

L'experiència de la respiració: aproximacions des d'una fenomenologia del cos viscut

XAVIER ESCRIBANO

Universitat Internacional de Catalunya
xescriba@uic.es

Resum: La funció de la respiració, més enllà de la seva explicació fisiològica, constitueix una experiència humana bàsica i un mode fonamental de conducta. Seguint, en primer lloc, el treball d'Erwin Straus, en el marc de la seva antropologia i psicologia fenomenològica, podem concloure que l'experiència immemorial de la respiració presenta tres aspectes o facetes fonamentals que seran delimitats en el nostre treball: a) la participació i l'intercanvi (connexió de l'individu amb la totalitat); b) el poder i la feblesa (relacionat amb l'emissió de la veu), i c) l'atracció i repulsió (vinculat al sentit de l'olfacte). Completant l'aproximació d'Straus, ens referirem també al treball del fenomenòleg Drew Leder que assenyalava la respiració com un fenomen que fa frontissa entre allò conscient i allò inconscient; entre el voluntari i l'involuntari; entre el moviment i la quietud, i també entre allò visible i allò invisible. Finalment, farem esment de la fenomenologia de la «manca de respiració» (*breathlessness*) desenvolupada per Havi Carel des de la perspectiva de la malaltia viscuda, que posa de manifest fins a quin punt una alteració d'una funció corporal bàsica altera les principals dimensions relacionals de l'existència personal.

Paraules clau: experiència de la respiració, cos viscut, cos obstacle, fenomenologia, malaltia.

The experience of breathing: considerations from a phenomenology of the lived body

Abstract: The function of respiration, beyond its physiological explanation, constitutes a basic human experience and a fundamental mode of behavior. Following, first, the work of Erwin Straus, in the context of his anthropology and phenomenological psychology, we can conclude that the immemorial experience of breathing has three fundamental aspects or facets that will be outlined in our work: a) participation and exchange (connection of the individual with the totality); b) power and weakness (related to the emission of the voice); and c) attraction and repulsion (linked to the sense of smell). In addition to Straus's approach, we will also refer to the work of the phenomenologist Drew Leder, who points to breathing as a phenomenon that hinges on the conscious and the unconscious; between the volunteer and the volunteer; between movement and stillness; and also between the visible and the invisible. Finally, we will mention the phenomenology of «breathlessness» developed by Havi Carel from the perspective of the lived illness, which highlights the extent to which a change in basic body function alters the main relationships of personal existence.

Keywords: experience of breathing, lived body, obstacle body, phenomenology, disease.

1/ Tu respires sense pensar

«Tu respires sense pensar, jo només penso a respirar». Aquest impactant lema de la coneguda campanya publicitària de l'*Associació Catalana de la Fibrosi Quística*, presenta sintèticament els dos pols diametralment oposats en la vivència de la corporalitat, tal com aquesta es pot descriure fenomenològicament. La situació normal, és a dir, saludable («tu respires sense pensar»), és la vivència d'un cos que és alhora «extàtic i recessiu» (Leder 1990). Dit d'una altra manera, un cos que es dirigeix intencionalment al món, s'obre a les qualitats de l'entorn, es deixa envair «extàticament» per allò sentit o percebut, sense fer-se present ell mateix de manera temàtica i per aquest motiu desapareix «recessivament» de la percepció, resta ocult i problemàtic. Aquesta estructura extàtico-recessiva s'inverteix en la disfunció o en la malaltia: el cos que era inicialment «cos mediador» es converteix en «cos obstacle» de la nostra relació amb el món. Passem de la saludable «desaparició» (*disappearance*) del cos, que és «transparent» –com es diu sovint en la literatura de la filosofia de la medicina– i no atreu l'atenció cap a ell mateix, a la sobtada aparició disfuncional (*dysappearance*),¹ que el fa comparèixer, de manera incisiva («jo només penso a respirar»), en una situació disruptiva i carregada de negativitat.

Així doncs, si durant el dia d'avui, per exemple, no hem parat esment en la nostra respiració com a tal –i, en principi, no hi ha cap inconvenient funcional en aquesta manca de consciència respiratòria– una disfunció respiratòria, al contrari, ens obliga a pensar-hi, i fins i tot a no poder pensar en cap altra cosa. En efecte, la respiració constitueix un cas paradigmàtic d'una funció del cos que, en condicions normals, tendeix a desaparèixer de la consciència, però que la fatiga, l'ofec, la manca d'aire, fa aparèixer sense poder ignorar-la de cap manera en un context disruptiu.

A més de la malaltia, de la manca de respiració a causa d'una patologia, hi ha altres formes en què aquesta funció fisiològica indispensable, però alhora invisible, intangible, quasi immaterial, es fa present: l'esforç físic exigent, un estat anímic agitat, o bé quan en prenem consciència voluntàriament i en fem ús. En aquest sentit, no hi ha dubte que la nostra època està experimentant un redescobriment de la respiració, ja sigui en el context espiritual de les formes de meditació, ja sigui per una preocupació medioambiental, o per les seves qualitats expressives i estètiques en l'àmbit de les arts escèniques. Així, tot i que tendeix cap a allò inconscient i involuntari, tot i que ens veiem obligats dramàticament a prendre'n consciència en un context problemàtic, també en podem fer un ús conscient en l'àmbit espiritual (lligat a diverses

1. El joc de conceptes *disappearance* / *dysappearance*, molt eloqüent i expressiu en llengua anglesa, és emprat de manera recurrent per Leder (1990).

formes de meditació, com a eina de transformació interior),² en l'àmbit esportiu³, en l'àmbit artístic, etc.

En el nostre treball es tracta, per tant, de fer visible reflexivament la riquesa de significació d'un fenomen que respon a una necessitat fisiològica fonamental, però que assoleix en l'ésser humà una veritable dimensió ontològica. És aquesta multiplicitat de registres i de nivells de significació que pot fer de la respiració un motiu de reflexió antropològica i filosòfica.

2/ La respiració com a moviment expressiu: Erwin W. Straus

Davant del fenomen de la respiració, el primer que podem pensar és que es tracta d'un assumpte fisiològic i que se n'ocupen a bastament les ciències mèdiques. Ara bé, una consideració més detinguda ens fa veure que la fisiologia no comprèn el fenomen de la respiració en la seva totalitat, en especial si ens situem en el terreny fenomenològic de la descripció de l'experiència. En efecte, mentre que el coneixement fisiològic de la respiració (en tercera persona) és relativament recent, compartit per una comunitat científica especialitzada, mitjançant mètodes indirectes, revisable, etc., l'experiència de la respiració (en primera persona) és immemorial, universal i immediata, propietat de cada ésser humà individual des del seu mateix origen.

Erwin Straus s'interessa per la respiració en el context d'una teoria de l'expressió, focalitzant-se –en l'assaig que seguirem de més a prop– en l'estudi del significat expressiu del «sospir» (*sigh*). A partir de l'anàlisi del «sospir», Straus tracta d'extreure conclusions generals referents a l'expressió: «Els moviments expressius són variacions de funcions fonamentals en l'execució de les quals l'individu (humà o animal) experimenta la seva existència, el seu ésser-en-el-món, d'una manera que li és peculiar. Pot dir-se que els moviments expressius són variacions de funcions fonamentals –que per l'autor són, per exemple, respirar, caminar, mantenir-se dret, mirar, etc.– en l'experiència de les quals l'individu realitza el seu propi ésser-en-el-món» (Straus 1952: 690).

Seguint, així doncs, a Erwin Straus –que estudia la respiració com un mode fonamental de conducta i, en particular, de conducta expressiva, per exemple, en el cas del sospir– podríem dir que l'experiència de la respiració presenta tres facetes: a) participació i intercanvi; b) poder i debilitat, i c) atracció i repulsió.

2. Molts dels articles continguts a l'àmplia monografia sobre la respiració de Leder (2018) es refereixen a aquest àmbit.
3. Cf. Lande 2007.

*a/ Participació i intercanvi**a.1/ CONNEXIÓ U/TOTALITAT⁴*

L'experiència originària de la respiració és la de la participació i l'intercanvi (connexió amb la totalitat). En respirar experimentem la nostra existència en la seva dependència i unicitat, en el seu ininterromput contacte amb el món. La respiració exigeix un continu contacte amb allò que es troba fora de mi. La sensació d'ofec –pitjor que el mateix dolor– posa de manifest la urgència, la inajornabilitat i la inexorabilitat d'aquest intercanvi: quan «l'aire ens sufoca, l'alè entra en crisi, tota respiració es troba en lluita contra l'atmosfera ambient» (Didi-Huberman 2005: 25).

La nostra primera inspiració i la nostra darrera expiració assenyalen, respectivament, l'inici i el final de la vida. En sentit bíblic, i en altres tradicions religioses i espirituals, la respiració es concep com a principi vital. És un regal de la divinitat a la creatura, allò que anima l'organisme i el converteix en criatura vivent. A través de la respiració o alè vital –un préstec més que una possessió–, l'ésser humà i els animals participen del principi diví que impregna l'Univers: «En inhalar i exhalar, l'individu, essent monàdic en la seva natura, roman, tanmateix, connectat com una part amb el tot de l'univers» (Straus 1952: 684). Cada respiració parla de la meua dependència respecte del tot. Aquesta connexió individu/totalitat a través de l'alè o la respiració, que és principi vital, es troba reflectida lingüísticament en moltes tradicions religioses i cultures (pensem en l'*atman*, del sànscrit 'alè' o 'ànima'; o, per posar un exemple culturalment més proper, el *pneuma*, en llengua grega 'esperit', 'alè', 'vent'). La connexió alè/vida/esperit es troba per tot arreu a les tradicions religioses més representatives, com, per exemple, en aquestes paraules de l'*Apocalipsi*: «Però, passats tres dies i mig, vaig veure que Déu els donava un alè de vida i es posaven drets» (*Ap.* 11: 11).

Es pot dir que cada inhalació constitueix, a la vegada, una afirmació d'un mateix, de la pròpia existència individual, al temps que testimonia la radical dependència de l'altre, la necessària connexió amb l'alteritat. També Leder, a qui ja hem citat anteriorment, considera que cada alenada expressa la nostra dependència respecte al tot:

A cada moment, la respiració actualitza aquesta relació que ens fa un sol cos amb el món que ens envolta [...] En menjar, respirar, percebre, moure's, el cos es transcendeix ell mateix a través del seu comerç amb el món [...] A tra-

4. En termes de Leder, la successió inspirar/expirar en la respiració és una invariant biològica o existencial, mentre que la idea que transmet la respiració sobre la connexió individu/totalitat és un vector fenomenològic interpretatiu. No és una necessitat estricta, sinó una interpretació suggerida per l'estructura o per la dinàmica mateixa de l'acte de respirar (Leder 1990: 151).

vés del cos viscut jo m'obro cap al món. Aquest cos no és, doncs, simplement una massa de matèria o una força obstructiva. És la manera com nosaltres, com a part de l'univers, reflectim l'univers. (Leder 1990: 171-173).

a.2/ CONNEXIÓ INTERIOR/EXTERIOR

A més de la connexió u/totalitat, que acabem d'exposar breument, la respiració manifesta, també, la connexió entre les dimensions de la interioritat i l'exterioritat. Hi ha un omplir-se interioritzant l'exterior, i un buidar-se exterioritzant l'interior. En aquest doble moviment de rebre i de retornar es produeix, també, una transformació, d'allò que s'ha rebut, modulats psíquicament per les emocions i verbalment en forma de paraula, cant o crit, per exemple. «L'aire –sosté Didi-Huberman (2005: 14)– és ja, a la boca i als pulmons del locutor, la matèria quasi orgànica per la qual s'articula, s'accentua, es respira i es modula el fraseig de la nostra paraula, del nostre pensament». Així, seguint el mateix autor, es pot dir que «quan inspirem, és l'aire ambient, matèria per excel·lència de l'exterioritat, la que ve a penetrar el nostre cos fins al fons dels nostres pulmons, ben endins, quasi fins les nostres entranyes. Quan expirem, és la matèria mateixa de la nostra interioritat la que sembla, inversament, repartir-se en el que tenim al nostre entorn. Aquest intercanvi tan comú –tan necessari per al manteniment de la vida– es troba dotat, com sabem, d'una gran plasticitat psíquica» (Didi-Huberman 2005: 27). La nostra és «una respiració psíquicament configurada» (Didi-Huberman 2005: 29) i la modulació de la respiració expressa de manera immediata la manera com estem instal·lats en el món: amb pau i tranquil·litat, o amb angoixa i agitació. Darwin mateix havia concedit la màxima importància a la respiració en l'expressió de les emocions (Didi-Huberman 2005: 29).

Gràcies a la possibilitat de control intencional sobre la respiració i els seus canvis immediats en resposta a l'emoció, Buytendijk considerava que la respiració radicava en l'existència molt més que qualsevol altra funció fisiològica: «La respiració es troba radicada en l'existència més que cap altra funció fisiològica per dues raons: la primera, perquè la respiració sempre té la possibilitat d'un comportament intencional. Segon, perquè la respiració procedent d'una corporalitat afectivament viscuda pot canviar en freqüència i en profunditat, i pot variar la relació temporal entre inhalació, exhalació i el seu interval» (Buytendijk 1974: 285-286).

Finalment, Havi Carel, la fenomenòloga de Bristol, que ha dedicat parts importants del seu treball a descriure la vivència de la «manca de respiració» (*breathlessness*) des de la seva pròpia experiència, subratlla l'estreta relació entre la funció respiratòria i l'expressió de les emocions:

La respiració reflecteix i es troba profundament i íntimament connectada amb l'estat de la nostra ment, els sentiments, l'estat d'ànim i sentit de ben-

estar. És per aquest motiu que la respiració és central per a moltes pràctiques espirituals com el *pranayama*, meditació i pràctiques religioses, sobretot orientals. Quan algú experimenta ansietat o por, la respiració es torna ràpida i superficial. Els atacs de pànic es veuen acompanyats moltes vegades per la por a no ser capaç de respirar, i la por d'ofec que segueix agreuja encara més l'atac. En poques paraules, tant la respiració normal com patològica són fenòmens complexos, amb diversos nivells d'expressió i punts de recolzament multifactorials, fisiològics, psicològics i espirituals/culturals. (Carel 2016: 109)

b/ Poder i debilitat

La respiració descansa en una estructura amb dues parts: inhalar i exhalar, rebre i retornar. La respiració, en exhalar, produeix la veu (que anuncia al món els nostres estats d'ànim i desitjos); en inhalar, comporta l'olor i l'aroma (que ens orienta en el món). La respiració, que estableix una directa i incessant comunicació amb el món, permet, fins a cert punt, una interferència voluntària: la parla i l'olfacte requereixen tal interferència.

El crit, que constitueix una forma radical d'interferir en la normal respiració, presenta una interessant ambigüetat: d'una banda, pot ser demostració de poder, mentre que de l'altra –en no ser escoltat o atès– pot evidenciar la màxima debilitat i vulnerabilitat. Ens podem plantejar si el crit de dolor és fruit també d'una interferència voluntària o més aviat és «arrencat dels pulmons», com una mena d'interferència en aquest cas involuntària, que posa de manifest la més terrible impotència. Pot dir-se llavors que la voluntarietat humanitza l'ús de la veu, mentre que el contrari la pot convertir en quelcom inhumà, quasi salvatge. Com diu Chantal Maillard, referint-se a la seva experiència de dolor extrem, a propòsit d'una greu malaltia i de tractaments mèdics molt agressius: «Quan el dolor esdevé insuportable, les estratègies resulten inútils. No hi ha distància possible entre el jo que pateix i el seu mateix patir. Quan venç el dolor, només hi ha crit, i si aquest es perllonga, la consciència, aquesta consciència que jo hauria volgut salvaguardar com fos i en tot moment, també acaba essent vençuda, anul·lada» (Maillard 2003: 359-360).

Respecte a l'ambigüetat poder/debilitat que posa de manifest el crit, diu Strauss (1952: 686):

La respiració és portadora de la veu [...] El primer alenar del nadó es transforma en plor. En cridar, un so prové de la meua boca però retorna cap a mi; em sento a mi mateix. Quan crido, em sento en el món formant-ne part; la dicotomia tradicional d'allò exterior i d'allò interior deixa de tenir sentit. En cridar, estic actuant, produint; però el producte, que esdevé una part de l'entorn, continua essent, tanmateix, la meua veu. Quan crido, traspasso els límits del meu esquema corporal; arribo a l'exterior, crido l'atenció. En cridar, em trobo acceptat o rebutjat; trobo resposta o indiferència, suport o resistència. El so, articulat o inarticulat, apareix com si fos el model original

de tota propietat, perquè és separable, mòbile, transferible; però roman meu en totes aquestes transaccions. Quan cridem, experimentem el nostre poder o la nostra debilitat.

c/ Atracció i repulsió

Respecte a l'atracció i la repulsió, podem dir que olfacte i respiració es troben en una relació recíproca: l'olfacte és el vigia de la respiració, mentre que la respiració és l'activador de l'olfacte. L'olor revela el caràcter original de l'experiència sensorial, és a dir, el fet de ser dominada per l'atracció i la repulsió: hi ha sempre un element motor a l'experiència sensorial. L'experiència sensorial no és una acumulació de dades sensibles neutrals; és l'actitud d'un ésser mòbil capaç d'unificació i de separació.

3/ L'experiència de la respiració com a frontissa (*hinge*): Drew Leder.

Drew Leder, al seu torn, es refereix a la respiració com a frontissa (*hinge*) entre diferents àmbits considerats dualitats d'elements oposats, com allò conscient/inconscient; voluntari/involuntari; moviment/quietud; rebre/retornar (inspirar/expirar); visible/invisible (material/immaterial). Cadascuna d'aquestes frontisses ofereix un espai per a la interpretació i la intervenció, per obrir la porta en una direcció o en l'altra, per utilitzar i harmonitzar ambdues parts de la dialèctica (Leder 2018: 229). Ens deturarem breument en les dues primeres i significatives dualitats: conscient/inconscient i voluntari/involuntari.

Retornant a l'exemple inicial («Tu respires sense pensar, jo només penso a respirar»), podria dir-se que el patró que segueix la nostra respiració tendeix cap a allò inconscient i involuntari, tot i que podem utilitzar aquesta frontissa per obrir la porta en l'altra direcció. D'altra banda, —comenta Leder—, durant el son descobrim el radical anonimat de la nostra existència natural, durant la nit m'abandono a processos vegetatius que només ocupen una regió circumscrita durant el dia, les funcions de la superfície del cos s'abandonen. Em converteixo en una criatura de les profunditats, perdut en la respiració, la digestió i la circulació. Podria dir-se que habito només temporalment la superfície, on menys una vida personal, abans de necessitar submergir-me novament en l'impersonal. Durant el son m'entrego a mi mateix a un respirar anònim, renunciant a la natura separativa de la percepció distant, com si em deixés envair pel món. En la meua profunditat visceral trobo una consanguinitat amb processos que excedeixen les fronteres tradicionals del «jo», no és el jo conscient el que en primer lloc em sosté, sinó un context més ampli de poders naturals del que soc una expressió.

Pel que fa a la respiració com a frontissa en la dualitat voluntari/involuntari: tot i que la nostra respiració és primàriament una funció automàtica, podem modular-la controlant-ne el ritme i la profunditat, com és el cas quan

s'empra com a mitjà per a la pràctica de la meditació. Per exemple, en la «meditació hesicastà», l'interval més llarg entre inspiració i expiració s'utilitza per tal d'introduir-se en un altre ritme, que no és el de la vida diària, en un altre temps fora del temps cronològic. Aquesta situació fronterera entre l'acció voluntària i involuntària és decisiva a l'hora de comptar el ritme respiratori com una via per seguir el camí espiritual de la meditació:

Aquell qui medita troba que «és respirat» molt més que no pas respira. Observant la respiració que entra i surt durant minuts o potser hores, un es troba saturat per la presència d'un poder natural que deixa enrere el «Jo». Respirar simplement esdevé i esdevé i esdevé. No hi ha cap necessitat de control voluntari; tot es veu acomplert sense esforç per part d'un mateix. Així, la respiració esdevé el veritable prototip del Wu-wi Zen/taoista, literalment traduït com a «no-acció». Aquest terme es refereix a l'actuar sense esforç que és típic d'aquell que s'ha alliberat de la identificació amb l'ego. (Leder 1990: 171)

Podem posar també l'exemple dels diferents àmbits esportius o artístics en els quals és preceptiu «aprendre a respirar» d'una forma determinada⁵ (en la mesura en què respirar pot ser una funció voluntària, es pot «aprendre a respirar»).

4/ L'experiència de la manca de respiració: *breathlessness* (Havi Carel)

El ritme i la profunditat de la respiració són sensibles als estats de descans o fatiga, de tranquil·litat o d'agitació, i, per descomptat, de salut i malaltia, pels quals travessa una persona. La fenomenòloga anglesa Havi Carel, a partir d'una insuficiència respiratòria viscuda en primera persona, ha desenvolupat una descripció acurada de la vivència de la manca de respiració (*breathlessness*), que implica, bàsicament, una manca de connexió amb el món, una manca de seguretat en les pròpies forces i projectes, un no poder formar part dels jocs o les tasques dutes a termes per persones per a qui la respiració no requereix una explícita atenció i cura. Per començar, Carel estableix una estreta connexió entre la respiració i el curs de la vida:

El nostre primer i darrer respir marca l'inici i el final de la vida. La primera respiració d'un nadó, percebuda pel seu plor, conté un significat simbòlic d'unir-se a la humanitat, amb una veu propulsada cap a fora pels seus fins pulmons. És l'alè de la vida. Soc aquí, diu. Escolta'm. Sigues testimoni dels meus esforços d'existir i comunicar. El darrer respir és ronc, irregular, forçat. O pot ser pràcticament imperceptible. Diu: estic abandonant la respiració, que és abandonar la vida. I entre la primera inhalació i la darrera exhalació hi

5. Cf. Lande 2007.

té lloc tota la vida, contínuament pujant i caient, inhalant l'exterior i exhalant allò innecessari, prenent i deixant anar. Aquesta vida pot ser viscuda en l'horitzó d'una respiració normal, però també pot ser viscuda en una falta de respiració patològica. (Carel 2016: 128)

Partint de l'experiència de la patologia, Havi Carel explicita detalladament com la *breathlessness* implica un debilitament de la connexió del cos intencional amb el món: el cos habitual, aquell constituït per un conjunt de destreses incorporades i sedimentades en forma d'automatismes no conscients, es veu constantment frustrat en les seves realitzacions, és a dir, els hàbits adquirits s'estrellen contra els límits respiratoris. D'altra banda, els nous hàbits que substitueixen els anteriors són més propis d'una persona d'edat més avançada i amb problemes de mobilitat. En conseqüència, la intencionalitat motriu es torna temptativa, els moviments són lents, dubitatius; moltes accions són considerades inicialment com a realitzables, però finalment descartades per massa difícils. Com a conseqüència, diu l'autora, «no ser capaç» (*being unable*) esdevé una segona natura (Carel 2016: 111).

L'encadenament o el teixit de les activitats voluntàries es veu trencat o equinçat en la malaltia. Em trobo sola —diu l'autora— amb la meua «incapacitat d'ésser» (*inability to be*): «Estic encara immersa en el món de l'acció, però no hi puc participar tal com jo voldria, com altres potser esperen, i com la prehistòria del meu cos, que es remunta a la certesa corporal, em fa tenir l'expectativa» (Carel 2016: 112). Així podem veure com «la manca de respiració no és només un símptoma; és un horitzó constant que emmarca l'experiència del pacient respiratori. És un factor limitant, i una condició de possibilitat per a qualsevol acció o experiència que la persona pugui tenir» (Carel 2016: 128).

Bibliografia

- BUYTENDIJK, F. J. J. (1974) *Prolegomena to an Anthropological Physiology*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- CAREL, H. (2016) *Phenomenology of Illness*. Oxford: Oxford University Press.
- DIDI-HUBERMAN, G. (2005) *Gestes d'air et de pierre. Corps, parole, souffle, image*. París: Les Éditions de Minuit.
- LANDE, B. (2007) «Breathing like a soldier: culture incarnate». *Sociological Review* 55/1 (suppl.): 96-108.
- LEDER, D. (1990) *The Absent Body*. Chicago: University of Chicago Press.
- (2018) «Breath as the Hinge of Dis-ease and Healing», dins L. Škof, P. Berndtson (eds.), *Atmospheres of Breathing*. Nova York: SUNY Press.
- MAILLARD, Ch. (2003) «Sobre el dolor». *Humanitas. Humanidades médicas* 1/4: 93-100.
- STRAUS, E. (1952) «The Sigh: An Introduction to a Theory of Expression». *Tijdschrift voor Philosophie* 14/4: 674-695.