

Il dolore del respiro

Cinzia Bigliosi

20 Maggio 2026

Nel suo [Sul respirare](#) (trad. di A. L. Carbone, il Saggiatore, 2026) la psicanalista americana Jamieson Webster indaga, con un saggio ricco di suggestioni in dialogo con la storia della psicoanalisi e della filosofia, il movimento dell'inspirare ed espirare, dimostrando come il destino dell'individuo e della stessa civiltà, sia strettamente legato al respiro. Al momento della nascita, nell'istante preciso in cui l'aria entra nei polmoni, si consuma nel pianto disperato il primo movimento di indipendenza dalla madre, mentre nel dolore di quell'atto si pongono le future basi delle potenzialità del soggetto, con l'energia che viaggerà attraverso l'aria e che si trasformerà presto in linguaggio e comunicazione. Secondo Freud la memoria di quel pianto primordiale è alla base dell'empatia in ognuno di noi.

“La cosa più vicina all'assassinio che ho visto è il parto. L'uscita del figlio che dorme. È la vita che dorme, profondamente, in una beatitudine incredibile, e che si risveglia. Forse la maternità è vissuta così, in parte. Credo che si sappia molto poco di queste cose. Le dicerie abbondano, e siamo nel pregiudizio. È vero, è un assassinio. Il bambino è come un beato. Il primo segno di vita è l'urlo di dolore. Sa, quando l'aria arriva negli alveoli polmonari del bambino, è una sofferenza indicibile e la prima manifestazione della vita è il dolore. È più di un grido. Sono le urla di uno sgozzato, le urla di una persona che viene uccisa, che viene assassinata.” Leggendo il saggio di Jamieson Webster ripensavo all'intervista rilasciata da Marguerite Duras a Michelle Porte nel 1976. La scrittrice non esitò a strappare l'ipocrita velo rosato dal rito della nascita e del parto, intorno ai quali si è costruita una delle retoriche più solide e false di tutti i tempi. Come da sua abitudine, la scrittrice mise in luce il lato oscuro della nascita, quello paradossalmente legato alla morte, arrivando a paragonare il dolore provocato dalla prima aria che si insinua nei vergini polmoni del neonato (solitamente entro dieci secondi dal parto) a un vero e proprio assassinio. Quelle, proseguiva, “sono le urla di qualcuno che non vuole” e che, al dolore dei primi istanti di vita, preferirebbe di gran lunga non nascere affatto, restando in quello che, in *Parla, ricordo*, Vladimir Nabokov aveva definito “l'abisso prenatale”. Anni prima, in

un'annotazione nel suo diario, lo psicanalista ungherese Sándor Ferenczi scriveva di avere finalmente colto la radice del momento più tragico della propria esistenza, quello in cui la madre gli aveva detto "Tu sei il mio assassino". Lo faceva risalire al preciso istante in cui i due avevano dovuto rinunciare a una fusione reciproca, quando, in una lenta nascita, si era consumata la loro inesorabile e definitiva separazione: entrambi non potevano più condividere lo stesso respiro. Il pediatra inglese D.W. Winnicott teorizzò che ogni essere umano inizialmente galleggia in una "bolla che si adatta alla pressione esterna". Al momento della nascita la bolla non regge più ed esplode, così il neonato si ritrova catapultato in un ambiente estraneo, doloroso, dove, in quegli iniziali istanti di vita, si formano i suoi iniziali "conflitti psicologici". L'esperienza della nascita comporta, come primo esame da superare, il gesto di imparare a respirare, dopo che le contrazioni dell'utero, lo schiacciamento della testa, i cambi repentini di temperatura, luce e rumore hanno già fatto il loro. Vale la pena ricordare che i polmoni sono l'ultimo organo che un feto sviluppa, con aspetti di criticità legati alla produzione del surfattante, una sostanza che permette agli alveoli di restare aperti ed elastici quando il neonato inizia a respirare da solo. Fino a prima di venire al mondo si può semplicemente esistere, essere, poi, come teorizzato da Wilfred Bion, con la rottura estrema rappresentata dall'atto della nascita, il feto è improvvisamente privato del suo "mondo vitale" e deve imparare in fretta a sopravvivere in un altro, le cui regole sono a lui sconosciute, pena la morte. Quanto sia determinante per l'esistenza dell'individuo il primissimo movimento del respirare è sottolineato sempre da Winnicott, quando sostiene che l'ingresso nella vita futura dell'individuo ne può determinare reazioni paranoiche e ipocondriache che ne segneranno la vita adulta, quando non anche la sessualità (facendo risalire, ad esempio, l'asfissia autoerotica alla imitazione mimica del faticoso tentativo di nascere).

Al bambino, prima ancora di qualsiasi altro desiderio, viene trasmesso "un sentimento vitale" ed è attraverso il respiro che si fonda il legame tra corpo e mondo, tra corpo e anima (ricordiamo che in greco *psyche* significa sia respiro che mente). Nell'esistenza del bambino tutto quello che nasce dalla respirazione è fonte di piacere: il mangiare e bere, il succhiare e il gustare, la lallazione e i gridolini. La civiltà industriale ha impestato l'aria che non è più una promessa neutra né nutriente, ma inquinata da fumi e polveri letali, rendendo così il semplice fatto di respirare un gesto di consapevole autointossicazione.

Jamieson Webster
Sul respirare



Traduzione di
Andrea Libero Carbone

ilSaggiatore

Webster non tralascia nulla e si muove, attraverso il ritmo del respiro, tra corpo, mente e cultura, confessando anche scomode frustrazioni vissute in prima persona, come quelle nate durante il Covid, mentre lavorava in terapia intensiva. Allora la malattia del virus si diffondeva attraverso l'aria, e il respiro diventava il campo di battaglia di migliaia di persone. Respirare è la prima cosa dolorosa che è data all'uomo da imparare, che dovrà continuare a fare, la maggior parte del tempo involontariamente, e che solamente con lo stesso dolore dovrà un giorno abbandonare, smettendo di alzare ed abbassare il petto, di riempire e svuotare i polmoni. Il respiro è il principale indicatore di vitalità, in sua assenza viene dichiarata la morte del soggetto. Nel respiro si giocano anche esperienze che si sperimentano nella vita comune, come l'impossibilità di respirare per un forte raffreddore, o un attacco di aritmia, un forte spavento, o una caduta violenta. Il respiro viene dimenticato, dato per scontato fino a quando un eccesso di muco interrompe l'illusione di eternità e introduce alla sensazione del soffocamento. Oltre a oggetti più o meno precisi, troppo presenti o troppo assenti, l'angoscia è sempre legata alla qualità del respiro, e sarà solo attraverso il rilassamento del sistema nervoso che si potrà sciogliere, ad esempio, l'esperienza di premorte sulla quale si fonda la claustrofobia che, nel negarla, secondo Otto Rank farebbe rivivere "nuovamente l'angoscia della nascita" durante la quale l'aria è stata un pugnale nel cervello. A tal proposito, forse non è casuale che, nella maggior parte dei nostri incubi, il peggior nemico sia il respiro che manca e che provoca l'ansioso risveglio. Con l'usuale leggerezza, nel 1968 Samuel Beckett licenziò il dramma teatrale *Respiro*, una pièce senza attori, senza copione, di una durata di meno di un minuto, con le luci che si accendono e si abbassano su rifiuti e spazzature che attraversano il palco, una sola espirazione a cui segue un grido primordiale, lancinante. Quando lo vidi rappresentato in scena la prima volta non potei curare il mio disorientamento se non attraverso una respirazione profonda che ricompone un senso di controllo e di ritmo ritrovato. A tale proposito, Webster ricorda la propria esperienza alle prime lezioni di surf, quando venne sballottata dalle onde dell'oceano e, in tutta quella forza immane, violenta e caotica, aveva preso coscienza di non essere più lei a controllare il proprio respiro, ma lo stesso mare (inutile dire che Jamieson decise di sospendere le lezioni).

Il respiro e le tecniche di respirazione hanno ricevuto una crescente attenzione negli ultimi due secoli, vedendo la comparsa dei Polmonauti, come li definisce il giornalista scientifico James Nestor, diventato virale online dove propone il respiro come una vera e propria merce per curare l'alienazione del ventunesimo secolo. Per loro il respiro e le sue infinite potenzialità sono la cura fondamentale delle malattie moderne, o, come le ha definite l'antropologo Robert Corruccini, "le malattie della civiltà". L'attenzione ai benefici della respirazione dal naso, che

ogni maestro di yoga e di pilates raccomanda nelle palestre delle nostre città, risale a un testo di medicina egiziano del 1500 a.C.. All'inizio del 1900 l'adolescente Katharina Schroth di Dresda aveva visto la propria colonna vertebrale, piegata da una grave scoliosi, raddrizzarsi dopo aver praticato l'espansione della cassa toracica grazie a una sapiente respirazione (un antico adagio cinese ricorda che "tutto ciò che segue un respiro perfetto ha una forma perfetta"). Lo stesso Freud pone le basi dell'importanza del naso in una delle fasi primordiali della psicoanalisi, cercando di curare le proprie nevrosi inizialmente con un intervento al naso, quando collaborava con il medico otorinolaringoiatra berlinese Wilhelm Fliess, che sosteneva una connessione naso-genitale. Nel 1895 Freud e Breuer (che da tempo studiava il ruolo del respiro nel desiderio) pubblicarono gli *Studi sull'isteria* nei quali proponevano una nuova modalità di cura che andava oltre l'ipnosi e che usava la parola come strumento fondamentale. Noti i sintomi di Anna O., la tosse nervosa, il colpo alla glottide, l'autoipnosi notturna. L'interesse di Breuer per tutti i meccanismi di autoregolazione segnò il passaggio, secondo Freud, dalla respirazione all'isteria. La cura psicoanalitica appare oggi, secondo Webster, come l'eccezionale sviluppo degli studi di Breuer sul respiro. Attualmente imparare a respirare è diventata una pratica diffusa e molto spesso una panacea che agisce sul corpo, sul sistema nervoso ripristinandone il corretto funzionamento. Il russare, le apnee notturne, l'asma, le congestioni croniche, l'angoscia, l'enfisema, le disfunzioni erettile, la risposta immunitaria: tutto può essere riequilibrato, per esempio, con la respirazione controllata dalla narice destra e sinistra, che bilancia gli emisferi cerebrali. La medicina occidentale ha impiegato molto tempo per recuperare antichi saperi orientali. Quando lo yoga approdò a New York all'inizio del Novecento, i facoltosi mecenati che lo praticarono per primi lo vivevano come un'esperienza profondamente esoterica, con un'aura diffusa di sessualità, sacralità e liberazione. I componenti dei Beach Boys e dei Beatles, appassionati della disciplina, non muovevano un passo in tournée senza essere accompagnati dai loro *swami*. Oggigiorno il mantra più diffuso invita a espirare e respirare riconoscenti, a ritrovare il respiro della vita, a ritrovarsi nel respiro di un'unità primordiale che respira se stessa. L'obiettivo è di abbassare le difese, scomporsi per potersi ricostruire, riconducendo alle pratiche spirituali che mirano a trascendere mente e corpo per fluire nella forza primordiale.

Nel 1949 l'allora diciottenne Thomas Bernhard si ritrovò rinchiuso in una allucinazione: ricoverato in ospedale dove lotta per sopravvivere a una grave malattia polmonare, la stessa che tempo prima aveva ucciso il nonno, resta in bilico tra vita e morte, nella stessa sospensione del ritmo del respiro, tra inspirazione ed espirazione. Decidere di respirare e tenersi lontano dalle bare di

zincio diventa l'obiettivo quotidiano del giovane scrittore austriaco. Nel 2020 si è consumata una pandemia che ha coinvolto le vite e le politiche di tutto il mondo e durante la quale la volontà di sopravvivere è stata sottoposta a una durissima prova. Qualche anno prima era stato registrato un considerevole incremento dei suicidi, con un dato curioso: soprattutto negli Stati Uniti, Regno Unito e Australia il picco riguardava quelli per soffocamento e asfissia. Da decenni tutto pare ruotare intorno all'aria e al respiro, anche il razzismo. Noto il movimento Black Lives Matter il cui slogan è "I Can't Breathe", la frase drammatica pronunciata mentre moriva per soffocamento da Eric Garner, ucciso dalla polizia nel 2014, e, per lunghissimi otto minuti, nel 2020, da George Floyd. Virus, soffocamenti, suicidi, omicidi di stato, tutti segni metonimici, secondo Webster, della lotta per non soccombere ma essere riconosciuti come esseri degni di vivere. Fino a quando la nostra civiltà ignorerà l'appello dell'antropologo Achille Mbembre al "diritto universale a respirare" ci ritroveremo tutti a fare i conti, ogni giorno, con una realtà che non si può più respirare e nella quale non si può più partire spensierati neppure per una breve crociera.

In copertina, fotografia di [Clay Banks](#).

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.

Torna presto a leggerci e [SOSTIENI DOPPIOZERO](#)

