

## NOTKA TŁUMACZA

Poniższy artykuł z Wikipedii o Terapii Pierwotnej opisuje okres do roku 1989, późniejsze lata jedynie skąpo wzmiankuje. To niespełna dwadzieścia lat od ukazania się w 1970 roku książki Pierwotny Krzyk, inicjującej ten kierunek. Ponieważ artykuł operuje zwrotami w rodzaju „po dziesiątkach lat”, może to być mylące. Należy brać pod uwagę, że ostatnie ćwierćwiecze dokonało rewolucyjnych odkryć naukowych z zakresu neurobiologii – powstała przecież nieznana wcześniej i prężnie rozwijająca się gałąź wiedzy zwana neuronauką. Opracowanie nowoczesnych technik obrazowania – rezonansowych, jak fMRI czy za pomocą tomografii pozytronowej jak PET – dało bardzo szczegółową wiedzę na temat pracy mózgu. Naukowcy są w stanie badać go nie w prosektorium, lecz za życia, w czasie wykonywania konkretnych zadań i funkcji. Związana z tymi odkryciami i z neuronauką jest również bardzo młoda i prężnie rozwijająca się dziedzina: traumatologia. Ta nowa wiedza w pełni potwierdza Teorię Pierwotną Janova. Potwierdza też wyniki badań nad ludzką pamięcią i jej różnymi formami łącznie z tzw. pamięcią ciała, pamięcią stanu czy pamięcią ruchu. Potwierdza też słuszność Teorii Traumatyzacji sformułowaną przez Jennifer Freyd, profesor psychiatrii z Harvardu, która od kilkunastu lat prowadzi pionierskie badania nad charakterem ludzkiej pamięci, zwłaszcza tej przechowywanej w niższych strukturach mózgu i w ciele.

Najnowsza wiedza na temat neurochemii pozwoliła określić prawidłowe dla optymalnego funkcjonowania w życiu poziomy: neuroprzekaźników (z serotoniną na czele), hormonów warunkujących samopoczucie i zdrowie (z oktyocyną na czele), czy mającego silny wpływ na pamięć hormonu stresu – kortyzolu. Z badań pacjentów prowadzonych w The Pirmal Institute Janova wynika, że poziomy tych substancji w systemie nerwowym, u osób zaczynających terapię pierwotną wyraźnie odbiegające od optymalnych, normalizują się po mniej więcej roku tej terapii i utrzymują się takie po pięciu latach od jej zakończenia. To już nie są proste sygnały witalne zmieniające mniej lub bardziej po pojedynczej sesji, ale znacznie poważniejszy argument. I nawet jeśli przyjąć, jak twierdzą sceptyczne badania nad skutecznością terapii pierwotnej, że wynosi ona „tylko” 40%, to chciałbym życzyć takiej efektywności innym szkołom i kierunkom leczenia.

Zastanawiać więc może, dlaczego wobec takiej ewidencji Terapia pierwotna nie przeżywa renesansu? Trafna wydaje mi się być tutaj odpowiedź samego Janova, że aby docenić i uznać wagę tych odkryć naukowych dla psychoterapii, trzeba samemu być zdolnym do głębokiego czucia. Tymczasem naukowcy działają intelektem, tak samo większość psychologów i psychoterapeutów. To wiedza korowa, spekulatywna. Mądrość zaś jest domeną czucia – nadaje ją naszemu myśleniu podłączenie do głębokiego odczuwania; to efekt zanurzenia w nim naszych zdolności intelektualnych. Ale zaraz pojawia mi się pytanie, retoryczne, czy to zrozumie ktoś, kto wciąż jest „odłączony” emocjonalnie od siebie i „dobrze” mu z tym?



Robert TUŁO Waśkiewicz

# Primal therapy

Tłumaczenie z: Wikipedia, the free encyclopedia

Terapia pierwotna jest zorientowaną na leczenie traumy psychoterapią stworzoną przez Arthura Janova, który dowodzi, że nerwice są powodowane stłumionym bólem wczesnodziecięcych urazów. Janov twierdzi, że ów wyparty ból może być, sekwencyjnie, w procesie terapeutycznym, dopuszczony do przytomnej świadomości i ustąpić dzięki przeżywaniu na nowo dawnych raniących zdarzeń, incydent po incydencie, i pełnym wyrażaniu cierpienia, jakie przyniosły. Metoda ta rozwinęła się jako sposób wydobywania stłumionego *Bólu Pierwotnego*, które to pojęcie jest w tym systemie psychoterapeutycznym mocno podkreślane i oznacza każde doznane ale nie przeżyte i wyparte ze świadomości cierpienie oraz powodowane przez nie długotrwałe, ujemne następstwa psychologiczne.

Janov krytycznie odnosi się to tzw. terapii gadanych i metod psychoterapeutów behawioralno-poznawczych, gdyż odwołują się one tylko do kory mózgowej i wyższych racjonalizujących struktur, nie sięgając włąb centralnego systemu nerwowego, tam gdzie kryją się źródła dawnego bólu: do układu limbicznego i pnia mózgu. Terapia Pierwotna pozwala na ponowne doświadczenie tego bólu – na przeżycie go w doświadczeniu zamiast konceptualizowania w umyśle – co prowadzi do jego ustąpienia i intergacji wewnętrznej, do stania się prawdziwym sobą. Zamierzonym celem tej psychoterapii jest eliminacja lub zmniejszenie negatywnych skutków, jakie trauma dziecięca wywiera na dorosłe życie pacjentów.

W swoich początkach, przez krótki okres wczesnych lat 1970-tych, po publikacji pierwszej książki Janova „Pierwotny krzyk”, Terapia Pierwotna cieszyła się dużym uznaniem i wpływem, inspirując działania i metody setek klinik na świecie, jak też wielu ikon świata artystycznego i popkultury. Jej powszechnie znanymi zwolennikami<sup>1</sup> byli m.in. [John Lennon](#), aktor [James Earl Jones](#) i pianista [Roger Williams](#). Później jednak straciła na popularności, częściowo dlatego, że Janov nie dokumentował wyników swojej terapii, którymi mógłby przekonać o jej skuteczności środowiska naukowo zorientowanych psychologów i badaczy. On i jego współpracownicy skupiali się na propagowaniu i uczeniu samej praktycznej metody, co dało początek jej różnym odmianom.

•  
Dr Francine Janov

•  
Dr Francine Janov

## Założenia

Janov Twierdzi, że nerwica jest skutkiem stłumionego bólu związanego z doznanymi urazami, zazwyczaj z traumą pochodzącą z wczesnych okresów dzieciństwa. Według niego, jedynym sposobem na uleczenie neurotyka jest umożliwienie mu, w przestrzeni terapeutycznej, skonfrontowania się z własnym wypartym cierpieniem. Janov utrzymuje, że konfrontowanie pacjentów z ich dawną traumą poprzez przeżywanie na nowo, z pełną ekspresją, tych wydarzeń i

---

1. 1     ^ [a b c d Primal Therapy this year's rage, Boca Raton News, June 16, 1971](#)

towarzyszących im stanów, powoduje jej trwałe ustąpienie.

Wierzy on, że istnieje tylko jedna przyczyna chorób psychicznych, dysfunkcji i zaburzeń (nie licząc defektów genetycznych) – wdrukowany ból. Dowodzi, że na to jednostkowe źródło nerwic jest tylko jedna kuracja: doświadczenie dawnych urazów na nowo. Utrzymuje się, że Janov zaczerpnął tę koncepcję od Sandora Ferenczi'ego (który używał zwrotu “ból pierwotny”), oraz od Wilhelma Reicha,<sup>2</sup> i rozwinął ją.

## Potrzeby

Janov jest przekonany, że duża część bólu pierwotnego bierze się z nie zaspokojenia potrzeb dziecka we wczesnych okresach życia. Opierając się na wsześniejszych psychologach, opisał w swoich książkach własne podejście: “nasze pierwsze potrzeby są wyłącznie fizycznym pragnieniem dobrego dotyku, bezpieczeństwa i komfortu. Później dołączają się do nich potrzeby emocjonalne bycia kochanym, rozumianym i szanowanym jeśli chodzi o własne uczucia. Dopiero na końcu pojawiają się potrzeby intelektualne: poznawania wiedzy i rozumienia.”<sup>3</sup>

*Potrzeba jest stanem totalnym istot ludzkich – rodząc się jesteście niemal wyłącznie potrzebą.*<sup>4</sup> Janov twierdzi, że, ze względu na bezradność noworodka, przetrwanie jest dla niego kluczową sprawą niemal w każdej sekundzie życia. Broni tezy, że jeśli podstawowa dla przeżycia potrzeba nie jest zaspokajana przez zbyt długi czas, rodzi to nieznośne cierpienie (słowa Ból Pierwotny Janov pisał dużymi literami, choć w późniejszych publikacjach odszedł od tego). .

## Ból

Według teorii pierwotnej “Ból Pierwotny jest deprivacją lub zranieniem zagrażającym rozwojowi dziecka. Przestrogi rodziców niekoniecznie oznaczają dla dziecka Ból Pierwotny, ale upokarzające słowa lub krzyk – tak... Ból Pierwotny gromadzi się w płaczącym i włożonym do kołyski dziecko, by się w niej uspokoiło. Określa go nie tyle samo w sobie zranienie, ale jego kontekst lub znaczenie dla nieskrępowanego rozwoju małego człowieka.”<sup>5</sup>

Janov określa sam Ból jako ból, który nie boli, bo z chwilą gdy dana osoba w niego wchodzi, to już nie cierpi, tylko przeżywa, czuje. Cierpi wcześniej, gdy ze wszystkich cił stara się ów Ból od siebie oddalić, powstrzymać. Większość cierpień pochodzi z blokowania uczuć i ich represji.<sup>6</sup>

## Świadomość i wyparcie

Według Teorii Pierwotnej ludzka świadomość nie jest prostą przytomnością czy nie-spaniem – jest stanem całego organizmu, razem z mózgiem, który wypracowuje sobie płynne połączenia między swoimi różnymi częściami.<sup>7</sup> Trój-jedyny (ang.: triune) mózg, by użyć określenia z prac [Paula D. MacLeana](#) i zaadoptować je do teorii pierwotnej, zawiera trzy poziomy świadomości, wyróżniane w teorii pierwotnej.<sup>8 9 10</sup>

---

2 Reich, [How does psychotherapy work?](#), str. 139-142

3 ^ Janov, A., *The New Primal Scream*, str. 5

2. 4 ^ [a b](#) Janov, A., *Prisoners of Pain*, str. 3

3. 5 ^ Janov, A., *Prisoners of Pain*, str. 9

4. 6 ^ Janov, A., *Primal Healing*, str. 199

5. 7 ^ Janov, A. & Holden, e. M., *Primal Man* pages 1-4

8 ^ Janov, A. & Holden, e. M., *Primal Man* pages 56-111

9 Janov, A., *The New Primal Scream* pages 54-55

Poniższa tabela zestawia niektóre z podstawowych pojęć i terminów Janova (J), jakich używa on zarówno w zakresie konwencjonalnych określeń ogólnych, jak i ścisłych nazw naukowych:

Poziom / Linia (J)	Określenie techniczne	Zapośredniczane funkcje	Zaangażowane struktury mózgu	Reprezentacja (J)
Trzeci(a)	kognitywność	Poznawanie i zdolności intelektualne	Kora mózgowa	Mózg myślący
Drugi(a)	afektywność	Reakcje emocjonalne	Układ limbiczny	Mózg odczuwający
Pierwszy(a)	somato-sensoryka	Doznania, stany i reakcje wisceralne	Pień mózgu	Mózg dbający o przetrwanie

- Janov opisuje obrony jako czynniki tłumienia, które – pochłaniając energię człowieka – chronią go przed katastroficznym bólem niespełnionych niegdyś potrzeb. W odniesieniu do Bólu lub obrony, Janov używa słowa “linia” zamiast “poziom”. Np.: “Ból z pierwszej linii”, co oznacza wczesną traumę wdrukowaną w pień mózgu, polegającą na zranieniach natury fizycznej (głodzie, nie dotykaniu, zatruciom płodu, anoksji czyli duszeniu się z niedotlenienia, itp.) Albo: “obrona z poziomu trzeciego”, co oznacza intelektualne konstrukty chroniące jpacjenta przed uznaniem swojej wiktymizacji.
- O pniu mózgu Janov mówi też nieraz jako o mózgu gada – strukturze, którą ssaki mają wspólnie z gadami i płazami.
- Wdruki pierwszo-liniowe następują się przed rozwinięciem się u dziecka zdolności intelektualnych, takich jak język werbalny czy odróżnianie siebie od otoczenia. Lokują się one na poziomie czystych doznań i reakcji wisceralnych (inaczej trzewiowych). Pień mózgu jest zdolny procesować najprymitywniejsze emocje, jak agresję i lęk (poczucie zagrożenia), więc dziecko odczuwa je od najwcześniejszych etapów życia, łącznie z fazą prenatalną.

Według Janova, Bóle Pierwotne wdrukowują się najpierw w najniższe struktury mózgu (mózg gada, poziom pierwszy), później dopiero w układ limbiczny (mózg ssaka, poziom drugi), a na końcu dochodzą intelektualne obrony (złudzenia, racjonalizacje, itp.) tworzone przez korę mózgową. Taka kolejność występuje ze względu na kolejność naszych etapów rozwoju neurologicznego – wczesna trauma nie odcisnę się w strukturach, które jeszcze się nie utworzyły.

W terapii pierwotnej kolejność (sekwencja) jest odwrotna: “nie można zejść głębiej, nie zszedłszy najpierw płycej”.<sup>11</sup> Części przeciążonych traumą pacjentów, którym się ona “ulewa” w sposób niekontrolowany, przepisują się leki wspomagające system blokad neuronalnych, dzięki czemu nie są oni nagle “wrzucani” w swój pierwszo-liniowy Ból, gdy nie są jeszcze gotowi do przeżycia go w pełni. Chemiczne wspomaganie obron pozwala im zanurzać się najpierw w swoje cierpienia z wyższych poziomów, wdrukowane później, przez co zachowana jest sekwencyjność odwrotna do pierwotnej.<sup>12</sup>

## Pochodzenie nerwic

Teoria Pierwotna utrzymuje, że większość ludzi w jakimś stopniu cierpi na nerwicę. Nerwica ta zaczyna się na bardzo wczesnych etapach rozwojowych – zwłaszcza w tzw. okresach krytycznych lub oknach rozwojowych, kiedy kluczowe dla nich potrzeby nie są zaspokajane.<sup>13</sup> Generalnie jest to

10. <sup>^</sup> Janov, A., *The Biology of Love*, 106-137

6. 11. <sup>^</sup> Janov, A., *Primal Healing*, str. 182

7. 12. <sup>^</sup> Janov, A., *The Biology of Love*, str. 133

8. 13. <sup>^</sup> Janov, A., *Primal Healing*, strony 42-48

poród i pierwsze trzy lata życia. Choć równolegle mogą występować pojedyncze wyizolowane zdarzenia traumatyczne (np. operacja czy pobyt w szpitalu), jednak najczęściej chodzi o regularne zaniedbywanie i nadużycia ze strony opiekunów.

Dlatego nerwica może powstawać w związku z ciężkim porodem lub nawet wcześniej, w związku z pierwszo-liniowymi wdrukami Bólów. Kolejne dodają się do poprzednich, układając się na sobie warstwowo i prowadząc do kumulowania się Pierwotnego Bólu.<sup>14</sup>

Z biegiem dzieciństwa, wypracowujemy sobie się coraz więcej obron, gdyż nie zaspokojone w okresach krytycznych najwcześniejsze potrzeby popychają nas do prób ich zaspokajania w różne symboliczne sposoby – to znaczy sposoby nieuchronnie nieskuteczne jeśli chodzi o nadrabianie dawnych braków.

## **Format i przebieg**

Całościowa strategia terapii pierwotnej, w dzisiejszym kształcie, ogromnie się zmieniła w porównaniu do jej początkowego okresu. Kiedyś zaczynała się od intensywnych trzech tygodni, w oderwaniu od świata, w ciągu których pacjent odbywał piętnaście nielimitowanych czasowo sesji z jednym psychoterapeutą. Następnie dołączał do grupy, gdzie przez jeden lub dwa dni w tygodniu pracował w obecności i wsparciu innych pacjentów oraz terapeutów. Ta forma trwała tak długo, jak długo dana osoba jej potrzebowała – rozpiętość czasowa terapii jest różna u różnych pacjentów.

## **Podłączanie uczucia**

Podłączanie uczucia to, według Janova, “świadome doświadczenie wiążące terażniejszość z przeszłością, a emocje z ich znaczeniem. Może również oznaczać podłączanie do świadomego przeżywania stanów i doznań fizycznych, co często dokonuje się w terapii w przypadku zdarzeń traumatyzujących także fizycznie, jak przemoc fizyczna, wykorzystywanie seksualne i gwałty, wczesne intruzywne zabiegi medyczne czy bolesny poród.<sup>15</sup> A connected feeling, according to Janov, is a "conscious" experience that connects the present to the past and connects emotion to meaning - there may also be a connection to sensations in the case of a physically traumatic experience such as physical or sexual abuse or painful birth.<sup>[15]</sup>

## **Pierwociny (?)**

Jako rzeczownik lub czasownik, słowo “primal” oznacza przeżywanie na nowo dawnych bolesnych stanów i uczuć. Według Janova i Holdena,<sup>16</sup> kompletne, dopełnione “pierwociny” zaznaczają się w zmianach poziomu oznak życiowych (jak tętno, temperatura ciała, ciśnienie krwi), które, odbiegając od normy przed sesją (stan pre-pierwocinowy – pre-primal), popychają pacjenta w stronę doświadczenia pierwotnych emocji, a następnie, po uwalnianym traumę przeżyciu, zbliżają się do normy (stan post-pierwocinowy – post-primal). W stanie po-pierwocinowym, jak twierdzi Janov, pacjent doznaje wewnętrznych wglądów i olśnień.

Opierając się na własnych wewnętrznych badaniach, Janov i Holden (16) doszli do wniosku, że pre-pierwocinowy skok w pomiarach witalnych wskazuje na to, iż neurotyczne obrony pacjenta “trzeszczą w szwach” pod naporem pierwotnego Bólu, który właśnie przybiera poziom “ostrego ataku lękowego” (opis konwencjonalny), a powrót do bardziej normalnych odczytów wskazuje na pewien stopień uwolnienia się od niego.

---

9. 14 <sup>^</sup> Janov, A., *Primal Healing* page 94

15 [a](#) [b](#) Janov, A., *The New Primal Scream*, str. 362

16 [a](#) [b](#) Janov, A. & Holden, e. M., *Primal Man*; strony 137-146

Janov odróżnia w ten sposób prawidłowo przebyte pierwociny o odreagowywania czy emocjonalnego katharsis, które jest według niego pseudo-pierwocinami.<sup>17</sup> Pierwociny mogą być traktowane jako „połączenie się z uczuciami”, jednak rzeczywiste połączenie się pacjenta ze sferą zablokowanych potraumatycznych emocji wymaga wielu miesięcy, a częściej lat, pracy. (15)

Należy zauważyć, że odreagowanie czy katharsis, w rozumieniu pozostałych psychologów i terapeutów, nie oznacza fałszywych lub nie podłączonych uczuć. Na przykład psychiatra [Anthony Storr](#) twierdzi, że to właśnie techniki terapii pierwotnej mają wiele wspólnego z odreagowywaniem.<sup>18</sup>

## Czas trwania

W książce *Pierwotny krzyk* (wydanej w styczniu 1970), Janov pisze: „Kiedy ktoś przebrnie w terapii osiem miesięcy, ogólnie ma się już nieźle... Wielu pacjentów kończy w tym momencie, a nawet wcześniej. Niektórzy jednak pozostają w terapii przez dziesięć czy jedenaście miesięcy; wszystko zależy od tego, w jakim stanie zaczęli”.<sup>19</sup> W wywiadzie dla Pittsburgh Press z kwietnia 1971 Janov ocenia na 11 miesięcy średni czas terapii grupowej po trzech tygodniach wstępnego „intensywu”.<sup>20</sup>

W 1973 roku jedna ze współpracujących z Janovem terapeutek stwierdziła: „Potrzeba terapii nie wyczerpuje się nigdy. Nikt bowiem, nigdy, nie będzie w stanie absolutnie w pełni usunąć bólu ze swojego ciała”. Według jej doniesień, zdarzali się pacjenci uczestniczący w terapii pierwotnej aż przez dwa lata.<sup>21</sup>

Jedynie niezależne badanie objęło 32 pacjentów Instytutu Terapii Pierwotnej z lat 1975 i 1976 i przedstawiło konkluzję: „Stwierdza się, że 40% pacjentów terapii pierwotnej osiągnęło satysfakcjonujący rezultat w czasie od 15 do 25 miesięcy”.<sup>22</sup>

W książce *The New Primal Scream* (wydanej w 1991 roku) Janov pisze, że po okresie od dwunastu do osiemnastu miesięcy pacjenci stają się zdolni kontynuować swoją terapię samodzielnie, jedynie sporadycznie wspierając się profesjonalnymi sesjami.<sup>23</sup>

Odnosząc się do umiarkowanych osiągnięć Johna Lennona, zdaniem jego samego, Janov zaznaczył: „Terapia pierwotna zajmuje przynajmniej trzynaście do piętnastu miesięcy... Ja pracowałem z Johnem przez pięć i po tym czasie on był zmuszony odejść”.<sup>24</sup>

Według Stanisława Grofa, wielu pacjentów latami trwało w terapii pierwotnej bez specjalnie widocznych rezultatów, a niekiedy kliniczny stan niektórych się pogarszał.<sup>25</sup>

## Koszt

W książce [The Primal Scream](#) (rozdział 8), Janov pisał: Terapia pierwotna jest znacznie

---

17 <sup>^</sup> [The SAGE handbook of counselling and psychotherapy](#), str. 299

10. 18 <sup>^</sup> [Psychologists on the march citing Anthony Storr](#), "A Short Course in Brainwashing" (review of Janov, *The Primal Scream*), *Book World*, 1970, 4: 10

11. 19 <sup>^</sup> "The Primal Scream". Rozdział 8, *The Cure*

20 <sup>^</sup> [a b c Scream Like a Child - Live Like an adult](#), [Pittsburgh Press](#), 25 kwietnia 1971

21 <sup>^</sup> [a b c Boca Raton News](#), 1 sierpnia 1973

22 <sup>^</sup> [Tomas Videgård. The Success and Failure of Primal Therapy](#), str. 249

12. 23 <sup>^</sup> Janov, A., *The New Primal Scream*, str. 360

13. 24 <sup>^</sup> [a b Come together: John Lennon in his time](#), str. 138

14. 25 <sup>^</sup> [Beyond the brain: birth, death, and transcendence in psychotherapy by Stanislav Grof](#), page 183

bardziej ekonomiczna od powszechnie stosowanych terapii wglądowych – zarówno pod względem finansów, jak i czasu. W porównaniu do psychoanalizy jest to jedna piąta kosztów i czasu.

W 1971 roku trzytygodniowy “intensyw” (z 15 sesjami trwającymi od 2 do 4 godzin każda) kosztował 1650\$ (8740 \$ według wartości dolara z 2009 roku).<sup>26</sup> W 1973 roku koszt sześciu miesięcy terapii grupowej zamykał się w kwocie 6000 \$ płaconej z góry, co odpowiada 28991 \$ w roku 2009). W 1978 roku dwanaście miesięcy terapii pierwotnej oznaczało 6600 \$ czyli 21700 \$ w przeliczeniu na rok 2009.<sup>27 28</sup>

## **Przestrogi Janova**

Przez wiele lat we wszystkich swoich książkach Arthur Janov drukował przestrogi dla pacjentów, zalecając im dokładne sprawdzanie wiarygodności każdego terapeuty, który twierdzi, że ukończył szkolenia The Primal Institute lub The Primal Foundation w [Los Angeles](#), podpowiadając, że można to zrobić poprzez kontakt się z tymi placówkami.<sup>29</sup> Od chwili wydania swojej pierwszej książki, często wspominał o psychoterapeutach nie związanych z jego praktyką i szkoleniami, nazywając ich “imitacjami” lub “podróbkami” (29).

## **Doniesienia**

Po dziesięcioleciach od ukazania się pierwszej książki Janova *Pierwotny Krzyk*, w literaturze fachowej i periodykach można znaleźć kilka doniesień na temat Terapii Pierwotnej, jak i kilku jej krytyków. Arthur Janov pisał, że jest ona terapią empiryczną, opartą na introspekcji (wglądzie w swoje wewnętrzne doświadczenia), i dodawał:

"Choć w mojej książce są zawarte naukowe odniesienia i cytaty, nie powinniśmy zapominać że uczucia mają swoje immanentne uprawomocnienie: to z nich powstaje most prowadzący do prawdy. Możemy bezustannie prześcigać się w cytowaniu prac naukowych, lecz prawda leży w doświadczeniach istot ludzkich. Nasze uczucia, emocje i stany mówią tak wiele, że statystyka jako dowód traci sens."<sup>30</sup>

Od początku działalności Janov prowadził, na wąską skalę, badania swoich pacjentów za pomocą pomiarów EEG, temperatury ciała, ciśnienia krwi oraz tętna.<sup>31</sup> W 1971 roku artykuł w [Pittsburgh Press](#) cytował badania [University of California at Irvine](#) na osobach poddanych terapii pierwotnej, wykazujące spowolnienie u nich częstotliwości fal mózgowych. Janov utrzymywał, że terapia pierwotna redukuje u niektórych pacjentów nie tylko częstotliwość i amplitudę fal Alfa, ale też rdzenną temperaturę ciała (nawet o trzy stopnie!), oraz ciśnienie krwi (nawet o 30%).<sup>32</sup> Dwóch naukowców z Brain Research Institute ([UCLA](#)) swoimi badaniami potwierdziło u pacjentów Janova występowanie zmian w charakterystyce fal mózgowych. (21)

W 1993 roku Janov mówił: „Ta terapia badana jest od ponad piętnastu lat przez

---

15. 26 \_\_\_ ^ Kalkulator inflacji

16. 27 \_\_\_ ^ [Does the Primal Scream Cure Neurosis? Arthur Janov Seeks to Validate His Controversial Therapy, People](#), May 29, 1978

17. 28 \_\_\_ ^ [In 1978 the cost for a year of Primal Therapy was 6600\\$.... Mind & society fads](#)

18. 29 ^ [a b](#) Janov, A. *The New Primal Scream*, str. 386

19. 30 \_\_\_ ^ Janov, A., *Primal Healing* str. 15

20. 31 \_\_\_ ^ [The SAGE handbook of counselling and psychotherapy](#), str. 300

21. 32 \_\_\_ ^ [Controversies in psychotherapy and counselling](#), str. 25

niezależnych naukowców, a ich odkrycia są zgodne. Jest ona w stanie, w stosunkowo krótkim czasie i z trwałym efektem, zredukować bądź wyeliminować mnóstwo fizycznych i psychicznych dolegliwości.”<sup>33</sup> Janov wyszczególnia dowody na to na stronach internetowych swojego Instytutu.<sup>34</sup> W 2010 roku tak pisał: „Teoria Pierwotna zalicza się do najostrzej badanych prywatnych psychoterapii na świecie.”<sup>35</sup> Autorzy Prochaska i Norcross uważają jednak badania Janova za “wysoco niesprawdzalne, krótkoterminowe i pozbawione porównań.”<sup>36</sup>

### ***Sukcesy i niepowodzenia terapii pierwotnej u Tomasa Videgårda***

We wczesnych ocenach wyników terapii pierwotnej (opublikowanych w formie książki, wydanej po angielsku tylko w Szwecji), Tomas Videgård<sup>37</sup> przytacza wyniki badań grupy 32 pacjentów przechodzących terapię w The Primal Institute w latach 1975 i 1976. Ocena końcowa tych pacjentów była następująca: 4 osoby – bardzo dobrze; 9 – dobrze; 8 – średnio; 6 – niezadowolająco (w tym jedno samobójstwo); 5 osób niedostępnych dla powtórnego badania (poczuły terapię przedwcześnie). Pacjenci, którzy nie przeszli całego programu nie byli brani pod uwagę (zob. Powyżej – Czas trwania). Pacjenci tworzący badaną grupę uczestniczyli w terapii przez okres od 15 do 32 miesięcy.

Videgård przeszedł terapię pierwotną osobiście; jego ewaluacja oparta była na wpisywanych do kwestionariuszy odpowiedziach pacjentów oraz testach projekcyjnych wymagających interpretacji osoby testującej, czyli samego Videgårda. W badaniu nie było grupy kontrolnej.

Opierając się na powyższym, Videgård stwierdził, że “terapia w The Primal Institute wypada nieco lepiej niż terapia w [Tavistock Clinic](#) i wyraźnie lepiej niż w [Menninger Foundation](#) – te dwie kliniki psychoterapeutyczne wybrał jako porównawcze odniesienie. Napisał też, że „wyniki te są w połowie tak dobre, jak twierdzi Janov”<sup>38</sup> – że pełny sukces odnosi 40% osób w porównaniu do 98 – 100% uznawanych jako sukces przez Janova.<sup>39</sup>

- Zander E (June 1975). "Janov's primal scream therapy" (in German). *Nervenarzt* **46** (6): 328–31. [PMID 1196453](#).
- Sheckman F (March 1977). "Conventional and contemporary approaches to psychotherapy. Freud meets Skinner, Janov, and others". *Am Psychol* **32** (3): 197–204. [DOI:10.1037/0003-066X.32.3.197](#). [PMID 848784](#).
- Davisson B (1978). "[Primal therapy : yesterday and today.](#)" (in French). *Santé Mentale au Québec* **3** (2): 111–17. [PMID 17093674](#).
- Yassky AD (January 1979). "Critique on primal therapy". *Am J Psychother* **33** (1): 119–27. [PMID 464162](#).
- Ehebold U, Werthmann HV (1982). "Primal therapy—a clinically confirmed procedure?" (in German). *Z Psychosom Med Psychoanal* **28** (4): 407–21. [PMID 7180218](#).
- Dahl AA, Waal H (1983). "An outcome study of primal therapy". *Psychother Psychosom* **39** (3): 154–64. [DOI:10.1159/000007926](#). [PMID 6622628](#).
- Sprengler M (1984). "Wilhelm Reich—Arthur Janov—a comparison of their work" (in German). *Z*

---

22. 33 [^](#) [Controversies in psychotherapy and counselling](#), str. 25

23. 34 [^](#) [The Janov Primal Center. Supporting evidence page](#)

24. 35 [^](#) [Cool Intervention #3: Primal Therapy](#), Ryan Howes, w: [Psychology Today](#).  
5 lutego 2010

25. 36 [^](#) [a b The SAGE handbook of counselling and psychotherapy](#), str. 300

26. 37 [^](#) Videgård, T., *The Success and Failure of Primal Therapy*

27. 38 [^](#) Videgård, T., *The Success and Failure of Primal Therapy*. Page 295

28. 39 [^](#) [Beyond the brain: birth, death, and transcendence in psychotherapy](#),  
[Stanislav Grof](#)



*Klin Psychol Psychopathol Psychother* **32** (3): 234–47. [PMID 6523964](#).

- Janov A.; (1977). "Towards a new consciousness". *J Psychosom Res* **21** (4): 333–39. [DOI:10.1016/0022-3999\(77\)90016-2](#). [PMID 592223](#).
- [Facing the Wolf: Inside the Process of Deep Feeling Therapy](#) by Theresa Sheppard Alexander (1997), Plume. [ISBN 0-452-27521-0](#) [ISBN 978-0-452-27521-8](#).
- *Healing Fits: The Cure of an Epileptic*, Robert Reese (1988), Big Sky Press. [ISBN 0-944592-00-7](#).

## Opinie krytyczne

Terapia pierwotna nie zyskała szerokiego uznania przez tzw. mainstreamową psychologię.<sup>40</sup> Często była krytykowana i odrzucana z powodu braku badań naukowych, które potwierdzałyby jej deklarowaną skuteczność.<sup>42 43 44 45 46 47 48 49</sup> Przez behawioralno-poznawczy dominujący w psychologii kierunek terapia Janova generalnie jest uważana za najmniej wiarygodną formę leczenia (40), a w 2006 roku spotkała się z dyskredytacją ze strony [APA Delphi poll](#) (System technik komunikacyjnych Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego).<sup>50</sup>

Terapia pierwotna była nieraz uznawana za płytką, pochopną, uproszczoną lub przejściowo modną.<sup>51 52 53 54 55</sup> Krytykowano ją również z powodu nie zwracania szczególnej uwagi na zjawisko przeniesienia.<sup>56 57</sup> Niektórzy badacze sugerowali, że twierdzenie, iż osoby dorosłe są w stanie przyponieć sobie wydarzenia a dzieciństwa, nie ma wystarczającego oparcia naukowego.<sup>58</sup> Terapia

---

40 ^ [a b c](#) Ehebald U, Werthmann HV (1982). "[Primal therapy—a clinically confirmed procedure?]" (in German). *Z Psychosom Med Psychoanal* **28** (4): 407–21. [PMID 7180218](#).

41 ^ [a b](#) Starker S, Pankratz L (February 1996). "Soundness of treatment: a survey of psychologists' opinions". *Psychol Rep* **78** (1): 288–90. [PMID 8839319](#).

29. 42 \_\_\_\_ ^ Singer, Lalich, *Crazy Therapies : What Are They? Do They Work?*, pp 128

30. 43 \_\_\_\_ ^ Abrall, *Soul Snatchers: The Mechanics of Cults*

31. 44 \_\_\_\_ ^ Eisner, *The Death of Psychotherapy: From Freud to Alien Abductions*, pp 51

32. 45 \_\_\_\_ ^ Moore, *Gale Encyclopedia of Psychology*

33. 46 \_\_\_\_ ^ Bornstein RF (2003). "[The Scientific Review of Mental Health Practice: Implications for Psychology and Psychoanalysis](#)". *Psychoanalytic Psychology* **20** (4): 717–26. [DOI:10.1037/0736-9735.20.4.717](#).

34. 47 \_\_\_\_ ^ Cordon, *Popular Psychology - An Encyclopedia*, pp 133

48 ^ <http://discovermagazine.com/2007/may/whatever-happened-to-primal-therapy>

35. 49 \_\_\_\_ ^ <http://www.counselormagazine.com/content/view/338/1/>

36. 50 \_\_\_\_ ^ [Discredited Psychological Treatments and Tests: A Delphi Poll](#)

37. 51 \_\_\_\_ ^ Rosen, *Psychobabble*

38. 52 ^ [a b c](#) Thompson, Sally Anne; Clare, Anthony W. (1981). *Let's talk about me: a critical examination of the new psychotherapies*. London: British Broadcasting Corp. p. 121. [ISBN 0-563-17887-6](#).

39. 53 \_\_\_\_ ^ Rosen, *Psychobabble*

54 ^ "[The dream is over: Lennon in search of himself](#)". *The Guardian* (London). December 21, 2000. Retrieved May 22, 2010.

40. 55 \_\_\_\_ ^ *New Age Blues* (1979, [ISBN 0-525-47532-X](#)), Page 28

41. 56 \_\_\_\_ ^ <http://www.primals.org/articles/weiner.html>

42. 57 \_\_\_\_ ^ Ayella, *Insane Therapy*

43. 58 \_\_\_\_ ^ [http://www.selfhelpfraud.com/uploads/3\\_Fringe\\_Psychotherapy.pdf](http://www.selfhelpfraud.com/uploads/3_Fringe_Psychotherapy.pdf)

pierwotna była też odrzucana jako twór dogmatyczny lub redukcjonistyczny.<sup>59</sup> (52)

W książce *Porozmawiajmy o mnie (Let's Talk About Me)* dr. [Anthony Clare](#) krytykuje terapię pierwotną Janova z kilku powodów. Twierdzi, że Janov wszędzie widzi potwierdzające świadectwa: "Wszystko brane jest przez niego za dowód słuszności Teorii Bólu Pierwotnego." Clare uważa, że Janov nie ma żadnych dowodów na to, iż trauma z wieku dziecięcego staje się przyczyną nerwic, sam zapomina jednak o "szalonych" wspomnieniach swoich własnych pacjentów. (52).

W 1982 roku periodyk *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychoanalyse* opublikował artykuł Ehebaldy i Werthmanna, w którym autorzy piszą, że przeglądając literaturę naukową nie znaleźli "żadnych informacji o wynikach terapeutycznych terapii pierwotnej, żadnych badań statystycznych ani żadnych badań powtórzonych po pewnym czasie". Konkludując, że terapia pierwotna nie jest uprawomocnioną metodą, twierdzą że większość terapeutów w Niemczech (RFN) uważa, że jest ona wątpliwa jeśli chodzi o teorię i niebezpieczna jeśli chodzi o praktykę.<sup>(40)</sup>

Alice Miller swego czasu bardzo popierała terapię pierwotną. W końcowych latach życia jednak napisała przesłanie do swoich czytelników, wyrażające jej pewne zastrzeżenia. W komunikacie tym przestrzega, że terapia pierwotna może być niebezpieczna gdy prowadzą ją nieodpowiednio przygotowani terapeuci. Stwierdza też, że metoda ta pokłada „zbyt dużą ufność” w kataraktycznym rozładowaniu i że ulga po nim jest niekiedy przejściowa. Zachowuje też rezerwę wobec struktury wstępnej fazy trzytygodniowego intensywu, twierdząc że stwarza ona pole do nadużyć terapeutycznych ze strony bezwzględnych terapeutów. Przestrzega też przed możliwością „uzależnienia się” o bólu.<sup>60</sup>

W 1996 roku Starker i Pankratz opublikowali w *Psychological Reports* swoje badanie grupy 300 losowo wybranych psychologów. Proszono ich o wyrażenie swojej oceny na temat słuszności różnych metod stosowanych w leczeniu zaburzeń psychicznych. Terapia pierwotna znalazła się w grupie podejść „najbardziej wątpliwych jeśli chodzi o słuszność.”<sup>(41)</sup>

Wydana w 1996 roku książka *"Zwariowane" terapie ("Crazy" Therapies)*<sup>61 62</sup> dyskutuje z twierdzeniem Janova, że znalazł on jedyną skuteczną terapię dla nerwic: "W naukowej literaturze psychologicznej od lat są przedstawiane dowody, że wyrażanie złości w formie agresywnych, przemocowych zachowań nie tylko nie niweluje ich, ale zwiększa prawdopodobieństwo ich nawrotów." (str. 128)

W książce *Oblakana terapia (Insane Therapy)* socjolog Marybeth F. Ayella mówi, że: "To, co Frank (1974:424-25) opisuje jako terapeutyczne kultury, bardzo przypomina to, co – jak myślę – pojawia się w terapii pierwotnej Janova".<sup>63</sup>

Terapia pierwotna cytowana jest też w książce: *Śmierć psychoterapii: od Freuda do obcych abdukcji*. Autor jest zdania, że żadna szkoła psychoterapii, ani terapia pierwotna, ani poznawczo behawioralna, ani żadna inna, nie posiada dowodów naukowych na swoją skuteczność, poza efektem placebo.<sup>64</sup>

Timothy Moore w *Gale Encyclopedia of Psychology* pisze: "Wiadome jest, że terapia pierwotna nie może obronić się na gruncie naukowo określonych zasad. Nie dziwi więc, że jest

---

44. 59 <sup>^</sup> Kirsch, *Los Angeles Times*, March 27, 1970

45. 60 <sup>^</sup> [Alice Miller's communication to her readers](#)

46. 61 <sup>^</sup> [Skeptical entry about "Crazy Therapies"](#)

47. 62 <sup>^</sup> [Review of "Crazy" Therapies](#), 1997

48. 63 <sup>^</sup> *Insane Therapy* ISBN 1-56639-601-8, page 39

49. 64 <sup>^</sup> Eisner, Donald A. (2000). *The death of psychotherapy: from Freud to alien abductions*. New York: Praeger. pp. 51–2. ISBN 0-275-96413-2.

uważana za wątpliwą co do podstaw teoretycznych”.<sup>65</sup>

[Martin Gardner](#) napisał w [The Skeptical Inquirer](#) krytyczny artykuł p.t.: *Terapia pierwotna – uporczywa terapia New Age*. Omawia w nim to, co jego zdaniem jest problematyczne w Teorii Pierwotnej i zamieszcza protest czy apel przeciw publikowaniu książki Janova p.t.: *Biologia miłości*.<sup>66</sup>

W artykule *Wątpliwe zdrowie psychiczne* amerykański Państwowy Instytut ds. Oszustw Zdrowotnych ([National Council Against Health Fraud](#) – NCAHF) wymienia terapię pierwotną, pośród wielu innych metod.<sup>67</sup>

## **Historia**

W roku 1967, Janov odbył przełomową sesję z Danny'm Wilsonem (pseudonim) – pacjentem, który odzwierciedlił emocjonalnie scenę ze spektaklu *Teratu Absudru*, w której aktor [Raphael Montañez Ortíz](#) chodzący po wybiegu w pampersach i ssący niemowlęcą butelkę, rozpaczliwie krzyczał “Mama!!!” i zachęcał publiczność do takich samych zachowań.<sup>68</sup> [1.] [Danny Wilson](#), opowiadając o swoich relacjach z matką w dzieciństwie, zachęcany przez Janova by zawołał “mama”, spontanicznie powtórzył scenę – padł na podłogę, zwiijając się z rozpaczliwego ciepienia i krzycząc “mama!”, po czym wylał z siebie mnóstwo bólu z powodu bycia nie kochanym jako dziecko. Janov, który nagrał tę sesję, odsłuchiwał ją wiele razy, ale jej doniosłość zrozumiał dopiero po latach.<sup>69 70</sup>

W 1968 roku Arthur Janov z pierwszą żoną, Vivian, założyli Instytut Pierwotny (The Primal Institute).<sup>71</sup>

W 1970 roku, 1 stycznia, Ukazała się pierwsza książka Janova *Pierwotny Krzyk*. W marcu 1970 na terapię prowadzoną przez Arthura i Vivian zgłosili się John Lennon i Yoko Ono. W tym samym roku Janov zastrzegł w Urzędzie Patentowym USA nazwę *Primal* jako znak towarowy i najął prawników, do ścigania sądowego innych terapeutów, stosujących to określenie do ich metod i pracy. [International Primal Association](#) i [Primal Feeling Center](#) zakwestionowały wyłączność Janova to tej nazwy<sup>72</sup> i w 1978 roku Departament Handlu USA ([U.S. Department of Commerce](#)) uchylił ją.<sup>73</sup> Janov's trademark. Obecnie nazwa *Terapia Pierwotna* (Primal Therapy) znajduje się na liście zgeneralizowanych znaków handlowych, co oznacza, że może używać jej każdy dla oznaczenia swoich produktów czy działalności.<sup>74</sup>

W 1971 roku dwaj psychoterapeuci dyplomowani w metodzie pierwotnej, Joseph Hart and

---

65 <sup>^</sup> [Primal Therapy section](#) from the *Gale Encyclopedia of Psychology*, 2nd ed. Gale Group, 2001, author Timothy Moore

66 <sup>^</sup> ["Primal Therapy: A Persistent New Age Therapy."](#) in the [Skeptical Inquirer](#), May 1, 2001.

50. 67 <sup>^</sup> ["Dubious Mental Health."](#)

68 <sup>^</sup> [Back-to-Back Fires Damage Analyst's Primal Institute](#), L.A. Times. 1989

51. 69 <sup>^</sup> [A New Paradigm for Psychology: Revolution in Psychotherapy](#), Arthur Janov blog, August 2008

52. 70 <sup>^</sup> [Mind & society fads](#), pages 217-218

53. 71 <sup>^</sup> [The Primal Institute began operation as an outpatient clinic in 1968. It was co-founded by Dr. Arthur Janov and Vivian Janov.](#) Theprimalinstitute website

54. 72 <sup>^</sup> [Primal pique](#), [The Village Voice](#), 13 Dic 1976

55. 73 <sup>^</sup> [IPA wins!](#), Newsletter of the International Primal Association. September/October 1978

56. 74 <sup>^</sup> [The trademark guide: a friendly handbook to protecting and profiting from trademarks](#), page 142

Richard Corriere – inne źródło podaje, że byli on tylko terapeutami<sup>75</sup> w Primal Institute – odeszli od Janowa i otworzyli Centrum Terapii Czucia ([Center for Feeling Therapy](#)). Hart twierdzi: "Gdy odeszliśmy z Richardem od Janowa, 40% pacjentów poszło za nami (...) Odkryliśmy, że większość z nich udawała swoje przeżywanie na nowo pierwotnego bólu".<sup>76</sup> ([Center for Feeling Therapy](#) wkrótce odeszło od stosowania metody pierwotnej, idąc w kierunku analizy snów. Z czasem nabrało cech sekty – przyp. Tłum.).

W 1973 roku zaczął używać "symulatora porodowego" - winylowej tuby o długości trzech metrów i regulowanej sile nacisku. Pacjenci pokrywani byli śliską substancją mającą ułatwić symulację porodu. Były dosiesienia o zadrapaniach na ciele pacjentów po palcach "akuszerów".<sup>77</sup>

W 1977 roku, Arthur Janov wytoczył proces o odszkodowanie wysokości 7.1 miliona dolarów (25 mln. \$ wg wartości z 2009)<sup>78</sup> przeciw czasopismu Psychology Today za nazwanie terapii pierwotnej "szalbiertwem".<sup>79</sup>

W 1982 roku sądy Niemieckie (RFN) w dwóch przypadkach orzekły, że towarzystwo ubezpieczeniowe nie musi zwracać kosztów terapii pierwotnej.<sup>80 81</sup>

Arthur Janov i jego druga żona France D. Janov (ślub w 1980) zaczęli udzielać terapii pierwotnej w Paryżu w ramach organizacji o nazwie Europejski Instytut Pierwotny (European Primal Institute – EPI).<sup>82</sup> Jak podają [UNADFI](#) oraz [Science et Vie](#), pacjenci musieli parafować w kontrakcie zapis zwalniający Instytut z wszelkiej odpowiedzialności i obowiązywało to do nagłej likwidacji paryskiego przedsięwzięcia w sierpniu 1985 roku. Według tych źródeł niektórzy klienci zostali porzuceni (*abandonnés*) bez dokończenia terapii. Janov napisał im w liście: "Nie mogę dłużej żyć posród ciągłego bólu i nieszczęścia; po 35 latach widywania cierpiących pacjentów nadszedł dla mnie czas na zaczęcie własnego życia".<sup>83 84</sup>

W 1989 roku w Instytucie Pierwotnym Janowa w zachodnim Los Angeles wybuchły dwa pożary. Władze, wyceniając straty na 475 tys dolarów (821 tys. na rok 2009), orzekły, iż były to podpalenia.<sup>85</sup> w tym samym roku Arthur ze swoją drugą żoną, France, założyli Centrum Pierwotne Janowa ( Janov Primal Center) w [Venice](#),<sup>86</sup> które później zostało przeniesione do Santa Monica, gdzie działa do dziś.

---

57. 75 \_\_\_ ^ [Crazy Therapies](#), pages 123-124

58. 76 \_\_\_ ^ [Ethical issues in the psychotherapies](#), page 37

59. 77 \_\_\_ ^ [Boca Raton News](#), August 1, 1973

60. 78 \_\_\_ ^ [\[1\]](#)

61. 79 \_\_\_ ^ [Psychology today is sued](#), [Boca Raton News](#), January 11, 1977

62. 80 \_\_\_ ^ [Mind & society fads](#), pages 219-220

63. 81 \_\_\_ ^ [Primal therapy--a clinically confirmed procedure?](#)

64. 82 \_\_\_ ^ [In 1982 the Janov's relocated in Paris with the opening of the European Primal Institute](#), The Janov Primal Center website

65. 83 \_\_\_ ^ [Le cri primal](#), UNADFI

66. 84 \_\_\_ ^ [Criez et vous serez guéri](#), by M. Rouzé. [Science et Vie](#) number 817, October 1985. Spanish translation republished as *¡Gritad y seréis curados!* in the Spanish Scientific magazine *Conocer* number 36, January 1986

67. 85 \_\_\_ ^ [Back-to-Back Fires Damage Analyst's Primal Institute](#), June 12, 1989, [Los Angeles Times](#)

68. 86 \_\_\_ ^ [In 1989 Dr. Arthur Janov opened the Primal Center in Venice, California, now relocated in Santa Monica, California with the goal of training Primal therapists.](#), The Janov Primal Center website

## Znani pacjenci

Aktor [James Earl Jones](#) ogłosił, że terapia pierwotna wyleczyła go z nikotynizmu i hemoroidów. Pianista [Roger Williams](#) – że wyleczyła go z chronicznie zimnych rąk i dodawał, że Arthur Janov jest jednym z pięciu najwybitniejszych ludzi w historii.<sup>[1]</sup>

[Bert Hellinger](#) odbył z Janovem dziewięć miesięcy terapii pierwotnej.<sup>87 88</sup>

Przez krótki czas uczęszczał też do Janova [Steve Jobs](#), założyciel [Apple Inc.](#)<sup>89</sup> Jedno ze źródeł podaje, że Jobs był znudzony terapią pierwotną i wyrażał się o niej lekceważąco.<sup>90</sup>

Aktorka [Dyan Cannon](#), po doświadczeniach na terapii u Janova, urządziła specjalny “pokój pierwotny” w swoim domu. Wystąpiła też z Janovem w programie Mike'a Douglas'a, opowiadając o swoich doznaniach pierwotnych.<sup>91</sup>

Komik Adam Carolla ujawnił, że jego rodzice poznali się na terapii pierwotnej u Janova.

## **John Lennon**

Terapię pierwotną podjęli też w 1970 roku muzyk [John Lennon](#) i jego żona, [Yoko Ono](#). Kiedy egzemplarz świeżo wydanej książki Pierwotny Krzyk trafił na [Tittenhurst Park](#) (nie ma jasności, kto był nadawcą), Lennon był pod wielkim wrażeniem i zażyczył sobie zacząć terapię pierwotną w Tittenhurst.<sup>92 93</sup> Arthur Janov z pierwszą żoną, Vivian Janov, udali się do Anglii w marcu 1970, by przeprowadzić Johna i Yoko przez wstępny, trzytygodniowy okres intensywu – w celibacie i izolacji od świata – po czym rozpoczęli z nimi właściwą pracę pierwotną. Od kwietnia terapia przeniosła się do Los Angeles,<sup>94</sup> i była kontynuowana przez cztery miesiące.<sup>95</sup>

Według kilku źródeł, Lennon zakończył terapię po czterech miesiącach.<sup>96</sup> Po latach Janov mówił: “Ucięli proces terapeutyczny, gdy właściwie dopiero się zawiązał, naprawdę w najcięższym momencie... Właśnie dochodziliśmy do jądra... otworzyliśmy go i nie mieliśmy czasu dokończyć, ani poskładać na nowo”. Dokumentacja [INS](#) wydana przez [FOIA](#) potwierdza te słowa<sup>[24]</sup>.

Inne źródło uważa, że Lennonowie zerwali terapię wskutek ciągłych sporów Yoko z Janovem.<sup>97</sup> John prosił Arthura o wysłanie jakiegoś terapeuty pierwotnego do Meksyku, lecz spoktał się z odmową.<sup>98</sup> Strona internetowa zawiera fragmenty wywiadów z Lennonem, Janovem i

---

69. 87 <sup>^</sup> [Love's Own Truths: Bonding and Balancing in Close Relationships](#), [Bert Hellinger](#)

70. 88 <sup>^</sup> [Family Constellations: A Practical Guide to Uncovering the Origins of Family](#)

71. 89 <sup>^</sup> [Steve Jobs: the journey is the reward](#)

72. 90 <sup>^</sup> [Accidental millionaire: the rise and fall of Steve Jobs at Apple Computer](#)

73. 91 <sup>^</sup> [Dr. Janov examines neurosis treatment](#), [Palm Beach Daily News](#), 27 stycznia 1974

74. 92 <sup>^</sup> [Come together: John Lennon in his time](#), page 136

75. 93 <sup>^</sup> [a b John Lennon's secret](#), page 182

76. 94 <sup>^</sup> [Come together: John Lennon in his time](#), page 137

77. 95 <sup>^</sup> [John Lennon: listen to this book](#), page 55

78. 96 <sup>^</sup> [Fresh off four months of primal-scream therapy with psychologist Arthur Janov, Lennon let it rip on "Plastic Ono Band..."](#), [Chicago Tribune](#), Dec 4 2005

79. 97 <sup>^</sup> ["Lennon tells it like it was"](#). [Otago Daily Times](#). January 23, 2010.

Retrieved November 4, 2011. "Fresh from four months of primal therapy under Arthur Janov"

80. 98 <sup>^</sup> [a b John Lennon's secret](#), page 185

jego pierwszą żoną, Vivian, a także pisemne sprawozdanie Pauline Lennon z jednej z sesji Johna.

Lennon nie zgodził się na bycie filmowanym przez Janova w czasie terapii, ucinając słowami: "Z kogo ty chcesz zrobić głupka?"<sup>99</sup> <sup>100</sup> Po terapii tak się o niej wyrażał: "Wciąż uważam, że terapia Janova jest świetna, bez dwóch zdań, ale nie chcę zrobić sobie z niej jakiegoś kolejnego [Maharishi](#)" i dodawał: "Po prostu, to ja znam siebie lepiej, to wszystko. Sam mogę sobie lepiej radzić. Te rzeczy jak pierwotny krzyk i tak dalej, wiesz, to bardzo działa na ciebie, bo rozpoznajesz w tym prawdziwego siebie. Dla mnie to było bardzo dobre. Ja wciąż jestem w procesie pierwotnym o to wciąż we mnie działa."<sup>101</sup> Od tego czasu nie mam już żadnego pociągu do narkotyków, Maharishi ani The Beatles. Jestem sobą i wiem dlaczego"[20].

Wkrótce po terapii zainspirowany Lennon wydał album [John Lennon/Plastic Ono Band](#), a Yoko równoległą płytę: [Yoko Ono/Plastic Ono Band](#) – inspirowaną jej własnymi doświadczeniami. Wytwórnia Apple obie produkcje wypuściła na rynek tego samego dnia. Album Lennona zawierał piosenki bezpośrednio mówiące o jego przeżyciach z terapii pierwotnej, takie jak: "Remember", "I Found Out", "[Isolation](#)", "[God](#)", "[Mother](#)", "My Mummy's Dead" i "[Working Class Hero](#)".

Brytyjska rock-grupa [Tears for Fears](#) inspirowana jest bezpośrednio okryciami i literaturą Janova.<sup>102</sup> <sup>103</sup> Zobacz też: [Primal Scream \(disambiguation\)](#).

## Zobacz także:

- [Attachment theory](#) (Teoria przywiązania)
- [Center for Feeling Therapy](#) (centrum Terapii Czucia)
- [Pre- and perinatal psychology](#) (psychologia prenatalna i perinatalna)
- [Primal integration](#) (Integracja Pierwotna)

## Bibliografia:

- Ayella, Marybeth F. (1998). *Insane Therapy, Portrait of a Psychotherapy cult*. Philadelphia: Temple University Press. [ISBN 1-56639-601-8](#).
- Eisner, Donald A. (2000). *The death of psychotherapy: from Freud to alien abductions*. New York: Praeger. [ISBN 0-275-96413-2](#).
- Holden, E. Michael; Janov, Arthur (1975). *Primal man: the new consciousness*. New York: Crowell. [ISBN 0-690-01015-X](#).
- Janov, Arthur (1970). *The Primal Scream (A Delta Book)*. Dell Publishing Company. [ISBN 0-349-11829-9](#).
- Janov, Arthur (1974). *The anatomy of mental illness*. New York: Berkley. [ISBN 0-425-02494-6](#).
- Janov, Arthur (1980). *Prisoners of pain: unlocking the power of the mind to end suffering*. New York: Anchor Press/Doubleday. [ISBN 0-385-15791-6](#).
- Janov, Arthur (2000). *The Biology of Love*. Buffalo, N.Y.: Prometheus Books. [ISBN 1-](#)

---

81.       99     ^ [a b The Revolutionary Artist: John Lennon's Radical Years](#), page 136

82.       100    ^ [The Cynical Idealist: A Spiritual Biography of John Lennon](#), page 80

83.       101    ^ [The lost Lennon interviews](#), pages 136-137. Original interview made in 1970

84.       102    ^ [...the duo went on to form Tears for Fears, a synth pop outfit directly inspired by Janov's writings](#). MTV website

85.       103    ^ [...the big 1985 hit "Shout \(Let It All Out\)" was about Orzabal's involvement with Arthur Janov's primal scream therapy](#), [The Washington Post](#), October 8, 1993

[57392-829-1](#).

- Janov, Arthur (1991). *The new primal scream: primal therapy 20 years on*. [Wilmington, Del.]: Enterprise Pub. [ISBN 0-942103-23-8](#).
- Janov, Arthur (2006). *Primal Healing: Access the Incredible Power of Feelings to Improve Your Health*. Franklin Lakes, N.J.: New Page Books. [ISBN 1-56414-916-1](#).
- Carol Lynn Mithers (1994). *Therapy gone mad: the true story of hundreds of patients and a generation betrayed*. Boston: Addison-Wesley. [ISBN 0-201-57071-8](#).
- Reese, Robert T. (1988). *Healing fits: the cure of an epileptic*. Los Angeles: Big Sky Press. [ISBN 0-944592-00-7](#).
- Rosen, Richard (1978). *Psychobabble: fast talk and quick cure in the era of feeling*. New York: Atheneum. [ISBN 0-689-10775-7](#).
- Rossman, Michael (1979). *New age blues: on the politics of consciousness*. New York: Dutton. [ISBN 0-525-47532-X](#).
- Videgård, Tomas (1984). *The success and failure of primal therapy: 32 patients treated at the Primal Institute (Janov) viewed in the perspective of object relations theory*. Stockholm: Almqvist & Wiksell International. [ISBN 91-22-00698-2](#).

## Linki:

- [Dr. Arthur Janov's Primal Center home page](#)
- [The Primal center "Primalrevivre" in Geneva in Europe of Ansermot Myriam](#)
- [The Primal Institute directed by Vivian Janov](#)
- [The Primal Psychotherapy Page - A Resource For Those With Interests In the Regressive Deep-Feeling Psychotherapies](#)
- [A look at four psychology fads](#) — a comparison of [est](#), primal therapy, [Transcendental Meditation](#) and [lucid dreaming](#) at the [Los Angeles Times](#)