

苦しみは、

「原初からの叫び」より半世紀

感じることで、

アーサー・ヤノフはますます新しい

癒される。

私の「原初的苦痛からの解放」体験記

本郷 夕二

苦痛は、祝福である。

なぜならば、それが感じとられるとき、  
治癒の力が作動し始めるからである。

われわれは苦痛を呪いと受け取ってはいけない。  
表面的には脅威に見えても、それは好ましい力である。

われわれがそれを感じとれるほど、  
十分に成熟し、十分に強くなれるまで、  
苦痛は辛抱強く待っているのである。

Arthur Janov: THE NEW PRIMAL SCREAM, p47, 1992

苦しみは、  
感じることで、  
癒やされる。

幼少の頃、抑圧は守ってくれた  
大人の今、抑圧は病をもたらす

人生のはじまりに

圧倒的な苦痛に襲われて

弱い自己を守るために

自ら抑圧した苦しみは

いつか再発掘される日のために

そのまま深層に保管されてきた

それを再体験できるだけ

十分に強い大人になったいま

症状という形で解決を迫る

その得体の知れない緊迫感

感じとれないでいる感情なのだ

それを恐れる必要はない

それは過去から現在への

転倒してゆがんだ投影だ

それは感じとれば消える

近く浅いところから

遠く深いところへと

その源へと遡りながら

感じとれば感じとるほど

無意識が意識化される

感情と思考が再統合する

何かが結合したと体感する

ピースがつながり絵になってくる

自分が自分らしくなる

抑圧された苦しみは

起きたのと同じ状況で

再体験されることにより

根本から癒される

アーサー・ヤノフは

93年の生涯をかけて

これを実証した

苦しみは、感じることで、癒される

◆ 目次

はじめに	8
はじめに苦痛があった	12
それは無意識化された	20
抑圧は人類の苦痛対策	25
文明とともに抑圧も極まった	30
「原初的苦痛」の発見	34
「原初療法」は患者たちが始めた革命	43
原初療法は精神療法の性格を変えた	48
信仰の深さは隠れた苦痛の尺度	52

精神的危機こそ人生を変える好機	57
人生を動機づける変容体験	66
原初療法と禅修行の共通性	70
人生そのものが原初療法の場	80
引き継ぎたいアーサー・ヤノフの偉業	87
20年かけて実証された原初療法の革新性	92
原初療法による治癒の原理	96
原初療法は原因療法だから今も新しい	103
「苦痛」と「感情」との取り組み方が革新的	108
原初療法と「自然治癒」との共通性	114
おわりに	127

## はじめる

その人の著作とは、日本で初めて発行されたその月に、書店で偶然出会った。

以降、学生時代から、リタイヤーした現在まで、常に感銘を受け続け色あせることがない。

歳を重ねるごとに、業績を知れば知るほど、尊敬の念は深まるばかりで底が見えない。

同時代にそんな人物の著作と出会えただけでも、大変に幸運だったと思っている。

その人が生涯を捧げたテーマに、時代が追いつけず、肩書きは語る人ごとに異なり一定しない。

その人、アーサー・ヤノフは、「原初的苦痛 (Primal Pain)」の発見者、あるいは、「原初療法 (Primal Therapy)」の創始者、と呼ばせていただきたい。



原初的苦痛は、人類に普遍的に存在し、さまざまな病弊の原因になりながら、長い歴史にわたって無意識化され気づかれなかった。

アーサー・ヤノフは、原初的苦痛の存在を証明し、これを癒すための原初療法を半世紀前に開発した。

ロサンゼルスに治療の場を創設し、世界20カ国以上から集まってきた人々を癒し人生を変えてきた。

原初療法の原理と方法を丹念に検証し続け、成果を多数の著作にまとめ発表し続けた。

世界各国に診療の場を設け、後継セラピストの養成にも腐心した。

2017年に93歳で亡くなる前年まで、人間のあらゆる苦しみと向き合い、その根源を探求し続けた。

しかも、全く権力と学閥とは無縁で、常に患者の側にいた。

こんな人間は人類の歴史を通じても存在しないと思う。

欧米ではアーサー・ヤノフの最初の著作「The Primal Scream」が1970年にミリオンセラーになって以来、多数の著作が発行されてきた。

アーサー・ヤノフが創始したプライマリー・センター公認のセラピストや、原初療法を受けられる施設もアメリカを中心に世界の多数の国に存在する。

それにもかかわらず、日本で発行されたアーサー・ヤノフの著作は1975年発行の「原初からの叫び」のみだ。

日本では原初療法についての解説書や、総説、引用すら見たことがない。

プライマリー・センター公認のセラピストも、原初療法を受けられる施設も、日本には存在しない。

私はアーサー・ヤノフを尊敬しその著作をバイブルにしてきた。日本語訳書が発刊されないので、知らず知らずの間に翻訳が趣味になってしまった。

できればアメリカに渡り原初療法を受けたかったが、それは叶わなかった。

しかし、「原初的苦痛」が自分の内に存在することを体感してきたし、「原初療法」の効果も体