

Jamieson Webster
Sul respirare



Traduzione di
Andrea Libero Carbone

La Cultura
2024

Jamieson Webster

Sul respirare

Traduzione di Andrea Libero Carbone

© il Saggiatore S.r.l., Milano 2026

Copyright © Jamieson Webster 2025

First published by Peninsula Press in 2025

Titolo originale: *On Breathing*

Sommario

[Il primo respiro](#)

[Angoscia](#)

[Asfissia](#)

[Ultime parole](#)

[Ringraziamenti](#)

[Opere citate](#)

Sul respirare

Io che mi ero tanto divertito ero sulla riva e lo vidi. «Che cosa devono fare i nostri polmoni?» gridai. «Se respirano in fretta soffocano da sé per veleni interiori; se respirano lentamente, soffocano per l'aria irrespirabile, per le cose ribelli. Quando poi vanno a cercare il loro ritmo periscono già per la ricerca.»

FRANZ KAFKA, *Descrizione di una battaglia*

Di una cosa sono sicuro, che in me stesso il flusso del pensiero (che riconosco con enfasi come un fenomeno) è solo un nome inaccurato per ciò che, se esaminato, si rivela essere principalmente il flusso del mio respiro. L'«io penso» che, a detta di Kant, deve essere in grado di accompagnare tutti i miei oggetti è piuttosto l'«io respiro» che di fatto li accompagna.

WILLIAM JAMES, *Esiste la «coscienza»?*

È irragionevole chiedere di non respirare. Ma è un miracolo respirare per qualcun altro.

ANAHID NERSESIAN, *Keats's Odes: A Lover's Discourse*

Avere un altro figlio mi ha riportato a un'intimità con l'aria e il respiro che avevo dimenticato. Tutto un mondo di schiume e bolle, e di suoni respiratori, dal tirare su col naso al russare e al grugnire. Il respiro che anima la bolla è anche il respiro che sta dietro alla potenza di una voce che esprime gioia, rabbia o agonia. La bolla svanisce nello stesso modo in cui svanisce il suono. Oppure, mi è stato ricordato, un respiro può rimanere racchiuso in un palloncino.

La magia di mandare un bacio con un soffio è come quella di attraversare non visti ampie distanze, e l'aria può essere pressata contro la pelle per produrre i suoni e le sensazioni più deliziose. Siamo immersi nel respiro grazie alla parola degli altri. E molto prima di imparare a trasformare il respiro in parole, il bambino si diverte a manipolare l'aria per emettere suoni ritmici. Cosa ci dice tutta quest'aria?

Mentre gli adulti tendono a meravigliarsi per il primo atto di indipendenza respiratoria del neonato, è la prossimità al respiro di tutta l'infanzia, anzi di tutta la vita, che mi interessa, insieme al modo in cui per via della sua delicatezza il respiro può essere una calamita per l'angoscia o un bersaglio di violenza. Dal momento della nascita, il respiro è una cosa che dobbiamo fare finché siamo vivi, eppure per la maggior parte del tempo non ci facciamo caso. Una delle tesi fondanti della psicoanalisi è che ci dimentichiamo della sessualità: a mio avviso, alla lista delle nostre amnesie va aggiunto anche il respiro.

Di fatto, dimenticarsi di respirare è *un bene*. Ricordo una paziente, innamorata persa, che seguiva ossessivamente il suo respiro misurandolo sul suo battito cardiaco, cosa che l'aveva resa mezza matta. Di norma la cadenza biologica del respiro rimane in secondo piano e immagino che questa distanza dalla coscienza sia proprio quel che ci permette di modificarlo in modo tanto straordinario. Il soffiatore di vetro, il cantante di blues e l'imitatore dei richiami di accoppiamento degli uccelli hanno forse una loro intimità con l'uso del respiro?

Pensiamo ai primi piaceri orali e all'inspirazione attraverso la bocca. Non si tratta della squisita sensibilità del buongustaio, né del piacere pungente che il lavoratore stressato trova nel primo sorso di whisky. E non è la stessa cosa dei piaceri dell'erotismo orale della vita sessuale adulta. È qualcosa di

più vicino alla pura vitalità del bambino, l'aria fresca manipolata in fondo alla gola, la lingua che batte sui denti mentre si aspira, l'acqua che si lascia gocciolare lungo il mento. È un grido acuto in un sottopassaggio con gli echi che si riverberano sui muri. È un fischio.

Molte teorie psicoanalitiche considerano il desiderio come l'eredità decisiva che lasciamo ai nostri figli, quel che mostriamo di volere per noi stessi, per loro, dagli altri e dalla vita in generale. Ma il desiderio, sottolinea Bracha L. Ettinger, psicoanalista e artista nonché mia cara amica, non è la stessa cosa della vitalità. Un sentimento vitale deve essere trasmesso al bambino al di là di qualsiasi desiderio; è parte integrante del mettere al mondo una nuova vita. Ospitalità, accoglienza, accudimento, trasporto sono le parole che usa per descrivere questa «matrice» primaria della cura.

Mi vengono sempre in mente i video dei lattanti dello studio della psicoanalista Margaret Mahler del 1973 sulla separazione. Quando i bambini iniziano a muovere i primi passi da soli, tornano sempre dalla madre, riempiendole gioiosamente il grembo con gli oggetti raccolti nei loro viaggi. Mahler definisce questa fase «storia d'amore con il mondo». Quel che colpisce è che la storia non dura a lungo, e subentra piuttosto un periodo terrificante di ambivalenza riguardo a questa nuova indipendenza. A poco a poco, l'apprendimento della parola attenua la crisi. Attraverso la parola, il bambino impara ad articolare i desideri. Parlare è il respiro che ci riporta alla nostra storia d'amore con la vita.

Nessun altro film ha suscitato in mia figlia una passione comparabile a quella legata al *Palloncino rosso*. L'amicizia tra un bambino e un palloncino si confronta inevitabilmente con la fragilità di tutti i palloncini il cui destino è volare via, scoppiare o sgonfiarsi. Alla fine, mille palloncini invadono la scena, salvando il bambino il cui amato compagno è stato crudelmente schiacciato da una folla di bambini dispettosi. Ma questa serenità di fronte alla perdita non può essere soltanto il risultato del fatto che l'oggetto d'amore, questo palloncino, si rivela un oggetto fungibile. Sospetto che vi sia dell'altro.

Nelle sequenze finali del film, il bambino che ha smarrito il suo beniamino viene trasportato da palloncini nei cieli di Parigi. L'immagine vuole forse esaltare il palloncino mostrando che è più aria che oggetto? È l'estensione di

sé come respiro in un pallone quello che conta, nel senso che basta immaginare di sollevarci in aria per ricongiungerci al nostro amico perduto? «C'è una solidarietà tra la bolla di sapone e chi la soffia che esclude il resto del mondo» scrive il filosofo Peter Sloterdijk. «Per il suo creatore, la bolla di sapone diviene così lo strumento di una sorprendente espansione dell'anima.»

Questa idea di una solidarietà con l'aria è paradossale. Non si può fare a meno di richiamare la celebre tesi di Marx sui destini del capitalismo: «Tutto ciò che è solido si dissolve nell'aria». Ora abbiamo reso tossica la nostra aria. Da qualche parte, dobbiamo provare un dolore incessante per il clima, quello che secondo lo scrittore Cade Diehm noi figli medi della storia umana dobbiamo affrontare «troppo tardi per la terra, troppo presto per le stelle».

Mentre le sacche di asfissia si fanno sempre più strada nella vita, trasformando il piacere basilare e primario del respiro in nuove forme di violenza, cerco di tenere a mente questa effimera estensione di noi stessi. Sloterdijk ha chiamato le lacune intorno all'aria «climatizzazione negativa», che inverte l'espansione dello spirito in una suzione pneumatica ad alta potenza. Mia figlia – nata all'indomani di un periodo in cui ho lavorato con chi stava morendo di Covid come psicoanalista per cure palliative – mi riporta a un respiro che non è morte.

Un giorno un palloncino è scoppiato all'improvviso: inorridita, di palloncini mia figlia non ne ha più voluto sapere nulla per un bel po'. Per lei erano una passione e, fino a quel momento, sembrava che non avesse praticamente paura di nulla. Com'era possibile che il suo più caro oggetto d'amore fosse diventato la sua prima fonte di paura? Era stato il suono a turbarla. Non voleva più sentire quello scoppio e sembrava disposta a sacrificare quel suo intimo piacere per evitare che un dolore appena sperimentato si ripettesse.

In quel periodo stava imparando a usare il vasino, lasciandosi alle spalle alcuni degli ultimi segni dell'infanzia. Come tutti i lattanti, stava anche affrontando un assalto di voci adulte frustranti con i loro infiniti divieti. Ho avuto la fantasia – forse l'intuizione psicoanalitica – che lo scoppio spaventoso del palloncino traducesse sia il senso di mancanza di controllo

sul suo corpo (un corpo che stava cercando duramente di conoscere e padroneggiare) sia l'esperienza del rimbombo di quelle voci adulte e arrabbiate. L'ho vista traslare il suo amore per i palloncini nel sogno di volare in aria (come pipistrello della frutta che lei chiamava «sacchetto della frutta»)* per il tempo necessario a dissolvere la sua paura.

Questo breve aneddoto sulla nostra storia d'amore con l'aria racchiude le mie speranze riguardo a questo libro. Che il ricordo e il pensiero del respiro ci diano un po' di coraggio nei momenti bui, ci ricordino la nostra capacità di offrire cura agli aspetti più delicati della nostra vita. Che ci chiamino a tornare a occuparci di qualcosa che abbiamo dimenticato. Non è forse sempre stato questo il compito della psicoanalisi: riportare alla luce le nostre amnesie?

Attraverso il respiro, come attraverso la psicoanalisi, affrontiamo il legame tra corpo e anima. Vale la pena di ricordare che la parola greca *psyche* (come il latino *spiritus*) significa sia «respiro» che «mente» il che dimostra come, anche se chi la pratica lo ha dimenticato, il respiro è sempre stato al centro della psicoanalisi. Ecco allora che c'è sempre la possibilità di tornare al godimento fugace, ma primario, di tutto ciò che possiamo fare con il respiro in un corpo, fino all'ultimo che esaliamo.

Il primo respiro

Quattro spinte e mia figlia era già fuori. Il primo respiro. Un breve pianto. Poi me l'hanno data tra le braccia. Non ho urlato molto e non ho respirato in sequenze rapide seguendo il metodo Lamaze come si vede nei film. È stata una scena tranquilla. Lei mi rivolgeva uno sguardo intenso.

Mio figlio, nato diciannove anni prima e di quasi tre chili, ha spianato la strada alla rapidità della sua nascita. Si è ribaltato con l'auto durante il tragitto verso l'ospedale ed è rimasto miracolosamente illeso, anche se l'auto è stata distrutta. Dopo aver ricevuto l'okay dal pronto soccorso, è venuto in clinica per dare il benvenuto alla sua nuova sorella, e ha raccontato di come si era slacciato la cintura di sicurezza e di come aveva strisciato attraverso il parabrezza in frantumi. Era... rinato? Cerco di non sovrainterpretare l'incidente, anche se sono una psicoanalista. Una mattina e due nascite, due passaggi strazianti alla vita, non dirò altro, e con un profondo sospiro di sollievo.

I polmoni sono l'ultimo organo che sviluppa un feto. Durante la gravidanza, sono pieni di liquido amniotico. Il primo respiro avviene di solito entro dieci secondi dal parto, anche se alcuni bambini hanno bisogno di aiuto per eliminare il muco dal naso e dalla bocca, e sembrano aspettare quella piccola pacca sulla spalla, che – non posso fare a meno di pensarlo – è forse più un atto performativo che necessario, come se avessimo davvero bisogno dell'autorità di qualcuno che ci richiama alla vita con uno scappellotto. Il neonato – ora nel mondo – dovrà respirare finché sarà vivo.

Il teorico Leo Bersani vede nella prima boccata d'aria autonoma del neonato un'affermazione di indipendenza e di esistenza. Un'affermazione che arriva da sé:

Per il piccolo essere umano il respiro è la prima esperienza della ricettività ineludibile del corpo, un prendere dentro che è inseparabile da un lasciare fuori. Il respiro dà inizio al doppio ritmo della ricettività stessa: assorbimento ed espulsione. Ripetuto continuamente e involontariamente per tutta la vita umana (ne prendiamo coscienza solo quando è momentaneamente impedito), è il modello più basilare del dualismo organico insito in tutta la vita animale.

Per molti genitori, il momento dell'attesa di sentire il primo pianto – il segno della vita, del respiro, dell'arrivo – è una scena che hanno immaginato molte

volte prima di viverla. Quante volte, da piccola, ho giocato al parto, imitando la comparsa del neonato urlante e le parole autorevoli dell'ostetrico. Mi piaceva stare sul fondo di una piscina, guardare la luce in superficie e risalire con un disperato bisogno di respirare. Il ritmo duale del respiro è sempre sullo sfondo della vita, ma pronto a fare la sua comparsa in quegli aspetti dell'esistenza che parlano della vita stessa: mangiare, fare sesso, fare attività fisica, provare angoscia e, naturalmente, parlare.

«Portare in grembo» significa che il corpo della madre sostiene il bambino fino a quando non può accogliere qualcosa di estraneo che lo sosterrà: l'aria. La nascita, come esperienza di respirazione, è traumatica per il neonato, per cui per molto tempo è necessario che gli sia garantito un ambiente di cure parentali. L'aria diffonde le grida del neonato e queste grida richiamano il genitore. L'aria che dal mondo fluisce all'interno del corpo trasporta anche i suoni che raggiungono le nostre orecchie. Ci sono voluti milioni di anni di evoluzione per questo piccolo e potente circuito di feedback.

Se il respiro è il segno della nostra separazione dal corpo della madre, il nostro primo atto indipendente, vuol dire che è anche in grado di esprimere queste relazioni di cura. In *Legami feroci*, il suo libro di memorie, Vivian Gornick descrive la sua intimità con la madre come qualcosa che si diffonde nell'aria: «La sua influenza si attaccava come una patina alle mie narici, alle mie palpebre, alla mia bocca aperta. L'ho attirata in me a ogni respiro. Mi assopivo nella sua atmosfera inebriante». Donald Winnicott, pediatra e psicoanalista britannico, ha definito le cure materne del neonato «ambiente di contenimento», non solo perché il neonato deve essere tenuto costantemente in braccio, ma anche perché le cure parentali devono poter contenere l'angoscia del bambino. Se l'amore è troppo poco, il bambino si sente abbandonato. Se è troppo, il bambino si sente soffocato. Per dirla con Winnicott, la cura materna deve essere «sufficientemente buona», una via di mezzo tra gli estremi della presenza e dell'assenza.

È vero che gli psicoanalisti hanno sempre sostenuto che la dipendenza, qualcosa che inizia in relazione al corpo della madre, è una minaccia psichica che dura tutta la vita, come se potessimo essere inghiottiti di nuovo, come se non ci fossimo mai separati del tutto. Quindi, respirando conosciamo più intimamente la nostra dipendenza, oppure respiriamo come

atto di sfida contro questa influenza. La separazione è un fatto, ma è anche un processo fragile. Come nel caso della respirazione, ci sono vulnerabilità, forme di resistenza o di aggiramento di ciò che si presenta, almeno in superficie, come qualcosa che semplicemente deve *accadere*. Forse questa è una delle ragioni per cui diamo per scontato il respiro, questa dipendenza invisibile e questa realtà condivisa che copriamo con un'illusione di indipendenza o di autosufficienza.

Mi piace immaginare mia figlia che avverte per la prima volta il suo stesso suono insieme al suo primo respiro. Immagino questo ricordo di sentire se stessa dopo un tempo senza tempo nell'utero in cui non era in grado di emettere suoni. Poi emette il primo vagito gridando: «Uaaaaaaaaah!». Avevo già pensato al suono della sua voce mentre si muoveva dentro di me, rispondendo ai suoni della mia voce. Ho anche immaginato di guardarla respirare, di osservarle il petto che si alza e si abbassa nel sonno. È un mondo di ritmicità intrigante. Sentire le sue grida. Dondolarla per farla addormentare. Guardarla respirare.

Freud credeva che i nostri primi ricordi fossero incentrati sul suono del nostro pianto. Le nostre grida sono impresse in modo indelebile nella nostra mente, insieme alle varie esperienze di dolore o di paura e al sollievo che ci viene (auspicabilmente) offerto. Tutti i ricordi hanno un sottofondo acustico che risale a questi primi suoni, e che costituiscono un doppio archivio mentale. Freud lo indica in tedesco con il termine *schreien*, che significa strepitare, lamentarsi, gemere, strillare, urlare, e che in genere viene tradotto «gridare». Nell'universo freudiano, come neonati umani siamo completamente indifesi. Eppure, il neonato ha questo potere di sollecitazione.

La modulazione del respiro nel pianto, dunque, è uno strumento di sopravvivenza e al contempo è anche l'origine di una memoria che risale all'inizio della specie, forse addirittura della vita. Il ricordo del pianto si trasforma nel desiderio di comunicare e poi nella capacità di farlo. Grazie al linguaggio, saremo in grado di ottenere l'aiuto di cui abbiamo bisogno, anche se riusciamo a padroneggiare questa abilità solo *dopo* che questo bisogno si è presentato. (Strana la realtà dell'essere umano, fatta di questa

impotenza prolungata, di questo iato tra il bisogno e l'acquisizione di competenze.)

Secondo la psicoanalisi, quando siamo con i nostri figli bambini torniamo in parte a questa memoria arcaica e repressa, e si può ipotizzare che questo sia il motivo per cui i piccoli possono indurre in noi emozioni tanto forti: certamente l'amore, ma anche esperienze di angoscia profonda o depressione. Ricordo quando il mio compagno mi sorrideva sornione mentre cercavo di spiegargli le ragioni di ogni piagnisteo di nostra figlia durante le prime settimane trascorse a casa. Dopotutto, sono una psicoanalista. Dovrei saperne qualcosa.

Dovrei anche sapere che il desiderio di conoscere qualcuno è uno dei più duraturi e potenti, e che, come tutti i desideri, nasce da una mancanza. Ma il mio interlocutore sembrava saperla più lunga di me. Con sarcasmo gentile, mi ha chiesto se per il momento questa fosse la mia ipotesi di lavoro principale. Lo era. Almeno per i cinque minuti appena trascorsi. Le mie spiegazioni sono finalmente crollate un giorno quando, dopo aver insistito sul fatto che piangeva perché aveva le coliche (o un eccesso di gas), ho letto su internet che in realtà nessuno sa cosa siano davvero le coliche e che forse addirittura i bambini hanno le coliche proprio perché piangono, e così facendo inghiottono molta aria. Ma allora perché piangono? Perché è quello che fanno i bambini? Come avevo fatto a ritrovarmi in quel circolo vizioso? Ed era senza via d'uscita per entrambi?

Ero davvero infuriata. Ero infuriata anche perché mi rendevo conto di quanto poco capiamo dei neonati. Come minimo avevo bisogno di tornare da mia figlia. Winnicott chiama questo stato mentale «preoccupazione materna primaria», che suona meglio di quello che è, dato che la chiamava anche follia o psicosi necessaria. L'idea è che la madre è a tal punto coinvolta nel mondo del neonato da perdere qualche rotella, ma questa follia ci aiuta a creare un ambiente il più possibile simile al grembo materno. Un ambiente protettivo e uterino, a dispetto del respiro, del pianto e delle ricerche su internet che non portano a nulla.

Nello stile anacronistico e un po' offensivo tanto diffuso su internet, questo periodo ha preso il nome di «quarto trimestre». Il neonato piange, dorme e mangia, e noi dobbiamo vivere a questo ritmo ventiquattro ore al giorno,

rimanendo sveglie senza troppe pretese se non vogliamo che il mondo si intrometta. Forse bisogna davvero perdere qualche rotella per poter tollerare tutti quei pianti. Freud ipotizza che la memoria fondante del pianto in ognuno di noi sia il punto di partenza dell'empatia, ma l'empatia, nel mondo della psicoanalisi, non conosce limiti e può diventare una fusione totale, quindi una forma di follia. La paura dell'impotenza del neonato può portare al soffocamento. O all'abbandono. Il punto non è però non avere paura, ma anzi fare spazio a questo sentire.

Il sottile processo di differenziazione e separazione inizia con la nascita, ma non finisce lì. Winnicott e molti altri psicoanalisti ipotizzano che i neonati non conoscano la differenza tra sé e gli altri. Esistono in uno stato immaginario di simbiosi. Ma molto presto iniziano a marcare le differenze. La separazione dal corpo della madre al momento della nascita, la perdita dell'intensa relazione con l'oggetto orale con lo svezzamento e l'apprendimento del linguaggio sono i momenti chiave di una differenziazione che non è mai del tutto conclusa e in cui i progressi sono sempre precari.

Quando parliamo non sentiamo la nostra voce, e questa è una perdita sottile che è sempre in gioco. Questa capacità di schermare la propria voce si interrompe nella psicosi: la voce ritorna dall'esterno come un'entità estranea che procura un tormento. È un ritorno a uno stato di impotenza peggiore di quello del bambino, perché nessuno può portare aiuto. L'unico sollievo viene da farmaci pesanti che smorzano ogni cosa, scardinando il ritmo della vita. Uno dei miei primi pazienti nel reparto psichiatrico mi chiedeva disperatamente di andare alla «banca dei polmoni» per procurargliene alcuni: sosteneva di non averne e pensava che questo lo avrebbe aiutato con tutte le voci che gli urlavano nella testa. Trovavo che in questo pensiero psicotico vi fosse qualcosa di geniale. Quell'uomo voleva dei polmoni nuovi: il motore del respiro, della parola e quindi della vita stessa. Voleva rinascere.

Mia figlia ha sviluppato un paio di polmoni di tutto rispetto. È forte, più forte di me e di mio figlio, sa attrarre tutti nella sua orbita e ottenere quello che vuole con determinazione. Durante la gravidanza, tenevo lezioni interminabili e a volte immaginavo che lei mi ascoltasse parlare, parlare, parlare. Quando ha iniziato a mostrare la sua abilità con i suoni, ho

immaginato che stesse rispondendo con gentilezza a quelle mie torture nell'utero. Ma il suo modo di fare in generale è rivolto verso l'esterno, verso il mondo. Guardatemi! Ascoltatemi!

Ha divorato i miei seni e il mio latte come se fossero di sua totale proprietà, a volte strizzandoli e schiaffeggiandoli per averne ancora. Osservo come aspira l'odore dei miei profumi, emettendo con gusto un *ahhhhhh*, per poi gettar via allegramente il flacone. O il modo in cui assapora quello che mangia stringendo il cibo nel pugno con sospiri ostentati e un sorriso sardonico rivolto a chi osserva la scena con un po' di imbarazzo. La sua prima parola è stata *that* («quello»). Le prime parole sono dette «olofrasi». Condensano molti strati di significato e idee complesse in un unico enunciato. *That* è una parola di pura espirazione, che sembra fatta per dire che il mondo deve esserle messo a disposizione perché possa consumarlo. Tutti questi piaceri della bocca, della lingua, dei polmoni e dell'aria sono legati tra loro.

Freud potrebbe collegare in qualche modo lo sviluppo della memoria e del linguaggio al pianto, ma collega anche l'organizzazione della mente al piacere. Per Freud, i piaceri della bocca sono il primo stadio orale. Secondo lo psicologo René Spitz, il bambino «vede con la bocca». Inspira tutto dalla bocca. Non è solo una definizione letterale del significato di respirare. Tutto ciò che si basa sulla respirazione, nel mondo del bambino, porta piacere: mangiare, bere, succhiare, assaggiare, odorare e, sì, balbettare, urlare, cantare e persino gridare.

Il potere della suzione di un neonato è meraviglioso. Sentirlo sul capezzolo o sul dito è come un primo assaggio di una forza vitale innata che sembra espandersi indefinitamente verso l'esterno: la vita direttamente nella vita. Qui incontriamo il neonato. Questo mondo di piacere bilancia il disequilibrio di tanta impotenza. Infante, cioè qualcuno che non può ancora parlare da solo, ma che può usare il suo respiro in molti altri modi. Vorrei poter respirare con te dal primo all'ultimo respiro.

Un pilota americano di nome Forrest Bird, che durante la Seconda guerra mondiale aveva lavorato alla regolazione dell'ossigeno aeronautico per volare ad alta quota, nel 1958 fu il primo a realizzare un respiratore artificiale affidabile, a basso costo e prodotto in serie. Ideò la macchina basandosi sul