

The significance of phenomenology for the practice of existential analytic psychotherapy

Alfried Längle

Phenomenology is the science and art of opening oneself to the essentials of the situation and allowing oneself to be spoken to by them. It is not about the past, plans, expectations, but about what is at stake now, what it is basically about in this situation, what touches me now, what moves me and what my actions will lead to. It is the condensation of life through personal resonance and coherence.

In order to be able to see what is essential, you have to be essential yourself, i.e. have access to your own inner self, to your own person. In therapeutic or counselling conversations, this opens up space for the client's own essential selfhood. This is the most important effect of this open attitude of phenomenology: to help the other person to be more themselves, to find themselves in the midst of the demands of this world and their own needs.

Through the phenomenological encounter, existential therapy provides impetus and encouragement to be oneself, to be more of a person and to be coherent in the world by relating to the essential. Through this guidance from therapists and counsellors, clients and patients can learn to live with openness to themselves and to understand themselves instead of just interpreting, explaining and judging themselves. It promotes inner dialog and self-acceptance.

Il significato della fenomenologia per la pratica della psicoterapia analitica esistenziale

Alfried Längle

La fenomenologia è la scienza e l'arte di aprirsi all'essenziale della situazione e di lasciarsi parlato da esso. Non si tratta del passato, dei progetti, delle aspettative, ma di ciò che è in corso ora, di ciò che è fondamentale in gioco nella situazione, di ciò che mi tocca ora, di ciò che mi muove e di ciò a cui porteranno le mie azioni. È la condensazione della vita attraverso la risonanza e la coerenza personale.

Per poter vedere ciò che è essenziale, bisogna essere essenziali, cioè avere accesso alla propria interiorità, alla propria persona. Nelle conversazioni terapeutiche o di consulenza, questo apre lo spazio per l'essenzialità del cliente. Qui è l'effetto più importante dell'atteggiamento aperto della fenomenologia: aiutare l'altro a essere più se stesso, a trovare se stesso in mezzo alle richieste del mondo e ai propri bisogni.

Attraverso l'incontro fenomenologico, la terapia esistenziale dà impulso e incoraggiamento a essere se stessi, a essere più persone e a essere coerenti nel mondo relazionandosi con

l'essenziale. Attraverso questa guida da parte di terapeuti e consulenti, i clienti e i pazienti possono imparare a vivere con apertura verso se stessi e a comprendere se stessi invece di limitarsi a interpretare, spiegare e giudicare se stessi. Promuove il dialogo interiore e l'accettazione di sé.

El significado de la fenomenología para la práctica de la psicoterapia analítica existencial

Alfried Längle

La fenomenología es la ciencia y el arte de abrirse a lo esencial de la situación y dejarse interpelar por ello. No se trata del pasado, los planes, las expectativas, sino de lo que está en curso ahora, lo que está básicamente en juego en la situación, lo que me toca ahora, lo que me mueve y a lo que conducirán mis acciones. Es una condensación de la vida a través de la resonancia y la coherencia personales.

Para poder ver lo esencial, uno mismo tiene que ser esencial, es decir, tener acceso a su propio interior, a su propia persona. En las conversaciones terapéuticas o de asesoramiento, esto abre espacio para la propia esencia del cliente. Este es el efecto más importante de esta actitud abierta de la fenomenología: ayudar a la otra persona a ser más ella misma, a encontrarse en medio de las exigencias de este mundo y de sus propias necesidades.

A través del encuentro fenomenológico, la terapia existencial proporciona impulso y ánimo para ser uno mismo, para ser más persona y para ser coherente en el mundo relacionándose con lo esencial. Gracias a esta orientación de los terapeutas y consejeros, los clientes y pacientes pueden aprender a vivir con apertura a sí mismos y a comprenderse en lugar de limitarse a interpretarse, explicarse y juzgarse. Fomenta el diálogo interior y la autoaceptación.

L'importance de la phénoménologie pour la pratique de la psychothérapie existentielle

Alfried Längle

La phénoménologie est la science et l'art de s'ouvrir à l'essentiel de la situation et de se laisser interpeller (parlé) lui. Il ne s'agit pas de ce qui est passé, de plans, d'attentes, mais de ce qui se présente maintenant, de ce dont il s'agit fondamentalement dans la situation, de ce qui me touche maintenant, de ce qui m'émeut et de ce à quoi mon action va aboutir. C'est une condensation de la vie par la résonance et la cohérence personnelles.

Pour pouvoir voir l'essentiel, il faut être soi-même essentiel, c'est-à-dire avoir accès à son propre intérieur, à sa propre personne. Dans l'entretien thérapeutique ou de conseil, cela

ouvre aux clients l'espace pour leur propre être essentiel. C'est l'effet le plus important de cette attitude ouverte de la phénoménologie : aider l'autre personne à être davantage elle-même, à se trouver au milieu des exigences de ce monde et de ses propres besoins.

Grâce à la rencontre phénoménologique, la thérapie existentielle donne une impulsion et un encouragement à être soi-même, à être davantage une personne et à être de manière cohérente dans le monde en se référant à l'essentiel. Grâce à cette guidance des thérapeutes et des conseillers, les clients et les patients peuvent apprendre à vivre en étant ouverts à eux-mêmes et à se comprendre, plutôt que de se contenter d'interpréter, d'expliquer et de juger. Cela favorise le dialogue intérieur et l'acceptation de soi.

Die Bedeutung der Phänomenologie für die Praxis der existenzanalytischen Psychotherapie

Alfried Längle

Phänomenologie ist die Wissenschaft und Kunst, sich für das Wesentliche in der Situation zu öffnen und sich von ihm ansprechen zu lassen. Dabei geht es nicht um Vergangenes, Pläne, Erwartungen, sondern um das, was jetzt ansteht, um was es jetzt im Grunde geht in der Situation, was jetzt berührt, was mich bewegt und auf was mein Handeln hinauslaufen wird. Es ist Verdichtung des Lebens durch persönliche Resonanz und Stimmigkeit.

Um Wesentliches sehen zu können, muss man selbst wesentlich sein, d.h. einen Zugang zu seinem eigenen Inneren, zu seiner Person haben. Das eröffnet im therapeutischen oder beraterischen Gespräch den Klienten den Raum für ihr eigenes, wesentliches Selbst-Sein. Das ist der wichtigste Effekt dieser offenen Haltung der Phänomenologie: dem anderen Menschen zu helfen, mehr sich selbst zu sein, sich zu finden inmitten der Anforderungen dieser Welt und seiner eigenen Bedürfnisse.

Existentielle Therapie gibt mit der phänomenologischen Begegnung Anstoß und Ermutigung zum Selbstsein, zum mehr Person-Sein und zum stimmigem In-der-Welt-Sein durch Bezugnahme zum Wesentlichen. Durch diese Anleitung der Therapeuten und Berater können die Klienten und Patienten lernen, mit Offenheit für sich selbst zu leben und sich zu verstehen, statt sich nur zu interpretieren, zu erklären und zu beurteilen. Es fördert den inneren Dialog und die Selbstakzeptanz.