

J. A. GAIARSA

RESPIRAÇÃO, ANGÚSTIA E RENASCIMENTO



RESPIRAÇÃO, ANGÚSTIA E RENASCIMENTO
Copyright © 2010, 2021 by José Angelo Gaiarsa
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Capa: **Marianne Lépine**
Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**

Imagens das figuras 1 e 3-15:
© **Photothèque R. Magritte, Magritte, René/Licenciado por AUTVIS, Brasil**
© **Photothèque R. Magritte – ADAGP, Paris**

Editora Ágora
Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
<http://www.editoraagora.com.br>
e-mail: agora@editoraagora.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

SUMÁRIO

Este livro é sério?	9
Paralelo com Freud	15
Respiração, espírito e Deus	17
Eu e meu coração	27
Três grandes espíritos	35
O lugar, a origem e a função do espírito no corpo	51
Exercícios respiratórios	83
Imagens	87
Casos clínicos	105
Etimologia: as raízes do significado	179
Sentido universal e singular da palavra	279
O coração, a individualidade e as emoções	291
A essência de minha alma não é minha — nem sou eu!	315
Renascimento	319

ESTE LIVRO É SÉRIO?

Para mim ele é muito sério, mas a reação de diversas 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 bastante 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 profissional de laboratório pode fazer um trabalho científico de acordo com os cânones estabelecidos.

O clínico não é só mais um cientista; 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 profissional de laboratório tentará isolar e imobilizar, para 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 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 têm 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 parasita 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 ser humano, 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

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?