

Autore/Autori: Christoph Helferich

Titolo lecture: Il tempo: terreno e confine dello sviluppo del Sé

Abstract:

Una *vita buona*, meta essenziale di ogni tipo di psicoterapia, prevede che nello sviluppo del Sé sia integrata l'esperienza del tempo che passa, affronta la caducità del corpo e la accetta come elemento costitutivo della *conditio umana*. Spesso infatti la nevrosi - nostra, dei nostri pazienti e del nostro tempo - si manifesta nei sempre più potenti meccanismi di rimozione del tempo come confine della vita. Fortunatamente nella nostra cultura attuale segnata dalla "velocizzazione del tempo" (H. Rosa), esistono anche movimenti controcorrente che puntano a rallentare il suo flusso, come per esempio lo *slow food* e il *downshifting*. "Il tempo" è insomma diventato un problema sociale, oggetto di dibattito e di ricerche scientifiche, nonché questione centrale di contrapposti stili di vita. Partendo dalla medicina *anti-aging* come esempio significativo, la mia *lecture* indaga sui diversi meccanismi di rimozione individuale e collettiva del tempo come confine della vita. In questa cornice culturale, educare il paziente all'esperienza consapevole e contemplativa del tempo, condurlo ad accettare i limiti del proprio "essere corpo", costituisce oggi un obiettivo centrale di ogni psicoterapia, e soprattutto della psicoterapia corporea. Il mio intervento si propone in particolare di individuare l'apporto specifico della psicoterapia corporea a questa tematica, e la sua funzione "riparativa" della alienazione dal tempo.

CV:

Christoph Helferich, nato nel 1950 in Germania, vive e lavora dal 1984 a Firenze. È socio, supervisore e *local trainer* della Società Italiana di Analisi Bioenergetica (S.I.A.B), nonché condirettore della rivista semestrale *Grounding. La rivista italiana di analisi bioenergetica*. Tra le sue pubblicazioni ricordiamo *La "vita buona". La ricerca esistenziale tra filosofia e psicoterapia corporea*, Armando Ed., Roma 2004; *Due animali in una stanza. Diario di controtransfert*, 2a ed. Franco Angeli, Milano 2008.