

La respiració i el goig de viure: aproximacions fenomenològiques*

Xavier Escribano

Universitat Internacional de Catalunya

xescriba@uic.es

 0000-0003-4432-9222



© de l'autor

Recepció: 21/2/2025

Acceptació: 14/5/2025

Publicació: 30/10/2025

Citació recomanada: ESCRIBANO, Xavier (2025). «La respiració i el goig de viure: aproximacions fenomenològiques». *Enrahonar. An International Journal of Theoretical and Practical Reason*, 75, 149-170. <<https://doi.org/10.5565/rev/enrahonar.1660>>

Resum

El nostre article posa en relleu com, des del punt de vista de la fenomenologia de la corporalitat —tal com es desenvolupa especialment a les obres d'Edmund Husserl, Maurice Merleau-Ponty i Drew Leder—, la respiració ocupa una posició de frontissa entre el *cos visceral* i el *cos estesiològic i expressiu*, entre les dimensions voluntàries i involuntàries, conscients i inconscients, interiors i exteriors de l'ésser humà. Aquesta constatació ens permet, per una banda, mostrar la intrínseca connexió entre respiració i vida, en el seu sentit més bàsic, i, per altra banda, com a *substrat prepersonal de la vida personal*, tenir en compte com la respiració es modula, es transforma o es sublima en les formes més complexes de l'existència individual. A partir d'aquestes consideracions, veiem en el goig de respirar una forma fonamental d'experimentar el goig de viure en el seu sentit més genèric i —ahora— arquetípic. La nostra reflexió desemboca, finalment, en la consideració de tres aspectes o dimensions fonamentals implícits en l'experiència de la respiració i que ofereixen una via per tal d'explicitar en què pot consistir el goig de respirar com a goig de viure: el goig de la connexió u-tot; el goig de l'intercanvi entre l'interior i l'exterior, i el goig de l'amplitud de l'existència.

Paraules clau: goig; respiració; vida; fenomenologia; cos visceral; Husserl; Merleau-Ponty; Leder

Abstract. *Breathing and the joy of living: Phenomenological approaches*

This article highlights how, from the point of view of the phenomenology of corporeality – as it is addressed especially in the works of Edmund Husserl, Maurice Merleau-Ponty and Drew Leder – breathing occupies a bridge between the *visceral body* and the *aesthesiological and expressive body*, between the voluntary and involuntary, conscious and unconscious, interior and exterior dimensions of the human being. This observation allows us, on the one

* Aquest article es presenta dintre del marc del projecte *Fenomenología del cuerpo y experiencias de gozo* (PID2021-12325NB-I00), finançat pel Ministerio de Ciencia e Innovación del Gobierno de España i dirigit per Agustín Serrano de Haro (CSIC).

hand, to show the intrinsic connection between breath and life, in its most basic sense; and, on the other hand, as a *prepersonal substrate of personal life*, to take into account how breathing modulates, transforms or sublimates itself in the most complex forms of individual existence. From these considerations we see in the joy of breathing a fundamental way of experiencing the joy of living in its most generic and – at the same time – archetypal sense. Our reflection concludes with the consideration of three fundamental aspects or dimensions implicit in the experience of breathing, which offer a way to show how the joy of breathing can be a joy of living: the joy of the connection between the individual and everything; the joy of the exchange between interior/exterior; and the joy of the enormity of existence.

Keywords: joy; breathing; life; phenomenology; visceral body; Husserl; Merleau-Ponty; Leder

Sumari

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1. «I can't breathe» | 4. El goig de respirar |
| 2. La respiració com a frontissa visceroesfèrica | Referències bibliogràfiques |
| 3. La respiració com a invitació a la vida | |

1. «I can't breathe»

El dia 25 de maig de 2020 el ciutadà estatunidenc George Floyd va ser arrestat per l'oficial de policia Derek Chauvin, que el va mantenir completament immobilitzat bocaterrosa pressionant fortament la seva gola amb un genoll. Tot just abans de morir —8 minuts i 46 segons després de l'inici d'aquesta forma d'asfíxia— Floyd va repetir aquestes paraules: «I can't breathe» ('No puc respirar').

Sens dubte, aquest «no puc respirar» expressa un «no poder» molt més bàsic i radical que «no puc moure el braç», «no puc aixecar-me» o «no hi puc veure amb nitidesa», per exemple, perquè totes aquestes accions esmentades pressuposen l'exercici indefugible de la respiració. En efecte, tal com diu Sreenath Nair, «[l]'alè és el flux d'aire entre la vida i la mort. La respiració funciona com a base de totes les activitats humanes» (2007: 7)¹.

D'aquesta manera, l'expressió «no puc respirar» o «m'ofego» no manifesta una situació crítica del mateix ordre que una expressió de dolor intens com «em fa molt de mal». L'asfíxia no és simplement una experiència que genera aversió, que molesta, que irrita o, fins i tot —arribant a l'extrem—, que pot esdevenir exasperant, sinó que ofereix un caràcter terminatiu: «no puc respirar» significa «arriba la meua fi», «em moro». L'experiència d'asfíxia o d'ofec es presenta amb un caràcter definitiu i irreversible, de fatalitat inapel·lable, que no es troba en l'experiència del dolor, malgrat que aquesta presenti una alta intensitat².

1. Totes les traduccions d'altres llengües són meves.
2. Havi Carel, en la seva acurada anàlisi de l'experiència de la manca de respiració patològica (*breathlessness*), assenyala que entre la manca de respiració i el dolor hi ha notables diferències experiencials: «La manca de respiració no és dolorosa, sinó que és angioxant d'altres maneres [...] Potser l'angoixa és principalment afectiva (per exemple, sentir pànic) o cog-

Referint-se a la mort, Emmanuel Levinas, a *Le temps et l'autre*, diu que es tracta d'una situació en la qual «ja no podem poder. És exactament aquí on el subjecte perd el seu domini de subjecte» (1979: 62). La descripció d'aquesta situació, en tota la seva radicalitat, es podria aplicar anàlogament a l'asfíxia respiratòria, en tant que deixa en suspens qualsevol altra activitat i ens aproxima ràpidament al terme final de la vida.

El no poder respirar es troba revestit d'un caràcter global i omniabastant, perquè no posa en qüestió una funció o una activitat concreta, sinó la possibilitat de realitzar-ne qualsevol. D'aquí prové, encara que pugui semblar obvi, la immemorial identificació entre respirar i viure, que abasta tota la natura animada, i la consideració —present en les més antigues tradicions de la humanitat— de l'alè vital com un principi vivificador, mentre que el darrer alè (o expiració) esdevé el signe identificador de la mort. En paraules d'Havi Carel, «[l']últim alè és esgarriós, irregular, forçat. O amb prou feines pot ser perceptible. Diu: m'estic quedant sense respiració, que és com dir m'estic quedant sense vida» (2016: 128).

Aquesta íntima connexió entre respiració i vida, que es dona de manera fonamental i bàsica en el nivell fisiològic descrit fins ara, pot trobar-se també, de forma anàloga, en altres nivells vitals o existencials, en els quals la vida humana, individualment o socialment, pot veure's compromesa per no poder respirar, és a dir, per veure's ofegada, en situació d'asfíxia: «l'entrellaçament íntim de la vida i la respiració fa de la manca de respiració (*breathlessness*) una conjuntura del que és fisiològic, psicològic, existencial, espiritual i cultural» (Carel, 2016: 128). D'aquesta manera, pot parlar-se d'una asfíxia fisiològica —ja sigui accidental, com en el tràgic cas de George Floyd, ja sigui patològica, com en el cas de les diverses disfuncions respiratòries— i també d'una asfíxia psicològica³, existencial⁴ i, fins i tot, social⁵ o política⁶. A una forma concreta d'«asfíxia social» (en aquest cas, en particular, sota la forma d'«asfíxia racial»)

nitiva (per exemple, pensaments sobre la pèrdua de control i la mort), però és probable que hi hagi interaccions més complexes entre les diferents dimensions» (Carel, 2016: 107). Les traduccions dels textos, si no s'indica el contrari, són meves.

3. A Martos (2024: 265-279) s'hi pot trobar una exposició recent des de la perspectiva psicològica de l'experiència de l'asfíxia en el marc de les crisis d'ansietat.
4. Un text de Søren Kierkegaard ens en dona un exemple inigualable: «La personalitat és una síntesi de possibilitat i necessitat. Per aquest motiu, amb la subsistència de la personalitat esdevé com amb la respiració —*re-spiratio*—, que és un flux continu d'aspiracions i exhalacions. El jo del fatalista no respira, ja que la pura necessitat és irrespirable i en ella el jo de l'home no fa més que asfixiar-se. [...] Pregar és també respirar, i la possibilitat és per al jo com l'oxigen per als pulmons» (Kierkegaard, 2008: 62).
5. Jane Macnaughton assenyalava que la manca de respiració patològica afecta de manera especial les comunitats en inferioritat de condicions o més desavantajades. L'autora cita diversos estudis que mostren la relació entre malalties respiratòries comunes i l'estatus socioeconòmic (Macnaughton, 2020: 8-10).
6. A tall d'exemple, Marijn Nieuwenhuis ha posat de manifest com el coneixement científic progressiu de la fisiologia de la respiració ha estat històricament utilitzat com una tecnologia política específica, per exemple, per tal d'exercir algun tipus de violència atmosfèrica (atacs amb gas, per exemple) sobre l'enemic (Nieuwenhuis, 2018: 200).

fa referència precisament el treball de Gabriel O. Apata, a propòsit de la tràgica història de George Floyd, amb la qual hem iniciat aquest article:

L'asfíxia entra en joc quan l'aire social que respira la negror [*blackness*] s'estreny a través de diverses formes racistes que no es veuen en absolut com a racistes. Així, l'asfíxia racial es pot teoritzar com el lent i metòdic procés d'estrangulació social [*slow and methodical process of social strangulation*] que es produeix en virtut de l'absència, o la restricció, d'accés als recursos: la manca, la retirada o la negació dels mitjans sociopolítics i econòmics vitals per sostenir la vida. (Apata, 2020: 6)

El tret que comparteixen aquestes formes diverses d'asfíxia (fisiològica, psicològica, existencial, social i política) és el fet d'implicar la impossibilitat de viure o, si més no, l'experiència d'una limitació radical de les pròpies possibilitats en el desenvolupament de l'existència. La fenomenòloga anglesa Havi Carel —a qui ja he citat diverses vegades en el text—, a partir d'una insuficiència respiratòria viscuda en primera persona, ha dut a terme una descripció acurada de la vivència de la manca de respiració patològica: «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). En la seva descripció fenomenològica de l'experiència de la manca de respiració patològica⁷, Havi Carel insisteix en la debilitació o pèrdua de connexió general entre el cos i el món que deriva del trànsit recurrent i forçós del «poder» al «no poder» que afecta el «cos habitual» de la persona malalta en les seves accions quotidianes, fins al punt que «no ésser capaç [*being unable*] es converteix en una segona natura» (Carel, 2016: 111). La limitació de les possibilitats d'acció en el món, la restricció de l'espai experiencial, la incommensurabilitat del ritme vital respecte a les persones sanes contribueixen a viure l'experiència d'un «encongiment del món» (*shrinking of your world*) (Carel, 2016: 111) que pot esdevenir, en sentit literal, asfíxiat. La manca de respiració patològica i les seves conseqüències condueixen a la impressió d'una incapacitat d'ésser:

La cadena d'activitats intencionades es trenca en la malaltia. Em quedo sola amb la meua incapacitat d'ésser. Encara estic implicada en el món de l'agència i l'acció, però soc incapaç de participar-hi com voldria, com els altres podrien esperar, i com la prehistòria corporal, que es remunta a la certesa corporal, em fa esperar. (Carel, 2016: 112)

7. Jane Macnaughton i Havi Carel insisteixen a distingir una manca de respiració patològica d'una de no patològica, com a fenòmens completament diferents per la implicació de factors emocionals i cognitius (Macnaughton i Carel, 2016: 302, 304). Més encara, Carel assenyalava que, en el cas de la persona sana, existeix «la sensació plaent de manca de respiració o esforç» (Carel, 2016: 121-122).

Després del que s'ha dit fins ara ens podem plantejar el següent: si «no poder respirar» és sinònim de «no poder viure» (o viure amb dificultat, dintre dels límits d'un món reduït, estret, asfixiant), podríem pensar, recíprocament, que el fet de «poder respirar» implica «poder viure», i respirar àmpliament i lliurement comporta la idea d'una certa plenitud vital, almenys, per començar, en el nivell bàsic de la «nua vida», de la vida entesa com a *zoé*, tal com diu Giorgio Agamben (1998: 9-23). Així, ens podem plantejar si el «goig de respirar» constitueix una forma bàsica del goig, en la mesura que es vincula a la simple i nua possibilitat de viure. És, potser, el goig de respirar la forma més bàsica d'experimentar el goig del simple viure?

Certament, un autor contemporani que realitza una connexió explícita entre la respiració i el goig de viure, al mateix temps que ens ofereix un guiatge fenomenològic en l'exploració d'aquesta temàtica, és Emmanuel Levinas, en unes pàgines molt destacades de *Totalité et infini* (1971). En efecte, Levinas estableix que la relació original de l'ésser humà amb el món és el goig i el gaudi de la vida (1971: 160). Per a Levinas, «viure» és «viure de» (*vivre de*): «Vivim de “bona sopa”, d'aire, de llum, d'espectacles, de treball, d'idees, de somnis, etc.» (1971: 112). El mer fet de viure implica una transitivitat, un moviment cap a allò que alimenta la vida, que l'omple de contingut i la sosté, ja que «la necessitat és el primer moviment del sí Mateix [*Même*]» (1971: 119). La necessitat comporta el goig de satisfer-la i, d'aquesta manera, per a Levinas, «viure és gaudir de la vida» (1971: 118). Aquesta dimensió del gaudi és prèvia a qualsevol altra forma d'activitat: «Gaudim del món abans de referir-nos a les seves derivacions: respirem, caminem, veiem, passegem, etc.» (1971: 147). En les enumeracions que Levinas fa del viure i del goig de viure rarament hi manca la referència a la respiració: «La necessitat de la qual es pren consciència es troba ja en el si d'un goig, encara que només sigui el de respirar l'aire» (1971: 154, vegeu-ne també: 159, 176).

L'alimentació (*nourriture*), que és la forma genèrica que pren —en el text de Levinas— la transmutació d'allò que és altre (*autre*) en un mateix (*Même*), i que garanteix la revigorització, l'existència mateixa i la independència de l'individu, implica, tanmateix, una circularitat: l'energia que s'interioritza és la que sosté el mateix acte de la seva interiorització (1971: 115). En conseqüència, el gaudi (*jouissance*) de la vida que experimenta l'individu independentment i separatament conté en el seu si una dependència de l'alteritat que esdevé inquietant. Com diu Jonna Bornemark, referint-se al moment en què el nadó —sempre abastit de tot allò que pot requerir en el seu allotjament uterí— abandona el si de la mare, el naixement obre una fissura: comencem a necessitar quelcom que ens pot faltar, per exemple, l'aire que ens urgeix respirar (Bornemark, 2016: 257). En efecte, l'aire que respiro en aquest instant pot no estar disponible en un moment posterior, mai no tinc assegurada la possibilitat de la inspiració següent, de l'alenada següent, i la interrupció de la respiració, la manca d'aire, presenta un caràcter radicalment peremptori que no es troba, com ja s'ha assenyalat repetidament, amb la mateixa intensitat en altres necessitats vitals. El goig de respirar conté, en la mesura en què és el paradoxal

gaudi d'una dependència (Levinas, 1971: 178), com a horitzó possible i indesitjat, la possibilitat de l'asfíxia. Tanmateix, en l'anàlisi de Levinas entorn del viure, com un goig que s'experimenta en la problemàtica frontera entre la independència i la dependència, hi manca, al meu parer, l'haver subratllat el caràcter prioritari i inajornable de la respiració com una necessitat que en condiciona la resta i que, per tant, arrela més directament i profunda en el viure mateix. Si per Levinas «[l]a gana és la necessitat, la privació per excel·lència» (1971: 113), podríem dir que la «fam d'aire» (*air hunger*) ho és de manera eminent⁸.

Aquesta prioritització de la respiració com a gest fundacional del viure individual i de l'aire com a element vital imprescindible, que no trobem de manera explícita a Levinas, es pot constatar d'una manera original i alhora insistent en l'obra de Luce Irigaray, on «al llarg de totes les etapes, l'alè, la respiració i l'aire apareixen com un element temàtic» (Skof i Holmes, 2013: 2). La filòsofa d'origen belga ens fa recordar que l'acte de respirar, encara que tendim a oblidar-ho, és el «primer gest de la vida» (*first gesture of life*) (Irigaray, 2010: 3), en el sentit del primer gest que l'ésser humà realitza de manera autònoma en néixer i que l'aire —en correspondència amb l'anterior— és el «primer aliment de la vida» (*first food of life: air*) (2010: 3). La prioritat del respirar i de la necessitat de tenir aire per viure es constata en els primers instants de l'existència: «[l]a primera crida és una crida d'aire, i es confon amb un crit» (Irigaray, 1983: 42). L'aire, aquest element que no només ens envolta, sinó que també ens traspasa fins la intimitat més recòndita del nostre organisme i del qual depenem de manera absoluta, es constitueix, doncs, en l'element primordial de la nostra vida:

El debat de l'ésser humà amb la *physis*, quan es tracta de l'aire, és el més constantment amenaçador de mort: el més originàriament i sempre immediatament present en la seva superació del que és natural. A l'aire li deu el fet de començar a viure, de néixer i de morir; de l'aire, s'alimenta; en l'aire, s'allotja; gràcies a l'aire, pot moure's, exercir una activitat, manifestar-se, veure i parlar.

Però aquesta matèria aèria [*matière aérienne*] resta impensada pel filòsof. (Irigaray, 1983: 18)

2. La respiració com a frontissa visceroestesiològica

La fenomenologia de la corporalitat, en els textos ja clàssics d'Edmund Husserl o de Maurice Merleau-Ponty, emfatitza sobretot la dimensió sensoriomotriu de les relacions entre el cos i el món. La percepció i el moviment, en profund entrellaçament, constitueixen els elements essencialment caracteritzadors de la intencionalitat corpòria. En el paràgraf 38 d'*Ideen II*, Husserl

8. Si habitualment no hi posem èmfasi és perquè donem per suposat que aquest aire, a diferència del menjar o el beure, no ens pot manca, tot i que aquest supòsit es veu desmentit, d'una manera creixent, per les situacions bèl·liques o les crisis ambientals.

estableix, entre els trets distintius del cos vivent i viscut (*Leib*) respecte a les coses materials, el fet de ser «òrgan de la voluntat» (*Willensorgan*), és a dir, segons l'autor, el propi cos és «l'únic objecte que per a la voluntat del meu jo pur és movable de manera immediatament espontània» (Husserl, 1952: §38, 152). Així, en efecte, moc la mà per agafar o sostenir un objecte qualsevol, o bé em poso dempeus i inicio la marxa, sense necessitat d'utilitzar mediacions instrumentals de cap mena. El subjecte té la «capacitat» (*Vermögen*), el «jo puc» (*ich kann*), de moure lliurement aquest cos o els òrgans en què s'articula i percebre un món extern a través d'ells (Husserl, 1952: §38, 152). La descripció del «jo puc» corpori, en aquests passatges husserlians, se situa en la dimensió sensoriomotriu. Així, en efecte, els exemples amb els quals Husserl es refereix al «jo puc» físic, corporal⁹, pertanyen a l'àmbit de la motricitat voluntària: moure la mà, tocar el piano, caminar... En el context d'aquest tipus d'accions, ja sigui moure una mà o bé caminar, per exemple, el subjecte pot experimentar o bé un «jo puc» (*ich kann*), si l'acció es realitza sense obstacles que la impedeixin, o bé pot experimentar un «jo no puc» (*ich kann nicht*), quan afronta dificultats que fan difícil o impossible la realització de l'acció mateixa: «[l]a resistència pot tornar-se insuperable —diu Husserl—: llavors ensopeguem amb el «no hi ha manera», «no puc», «no tinc forces» (Husserl, 1952: §60, 258). Tanmateix, es tracta d'un «jo puc» que, o bé gaudeix de l'amplitud, o bé pateix les restriccions que imposen el comerç amb el món de la percepció i el moviment.

Merleau-Ponty recull aquest plantejament de Husserl a les pàgines de *Phénoménologie de la perception* (1945). Precisament en l'exposició de la «motricitat com a intencionalitat originària» (Merleau-Ponty, 1945: 160), diu Merleau-Ponty que «[l]a consciència és originàriament no un “jo penso que”, sinó un “jo puc”» (1945: 161)¹⁰. La caracterització del cos viscut (*corps vécu*) com un poder de moure's i d'actuar en el món és una constant en l'obra de l'autor: «el meu cos [ha de veure's] com a potència d'un cert nombre d'accions familiars en el meu entorn» (p. 122, també 124). Merleau-Ponty fa referència al cos com a poder o capacitat d'actuar en el món, especialment en el nivell d'una relació sensorial, motriu i expressiva, ja sigui, per exemple, amb les mans, que són una «potència de prehensió» (p. 171); amb les cames, com a «potència ambulatoria» (p. 171), o amb la gestualitat de tot el cos, «un poder d'expressió natural» (p. 211).

En definitiva, tant Husserl com Merleau-Ponty, en caracteritzar el «jo puc» corporal, parlen d'operacions sensoriomotrius en certa mesura contingents, és a dir, que poden ser realitzades o no, amb més o menys dificultat, però que en cap cas presenten, per dir-ho així, la necessitat innegociable de la respiració. En el cas que ens ocupa, en efecte, la respiració no s'experimenta només com

9. En el paràgraf 59 d'*Ideen II*, Husserl fa referència també a un «jo puc» de tipus espiritual, que no tractem aquí.

10. És precisament en aquest passatge on Merleau-Ponty cita Husserl, assenyalant que aquesta expressió (*ich kann*) es trobava abundantment en els seus escrits inèdits, com era el cas, en aquell moment, del text *Ideen II*.

qualcom que «puc» fer, sinó com qualcom que, dintre d'uns límits temporals molt estrets, «no puc no» fer, per tant, que «haig de» fer.

Drew Leder, en la tradició fenomenològica de Husserl y Merleau-Ponty, aborda aquesta qüestió a la seva obra *The Absent Body* (1990a) —i, també, en una sèrie d'articles i treballs posteriors (vegeu Leder 2018b i 2020)—, on ens ofereix algunes indicacions interessants sobre aquest «espai volicional diferent» (Leder, 1990a: 46), que ens remet a una pluralitat de nivells en la corporalitat viscuda. En efecte, Leder destaca la «natura multidimensional» (1990a: 47) del cos viscut i, a propòsit d'aquesta multidimensionalitat, realitza una doble distinció: per una banda, assenyala l'existència d'un «cos superficial», és a dir, el cos estesiològic i expressiu, en relació constant amb el món a través dels sentits i el moviment, caracteritzat per la seva desaparició extàtica i focal; per altra banda, ens presenta una altra dimensió del cos: el «cos visceral o profund», difícilment experienciable, fenomenològicament elusiu, encarregat del sosteniment de la vida i caracteritzat per una forma de desaparició recessiva¹¹. Per sota del cos superficial, perceptiu i percebut, actiu i passiu, subjau una dimensió visceral anònima. La plasticitat i l'adaptabilitat de la superfície permet realitzar una limitació del que és visceral a funcions molt concretes relacionades amb l'operació fonamental de viure (circulació, digestió i respiració) i proporcionar les bases energètiques de l'activitat «en la superfície».

Aquesta operació fonamental de viure no està protagonitzada pel «jo puc» del moviment voluntari: és el cor el que batega, és l'estómac el que digereix, són el pàncrees o el fetge els que realitzen les funcions corresponents en l'anònimat i la desaparició característica del nivell visceral. Leder parla del desplaçament de l'espai volicional del «jo puc» (*I can*) a l'espai d'un «allò/això pot» (*It can*). Com diu Paul Ricoeur, en un text citat pel mateix Leder (tot i que ell ho fa en la versió anglesa): «és extraordinari que la vida funcioni en mi sense mi, en un cert nivell de la meua existència jo deixo d'aparèixer davant meu com una *tasca*, com un projecte, soc un problema resolt per una saviesa més sàvia que jo mateix» (Ricoeur, 2009: 523). El cas de la respiració presenta, però, una certa excepcionalitat, perquè tendeix a l'anònimat i a l'automatisme que salvaguarda la vida en el nivell visceral (així, respirem mentre dormim), però també pot ser exercida de manera conscient i voluntària, sota el control o la direcció del subjecte personal. Aquest doble aspecte, com veurem més endavant, li permet exercir la funció de frontissa entre les dimensions estesiològiques (superficials) i viscerals (profundes) de la corporalitat.

La doble dimensionalitat superficial i visceral, assenyalada per Leder, es presenta com un suplement o un complement a la fenomenologia del cos de Merleau-Ponty. En efecte, Leder, analitzant críticament *Phénoménologie de la perception* (1945) i, de manera especial, l'obra pòstuma *Le Visible et l'Invisible* (1964), considera que la identificació del cos amb la seva superfície sensible/sentida (*touchant/touché, voyant/vu*), és a dir, amb el cos perceptiu o estesiolò-

11. Precisament, l'ocultació dels centres vitals és una forma de protegir la seva funció imprescindible.

gic, implica una limitació en el projecte merleau-pontian. A més dels múltiples entrellaçaments, quiasmes i sinèrgies entre els diferents sentits, i entre la sensibilitat i la motricitat, que constitueixen una idea recurrent en la fenomenologia de la corporalitat de Merleau-Ponty, també s'hi ha de constatar —diu Leder— una sinèrgia «vertical» (Leder, 1990b: 213), atès que els poders i les capacitats de la superfície (sensibilitat i motricitat) es recolzen en processos vegetatius més profunds (digestió, respiració i circulació). El meu cos és un quiasme o entrellaçament recíproc de nivells conscients i inconscients, un ésser format per una doble dimensió superficial i profunda, una realitat «visceroestesiològica». El cos no situa el subjecte merament «davant del món», sinó que el fa ser «del món», constituït i traspassat pels seus elements fins a la seva més profunda interioritat. En aquest sentit, no soc únicament un subjecte contemplatiu i objectivant, sinó un ésser que «respira, s'alimenta i beu el món, de forma que la corporalitat interna i externa s'entrellacen» (Leder, 1990b: 215). El món visible que es presenta davant dels meus ulls es recolza en aquesta visceralitat invisible. Per tal d'expressar-ho gràficament, Leder diu que el cos no és només *flesh (chair)*, aquesta expressió tan característica de la darrera filosofia de Merleau-Ponty, sinó *flesh and blood* —«carn i ossos», en diríem nosaltres—, és a dir, sensibilitat i motricitat superficial, per una banda, i visceralitat profunda, per l'altra, en mútua dependència i entrellaçament.

La frontera delimitada per l'anatomia fenomenològica del cos viscut entre un cos estesiològic i un cos visceral no ha d'entendre's com un límit entre dues dimensions inequívocament diferenciades. La funció fisiològica fonamental de la respiració presenta, en aquest sentit, una notable ambigüïtat, perquè participa d'alguna manera en ambdues dimensions. La respiració és una funció més accessible que uns altres processos viscerals, perquè implica un intercanvi continu entre el fons visceral i la superfície perceptiva i, a més, és possible assumir-ne un control conscient, dintre de certs límits. Així és, la funció fisiològica de la respiració ocupa un lloc destacat entre les operacions protagonitzades pel cos visceral: es tracta d'una funció imprescindible i indefugible per al sosteniment de la vida, que tendeix cap a l'automatisme i en bona mesura es realitza al marge de la nostra consciència i de la nostra voluntat. La respiració, com la digestió o la circulació de la sang, funciona autònomament durant les hores de son i passa completament inadvertida durant bona part del dia. Tanmateix, presenta també alguns trets molt específics que acosten la seva dimensió visceral a la superfície del contacte amb el món. Per exemple, tot i tendir cap a l'automatisme i la inconsciència, el subjecte pot en determinats moments controlar de manera conscient el ritme i la profunditat de la respiració. Aquest fet, al parer de Buytendijk, fa de la respiració una funció fisiològica més radicada a l'existència que qualsevol altra:

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 de practicar 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)

Aquesta variació del ritme respiratori pot arribar a l'extrem de la interrupció temporal voluntària, dintre de certs límits, quan l'individu se sotmet a si mateix a una situació d'apnea per motius artístics¹² o esportius¹³, per exemple. També és destacable el vincle del ritme respiratori amb els moviments i les agitacions emocionals, de forma que es tracta d'una funció fisiològica dotada d'una gran plasticitat psíquica. La nostra és, com diu Didi-Huberman, «una respiració psíquicament configurada» (2005: 29), i la modulació de la respiració expressa de manera immediata la manera com estem instal·lats afectivament en el món. A més, implica un contacte continu amb l'exterior i té un paper essencial en l'exercici del sentit de l'olfacte. Per aquest motiu, Leder atribueix a la respiració un espai idiosincràtic de frontissa (*hinge*) entre el cos superficial i el cos visceral, entre el que és voluntari i el que és involuntari, conscient i inconscient, interior i exterior.

En efecte, Drew Leder proposa entendre la respiració com una frontissa (*hinge*) entre molts nivells corporals, òrgans i funcions, i entre el cos i el seu món vital (Leder, 2018a: 220). La respiració és com una frontissa vivent que fa de mitjancera entre el cos conscient i el cos inconscient, per exemple quan es tracta del son i el fet de dormir. Com a frontissa entre el que és conscient i el que és inconscient, la respiració pot facilitar el pas d'una consciència desperta a un estat dorment, inconscient (2018a: 221). Per altra banda —comenta Leder, a qui parafrasejo a continuació—, durant el son descobrim l'anonimat radical de la nostra existència natural, durant la nit m'abandono a processos vegetatius no conscients i les funcions de la superfície del cos resten inactives. Em converteixo en una «criatura de les profunditats, perdut en la respiració, la digestió i la circulació» (Leder, 1990a: 59). Podria dir-se que habito només temporalment la superfície, on mena una vida personal, abans de necessitar submergir-me novament en la impersonal. Durant el son m'entrego a mi mateix a un respirar anònim, en la meua profunditat visceral trobo una consanguinitat amb processos que excedeixen les fronteres tradicionals del «jo».

La respiració també funciona com una frontissa entre el que és voluntari i el que és involuntari: un exemple significatiu d'aquesta posició fronterera la podem constatar en el terreny emocional. Determinades emocions generen reaccions fisiològiques involuntàries, com ara l'augment de la freqüència respiratòria, però, en la mesura que també podem prendre possessió conscient i voluntària del ritme respiratori, aquesta possibilitat es converteix en una via

12. És el cas de Julie Gautier, ballarina, coreògrafa i apneïsta professional (vegeu les seves performances *Ama* (2018) o *Narcisse* (2022)). Per aprofundir en l'obra de Gautier serà útil consultar el treball d'Eulàlia Polls i Camps titulada «Coreografiar bajo el agua: Julie Gautier y la danza apneica» (2024).

13. Vegeu «Sempre tinc por quan baixo més de 80 metres sota l'aigua» (entrevista de Toni Padilla a Isabel Sánchez-Aran, campiona d'apnea). *Diari Ara*, dimecres, 30 d'octubre de 2024.

per revertir la situació i, amb un ritme d'inhalació i exhalació més pausat i profund, poder arribar a un estat de més calma, relaxació o —fins i tot— salut (Martos, 2024). La respiració —seguint el parer d'Elberfeld— també pot ubicar-se en l'articulació entre natura i cultura, donat que, a més del seu aspecte involuntari o natural, és susceptible de realitzar un control i un cultiu voluntari que en permet el desenvolupament cultural en un ventall molt ampli de possibilitats, com ara parlar o cantar, entre moltes altres (Elberfeld, 2018: 69).

Finalment, sense esgotar les múltiples articulacions que fa possible l'experiència de la respiració, per exemple, cal destacar la relació constant que s'estableix entre l'interior i l'exterior, en intercanvi incessant, que és donada per l'estructura doble d'inhalació i exhalació, en contínua i ininterrompuda alternança. Molts aspectes humans es recolzen en aquest moviment d'aire que rebem i que retornem: olorar, parlar, cantar, etc. (Leder, 2018b: 225). Leder assenyalava que el cicle de la inhalació i l'exhalació ens recorda que la respiració, i tot el nostre cos, s'autotranscendeix, en una relació d'interdependència amb l'univers com a totalitat (p. 226). Així, no és estrany que el cultiu de la respiració conscient sigui una pràctica espiritual clau en moltes tradicions religioses:

La respiració és ideal com a focus meditatiu: sempre disponible, repetitiva, íntimament connectada amb la nostra energia, estat d'ànim, i pensaments, i amb l'univers que ens envolta. La respiració pot emprar-se per aconseguir un focus centrat en un punt; calmar el cos i la ment inquiet; promoure el flux d'energia, i investigar i experimentar les profundes fonts de la vida en la nostra interconnexió amb el Tot. (Leder, 2018a: 221)

3. La respiració com a invitació a la vida

L'articulació entre la doble dimensionalitat visceral i estesiològica, que tot just acabem de considerar, no té un caràcter únicament estàtic, estructural, sinó que és eminentment dinàmica. Aquesta és una idea que Merleau-Ponty reitera a *Phénoménologie de la perception* (1945) —expressant-la de formes diverses i amb diferents matisos— i la formulació més sintètica de la qual podria ser la següent: «el cos esbossa el moviment de l'existència» (Merleau-Ponty, 1945: 99).

En un primer apropament al significat d'aquesta fórmula, podem pensar que es refereix al fet que el cos, en efecte, imposa certs ritmes amb un caràcter cíclic (com el de la vigília i el son o la gana i la sacietat) que predelineen o esbossen l'existència personal, en la mesura que estableixen certs límits o marquen determinades fites per les quals, d'una manera o una altra, cal transitar, com a condició de possibilitat de la nostra pervivència i activitat eventual en el món.

La fórmula emprada per Merleau-Ponty, això no obstant, suggereix una relació entre corporalitat i existència que va més enllà del simple condicionament fisiològic de la vida humana, perquè el cos vivent i actuant no és concebut aquí tan sols com un organisme mecànic que imposa certes condicions per al seu correcte funcionament com a instrument al servei de la consciència, sinó

que constitueix ell mateix un centre dinàmic de percepció, moviment i expressió, dirigit intencionalment al món d'una forma pretemàtica i antepredicativa. Merleau-Ponty diu que el cos «esbossa l'existència», no només en el sentit que la condiciona exteriorment, sinó en el sentit que la impulsa en un cert sentit, l'orienta en determinada direcció, li ofereix —per dir-ho així— una proposta que el subjecte haurà de recollir, de prosseguir o d'inhibir en la seva existència personal. És precisament aquest moviment cap al món el que el cos esbossa en tot moment, és a dir, una inclinació o una tendència que constitueix quelcom semblant a una invitació a viure: «En la mesura que és portadora d'òrgans dels sentits l'existència corpòria [...] contínuament em fa la proposta de viure» (Merleau-Ponty, 1945: 193).

El cos vivent i viscut, concebut en el pensament de Merleau-Ponty com un «jo natural» o «subjecte prepersonal», actua com un centre d'irradiació de projectes sensoriomotrius, obrint camps de possibilitats susceptibles de ser recollits, represos, modulats o transformats en una existència personal: «Així, la vista, l'oïda, la sexualitat, el cos no són només punts de pas, els instruments o les manifestacions de l'existència personal: ella reprèn i recull en ella la seva existència donada i anònima» (Merleau-Ponty, 1945: 186). El cos em convida a viure i es resisteix a fer el contrari. La «fam d'aire» (*air hunger*) —a la qual ja ens hem referit abans— parla de la respiració en termes de necessitat, de desig i d'impuls cap a la vida en el seu sentit més primari i bàsic. L'existència personal es troba en tot moment sustentada o nodrida per un corrent d'existència donada —prepersonal— que, en cada circumstància, em fa la proposta de viure i, en el cas de la respiració, amb una mena d'exigència no negociable.

D'aquesta manera, en correspondència amb el corrent d'existència anònima i prepersonal, que en cada cas convida o impulsa el subjecte a actuar en múltiples direccions, el concepte d'existència personal ha de concebre's, no com una exercitació en el buit, sinó com la «prossecció i la manifestació d'un ésser en situació prèviament donat» (Merleau-Ponty, 1945: 193). És a dir, l'existència personal de l'individu es defineix en aquest context com un moviment de transcendència que prossegueix i transforma un corrent d'existència ja donat, que la condiciona (o la inspira) sense absorbir-la completament: «l'existència corporal que em travessa sense la meua complicitat és l'esbós d'una veritable presència al món» (Merleau-Ponty, 1945: 193). L'existència personal reprèn, modula, transforma o sublima aquestes propostes, inclinacions o invitacions prepersonals a la vida i al goig.

Les relacions entre existència prepersonal (corpòria), com a corrent d'existència donada, i existència personal són dialèctiques: «Hi ha un intercanvi entre l'existència generalitzada i l'existència individual, cadascuna d'elles rep i dona» (Merleau-Ponty, 1945: 513), sense que es produeixi una reducció de l'una a l'altra. Existeix, per tant, una relació dialèctica entre ritmes prepersonals i projectes personals: no només el cos esbossa o em proposa certs projectes (menjar, beure, apropar-me a un pol d'atracció), sinó que en els meus projectes personals em recolzo en la meua inclinació a la vida i al goig. La relació és de doble sentit. Això vol dir que les dinàmiques que tenen el seu origen en les

dimensions prepersonals de l'existència poden ser assumides, reelaborades, però també, en un cert sentit, aprofitades, gràcies al seu intrínsec moviment cap a la vida, en els projectes que el subjecte individual realitza. D'aquesta manera pot dir-se —seguint David Ciavatta— que «els ritmes impersonals que repetim en el present viscut dels nostres cossos i la temporalitat de repetició que aquests ritmes inscriuen en nosaltres no constitueixen únicament un rerefons impassible contra el qual tinguin lloc els nostres projectes més específics i personals» (Ciavatta, 2017: 183). És cert que, com diu el famós poema de Gabriel Celaya, cal *respirar tretze vegades per minut*, però, malgrat això, aquests ritmes i cicles estan contínuament essent sublimats en successos històrics individuals i en narratives que constitueixen la nostra vida.

A tall d'exemple il·lustratiu, podem pensar en el famós relat anònim *El pelegrí rus*¹⁴, un clàssic de l'espiritualitat cristiana ortodoxa del segle XIX, on el personatge central, un senzill camperol, sent la crida evangèlica a «pregar sense defallir» (Lc. 18, 1), que ell interpreta com a pregar en tot moment i sense interrupció. Ara bé —ens podem preguntar—, com podem dur a terme aquest projecte, que es presenta en el nivell de la vida biogràfica o personal, donada la tendència —pròpia de la vida de relació amb el món, la vida de la superfície— a la distracció i a la dispersió? Precisament treballant per aconseguir vincular la decisió personal de pregar constantment, «sense defallir», al ritme repetitiu, cíclic, indefugible i quasi involuntari, de la respiració. La dimensió personal i biogràfica de l'existència integra el que és prepersonal —el ritme respiratori d'inhalació i exhalació constant—, li atorga un nou sentit que no posseïa originàriament, alhora que es recolza en el ritme natural, en la seva constància insubornable (no respirar és morir), per tal de donar continuïtat, al llarg de la jornada —i fins i tot en les hores del son nocturn—, a una pregària que, d'altra forma, dependria de l'atenció voluntària, del joc vel·leïtós entre l'atenció i la distracció. El ritme respiratori acaba constituint una invitació a pregar constantment. L'ànima del devot pelegrí rus compta amb la fortuna d'un cos que respira de manera contínua i rítmica, que no s'oblida de respirar. El ritme natural de la respiració és, doncs, assumit, modulad i sublimat en el ritme personal de l'existència.

Reprenent la reflexió de Ciavatta podríem dir que no copsaríem aquestes possibles modulacions personals d'un ritme prepersonal com el de la respiració, si no mantinguéssim un contacte amb «la constància, la regularitat i el caràcter essencialment no narratiu de la respiració en general» (Ciavatta, 2017: 184). A vegades, per exemple, en la malaltia, els ritmes impersonals i repetitius poden passar a un primer pla i dominar l'experiència: això vol dir que l'existència generalitzada del nostre cos continua existint en la seva generalitat fins i tot quan està essent sublimada en formes més personalitzades o individualit-

14. Vegeu Anònim (2013), *Relats sincers d'un pelegrí rus al seu pare espiritual*, Barcelona, Pagès. A propòsit de la vinculació entre respiració i pregària, anem aquest comentari de David Kleinberg-Levin: «El cos que respira tot pregant, el cos la respiració del qual és una pregària espontània, és l'acompliment [fulfillment] ontològic, hermenèutic, del cos respiratori primordial [primordial body of breath]» (Kleinberg-Levin, 2018: 14).

zades. Malgrat les diferents formes en què podem assumir o reformular les invitacions corpòries a la vida, el món orgànic no pot ser reduït al món personal, ni tampoc el món personal al món orgànic, sinó que l'existència d'un individu compost estructuralment amb aquesta múltiple dimensió respon, com la mateixa respiració, a un moviment de vaivé.

En efecte, pot dir-se que un ésser que respira és un ésser la vida del qual es troba inscrita en un cicle d'alternances entre dimensions actives i passives que, en el cas humà, s'estructuren a molts nivells (com podria ser, per exemple, l'alternança paradigmàtica entre el son i la vigília, entre el treball i el descans o entre l'atenció i la distracció), la successió dels quals és fins a cert punt rítmica. Tant el nostre ésser físic com el nostre ésser espiritual estan sotmesos a una llei d'ompliment i buidatge, de tensió i relaxació, d'atenció i distracció, que troba la seva formulació més bàsica i arquetípica en el ritme respiratori. Enfront d'un hipotètic «jo penso» desencarnat, que podria continuar la seva activitat pensant linealment en el temps sense interrupció (car, què podria interrompre l'activitat d'un jo essencialment pensant?), el «jo respiro» implica en la seva definició un moviment de vaivé entre fer i deixar de fer, entre activitat i passivitat. La necessària successió d'inhalació i exhalació ens recorda la impossibilitat de realitzar una activitat ininterrompuda en qualsevol nivell del nostre ésser, perquè l'energia emprada en tal activitat és, per definició, limitada i requereix renovar-se. Un ésser que respira és un ésser que va i ve, que no pot instal·lar-se perpètuament en una sola posició, per exemple, en la concentració, en l'atenció, en el pensament actiu. Després de la inhalació ve l'exhalació; després de la inspiració, l'expiració; després del dia, la nit; després del treball, el descans; després de la paraula, el silenci; en un continu anar i retornar, rebre i retornar, que transporta a diferents nivells i situacions l'estructura bàsica i prepersonal de la respiració. Com diu Merleau-Ponty, em moc en el terreny de les decisions i les opcions personals o em deixo lliscar cap als ritmes segurs del jo natural, on puc trobar un cert refugi respecte a la tensió de l'existència personal. Merleau-Ponty parla de l'existència com d'un moviment amb estructura temporal que qualifica de vaivé: «[l]l'home concretament pres no és un psiquisme connectat a un organisme, sinó més aviat aquest vaivé de l'existència que, ara es deixa ser corporal, ara es dirigeix cap als actes personals». (Merleau-Ponty, 1945: 104). El vaivé de la respiració prefigura o constitueix l'arquetip fonamental del vaivé de l'existència. Dit d'una altra forma, i tornant al leitmotiv d'aquest apartat, la respiració —com el cos pres en la seva totalitat viscuda— esbossa l'existència, promou, per dir-ho així, una articulació dinàmica entre els nivells prepersonals i personals del nostre ésser¹⁵.

15. Aquesta doble dimensionalitat que pot assumir la respiració, alhora prepersonal i personal, i la seva articulació correcta, és plantejada per Luce Irigaray com una tasca que ha de ser realitzada culturalment i individualment —i en la qual la dona hi tindria un protagonisme especial—: «Ella [la dona] pot conduir l'alè de l'home, així com també el seu propi alè, des de la vitalitat natural cap a un respirar més subtil al servei del cor, de l'escoltar i el parlar, del pensament» (Irigaray, 2010: 5).

4. El goig de respirar

Al llarg dels apartats anteriors hem volgut destacar la connexió intrínseca entre respirar i viure, començant pel seu sentit més primitiu i bàsic. No poder respirar —dèiem— significa no poder viure; per altra banda, l'impuls urgent, la necessitat preemptòria de respirar sense interrupció ha estat llegida per nosaltres —inspirant-nos en Merleau-Ponty— com una radical i rítmica invitació a la vida, donada de forma prepersonal i genèrica, susceptible de ser sublimada i transformada, també, en formes diverses de la vida personal. És per això que veiem en el goig de respirar una forma fonamental d'experimentar el goig de viure en el seu sentit més genèric i, al mateix temps, arquetípic. Tanmateix, no hi ha dubte que, malgrat la seva permanència i accessibilitat, aquesta possibilitat innata de gaudir de la respiració roman —com diria Leder— absent i present alhora.

A la respiració, com al cos viscut en conjunt, trobem una tendència a la desaparició —a la *disappearance*, de la qual parla Leder—, és a dir, a no constituir, de manera habitual, un objecte temàtic de la nostra consideració. L'estructura extàtico-recessiva del cos viscut implica que la seva presència sigui ignorada, o bé perquè els sentits es troben abocats extàticament al seu objecte, sense interposar-se, o bé perquè el cos, possibilitant l'experiència, hi desapareix recessivament. En aquest esquema pot semblar que l'única tematització directa de la respiració hagi d'ocórrer en el context disruptiu del dolor o la malaltia, quan les parts del cos o els òrgans implicats en un malestar o en una lesió demanen atenció, és a dir, en el context de la seva «aparició disfuncional» o «disfuncionalitat» (*dys-appearance*).

Tanmateix, caldria fer dues observacions que matisen l'anterior: en primer lloc, la *disappearance* de la qual parla Leder no es pot entendre de manera absoluta. Ell mateix, tot i que en el conegut títol de la seva obra principal, *The Absent Body*, sembla que defensi la tesi de l'absència del cos, reconeix àmpliament i amb detall que el cos «mai no és una pura nul·litat en l'experiència» (Leder, 1990a: 24) i que hi ha sempre, en tot moment, una «inerradicable presència del cos-com-a-totalitat» (p. 24), de forma que caldria parlar —amb els matisos convenients— d'una «presència-absència corporal» (p. 24).

Aquest joc d'absència i presència corporal (habitual absència temàtica, però ineludible presència atemàtica) és analitzat per Maurice Merleau-Ponty, amb detall, al capítol «L'expérience du corps et la psychologie classique», de *Phénoménologie de la perception*, on es parla del cos com a «camp de presència primordial» (Merleau-Ponty, 1945: 108). El propi cos (*le corps propre*) defuig l'estatut d'objecte, perquè el característic de qualsevol objecte és que la seva presència davant de mi (*devant moi*) constitueixi el contrapunt de la seva absència possible, mentre que el més característic del propi cos és la seva permanència del costat del subjecte (*de mon côté, avec moi*), resistint-se a l'exploració frontal.

Mentre que a l'objecte li correspon una «permanència relativa» *davant de mi*, al propi cos li pertoca una «permanència absoluta» *amb mi*. L'estructura

originària del propi cos és, doncs, el d'un «camp de presència primordial» (Merleau-Ponty, 1945: 108), un rerefons, sempre present, davant del qual pot donar-se la presència relativa dels diferents objectes. La respiració, com a procés incessant, que es troba permanentment present en totes les etapes i situacions del cos —raó per la qual podem parlar d'un «cos respiratori» (*corps respiratoire*) (Merleau-Ponty, 1997: 183)—, es pot considerar part del camp de presència primordial corporal, rerefons des del qual emergeixen o es destaquen qualssevol altres operacions del vivent, raó per la qual la respiració és constantment i permanentment accessible.

La segona observació que caldrà fer és que la respiració conscient no és, necessàriament, la respiració disfuncional. L'experiència de l'asfíxia obliga a realitzar una respiració urgent i màximament conscient, mentre que les tècniques de meditació zen, el pranaïama o l'apnea esportiva, és a dir, diferents formes de control màximament conscient de la respiració, no es produeixen sota cap coacció física irreprimible, són optatives o voluntàries, com ho és el control de la respiració a les pràctiques esportives, les arts marcial, la milícia, la dansa, les arts escèniques, etc. Tots els exemples anteriors són de lliure tematització de la respiració, on, a més, es pot donar, no solament l'aparició o la presència no disfuncional de la respiració, sinó també la seva aparició joiosa i plaent.

La tematització del goig i de la respiració, per tant, pot donar-se en un context de benestar i de goig, en el context d'una «consciència corporal positiva» (Leder, 1990a: 153), que no té un caràcter obligatori, sinó que respon a formes optatives i deliberades de cultivar la respiració com a forma d'auto-desenvolupament. Podríem parlar —doncs— d'una «euaparició» (*eu-appearance*) de la respiració, manllevant el terme emprat per Kristin Zeiler, per referir-se als «modes de ser corporalment on el cos apareix al subjecte com a quelcom bo, senzill i agradable» (Zeiler, 2010: 333). Zeiler pensa en els exemples de l'exercici físic, del plaer sexual o de la gestació desitjada, que impliquen una autoconsciència reflexiva personal.

Nosaltres no ens centrarem —per acabar— en formes concretes d'experimentar joiosament la respiració, com podria ser el ioga, la meditació zen, l'oració hesicasta, l'apnea esportiva i un llarg etcètera, sinó que indicarem quines dimensions de la respiració —genèricament considerades— poden comportar una experiència de goig que fa referència al viure mateix. Seguint Erwin Straus, considerem que una funció fonamental com la respiració determina, en l'espècie humana, «les dimensions bàsiques (possibilitats i limitacions) del seu ésser en el món» (Straus, 1952: 690). Destacarem, així, tres aspectes o dimensions fonamentals que es troben implícites en l'experiència de la respiració considerada genèricament i que ens ofereixen una via per explicitar o glossar en què pot consistir el goig de respirar com a goig de viure. Parlarem, doncs, del goig de respirar com a *goig de la connexió u-tot*, *goig de l'intercanvi entre l'interior i l'exterior* i *goig de l'amplitud de l'existència*.

Goig de la connexió u-tot. El ritme respiratori constitueix un fenomen bàsic d'intercanvi i comunicació entre el que és limitat i el que és il·limitat a través de la contracció i la dilatació. En inhalar i exhalar —com diu Straus— «l'in-

dividu, essent monàdic en la seva naturalesa, roman, tanmateix, connectat com una part amb la totalitat del món» (Straus, 1952: 684). La relació amb el que és il·limitat és, al mateix temps, la relació amb el que sempre està disponible i inesgotable, que m'envolta i que em penetra i del qual —malgrat la seva inaprehensibilitat— en depenc radicalment: «[c]ada respiració parla de la meua dependència respecte al tot» (Leder, 1990a: 68). En efecte, en cada una de les nostres respiracions prenem de l'exterior, de l'altre, de l'aire, el poder (o la possibilitat) de seguir essent nosaltres mateixos, com si es tractés d'una revivificació: «en respirar —sosté novament Straus— experimentem la nostra existència vital en la seva dependència i la seva unitat, en el seu inestroncable contacte i intercanvi amb el món» (Straus, 1952: 685). Dirigir l'atenció a la respiració en aquest nivell implica prendre consciència de la «nostra primera i primordial apertura a l'ésser elemental del món» (Kleinberg-Levin, 2018: 6). Es tracta de l'obertura a una totalitat sempre disponible, que em pot omplir en cada instant, de la qual depenc vitalment i de la qual, en el fons, formo part. En la respiració —diu Leder— constatem «el nostre quiasme en carn i ossos (*flesh and blood*) amb el món» (Leder, 1990a: 166). La consciència —encara que sigui implícita— d'aquest *quiasme*¹⁶ constitueix el fonament del goig de respirar com a goig o gaudi de la connexió u-tot. Podríem anomenar el goig de la connexió respiratòria amb la totalitat elemental de l'aire —sense cap intenció que soni a mística panteista— com el goig de la comunió amb el cosmos, consistent a prendre consciència de la nostra relació amb el que sentim o experimentem com la base del nostre ésser. El goig de la respiració com a connexió de l'individu amb una totalitat de la qual forma part, de la qual depèn, que l'envolta i que el penetra és el goig d'experimentar la unitat amb la totalitat del cosmos: «la vida humana —diu Leder— forma part del flux continu de la sang i de la respiració que constitueix el procés còsmic» (Leder, 1990a: 157).

Goig de l'intercanvi entre l'interior i l'exterior. La respiració manifesta el continu flux i reflux entre les dimensions de la interioritat i l'exterioritat. En paraules de Didi-Huberman: «[q]uan inspirem, és l'aire ambient, matèria per excel·lència de l'exterioritat, qui penetra el nostre cos fins al fons dels nostres pulmons, molt profundament, fins les nostres entranyes. Quan expirem, és la matèria mateixa de la nostra interioritat la que sembla, inversament, expandir-se en el món al nostre entorn» (Didi-Huberman, 2005: 27). En efecte, el que esdevé a la respiració és un omplir-se interioritzant el que és exterior i un buidar-se consegüent o consecutiu exterioritzant el que és interior. En aquest doble moviment de rebre i retornar es produeix, a més, una transformació del que s'ha rebut —no només en un sentit físicoquímic—, car hi ha una modulació psíquica —Didi-Huberman parla d'una «respiració psíquicament confi-

16. Els termes *quiasme* (*chiasme*), *entrelaçament* (*entrelacs*) o *vinçle natal* (*lien natal*), utilitzats amb profusió per Merleau-Ponty a *Le Visible et l'Invisible* (1964: 32, 54, 61, 144, 151-152, 155, 179) per descriure les diferents formes d'entrelaçament recíproc entre el cos i el món, entre la vista i el tacte, entre el jo i l'altre, etc., podrien emprar-se molt adequadament per descriure la nostra relació respiratòria amb el món.

gurada» (2005: 29)— de l'aire novament exhalat de retorn a l'atmosfera. Aquesta modulació es manifesta, per exemple, en expressions emocionals preverbals —el fenomen del sospir, analitzat per Straus (1952: 674-695), en seria un cas eminent— o verbalment, en forma de paraula o cant. Jean-Louis Chrétien, comentant la idea d'una «respiració còsmica» en el pensament poètic de Paul Claudel, indica que en el model respiratori claudelià la inspiració es correspon amb el moment d'interiorització-apropiació del món, mentre que l'expiració es correspon al moviment de l'expressió-donació, en el qual es restitueix al món allò que ha estat inspirat, però enriquit amb la pròpia substància (Chrétien, 2007: 227-255). El moviment d'expiració o exhalació —l'exteriorització de l'interior— pot entendre's aquí, seguint l'esperit claudelià, com un gest d'agraïment del que s'ha rebut i d'ofrena de la pròpia vitalitat, tal com ho experimentem, senzillament, en el goig de parlar, recitar o cantar, és a dir, de fer vibrar el nostre ésser unificant, en l'acte d'expressió, les dimensions més materials i alhora espirituals que el constitueixen. Gaston Bachelard ho expressa de la manera següent: «la poesia és un goig de l'alè [*joie du souffle*], l'evident felicitat de respirar [*bonheur de respirer*]» (Bachelard, 1943: 271).

Goig de l'amplitud de l'existència. Diu Jean-Louis Chrétien que el goig i l'alegria condueixen a una ampliació de la respiració, de l'espai i del comportament (Chrétien, 2007: 7). En efecte, la *dilatatio cordis* —com dirien els clàssics— característica de l'alegria i la joia troba el seu arquetip primari i bàsic en la dilatació i la contracció corporals que implica el fenomen de la respiració. La dilatació del pit en tota la seva amplitud o capacitat possible, quan diem que respirem «a ple pulmó», en contrast amb l'experiència d'una opressió i un estrenyiment del pit, acompanyada de dificultats per respirar, poden encarnar dues formes diametralment oposades de trobar-se afectivament¹⁷ instal·lats al món, és a dir, l'entusiasme i l'angoixa, respectivament. La percepció d'un «ambient asfixiant» o d'una «atmosfera irrespirable» suposa la constatació quasi visceral de l'estretor d'un context, que no permet l'expansió vital, que retalla les possibilitats, que convida a retreure's de l'acció, a fer una respiració minimalista, temerosa de contaminar-se. El cas contrari el representa, per exemple, una atmosfera festiva, que amplifica la respiració i convida a practicar una interiorització el més àmplia i profunda possible, omplir-se, impregnar-se, deixar-se penetrar per aquell ambient. Podria dir-se que establim una relació respiratòria¹⁸ d'amplitud o estretor amb l'entorn que representa, arquetípicament, l'amplitud o l'estretor de l'existència a la qual aquell ambient, context

17. La relació entre les atmosferes afectives i l'experiència de la corporalitat ha estat posada en relleu molt especialment per Hermann Schmitz. En efecte, segons l'exposició que Osswald i Szeftel fan del seu pensament en aquest punt: «el cos viscut es troba animat per l'oscil·lació constant entre un estrenyiment (*Entgung*) i una expansió (*Weitung*), o com també pot llegir-se, entre una contracció (*Spannung*) i una inflor (*Schwallung*): un moviment que rep el nom d'*impuls vital* (*vitaler Antrieb*), i que pot ser alterat o convulsionat per atmosferes afectives» (Osswald i Szeftel, 2023: 149).

18. Oxley, efectivament, assenyalava que «la respiració requereix ser entesa en termes més amplis que els clínics, como una manera de relacionar-se amb el món, comprometre's amb els altres, amb els objectes, els entorns i les tecnologies» (Oxley i Russell, 2020: 2).

o situació, ens convida. No és, doncs, estrany que Merleau-Ponty utilitzi, precisament, una imatge de l'anatomia respiratòria per caracteritzar la manera com l'ésser humà es troba corporalment i prepersonalment instal·lat en el món (el que l'autor anomena el seu *être-au-monde*), com un «diafragma interior» que defineix o delimita «la zona de les nostres operacions possibles, l'amplitud de la nostra vida» (Merleau-Ponty, 1945: 94-95). El moviment ascendent o descendent del diafragma determinen l'amplitud o la profunditat de la respiració, i la seva tendència a la dilatació o a la contracció del moviment indiquen el caràcter positiu o aversiu d'una situació, l'anhel d'interioritzar màximament, o bé el desig de minimitzar el contacte, de cercar una escapatòria.

La trista i tan citada frase «I can't breathe», de George Floyd, amb la qual donàvem inici a la nostra reflexió sobre la respiració i el goig de viure, representa, efectivament, la impossibilitat de trobar escapatòria a una situació que constitueix la negació —per triplicat— del goig de viure: Georg Floyd expressava en aquelles tres paraules que estava perdent la seva connexió amb el món com a totalitat, que el seu intercanvi entre l'interior i l'exterior —per la pràctica impossibilitat de parlar— estava quedant bloquejat i, finalment, que la força externa que l'ofegava produïa un estrenyiment letal del seu món. Les tres dimensions bàsiques del goig de respirar que hem assenyalat (el goig de la connexió u-tot; el goig de l'intercanvi entre l'interior i l'exterior, i el goig de l'amplitud de l'existència) constitueixen un arquetip bàsic i alhora transportable a molts altres nivells de les formes fonamentals en les quals és possible experimentar el goig de viure.

Referències bibliogràfiques

- AGAMBEN, Giorgio (1998). *Homo sacer*. València: Pre-Textos.
- APATA, Gabriel O. (2020). «'I Can't Breathe': The Suffocating Nature of Racism». *Theory, Culture & Society*, 37(7-8), 241-254.
<<https://doi.org/10.1177/0263276420957718>>
- BACHELARD, Gaston (1943). *L'air et les songes*. París: Librairie José Corti.
- BORNEMARK, Jonna (2016). «Life beyond Individuality: A-Subjective Experience in Pregnancy». A: BORNEMARK, Jonna i SMITH, Nicholas (eds.). *Phenomenology of Pregnancy*. Estocolm: Elanders, 251-278. Södertörn Philosophical Studies, 18.
- BUYTENDIJK, Frederik J. J. (1974). *Prolegomena to an Anthropological Physiology*. Pittsburg: Duquesne University Press.
- CAREL, Havi (2016). *Phenomenology of Illness*. Oxford: Oxford University Press.
- CHRÉTIEN, Jean-Louis (2007). «La respiration cosmique de Paul Claudel». A: CHRÉTIEN, Jean-Louis. *La joie spacieuse: Essai sur la dilatation*. París: Les Éditions de Minuit, 227-255.
- CIAVATTA, David (2017). «Merleau-Ponty and the Phenomenology of Natural Time». A: JAKOBSON, Kirsten i RUSSON, John (eds.). *Perception and its Development in Merleau-Ponty's Phenomenology*. Toronto, Buffalo i Londres: University of Toronto Press, 159-190.

- DIDI-HUBERMAN, Georges (2005). *Gestes d'air et de pierre: Corps, parole, souffle, image*. París: Les Éditions de Minuit.
- ELBERFELD, Rolf (2018). «Aesthetics of Breathing». A: SKOF, Lena i BERNDTSON, Petri (eds.). *Atmospheres of Breathing*. Nova York: SUNY Press, 69-79.
- HUSSERL, Edmund (1952). *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie, Zweites Buch, Husserliana Band IV*. Editat per Marly Biemel. Haag: Martinus Nijhoff.
- IRIGARAY, Luce (1983). *L'oubli de l'air*. París: Les Éditions de Minuit.
- (2010). «Ethical Gestures toward the Other». *Poligrafi*, 57(15), 3-23.
- KIERKEGAARD, Sören (2008). *La enfermedad mortal*. Madrid: Trotta.
- KLEINBERG-LEVIN, David Michael (2018). «Logos and Psyche: A Hermeneutics of Breathing». A: SKOF, Lena i BERNDTSON, Petri (eds.). *Atmospheres of Breathing*. Nova York: SUNY Press, 3-24.
- LEDER, Drew (1990a). *The Absent Body*. Chicago i Londres: The University of Chicago Press.
- (1990b). «Flesh and Blood: A proposed supplement to Merleau-Ponty». *Human Studies*, 13, 209-219. Recuperat de <<https://www.jstor.org/stable/20009095>>
- (2018a). «Breath as the Hinge of Dis-ease and Healing». A: SKOF, Lena i BERNDTSON, Petri (eds.). *Atmospheres of Breathing*. Nova York: SUNY Press, 219-231.
- (2018b). «Inside insights: A phenomenology of interoception». A: TSAKIRIS, Manos i DE PREESTER, Helena (eds.). *The Interoceptive Mind: From Homeostasis to Awareness*. Oxford: Oxford University Press, 307-322.
- (2020). «Visceral perception». A: CLASSEN, Constance (ed.). *The Book of Touch*. Londres i Nova York: Routledge, 335-341.
- LEVINAS, Emmanuel (1971). *Totalité et infini. Essai sur l'extériorité*. París: Kluwer Academic-Le livre de poche.
- (1979). *Le temps et l'autre*. Montpellier: Fata Morgana.
- MACNAUGHTON, Jane (2020). «Making Breath Visible: Reflections on Relations between Bodies, Breath and World in the Critical Medical Humanities». *Body and Society*, 26(2), 30-54. <<https://doi.org/10.1177/1357034X20902526>>
- MACNAUGHTON, Jane i CAREL, Havi (2016). «Breathing and Breathlessness in clinic and culture: Using critical Medical humanities to bridge an epistemic gap». A: WHITEHEAD, Anne W.; WOODS, Angela; ATKINSON, Sarah; MACNAUGHTON, Jane i RICHARDS, Jennifer (eds.). *The Edinburgh Companion to the Critical Medical Humanities*. Edimburg: Edinburgh University Press, 294-309.
- MARTOS, Carla (2024). «El ritmo respiratorio de la emoción: El caso de la ansiedad». A: ESCRIBANO, Xavier (ed.). *Vivir del aire, pensar la respiración: Ensayos filosóficos e interdisciplinarios de Antropología de la Corporalidad*. Madrid: Síntesis, 265-279.
- MERLEAU-PONTY, Maurice (1945). *Phénoménologie de la perception*. París: Gallimard.

- (1964). *Le visible et l'invisible*. París: Gallimard.
- (1997). «Les relations avec autrui chez l'enfant». A: MERLEAU-PONTY, Maurice. *Parcours, 1935-1951*. París: Verdier, 147-229.
- NAIR, Sreenath (2007). *Restoration of Breath: Consciousness and Performance*. Amsterdam i Nova York: Rodopi.
- NIEUWENHUIS, Marijn (2018). «The Politics of Breathing: Knowledge on Air and Respiration». A: SKOF, Lena i BERNDTSON, Petri (eds.). *Atmospheres of Breathing*. Nova York: SUNY Press, 199-218.
- OSSWALD, Andrés i SZEFTTEL, Micaela (2023). «Las atmósferas afectivas como dimensiones del espacio habitado». *Contrastes: Revista Internacional de Filosofía*, XXVIII(2), 141-160.
- OXLEY, Rebecca i RUSSELL, Andrew (2020). «Interdisciplinary Perspectives on Breath, Body and World». *Body & Society*, 26(2), 3-29.
<<https://doi.org/10.1177/1357034X20913103>>
- POLLS I CAMPS, Eulàlia (2024). «Coreografiar bajo el agua: Julie Gautier y la danza apneica». A: ESCRIBANO, Xavier (ed.). *Vivir del aire, pensar la respiración: Ensayos filosóficos e interdisciplinarios de Antropología de la Corporalidad*. Madrid: Síntesis, 401-417.
- RICOEUR, Paul (2009). *Philosophie de la volonté (1. Le Volontaire et l'Involontaire)*. París: Éditions Points.
- SKOF, Lenart i HOLMES, Emily A. (eds.) (2013). *Breathing with Luce Irigaray*. Londres: Bloomsbury.
- STRAUS, Erwin (1952). «The Sigh: An Introduction to a Theory of Expression». *Tijdschrift voor Philosophie*, 14(4), 674-695. Recuperat de <<https://www.jstor.org/stable/40880733>>
- ZEILER, Kristin (2010). «A phenomenological analysis of bodily self-awareness in the experience of pain and pleasure: On dys-appearance and eu-appearance». *Medical Health Care and Philosophy*, 13, 333-342.
<<https://doi.org/10.1007/S11019-010-9237-4>>

Xavier Escribano és professor d'Antropologia Filosòfica a la Universitat Internacional de Catalunya, on imparteix docència transversal en les titulacions d'Humanitats, Psicologia i Medicina. Autor de la monografia *Sujeto encarnado y expresión creadora: Una aproximación al pensamiento de Maurice Merleau-Ponty* (Cabrils, Prohom, 2004). Els seus interessos principals se centren en l'antropologia filosòfica, la fenomenologia de la corporalitat i les humanitats mèdiques. És membre del projecte de recerca *Fenomenología del cuerpo y experiencias de gozo* (PID2021-123252NB-I00), finançat pel Ministeri de Ciència i Innovació, i des de 2012 dirigeix el grup de recerca en Antropologia de la Corporalitat SARX (2021 SGR 567) (<<https://sarx.website>>), des del qual ha coordinat i ha editat l'obra *De pie sobre la tierra: caminar, correr, danzar. Ensayos filosóficos e interdisciplinarios de Antropología de la corporalidad* (Madrid, Síntesis, 2019) i *Vivir del aire, pensar la respiración: Ensayos filosóficos e interdisciplinarios de Antropología de la corporalidad II* (Madrid, Síntesis, 2024).

Xavier Escribano is a senior lecturer in Philosophical Anthropology at the International University of Catalonia, where he teaches on the degree courses for Humanities, Psychology and Medicine. He is author of the book *Sujeto encarnado y expresión creadora. Una aproximación al pensamiento de Maurice Merleau-Ponty* (Cabrils, Prohom, 2004). His main interests are philosophical anthropology, the phenomenology of corporality and medical humanities. He is a member of the funded research project *Fenomenología del cuerpo y experiencias de gozo* (PID2021-123252NB-I00) and since 2012 has directed the research group in Anthropology of Corporality SARX (2021 SGR 567) (<<https://sarx.website/>>), from which he has coordinated and edited the work *De pie sobre la tierra: caminar, correr, danzar. Ensayos filosóficos e interdisciplinarios de antropología de la corporalidad* (Madrid, Síntesis, 2019) and *Vivir del aire, pensar la respiración. Ensayos filosóficos e interdisciplinarios de antropología de la corporalidad II* (Madrid, Síntesis, 2024).
