

Sumário

Este livro é sério?	11
Paralelo com Freud	16
Respiração, espírito e Deus	17
O átomo	21
O que é um anjo?	22
Inspiração	24
A ioga e Freud	26
Eu e meu coração	29
Três grandes espíritos	38
O sonho fatídico de Freud.	38
Jung – seus clientes e suas fantasias	41
Reich	53
O lugar, a origem e a função do espírito no corpo	55
O nascimento do espírito	62
O funcionamento do espírito	73
A bola mágica (sonho).	80
O paletó assassinado (sonho)	82
Gases asfixiantes (sonho)	87
Exercícios respiratórios	92
Imagens	97
Felicidade e angústia	97
A respiração e suas perturbações	98
Os pulmões e as pleuras.	100
As forças musculares que fazem a respiração	101

O pulmão é um vazio	102
Os opressores	103
As inspirações de magritte	104
Variações sobre o tema de sempre	107
E o verbo se fez imagem...	109
Grito primal	113
A voz	116
Casos clínicos	118
A mulher que não queria perder a cabeça	118
O pulmão e o coração (sonho)	125
Fumaça: forma do espírito	129
Foi um sonho feliz.	133
Meu Fausto	135
O advogado (sonho)	138
Concatenação (sonho).	140
Luci.	142
Follow-up	157
Luta contra o espírito mau	169
Solo e duas vozes	184
Etimologia: as raízes do significado.	203
Enquadramento	213
Teu espelho – o outro	224
O submarino.	235
A menina, a asma e a balsa	257
De como um louva-a-deus quase estrangulado se transformou em Pequeno Polegar	269
O amante invisível.	273
Pand, pandus: expansão (derivado)	276
A borboleta e o vento – grito primal	280
Futebol intelectual	306
Quando o vento não sopra onde quer...	308
Sentido universal e singular da palavra.	321
O mágico e o lógico	322
Dialética essencial.	323
Retornando, invertendo e concluindo	325

O divino vazio criador	330
A letra-música-dança que é a palavra	332
O coração, a individualidade e as emoções.	334
Embriologia	336
O coração e as emoções.	345
A essência de minha alma não é minha – nem sou eu!	361
Epílogo.	362
Renascimento	365
Origens.	367
Técnica.	372
O cérebro e o oxigênio	377
Psicologia da bioquímica da hiperventilação	378
Por que a respiração goza de propriedades tão especiais?.	384
O que é a ansiedade?	385
Conselhos para atenuar a ansiedade	399
Por que a respiração pode produzir tais e tantos efeitos especiais?	400
Esclarecimento e justificativa das formas de respirar usadas na técnica do renascimento	404
Respiração e espiritualidade (Ceia de Dali).	411
Sensações e reações mais comuns durante a HPV (hiperventilação)	418
Quando? Quanto? Quantas vezes?	423
A respiração no Oriente	429
Técnicas complementares que podem facilitar e ampliar os efeitos do renascimento	434
Uso da sugestão no renascimento	436
Regulação da respiração	440
Dados numéricos relativos à hiperventilação	442
Relação entre postura e respiração – ampliação do tema	443
Renascimento e neurolinguística	448
Renascimento e felicidade	451
Como escolher um renascedor capaz e dedicado	454

Este livro é sério?

Para mim ele é muito sério, mas a reação de muitas pessoas a outras publicações minhas obriga-me a colocar essa pergunta ridícula logo no começo do livro.

O negócio é o seguinte: para muitos, coisa séria é aquela exposta em ordem didática, em tom autoritativo (evitemos o termo “autoritário”, que hoje soa mal), que começa pelo começo e termina no fim; ainda, é preciso expurgar o texto, com todo o cuidado, de qualquer insinuação pessoal, de qualquer frase bem-humorada e de qualquer pensamento errático ou caprichoso que possa quebrar a pureza acadêmica do texto.

Se não é assim, não é sério (o que é verdade, tomando-se “sério” no sentido de *expressão facial* séria). Sub-repticiamente insinua-se porém outra ideia: se não é assim, então não é verdadeiro – e aqui o sofisma faz-se evidente. Pior ainda: se não é assim, então não merece ser levado a sério – é uma coisa sem importância.

Não é preciso ser psicanalista para ver operando nessas transposições de sentido o velho e querido complexo de autoridade de todos – mesmo dos mais libertos. Quem fala de um “jeito sério”, não raro carrancudo, pedante e autoritário, é o velho patriarca, seja ele o pai, o professor, o presidente e outros.

Se não foi papai quem falou, então não é preciso dar atenção nem se incomodar: esta é a puerilidade dos que exigem estilo sério para que as coisas se façam importantes (à custa do estilo!)

Devo confessar outro pecado que faz de mim um autor “não muito sério”; este livro foi pensado, vivido, sofrido e redigido ao longo de cinquenta anos de vida pessoal e profissional. Seu estilo é muito desigual, acompanhando em certa medida as peculiaridades de cada etapa de minha vida. Nesse sentido ele é ao mesmo tempo a exposição de uma teoria e a história dessa mesma teoria. É um livro vivo.

Uma velha amiga disse-me, após a leitura de alguns trabalhos meus: “Gaiarsa, seus livros me confundem sempre; no decorrer da leitura são frequentes os momentos de grande euforia, quando você toca em pontos que despertam algo latente dentro de mim. Então, é como se eu própria estivesse criando. Ao terminar a leitura, porém, sinto certa perplexidade: sou incapaz de reproduzir em linhas gerais o que você disse, e isso é frustrante”.

Eu sei. Sei como é, e sei por que é.

Minha linguagem é muito subjetiva, isto é, *imita demais a forma como nós falamos sozinhos, a forma do diálogo interior*. Digamos que eu sofro de um grave defeito profissional: durante cinquenta anos meu trabalho me levou a cultivar essa forma verbal oito horas por dia.

Meu trabalho é viver falando com as pessoas como se elas estivessem falando sozinhas.

A lenda do aprendiz de feiticeiro na certa consagra este fato, elevando-o à classe de mito coletivo: fazemos nosso trabalho e na mesma medida ele nos faz. Por isso, também, muitas das críticas que me são dirigidas podem ser tidas como defesas psicológicas: como estou continuamente falando com o leitor e para o leitor, de modo bem pessoal e íntimo, o conteúdo de meu escrito tende a infundir-se, a propagar-se ou a contaminar o leitor, *como se ele estivesse pensando a sós*.

Muitos leitores conversam comigo como se estivessem em diálogo com seu superego...

* * *

Diante dos cânones super-rígidos da forma acadêmica, meu pecado maior deve ser a falta de bibliografia. Como não há, na página certa, a esperada lista, e como não há no texto as esperadas chamadas numéricas, conclui-se que eu não li nada; logo, ou não sei nada ou invento o que me apraz – dá na mesma.

Devo dizer: li e leio muito, mas não leio fazendo fichas; escrevo muito desde os 15 anos e nunca fiz um trabalho científico em sentido formal, isto é, projetado antecipadamente, com método e materiais programados e todas as demais etapas. Sou clínico e ensaísta, clínico por força da necessidade e ensaísta por inclinação pessoal.

Só o homem de laboratório pode fazer um trabalho científico de acordo com os cânones estabelecidos.

O clínico não é só mais um cientista; ele é outra espécie de cientista. É aquele que se dedica a estudar o fato concreto e singular, todo envolto em sua circunstancialidade e historicidade; é o mineiro que colhe da torrente de realidade aquelas questões significativas que o homem de laboratório tentará isolar e imobilizar, a fim de compreendê-las de certo modo, que é obviamente o modo isolado e imobilizado (*que outro poderia ser?*).

É o clínico que depois absorve *em si* – *como pessoa e não como cientista* – o achado de seu companheiro de laboratório, e assim, mais bem equipado, retorna para o concreto, mais apto a modificá-lo.

Só o clínico pode, *agindo profissionalmente como pessoa*, reintegrar e mobilizar a verdade isolada e imóvel que lhe veio do laboratório.

Claro que os dois tipos de cientista interagem dialeticamente; seria bom se ambos compreendêssemos que somos úteis, mas

que compreendêssemos também que *somos diferentes* e não vivêssemos a exigir um do outro uma semelhança que anularia nossas qualidades específicas; melhor ainda se não vivêssemos a *nos criticar por nossas diferenças pessoais, sob o disfarce de nossas diferenças profissionais*. Estas na certa apresentam correspondência com diferenças pessoais importantes, e, segundo o princípio do aprendiz de feiticeiro, quanto mais cada um se dedicar ao que é seu, mais se confirmará e mais se desenvolverá nessa direção.

A aceitação do outro – com tudo aquilo em que ele é diferente de mim – não é apenas a mais fundamental das virtudes sociais; ela é também vital para que a ciência se desenvolva de modo orgânico, bem unido, bem humano e bem humanizante.

Na verdade, não creio em outro remédio para o especialismo. Por isso, ainda que não pareça, creio que este livro é muito sério. De que cuida este livro? Da respiração, de seu significado e de seu valor psicológico.

Este livro é um ovo de Colombo; mostra com insistência que a respiração está na base de toda a fenomenologia psicológica, em paralelo com seu valor biológico. *A respiração é uma função biológica sempre urgentemente necessária – e só ela é assim*. Já após alguns segundos começamos a sentir sua falta, que é sempre muito aflitiva, muito rapidamente aflitiva e insuportável. Em relação às demais funções (comer, beber, fazer sexo, dormir), podemos passar várias horas *sem realizá-las e sem sentir a menor ansiedade ou desconforto* – muito menos a sensação de morte iminente que se liga à asfixia.

Não estaria aí a explicação da angústia (como asfixia, consequência de inibições respiratórias) e ao mesmo tempo da permanência do eu? Que outra função se faz em nós, continuamente, do nascimento à morte?

A primeira coisa que o recém-nascido humano faz ao nascer, e a primeira coisa que ele faz em sentido próprio, é *respirar*.

Este livro desenvolve esses fatos e muitas de suas consequências. Junto com a respiração cuidamos da palavra, que é um parassita ou um derivado da respiração.

Se a estrutura do fenômeno respiratório pode ser considerada base da organização do eu psicológico, a palavra pode ser considerada o fundamento do eu como entidade social.

Esquecer a *psicologia* da palavra (não confundir com o significado das palavras) é ignorar o homem, simplesmente.

* * *

Este livro não teria sido escrito se eu não tivesse conhecido Freud, Stekel, Ferenczi, Horney, Adler, Klein, Alexander, French, Patanjali, fisiologia respiratória, embriologia do pulmão, semântica, ioga, Schultze, cibernética, psicologia da Gestalt, Pavlov, Skinner, Massermann, Cannon, Sherrington, Aristóteles, Aquino, Sartre, Nietzsche, Uexküll, Lorenz, Tinbergen, mas principalmente **Carl Gustav Jung** e **Wilhelm Reich**, aos quais dediquei a maior parte de mim mesmo. A meu modo sou eles. Este livro é nosso.

Se o capítulo sobre fisiologia soar difícil, leitor, passe para outros, estude as imagens, e ao final volte para ele – fundamento científico deste livro.

O autor

São Paulo, outubro de 1994.

Paralelo com Freud

“O inconsciente faz pressão contínua sobre a consciência” – dito clássico atribuído a Freud. Digo eu: a voz-palavra claramente sobe do peito para a garganta e a boca onde – e quando – é dita

Ou sufocada – sufocando no mesmo ato: angústia.

Daí reprimir – re-premer, pressionar de novo – e depois com-primir, o-primir, su-primir, de-primir.

Todos esses termos aplicam-se muito bem a gases; todos se referem a PREM – fazer pressão. Vale lembrar que o ar, com o qual “fazemos” as palavras, é uma mistura de gases. Referem-se, também, a importantes frutos sociais e psicológicos.

Parece, que Freud estudou exclusivamente a fala, a PALAVRA:
– um gás em vibração;

– que pode ser subpremida (premida “para baixo”).

Ao falar de impulsos, afetos, instintos, desejos, ele só estudava a comunicação VERBAL SOBRE impulsos, afetos, instintos, desejos – e não se referia a essas realidades. Eram “o” inconsciente.

Se essa reflexão couber – e em certa medida cabe –, então diremos que Freud, sem saber, estudou continuamente a respiração, da qual a palavra é um derivado, um sinal – e um parasita!

Enfim, Freud excluiu o olhar da relação pessoal! Tem cabimento?

Respiração, espírito e Deus

Se dissermos coisas relativas à atmosfera, ao ar e à respiração, escolhendo com certo cuidado as palavras, logo se fará claro quanto essas coisas têm que ver com as concepções religiosas dos homens e com sua maneira de conceber o espírito.

A atmosfera, como Deus,

É INFINITA.

O ar, como Deus, está misteriosamente em todos os lugares ao mesmo tempo. Presente em tudo e em todos.

Deus

É ONIPRESENTE.

Deus vê tudo – é o Transparente e o Luminoso por excelência, como o ar.

Deus

É LUZ.

As palavras existem e caminham pelo ar, que as “contém” todas. Deus “sabe tudo” – isto é, “conhece” todas as palavras.

Deus

É ONISCIENTE.

Nunca se ouviu dizer que os homens tivessem lutado uns contra os outros a fim de respirar.¹ Caso raro! Os homens já bri-

1. Marta, em sua infância, receosa de que, se todos respirassem muito, o ar pudesse acabar, ficava horas respirando o menos possível. Vivia o limite do temor persecutório! Vivia também o medo de estar perdendo o próprio

garam por tudo que se possa imaginar de existente, de inexistente, de concreto, de abstrato, de simbólico ou do que seja. No entanto, jamais puderam brigar por causa do ar, que existe em abundância para todos, bons e maus.

Logo, Deus é AMOR.

A atmosfera está “no alto”, “lá em cima”, “no céu” – como todos os paraísos, como tudo que é “bom”.

Tudo que vem “do alto” são seres superiores; de baixo vêm os demônios e os monstros. Como no tronco: na metade de cima, o peito – que respira; na metade de baixo, o ventre e os genitais.

A intenção dos deuses, como as forças invisíveis que modelam as nuvens, é caprichosa. Dela – como das nuvens – dependem o bom tempo, a chuva, o azul, a seca – a fartura ou a fome!

Na atmosfera acontece a tempestade e nela estão os deuses, antigos e modernos, que sempre foram concebidos como o vendaval e os relâmpagos, barulhentos e intimidantes como o trovão.

“Ó Senhor Deus das tempestades...”

Dado que operamos com alguma coisa de todo invisível, que está sempre e simultaneamente dentro de nós (no pulmão) e fora de nós (na atmosfera), é sempre muito difícil saber o que é nosso, o que é de cada um e o que é do grande espírito (isto é, da atmosfera). Comportamo-nos em relação ao ar como os peixes em relação à água. A água é o mar e é de todos os peixes, enquanto os sustenta e lhes enche continuamente a boca e as guelras. Na água, todos os peixes são um.

**EM RELAÇÃO AO GRANDE ESPÍRITO,
SOMOS TODOS UM.**

espírito, de estar sendo gradualmente sufocada – o que era fato. Seus desejos iam sendo lentamente sufocados; é o que acontece com todos nós ao reprimirmos nossas emoções.

Quando ele nos enche, vivemos; quando nos esvaziamos (ou nos esvaziam), morremos. Os mortos não respiram e isso se soube desde sempre.

Ou somos um com o grande espírito, ou não somos.

Dissemos “quando nos esvaziamos”. Essa é uma frase moderna, de alguém conhecedor da respiração.

Para os antigos, no começo, “o Espírito pairava sobre as águas”, isto é, a Força Invisível ainda não havia formado, nem criado, nem vivificado coisa alguma. Logo depois, porém, Deus fez a figura do homem com barro e a seguir insuflou-lhe ar nas narinas, para que vivesse.

Essa noção de que o ar entra em nós por força própria existe no relato bíblico e, implicitamente, na mente das crianças e das pessoas que nunca se detiveram para uma percepção cuidadosa da própria respiração.

Muitas pessoas não percebem o esforço que fazem para aspirar o ar que respiram. A impressão ingênua – se as interrogarmos – é a de que o ar entra nelas por força própria – “sozinho”. A respiração é nosso automatismo mais antigo e o mais frequente, por isso ela é nossa ação mais inconsciente, apesar de estar SEMPRE ocorrendo.²

É com base nessa percepção precária da respiração que se elaborou a noção de que o grande espírito nos mantém vivos, introduzindo-se em nós por força própria; por isso, nossa vida depende dele, visto que ele pode retirar-se de nós a qualquer momento, quando lhe aprouver.

2. Cláudia ficava, por vezes, minutos terríveis sem respirar – peito imóvel e duro –, com medo de que “o vento” a fizesse estourar ao “expandi-la” incontrolavelmente. Muitas pessoas toleram mal a sensação de “cheio de felicidade” – claramente ligada ao peito que “quer” expandir-se muito, muito.

É o espírito que “se retira” de nós quando expiramos. Por isso morremos!

Deus

É VIDA (o ar é vida).

É difícil convencer as pessoas de que o ar pesa. A maioria jamais chega a conceber com clareza o que seja pressão atmosférica.

Deus, pois, não pesa. É a própria leveza (como nós, em nossos sonhos). Deus não pode ter nada de material – de matéria, que é peso.

Deus

É UM PURO ESPÍRITO.

(Em latim, *spiritus* = “que sopra”;
alma = “sopro”, “hálito”, em hebraico.)

Inúmeras concepções da filosofia partem de um esquema respiratório mal expresso em palavras.

As ideias relativas às coisas concretas eram algo invisível, mas muito atuante; representavam uma operação potencialmente formativa, capaz de gerar e definir os objetos do mesmo modo como a laringe e a boca “formam” as palavras. Todas as coisas tinham uma essência ou um espírito capaz de “explicá-las”, isto é, todas as coisas tinham um nome! Todas as coisas eram “pensamento divino” – palavras de Deus!

O UNI-VERSO É UM POEMA!

(E UMA DANÇA).

Todas as coisas são vivas – respiram – e têm voz!

Ainda hoje há quem defenda, na área da linguística, a hipótese de que as palavras não são de todo convencionais, de que os sons das palavras têm algo que ver com as propriedades do objeto significado.