione di pace del tardo pomeriggio...la luce bassa che acceca...nell'ora in cui si vede galleggiare la polvere...quiete...e non ce niente da fare... perchè sono venuta in questo luogo dove non c'è vita? Perchè gli altri vanno nei fiori?... c'era una vecchia nera seduta su una panca... anche lei a non fare niente... la percepisco come un'antenata... c'è un forno col pane fatto (appena ho visto il pane la voce guida ha detto: forse c'è del pane...) ... è un regalo... lei è lì da tempo e mi aspetta... e io non devo fare più nulla... ho fatto per gli altri tutta una vita... ora sono a casa e qualcuno a preparare il pane per me... e non c'è altro da fare...*

### **3.3 - I colori di dentro**

Il secondo giorno si arricchisce con il lavoro sui colori e sull'immagine di sé.

Dopo aver contattato e messo in movimento le energie del corpo, con particolare attenzione alle braccia ed alle mani che si apprestano a liberare il proprio fare creativo, i partecipanti, a coppie si stendono su grandi fogli e, vicendevolmente ne disegnano i contorni.

Una musica, a volte rasserenante e più spesso ritmata, fa da sottofondo alla fase del "riempire" e "rendere evidente" ciò che è dentro di noi, dentro i nostri confini, nel contorno della nostra figura.

Ognuno sceglie i colori e la tecnica più adatta. Pennelli, dita, gessetti, graffi o macchie di colore lasciate cadere nei punti scelti da una coscienza più libera e dinamica.

I risultati sono sorprendenti.

Ogni partecipante ha, alla fine del lavoro, la capacità di apprendere qualcosa di sé che non conosceva, di riconoscere i blocchi, le carenze, gli ingorghi energetici che sono stati evidenziati proprio su quel ritratto, all'interno di quello schema corporeo e del suo contenuto.

Corpi riempiti di parole, corpi pieni di energie "rosso fuoco" che tendono a straripare, corpi rinchiusi in contenitori grigi, ...

G. dirà alla fine dell'esperienza:

*Ho visualizzato il colore rosso intenso... non l'avevo mai visualizzato prima... è stata un'invasione di energia... divina... (chiude gli occhi per ricordare, per rivivere...)*

### **3.4 - Al ritmo di antichi percorsi**

Celebrare con la musica e la danza la fine dell'incontro.

La storia di ogni persona è legata ad un ritmo più o meno armonico.

Tutto l'universo ed ogni elemento dell'universo è caratterizzato da situazioni ritmiche che danno conto dell'esistenza della singola entità.

Ora possiamo muoverci liberamente al ritmo delle percussioni o fermarci ed ascoltarle dentro di noi.

Ecco che pian piano prende forma la danza ... danzare in gruppo ci permette di moltiplicare l'energia, la gioia di vivere, di sincronizzarci in un tutto, in un unico corpo danzante. E tuttavia è possibile sperimentare processi personali di identificazione e di crescita.

Una donna del gruppo ad un certo punto sente di non poter fare a meno di cadere e, rivivendo antichi rituali salentini, inizia a rotolarsi, ora o destra e ora a sinistra, arcuando il corpo e dimenando la testa, mentre i tamburi accompagnano molto da vicino la sua transe, il suo bisogno di identificazione con donne d'altri tempi e d'altre culture.

Succede sempre qualcosa di straordinario mentre oltrepassiamo la soglia.

Spariscono i motivi della tristezza o della rabbia che avevamo accumulato, si sciolgono i nodi del nostro sentire.

Il potere del suono è immenso. Ci trasporta via e nello stesso tempo ci fa penetrare sempre più dentro, in fondo alla nostra consapevolezza.

E rievocando l'esperienza della danza:

*Quando danzavo ero in sintonia con la musica... poi non riuscivo più a tenere l'equilibrio e sono caduta... c'era sempre una parte di me che controllava, che cercava di tradurre in concetto... quando ero per terra sentivo il mio corpo imprigionato e la voglia, il bisogno di rompere, distruggere questa prigione... di liberarmi una volta per tutte...e poi è successo...*

Dovremmo creare anche nel Salento, così come in America, dei "Circoli di percussione" capaci di operare nelle case di riposo, nelle scuole, nelle prigioni, nei reparti di psichiatria.

Dovremmo utilizzare la nostra eredità culturale anche per guarire da ciò che ci umilia e ci offende, per guarire dalla disarmonia che impera fuori, intorno e dentro di noi.

## **Bibliografia di riferimento**

- **V. Ampolo**, "Nel regno di Alice - Adolescenza e Tossicodipendenza" in *L'Immaginale - rassegna di psicologia immaginale*, n.16, Anno 10° - Aprile 1994, pp.131-140.

- **V. Ampolo**, "Specchio e cattura del senso - Adolescenza e tossicodipendenza II° " in *L'Immaginale - rassegna di psicologia immaginale*, n. 20, Anno 12°, - 1996 - pp. 168/177.

- **V. Ampolo**, "PROGETTO " P.E.R.S.E.O." Una risposta rieducativa per un approccio globale al problema delle tossicodipendenze" in *L'Immaginale - rassegna di psicologia immaginale*, n. 22, Anno 13° -1997 - pp. 134/138.

- **V. Ampolo**, "Dall'assurdo alla ricerca del senso (Adolescenza e tossicodipendenza) - Un' approccio immaginale " in *MENHIR* N. 0 (rivista di culture ) Estate 1997.

- **V. Ampolo - S. Della Bona - G. Toma Zollino**, Abstracts “Il METODO PERSEO” in *I Quaderni di Medicina delle Tossicodipendenze, Società Italiana Tossicodipendenze, Atti del III Congresso Nazionale Farmacoterapie e psicoterapie nelle dipendenze*, A.S.I.D. editore, Milano, 1998, p.147.
  
- **V. Ampolo**, "Le Transeterapie" in *L'Immaginale-rassegna di psicologia immaginale*, n.27, Anno 15°, Novembre 1999.
  
- **V. Ampolo**, “Nell’intensità del rosso - oltre il tarantismo: Dissociazioni creative e Transe terapeutiche”, in *Il Paese Nuovo*, Lecce, Ottobre 2011.
  
- **R. Battagay**, *Psicoterapia di gruppo e psichiatria clinica*, Ed Giunti Barbèra-Universitaria, Firenze, 1967.
  
- D. V. Caggia**, “Del tessitore e della tela – Aspetti mitici del gruppo d’incontro” in *Progetto Umanistico Per una salute positiva contributi ed esperienze*, Ed Centro Studi e Ricerche M.P.P.,Numero 0, Casarano, Dicembre 1982.
  
- M. Ercolani**, *Il tempo di Perseo*, Edizioni Joker, Novi Ligure, 2004.
  
- **C. Laudisa**, “Esperienze pratiche con il metodo Perseo” in *Attività Creative ed Artistiche all’interno di Percorsi Educativi e Terapeutici*, Tesi di Laurea in Scienze dell’Educazione, Università Degli Studi di Lecce, Anno Accademico 2000-2001.
  
- **A. Ponzio**, *La coda dell’occhio*, Ed. B. A. Graphis, 1998.