

# Fame d'aria

## La psicologia di José Angelo Gaiarsa tra corpo e spirito

di Virginia Salles, Roma

Sul retro della copertina del libro "Respirazione angoscia e rinascita" di José Angelo Gaiarsa, psichiatra e psicanalista brasiliano di formazione junghiana-reichiana, troviamo il seguente riassunto del testo:

*Nessuna costituzione E nessuna rivoluzione*

*Mai hanno pensato di garantire agli uomini*

*Il Diritto di Respirare.*

*Nessun diritto più necessario,*

*in quanto viviamo tutto il tempo soffocandoci gli uni agli altri,*

*Tu mi soffochi:*

*Ogni volta che non posso dire a te quel che faccio quel che sento  
e quel che penso.*

*Ogni volta che devo controllare la mia voce e i miei gesti, per  
far sì che tu non percepisca le mie intenzioni.*

*Ogni volta che devo giustificare ciò che faccio dinanzi al mio  
Giudice interiore — che sei tu.*

*Ogni volta che reprimo i miei desideri perché tutti vigilano su  
tutti, perché nessuno faccia quel che tutti vorrebbero fare e che  
sarebbe bene che tutti facessero:*

*amare, cantare, ballare...*

*La mia vendetta è fare lo stesso con te.*

*Per questo viviamo tutti soffocandoci,*

*e mai si è pensato in garantire a tutti il diritto di respirare.*

*Noi ci neghiamo il più fondamentale dei diritti: il diritto di  
vivere.*

*Per questo viviamo soffocati, angosciati, infelici. E necessario*

## Virginia Salles

*rinascere, è possibile rinascere.*

*Questo è il riassunto del libro che hai tra le mani<sup>1</sup>.*

In questo suo interessante libro Gaiarsa pone al centro dell'attenzione l'apparato respiratorio con i suoi organi e analizza la respirazione nella sua intima relazione con il vissuto emotivo e nel suo significato più ampio di momento di congiunzione, nell'uomo, tra corpo fisico e spirituale. Il desiderio e le emozioni abitano nel petto e, se il petto non respira liberamente, il cuore non può sentire e non può desiderare, rimane oppresso. "L'esperienza viva" è quindi cardiopolmonare, in quanto polmoni e cuore non hanno senso l'uno senza l'altro e la loro funzione primaria è una sola: assorbire e distribuire l'ossigeno e con esso "spirito e vita" in tutto il corpo.

Nelle sue opere Gaiarsa compie un'interessante sintesi, una vera e propria congiunzione degli opposti, tra la "psicologia del profondo" di C. G. Jung e quella "del corpo" di W Reich, proponendo una più completa visione dell'uomo. I libri di Gaiarsa sono allo stesso tempo l'esposizione di una teoria e la storia di questa teoria. In essi l'autore, con frasi scherzose e un linguaggio molto soggettivo che imita il dialogo interiore, racconta fatti personali, peculiarità della propria vita, le sue battaglie personali lungo un difficile e travagliato percorso evolutivo.

Nel capitolo intitolato "*Io e il mio cuore*" Gaiarsa si racconta:

*"Prima di approfondire lo studio della respirazione, parlo di me e del mio cuore. Sono stato un angosciato cronico durante la metà della mia vita, e tutto ciò che è scritto qui proviene dal mio sentire e dal mio soffrire"...*

*"Ho vissuto con questa oppressione durante molti anni, sembrava una ferita aperta dolente e sempre sanguinante, ed io tiravo la spalla sinistra sul corpo nell'intenzione di proteggere il cuore. Non*

---

<sup>1</sup> La traduzione di questo e dei successivi brani tratti dal testo originale portoghese di J. A. Gaiarsa, *Respiração, angústia e renascimento* (Icone editores, São Paulo, 1994), è di chi scrive.

## Fame d'aria

*percepivo che nel proteggerlo lo stringevo ancora di più. Ma io dovevo trattenere quello che nel mio petto voleva espandersi...La mia vita, l'aria respirata che si diffondeva dentro di me, il sangue che si espandeva nel mio corpo. Questo è ciò che si può sentire come vita. Questo io lo so adesso che ho 70 anni...Allora non stavo vivendo, stavo morendo..."*

*"Ma la paura continuava, di morire di cuore. Era profonda. Era quasi desiderio. Vivere male fa venire la voglia di morire..."*

*"Molti, molti anni fa, quasi morii il giorno in cui mi sentii felice. Il petto ha iniziato a espandersi tanto che ho avuto paura che quella cosa, la felicità, il mio petto non la contenesse. Erano sentimenti, sensazioni nel petto, e li ho trattenuti è chiaro"... è molto difficile imparare a lasciarsi andare. E molto difficile sentirsi felice, non ci è permesso, non siamo abituati, è proibito ... voler espandere il petto, sentire il cuore che galoppa come il cavallo del cavaliere errante di desiderio, di ricerca, di eroismo, di fuoco, di vita piena, densa, forte ... voler amare è questo..."*

### *La respirazione e lo spirito*

Quando parliamo dell'atmosfera, dell'aria e della respirazione utilizziamo parole simili a quelle che usiamo per descrivere alcuni concetti religiosi. Per esempio, le parole usate per descrivere l'aria, il vento, il soffio, sono le stesse che esprimono idee come la Vita, lo Spirito, Dio... Gaiarsa ci propone alcune analogie: l'atmosfera come Dio è *infinita*, l'aria, come Dio sta misteriosamente in tutti i posti allo stesso tempo: è *onnipresente*. Dio vede tutto, è il Trasparente e il Luminoso per eccellenza: è *luce*. Le parole camminano nell'aria che le contiene tutte: è *onnisciente*.

Non si è mai sentito dire che gli uomini lottassero tra loro per l'aria che respirano. Cosa strana, gli uomini hanno lottato per tutto ciò che esiste di concreto, immaginario o simbolico che sia...però mai per l'aria che esiste in abbondanza per tutti: i buoni e i cattivi. Quindi *l'aria come Dio è amore*.

L'atmosfera come lo spirito sta sempre "in alto", "là sopra",

## Virginia Salles

"in cielo", così come i paradisi, come tutto ciò che è "buono". Tutto ciò che viene "dall'alto" è superiore, "elevato"; dal basso vengono i mostri e i demoni. Il Grande Spirito quindi può essere soltanto l'Atmosfera che per Gaiarsa non è soltanto modello per concetti psicologici, "simbolo" di fenomeni interiori; ma è *di fatto* nostro *Dio*, che crea, dà la vita e la sostiene.

Secondo le nostre tradizioni all'inizio "lo Spirito aleggiava sopra le acque". La forza invisibile non aveva ancora formato né creato, né vivificato niente. Dio ha fatto l'uomo dall'argilla e solo in seguito, quando soffiò l'aria nelle sue narici, gli diede la vita". La relazione più vitale dell'essere umano è quindi con...l'aria, l'invisibile che dà la vita e senza il quale moriamo. La nozione di vita è così intimamente legata a quella di respirazione che lo stesso termine *espirazione* è passato a significare l'estinzione della vita, espirare è morire; e il termine *ispirazione* l'elevazione della vita a livelli sovra-umani.

Tutte le idee relative alla parola spirito sono fortemente legate alla respirazione, sia concretamente sia simbolicamente: l'aria, l'invisibile stanno sempre simultaneamente dentro di me (polmoni) e fuori di me (atmosfera). Da questo punto di vista è difficile distinguere ciò che è mio da ciò che è di tutti, il "Grande Spirito", l'atmosfera. *In relazione all'atmosfera tutti noi siamo Uno.*

La respirazione è il nostro automatismo più antico e generalmente un'azione inconscia. La maggior parte delle persone non ha alcuna coscienza della respirazione, non la percepisce come qualcosa che si fa attivamente, ha invece l'impressione ingenua che l'aria che la mantiene viva entri nelle narici per forza propria. Quando l'aria "si ritira" da noi, noi espiriamo: moriamo. *In relazione al Grande Spirito noi ci riempiamo di vita (viviamo) o ci svuotiamo (moriamo, i morti non respirano). Quindi se non siamo Uno con il grande spirito, semplicemente non siamo. La respirazione in quanto presenza viva è quindi Signora della vita e della morte e l'aria come Dio è vita.*

Da sempre il cielo, il tetto del mondo, è lo spazio più ampio per le proiezioni dei timori e delle speranze umane, e uno dei

principali contenitori della nostra soggettività. Da sempre il cielo è concepito come pieno di spiriti (venti, influenze invisibili), così come gli uomini descrivono i propri vissuti emotivi attraverso immagini di "eventi atmosferici". Espressioni come «l'atmosfera del convegno», "hai un'aria sinistra", "tu sei così ombroso..." esprimono particolari stati d'animo. Il vento (che, come lo spirito, soffia dove vuole) è la direzione, la forza invisibile che muove le cose. Ancora oggi le nuvole che rendono visibile il vento, attraverso il loro movimento e le forze che le muovono (gli dèi), possono determinare un destino di abbondanza o di fame.

La posizione orientale sostiene che l'Atman, l'individualità, il Piccolo Spirito che è dentro il nostro petto è in ogni modo identico al Grande Spirito che sostiene la vita dell'universo. I buddisti esprimono l'idea che la realtà ultima, Sunyata (vuoto o vacuo), è un vuoto vivo che genera tutte le forme del mondo dei fenomeni. Lao Tse utilizza varie metafore per illustrare questo vuoto, comparando il Tao a un vaso permanentemente vuoto che contiene un'infinità di cose. Quindi per gli orientali la Divinità è un Vuoto Creatore, il che ci fa pensare al vuoto polmonare, senza il quale non esisterebbero né vita né parola.

Il polmone non è un organo in senso attivo, cioè nel senso che fa qualcosa, è piuttosto un luogo o un vuoto. I polmoni non "fanno" la respirazione, appena permettono che questa avvenga (un passaggio dell'ossigeno attraverso le membrane dell'alveolo polmonare). La sua funzione respiratoria è quindi quella di essere un vuoto e niente più, ed è da questo vuoto che nascono tutti i processi vitali! Da questo punto di vista, secondo Gaiarsa, il vuoto creatore sono i polmoni!

La respirazione non è soltanto una funzione interna all'organismo; è un atto di vita di relazione con il mondo, relazione concreta con l'atmosfera, relazione segnaletica con gli altri attraverso la voce\parola, relazione con se stessi. Da tempi immemorabili l'uomo ha utilizzato la respirazione come mezzo di autoesplorazione per facilitare il contatto con il proprio mondo interiore ed indurre profondi cambiamenti nella coscienza. Per lo yoga l'apparato respiratorio è una porta verso lo spirito attraverso

## Virginia Salles

la quale possiamo purificare il corpo e la mente, stabilire un contatto con il divino dentro di noi così come l'unione dell'io individuale con l'Io universale. Anche il pranayama, l'antica arte-scienza indiana della respirazione, esplora le intime relazioni tra il corpo e la mente e favorisce lo sviluppo del nostro rapporto con l'aria, l'atmosfera, amplificando e raffinando la percezione e il controllo della respirazione. Respirare significa fondere insieme spirito e materia. In questo senso il pranayama è psicosomatico, se pensiamo alla sua funzione di anello di congiunzione tra il corpo e l'anima, spirito e materia.

### *Respirazione e parola*

Tutti noi soffriamo di una grave dissociazione tra quello che abbiamo appreso dall'esterno, dagli altri, e quello che percepiamo interiormente, quello che in un certo senso "impariamo" dalla nostra esperienza non verbale di vita. E verbale quasi tutto l'"insegnamento" che riceviamo dal mondo. Da piccoli ascoltiamo dalle autorità "pedagogiche" una serie di regole e "verità" molto discutibili che ci vengono presentate come verità sacre. Queste "verità" hanno a loro favore l'adesione di quasi tutti, che in coro ripetono sempre le stesse cose (Gaiarsa definisce "la voce del coro"); essere plasmati da questo insegnamento trasmesso tramite parole significa perdersi nel collettivo, cioè "vivere secondo i precetti del superego". Nello stesso tempo noi viviamo, sentiamo, vediamo, sperimentiamo, godiamo e soffriamo sulla nostra pelle una serie di situazioni, episodi, personaggi, ai quali spesso non viene data voce e che quindi rimangono la maggior parte delle volte inconse. "Cosciente", infatti, significa soprattutto verbale; "inconscio" significa principalmente non verbale: sensazione corporea, percezioni di stati d'animo, di suoni vocali, relazioni e forme che non hanno un nome.

Tutti noi abbiamo tratto, da questa esperienza vissuta non verbale, una certa personale filosofia di vita, più o meno

inconscia, che si esprime attraverso la nostra voce interiore. Abbiamo però paura di ascoltarla, perché questa voce della nostra esperienza molto spesso contraddice, la "voce del coro" che sentiamo tutti i giorni, non solo intorno a noi ma anche dentro di noi (interiorizzata), e che è più rassicurante. Abbiamo paura della nostra voce, della nostra intima verità, perché diverge dalla opinione collettiva: seguirla ci potrebbe condurre alla solitudine o ad essere vittime del pettegolezzo, dell'ostracismo.

Le vittime dello Spirito del Coro trascorrono la vita nella continua e penosa sensazione che qualcosa li soffoca, tutta la vita aspettando un momento di respirazione libera, con l'anelito di espandersi e con la paura di farlo; respirare sino in fondo significa abbandonare lo Spirito del Coro e rimanere soli. In clinica è importante riconoscere la voce dello Spirito del Coro (lo spirito di tutti), secondo Gaiarsa il più pericoloso di tutti i demoni che possono possedere un essere umano. Una volta interiorizzato esso ci "parla" da dentro", la sua musica è diversa dalla musica della voce autentica. Secondo le differenti intonazioni, modulazioni, inflessioni e ritmo della voce si può percepire "chi" o "cosa" sta parlando in ogni momento. Lo psicanalista sensibile può essere molto spesso guidato da queste variazioni sonore più che dal contenuto della conversazione.

Descrivendo i suoi casi clinici Gaiarsa utilizza sia l'interpretazione dei sogni sia l'intervento sul corpo (collo, gola, cassa toracica) nell'intento di far sì che il paziente riesca a liberare la propria voce, a distinguerla tra il voci del coro. Tra alcune modalità piuttosto originali rispetto alle tecniche tradizionali di psicoterapia viene utilizzata da Gaiarsa anche la respirazione bocca a bocca, dall'analista al paziente, nell'intento di insufflargli dentro il corpo un nuovo spirito.

Gaiarsa propone una particolare modalità di interpretazione dei sogni alla luce della simbologia respiratoria. Noi non viviamo nell'aria (volando) ma viviamo "dell'aria", in un certo senso facciamo in modo che l'aria arrivi a noi. Se consideriamo che respirare è comunque muovere il vento, troviamo un'analogia tra respirare e

volare. Nei sogni, secondo le interpretazioni di Gaiarsa, uccelli, voli, angeli, aerei rappresentano la respirazione.

Ho potuto constatare nella mia esperienza clinica che quando si lavora con la respirazione, molto spesso i sogni esprimono attraverso, le sue immagini la fenomenologia respiratoria. Il sogno di una paziente, che chiamerò Giovanna, fatto alcuni giorni dopo un'esperienza di respirazione ologica<sup>2</sup> è particolarmente significativo:

*La sognatrice deve pulire il carburatore della macchina; è qualcosa di molto importante, fatto davanti ad un pubblico durante una cerimonia solenne. La macchina veniva tirata su per la pulizia da tanti palloncini gonfiati.*

Secondo la paziente "il carburatore" serve per "l'areazione della macchina" e il sogno si riferisce ad un'esigenza di "pulizia" delle vie respiratorie, di maggior libertà respiratoria, da raggiungere attraverso la respirazione stessa (i palloncini gonfiati).

Non esistono quasi spazi vuoti nel corpo *e tutto* ciò che entra ed esce dal corpo, a parte l'aria, è materiale e sostanziale. Probabilmente è dai polmoni che abbiamo le prime impressioni sensoriali di "vuoto" o "spazio interiore". Da questo possiamo dedurre che lo spazio della coscienza venga percepito *in analogia* con il vuoto polmonare. Quando qualcuno è consapevole della propria respirazione, quando sente il "vuoto respiratorio", vivamente, allora si pone in contatto con la propria essenza non verbale; "vuoto" e essenza non verbale sono allora l'inizio dell'autodeterminazione e costituiscono la condizione necessaria per la parola vera e l'espressione di ogni pensiero personale.

### *Respirazione e pensiero*

La respirazione, come il pensiero, può essere volontaria, ma

---

<sup>2</sup> Tecnica psicoterapeutica, basata soprattutto sulla respirazione, musica evocativa e lavoro sul corpo, sviluppata da Stanislav Grof. A tale riguardo rimando ai miei articoli pubblicati sul Giornale Storico di Psicologia Dinamica.



generalmente non lo è. Come ci "vengono" i pensieri in testa? Sembra che i nostri antenati, ignorando da dove arrivassero la parola e il pensiero, attribuissero all'aria la proprietà di portarli fino a loro. I nostri pensieri allora "ci arrivano" come la respirazione. "Ci arrivano" attraverso l'aria che inaliamo, generando in noi idee, poemi, immagini... È un processo molto somigliante all'invisibile che aspiriamo e che in noi si concretizza in vita. In questo caso si potrebbe dire che quello che ispira il poeta sia l'aria che lui aspira.

Così il nostro vuoto creatore sembra contenere idee, messaggi, trasportati dalla respirazione. Idee, messaggi e pensieri che "ci vengono" in mente dall'aria che inaliamo e che poi escono, nella forma di parole, formate dello stesso invisibile che ci ha ispirato. Il "pensiero" quindi sta nell'invisibile che mi dà vita, se io me ne approprio. È come se ci fosse un grande spirito fuori di noi e un equivalente di questo grande spirito dentro di noi (Jung lo chiama inconscio collettivo) che ci trascende e in un certo senso ci governa, indipendente dalla nostra volontà e dalle nostre intenzioni. Analogamente esistono tante parole dentro di noi quante ne esistono fuori di noi, molte dalle quali sono in attesa di *essere* pronunciate.

Nell'"inspirazione" il polmone viene assimilato alla testa, dove "le idee arrivano" misteriosamente, così come misterioso è lo spirito. Sembra dunque che la nozione centrale di spirito sia proprio legata all'elaborazione dell'esperienza concreta della respirazione. Secondo Gaiarsa le più varie concezioni della filosofia e delle religioni traggono la loro origine da schemi respiratori espressi in parole. Probabilmente anche la magia, così importante nella storia dell'umanità, rinviene il suo fondamento nella respirazione.

La parola vive dell'aria e nell'aria, senza aria, non può esserci suono. Per questo la parola è simbolicamente rappresentata dell'uccello che vive nell'invisibile. Anche l'angelo ha ali e vola. Secondo la teologia classica un angelo è un messaggero di Dio che porta la parola divina agli uomini. È leggero ed invisibile, possiede ali e vola. Puri spiriti, senza sostanza, immateriali. Come le parole sono messaggi fatti d'aria e che nell'aria camminano, così per Gaiarsa le parole sono angeli...ovvero gli angeli sono da sempre "la rappresentazione visuale della parola". Dall'invisibile ci

## Virginia Salles

arrivano tutte le parole: comunicazioni, ispirazioni, profezie, tutto ciò che ci accomuna e unisce. *"Dio ha falangi incalcolabili di angeli: tutte le lingue e i dialetti".*

Quando si lavora con la respirazione si finisce col prendere dimestichezza con fenomeni molto inspiegabili che riguardano una dimensione direi "altra" rispetto ai fenomeni ordinari ai quali siamo abituati nella nostra quotidianità e con l'idea che siamo tutti in un certo senso "collegati". In un gruppo di respirazione olotropica può accadere che esista una relazione tra le esperienze dei partecipanti, come per esempio nel caso che segue durante il quale i due partecipanti hanno avuto esperienze molto simili:

*Arrivavano (entrambi durante la loro esperienza) su una spiaggia dove un gruppo di persone in cerchio (come in un rito tribale) ballavano intorno ad un fuoco. Uno dei due durante l'esperienza esita ad entrare nel cerchio e ballare e l'esperienza finisce così. L'altro prosegue, entra nel cerchio e balla insieme agli altri, poi si avvicina ad un "capo tribù" e questo gli comunica un messaggio ai partecipanti del gruppo: "per poter capire... devono cercare le proprie radici".*

Era proprio questo il tema che l'altro partecipante, quello che aveva avuto l'esperienza simile ma non era entrato nel cerchio, stava elaborando nella terapia in quel preciso momento. Era stato adottato ed era esitante nel proseguire la ricerca di informazioni circa la sua origine. Quest'esperienza dell'altro respiratore lo ha colpito profondamente e lo ha incoraggiato a proseguire in quello che lui definiva "la sua ricerca di identità".

A volte alcune esperienze, vissute durante questi stati di coscienza attivati attraverso la respirazione, appartengono ad un'altra dimensione spaziale e temporale e sembrano non avere alcuna relazione con la vita personale del respiratore, ma risultano portatrici di un significato profondo per quella persona in quel determinato momento o di un qualche importante "insight". Vengono chiamate spesso dai respiratori stessi "esperienze di vita passata". Jung avrebbe potuto definirle "identificazione con una memoria ancestrale". Comunque le chiamiamo, esse rimangono esperienze

portatrici di "significato" e di enorme potenziale terapeutico.

### *Respirazione e relazioni*

La parola, la voce, non ha un organo proprio, è una funzione senza organo specifico, un processo puro che nasce dalla bocca degli uomini quando è animata dallo spirito. Solo nel momento in cui si fa parola, qualcosa si rende umano. Nella parola c'è musica e lettera, suono e significato; non basta la parola certa per far sì che la cosa detta inizi ad esistere nel mondo umano, è necessario che *suoni* con la musica adeguata. Senza la sua musica la parola è lettera morta, la "lettera che uccide" di San Paolo, è voce di testa separata del corpo, voce senza spirito. La musica della nostra parola è un'espressione diretta del nostro modo di espirare, le nostre "aspirazioni" così come le nostre "ispirazioni" le comunichiamo agli altri attraverso la nostra musica vocale. Gaiarsa si esprime così: *"La respirazione sta tra le viscere e il cervello. Pulsa come il cuore e sussulta come gli intestini e i genitali. La voce la ritrae finemente. Ascoltando la propria voce l'uomo ascolta a se stesso"*.

Ciò che della respirazione influisce sulla relazione non è tanto la parola articolata quanto *la musica della voce* che nasce dell'aria "premuta in fuori" ed è *l'espressione* nel senso più puro e letterale della parola. La voce emessa fa "pressione in dentro" (impressione) sull'ascoltatore. Questo processo espressione-impressione è immediato, istantaneo e l'influenza delle caratteristiche non verbali della voce e l'interferenza nel dialogo tra il ritmo e forme respiratorie dei due interlocutori viene definito "transfert respiratorio". Se la respirazione è una funzione di relazione, allora consegue che questa funzione di relazione, così come le altre relazioni cosiddette "oggettuali", possa essere perturbata più o meno in vari modi. Gaiarsa teorizza la nozione di complesso respiratorio o fase respiratoria nello sviluppo della personalità e considera la dipendenza respiratoria la più fondamentale delle dipendenze.

Il bambino s'identifica prima con la respirazione dell'adulto (sintonizza la sua respirazione con quella dell'adulto) e solo dopo impara le sue parole. Più semplicemente il bambino imita prima la musica della voce e dopo impara la lettera; il bambino s'identifica "respiratoriamente" con la madre, cioè attraverso la respirazione è emotivamente identificato con essa. Possiamo in un certo senso affermare che, attraverso le sue parole, la madre "infonde nel bambino il proprio spirito" (soffio). Quindi, molto prima di cogliere, nel rapporto con la madre, il significato delle parole, il bambino coglie, già dall'inizio, lo spirito della musica vocale, che è sentimento puro, quando non è pura mancanza di qualsiasi sentimento.

Ancora oggi alcuni linguisti, difendendo l'ipotesi che le parole non siano del tutto convenzionali, sostengono che il loro suono sia relazionato con le proprietà dell'oggetto significante, siano cioè una "forma" che "contiene" un significato. Il significato costituisce "l'essenza" della parola, il suo contenuto "invisibile", respiratorio. Ogni fonema sarebbe allora un modo respiratorio elementare e avrebbe un suo significato tanto soggettivo quanto oggettivo che nasce non solo per descrivere cose e processi esteriori, ma anche per descrivere il nostro modo di stare, sentire *e...* respirare dinanzi al processo o alla cosa.

Un esempio è la cantilena dello sciamano che ci suscita qualcosa di molto particolare: non c'è senso "in quello" che lui dice, ma è sufficiente sentire la sua musica per entrare in contatto con il suo messaggio. Un po' come la sillaba mistica "Hom" degli indù, o come l'"Amém" ebraico. Possiamo fare l'ipotesi che questi suoni manifestino una modalità respiratoria intrinsecamente significativa: il suono sarebbe il ritratto della respirazione e questa un ritratto della disposizione profonda della personalità. La canzone, per esempio, è una respirazione sonora: si cerca attraverso la corrispondenza armoniosa tra musica e lettera di unire ciò che abitualmente esiste diviso: corpo e spirito.

*La respirazione in Freud, Jung, Reich e Gaiarsa*

Per quanto riguarda la psicoanalisi, l'omissione della respirazione è totale in Freud, attenuata in Jung, (che sottolinea l'aspetto di spirito e anima ma trascurava il corpo). Fu Reich il primo a riconoscere il valore centrale della respirazione e il suo significato psicologico parallelamente a quello biologico. Reich, tuttavia, non la sviluppò ulteriormente, come non sviluppò il rapporto tra la respirazione e la parola.

Gaiarsa focalizza l'attenzione sulla respirazione in quanto "prima azione" del neonato: il grido, che è la sua prima espirazione, segnala la morte del feto e la nascita dell'uomo. Prima tutt'uno con la madre, in simbiosi, organicamente unito a lei, solo quando nasce ed inizia a respirare, l'uomo "si separa", vive "per se stesso", nasce come individuo.

Se vivere è respirare, e se respirare inizia con la nascita, allora l'"io" e la respirazione iniziano insieme. Prima di nascere, "io" sono lei, la madre; dopo la nascita, "Dio" soffia l'aria dentro di me ed io...inizio. La prima cosa che facciamo "riguardo a noi stessi" è un soffio. Forse possiamo dire che la respirazione è un atto riflessivo: io respiro per me, io pongo l'aria dentro di me, qualcosa viene da fuori in direzione del mio mondo interno. Adesso l'aria è mia, faccio mio qualcosa che era di tutti: l'aria atmosferica. Il mio atto respiratorio *individualizza* qualcosa di estremamente generico: l'aria.

Per il neonato espirare tutta l'aria è morire, quindi è costantemente minacciato di asfissia e riesce ad evitarla attraverso uno sforzo continuo contro il "collasso dei polmoni" che significa soffocamento e morte. È questo movimento espansivo della muscolatura toracica che in un certo senso "fabbrica" i polmoni. Secondo Gaiarsa il movimento respiratorio ha tutto il necessario per farsi ego: è eseguito da muscoli obbedienti alle nostre intenzioni e nel realizzarsi provoca sensazioni sia nella muscolatura sia nei propri polmoni. E quindi attraverso il movimento respiratorio che secondo Gaiarsa, il neonato indifferenziato "si fa ego". Il proto-ego del neonato quindi si fa e si disfa a ogni movimento respiratorio. Le sensazioni più fondamentali dell'ego sarebbero quindi quelle di

## Virginia Salles

formarsi e fondersi, integrarsi e disintegrarsi.

Il timore di lasciare andare l'espiazione "fino in fondo" e quindi "morire" sussiste, secondo Reich, in tutte le nevrosi". L'espiazione è un fenomeno passivo, significa "lasciarsi andare", è il momento del "non io", dell'abbandono, del darsi, dell'incoscienza, non viene fatta, ma semplicemente "*succede*", mentre l'ispiazione è attiva, è espansione, autoaffermazione, è un "darsi la vita". Per questo la definizione fondamentale di nevrosi è il controllo, la rigidità di comportamento, il non lasciarsi andare. Il contrario della nevrosi, in termini positivi, sarebbe allora "pulsare", "vivere in quanto trasformazione", oscillare sempre tra ispirazione ed espiazione, tra creazione e distruzione.

Ogni volta che ci vogliamo "controllare", che non vogliamo fare emergere un'emozione, respiriamo in modo insufficiente fino all'apnea. È trattenendo la respirazione che, già da molto piccoli, iniziamo a controllare le nostre emozioni e i nostri sentimenti. Dalla libertà respiratoria nasce invece la sensazione di essere vivi, in comunione con il Tutto, e questo vissuto può essere talmente intenso e dilagante che può sfociare persino nel delirio di onnipotenza, in sensazioni di magia e di potere meraviglioso.

### *Respirazione ed emozioni*

Tutte le scuole di psicologia condividono il valore e l'importanza della nozione/sensazione del "qui e ora" che scaturisce dal contatto profondo con se stessi, con le proprie emozioni. Un'emozione è sempre accompagnata da un'alterazione viscerale e motoria che avviene spontaneamente e molto rapidamente ogni volta che ci troviamo dinanzi ad una minaccia o ad una promessa, o a qualsiasi situazione affettivamente significativa.

I primi segnali di emozione/desiderio sono l'accelerazione cardiaca e la variazione respiratoria. Se tratteniamo il respiro, senza l'ossigeno, viene a mancare al desiderio la forza della passione. Le emozioni toraciche sono perciò i segnalatori più sensibili e più veloci della repressione o liberazione emotiva. "Non esiste repressione senza

restrizione respiratoria" (parole di Reich).

Noi civilizzati abbiamo perso il contatto con la vita *che* pulsa dentro di noi, non vogliamo sapere che siamo vivi e che la nostra vita è emozione; preferiamo il controllo e la sicurezza. Preferiamo, come sostiene Gaiarsa, la routine, che è *"l'incoscienza o la coscienza di "tutto uguale" e "sempre uguale". È la vita a livello automatico. È essere senza percepire. È stare con il cadavere qui e la mente non so dove. È trovarsi a reagire nei confronti delle persone come se fossero altre, o nate per rispondere ai miei desideri e timori... È un passare senza guardare, un guardare senza vedere, un passare senza percepire e un vivere senza sentire. . ."*

È bello il volto di una persona triste: è vivo e ha una sua pienezza. La tristezza è un'emozione e così come la rabbia ha la sua dignità e autenticità. Qualsiasi emozione (anche un'emozione "negativa") in un modo o nell'altro ci rende più vivi, più che in quei momenti in cui "non sentiamo niente". *Se sono vivo, sono quindi emozione, movimento, creazione continua, instabilità totale, incertezza permanente.*

### *Respirazione e Angoscia*

La respirazione è una funzione biologica sempre urgentemente necessaria. La mancanza di respirazione già dopo pochi secondi diventa molto angosciante e molto rapidamente insopportabile. Diverso è il caso delle altre funzioni biologiche (mangiare, bere, sesso, sonno): possiamo stare ore senza realizzarle e senza provare ansietà o sconforto e meno che mai la sensazione di morte imminente collegata all'asfissia. Ogni cosa che *stringe* la respirazione è immediatamente sentita come una minaccia diretta alla vita e quindi come angoscia. La parola angoscia significa angusto, "ristretto" e l'unico posto dove restrizione può significare morte è il polmone. Quando respira poco, anche se ciò non viene percepito in modo chiaro, la persona sente

## Virginia Salles

istintivamente che la sua vita è minacciata. Ogni interruzione respiratoria è vissuta dall'organismo come una minaccia vitale: è in questo sentimento/sensazione che consiste l'angoscia. La restrizione respiratoria non "produce" angoscia, ma "è *angoscia*".

Per Moreno "ogni angoscia è la paura di entrare in scena". Perls, dal canto suo, sostiene che "ogni angoscia è la paura di entrare, di compromettersi, di attuare". L'eccitazione/emozione è una preparazione biologica per il cambiamento, il corpo si prepara a entrare in una nuova situazione. Se conteniamo o paralizziamo la respirazione, viene contenuto l'impulso spontaneo ad attuare, e trasformiamo il desiderio in angoscia.

È necessario ascoltare, sentire cosa succede con la respirazione quando siamo angosciati: la cassa polmonare non si spande o si espande in modo insufficiente o inadeguato, il nostro torace si chiude sopra e contro i polmoni, il nostro torace non "vuole" o non riesce a respirare. Siamo noi che asfissiamo noi stessi. L'impulso è sempre un movimento viscerale; la resistenza, "quello che stringe", è sempre un insieme di tensioni muscolari. Secondo Gaiarsa è molto importante per un terapeuta riuscire a percepirlo, a vederlo negli altri ed in se stessi, abbiamo l'abitudine di ascoltare troppo e vedere troppo poco.

Qualcosa ci stringe e ci angoscia quando siamo limitati, stretti nelle nostre possibilità di espressione; quando ci vengono imposte modelli, formule o principi, quando è ristretta la libertà. Parola come anelito, struggimento, logorio... significano "un desiderio che non respira bene", un desiderio "che stringe", un desiderio imprigionato... un'ispirazione impedita. Come già diceva Freud tutte le aspirazioni contenute così come tutti i desideri che non si realizzano si trasformano in "una stretta", cioè in ansietà o angoscia.

Tutta l'angoscia nasce da un desiderio o da una necessità di compiere un'azione, prendere una decisione o assumere un atteggiamento, che io non compio, non prendo, non assumo; può essere comparata alla situazione di un motorista che simultaneamente affonda i piedi nell'acceleratore e nel freno. Non posso, non riesco, non devo fuggire, scappare via, piangere, esprimere la mia rabbia. La preparazione organica si blocca, e le contrazioni muscolari e



viscerali, che accompagnano questa, preparazione dell'organismo all'azione, s'irrigidiscono. E così che nascono le corazze muscolari del carattere descritte da Reich... e il cuore rimane stretto, chiuso, oppresso...e accelera per alimentare *una grande risposta organica che non occorre*. È questo il fondamento di tutta la patologia psicosomatica.

Non conosciamo la causa della maggior parte dell'ansietà e dell'angoscia che proviamo: essa viene rimossa dai pregiudizi. Un esempio: "odio mio padre". Immaginiamo un padre severo con la famiglia riunita a tavola...o l'arrivo a casa di un padre violento o alcolizzato... il che produce immediatamente un'ansietà collettiva... tutti i membri della famiglia iniziano a respirare meno...Davanti ad una madre "congelatrice" nessuno respira perché non si può provare alcuna emozione, è proibito. Poche persone riescono ad immaginare per esempio che un bambino può provare paura della madre... L'educazione diventa qualcosa di perverso quando, invece di controllare il comportamento, si controlla l'emozione: invece di un "non puoi fare...questo o quello", un "non puoi sentire..." Ci sono alcune emozioni che "non si debbono sentire". Come sostiene Gaiarsa *"tutti vigilano e controllano tutti. ..questa è l'ansietà del mondo, quella di tutti e di ognuno"*.

Esempio di alcune malattie interpretate da Gaiarsa dal punto di vista psicosomatico: (solo un'ipotesi che può essere discutibile)

*Ulcera: (mordere dentro), dato che non posso mordere l'altro veramente.*

*Cancro: dopo anni di imprigionamento, la persona si fa, si trasforma in prigioniero. Rinuncia a vivere perché vivere non vale la pena.*

*Diarrea: "lasciami fare almeno qualcosa"...*

*Vomito: lasciami liberarmi di questa amarezza, disperazione, voler fare e non poter fare".*

*Infiammazione della gola: "Non posso dire ciò che vorrei, né gridare".*

I casi clinici dimostrano che la respirazione può soffrire alterazioni considerevoli a causa di esperienze infelici o

## Virginia Salles

traumatiche, molte disfunzioni respiratorie croniche hanno questa base. Queste esperienze il più delle volte sono vissute nell'ambito delle relazioni familiari, essendo la famiglia la più frequente e potente causa di stress e inibizioni respiratorie, ambito della "lunga durata" e dal quale molto spesso non si può fuggire. All'interno della famiglia alcuni si esprimono troppo, altri troppo poco e altri ancora non si esprimono mai e vivono in uno stato di apnea perenne. Si parla molto *dell'oppressione* da parte dei potenti: questo linguaggio considerato analogico sembra contenere il nucleo di una verità letterale. Secondo Gaiarsa si può e si deve parlare di repressione respiratoria.

### *La HPV*

Oggi la scienza medica si è riconciliata con alcuni metodi presi a prestito dall'Oriente e ha studiato i molteplici effetti della corretta respirazione volontaria, non soltanto sui polmoni ma sull'intero metabolismo dell'organismo umano. Negli ultimi decenni terapeuti occidentali hanno riscoperto il potenziale terapeutico della respirazione e sviluppato tecniche che la utilizzano secondo diverse modalità. Gaiarsa propone una forma di terapia basata sui principi bioenergetici della respirazione, molto simile alla respirazione ologica di Grof, ma a differenza di Grof; che sottolinea l'aspetto di sviluppo psicologico e spirituale, Gaiarsa offre una visione più pragmatica e focalizza l'attenzione sull'aspetto biologico e psicosomatico, parallelamente a quello dello sviluppo psicologico. Tra tutte le metapsicologie quella di Reich meglio ci permette di comprendere le manifestazioni osservate quando si respira volontariamente, più del necessario, durante molti minuti, così come il parallelo tra queste manifestazioni e i conflitti inconsci relazionati ai complessi familiari.

Il battesimo, il primo dei sacramenti cattolici, simbolizza la rinascita, la morte dell'uomo vecchio, del potere e dell'oppressione e la nascita dell'uomo nuovo, l'uomo dell'amore, della sensibilità e della cooperazione; la sua essenza consiste, nel "passaggio attraverso l'acqua", nella morte per asfissia, nell'affogamento. Nella sua forma

originale il battesimo, così come era praticato dagli Esseni, consisteva nell'immersione forzata del battezzando nell'acqua, il che lo portava vicino alla morte per soffocamento. Perciò senza l'asfissia, cioè senza il ritorno all'utero e la rinascita, non nasce l'uomo nuovo.

Leboyer, che aveva rivissuto la sua nascita in India, propone un nuovo modo di nascere (nascere sorridendo) e Leonard Orr, uno dei primi a sviluppare la respirazione come mezzo di rinascita psicologica, cerca di raggiungere attraverso l'iperventilazione (HPV) l'apparire dei segnali e movimenti che ricordano quelli del bambino appena nato o ancora quello di un feto dentro l'utero: quando questi segnali occorrono e occorrono spesso, si mette in atto una specie di psicodramma nel quale vengono ripetuti i procedimenti del parto.

Lo scopo ultimo di questo tipo di esperienza è quello del raggiungimento della libertà respiratoria, ideale questo difficile da realizzare, ma segnale sicuro dell'assenza di qualsiasi repressione emotiva. Quando si accompagna una persona che respira, qualsiasi cosa emerga deve essere accolto e accettato, perché l'organismo "cerca" la libertà respiratoria facendo emergere gradualmente tutti i blocchi o impedimenti che la ostacolano. Durante l'esperienza tutta l'attenzione deve essere mantenuta nella propria respirazione, succeda quel che succeda. In seguito, durante la fase di elaborazione, l'attenzione va a ciò che è stato sperimentato durante l'esperienza. Questo momento viene chiamato: "meditazione respiratoria" o "meditazione sull'iperventilazione". Quando iniziamo a prendere coscienza della respirazione, sentiamo immediatamente una certa sovrapposizione dell'automatismo con la volontà, dell'inconscio con la coscienza, del viscerale con l'ego. Tra i terapeuti si usa dire a proposito di un problema, malessere o sintomo: *"respiri questo"*.

Attraverso la respirazione possiamo influenzare il livello di energia della personalità. Quando si iperventila il polmone, l'inconscio guadagna forza ed invade la muscolatura allo scopo di muovere la persona nella direzione del desiderio (anche se paradossalmente quello che si osserva in clinica è un'intensificazione dell'inibizione). Il respirare più del solito agisce in senso contrario a ciò che facciamo abitualmente con le nostre emozioni, provoca un

## Virginia Salles

decongelamento emozionale, apre le porte chiuse e libera i vissuti emotivi rimossi, facilitando così non solo il ricordo ma la "ri-esperienza" e il conseguente "scioglimento" delle esperienze traumatiche, l'emergenza degli archetipi, la riattivazione di forme istintive di comportamento. Possiamo dire che, in un certo senso, ci permette di attraversare il "tunnel" dell'angoscia viva ed uscirne fuori, appunto "rinati". È impressionante per chi non ha dimestichezza con certe manifestazioni l'aspetto di "patio dei miracoli" o "terreiro di macumba" dell'insieme delle esteriorizzazioni dei vissuti che emergono durante questo tipo di esperienza.

Alla metodologia iniziale di questo tipo di terapia sono stati aggiunti molti elementi importanti tratti della psicologia reichiana. La sintesi del pensiero reichiano sulla respirazione potrebbe essere così espressa: la più vitale delle repressioni è quella respiratoria e a questa si associano tutte le altre, come se questa fosse il fulcro del groviglio delle nostre catene.

Quel che avviene in realtà durante questo tipo di esperienza è un'inibizione dell'inibitore: "è proibito proibire". Da un lato l'inibizione di tutte le esigenze sociali (la voce del coro, il collettivo) che ci sono impresse nell'anima dall'"educazione", e dall'altro potenza, dà forza al bambino interiore, al primitivo, alla nostra parte istintuale. Forse in certi momenti della vita la salvezza sta proprio nel ritornare bambini, come viene detto in un brano del vangelo. Quindi, "disimparare", liberarci di tutto ciò che ci è stato insegnato o imposto. Educazione nel nostro mondo a volte può significare repressione, controllo, restrizione del movimento, dell'affetto e persino dell'intelligenza. Riassumendo, possiamo dire che la HPV da una parte riduce i nostri condizionamenti sociali, il nostro adulto (il normopata, il morto-vivo, come lo chiama Gaiarsa), diminuisce la forza delle parole sulla coscienza, attenua la forza di tutti su ognuno, dall'altra ci permette di sperimentare l'esistere senza parole, uno dei passi fondamentali della meditazione.

Phil Laut e Jim Leonard, collaboratori di Orr e autori del libro *Rinascimento, la scienza del Piacere Totale*, insistono sul

## Fame d'aria

raggiungimento dell'estasi, dell'illuminazione. Sostengono che solo il piacere e la felicità sono repressi. È sufficiente osservare gli animali per comprendere che essere vivi è la felicità. Ciò rende per altri versi comprensibile la leggenda del paradiso perduto.

È importante fare attenzione e cogliere il significato delle varie posture e modalità respiratorie. Secondo Reich, A. Lowen, Gaiarsa, tutte le posture sono psicosomatiche e sono allo stesso tempo una posizione fisica e psicologica, è un "modo di stare nel mondo", un "punto di vista". Il male degli uomini è il "petto chiuso", rigido, espressione allo stesso tempo relativa sia alla postura sia ai sentimenti ed esprime, con forza, inaccessibilità emozionale, durezza, implacabilità. Diversamente, il petto aperto e polmoni pieni suggerisce che "sono pronto per accogliere, espongo il mio cuore, mi abbandonano, sono aperto, ho fiducia...". È essenziale che la muscolatura respiratoria si mantenga elastica. La morbidezza e fluidità respiratoria favoriscono il sentire, il percepire e il vivere le emozioni, le più variate, le più forti e le più travolgenti e le più delicate.

Essere veramente vivi significa sperimentarsi, aprirsi, esporsi senza timore, interamente al flusso delle proprie emozioni. Siamo abituati a vivere a pezzi, separati dal fluire della vita; divisi dentro di noi e tra noi, siamo abituati alla paura di vivere e di sentire. Saper respirare, essere consapevole della propria respirazione, favorisce il collegamento con la vita interiore, produce un risveglio spirituale e una notevole vivacità dei sentimenti d'amore in senso ampio. Favorisce l'apertura del petto, nel profondo significato umano di questa espressione.

Virginia Salles, psicoterapeuta. È specializzata in Respirazione Olotropica con Stanislav Grof presso la Formazione Internazionale G.T.T. (Grof Transpersonal Training). Vive e lavora a Roma. Sito Web: [www.virginiasalles.it](http://www.virginiasalles.it).