

¡NO PUEDO RESPIRAR!

por María Mora Viñas



Durante los momentos más críticos de la pandemia del Covid-19, los informativos comentaron en alguna ocasión que la frase más repetida en aquellos días a nivel mundial era la queja angustiada: “¡No puedo respirar!”. Esta expresión, surgida de una imperiosa necesidad colectiva, se había convertido en la frase que mejor ilustraba el efecto del virus sobre nosotros, hasta tal punto, que podría considerarse como un síntoma que nos hablaba muy directamente, aunque de forma simbólica, desde el mismo núcleo del problema, desde el centro de la enfermedad. Es evidente que algo muy importante nos estaba intentando transmitir.

Además, esta misma frase, repetida una y otra vez en los hospitales de los países por donde se había extendido el virus, se unió al grito del afroamericano George Floyd en Estados Unidos un 25 de mayo de 2020, repetido varias veces mientras estaba siendo asfixiado por un policía violento e inhumano. De aquel grito, “¡No puedo respirar!” se hicieron eco todos cuantos protestaron ante aquel caso de brutalidad policial racista que había llevado a otros muchos detenidos a una muerte prematura. La frase, convertida en un emblema, apareció en las pancartas de las manifestaciones antirracistas, y como expresión de una evidente sincronidad se unió a la de tantos enfermos de Covid que la gritaban de forma angustiada cuando sus pulmones no podían recibir el oxígeno necesario y comprobaban con desesperación que, con la dificultad para respirar, se estaba escapando su vida.

No poder respirar es algo angustioso, viví personalmente la experiencia hace más de cuarenta años durante una intervención de extracción de líquido pleural a causa de un derrame interno y puedo decir que quedarse sin aire es una vivencia traumatizante, a pesar de que en esa ocasión era una situación provocada y controlada. La emoción que me produjo fue tan fuerte que necesité revivirla espontáneamente muchas veces para poder ir integrando la angustia, el miedo, la impotencia y la rebelión salvaje que acompañaba al instinto de supervivencia...

No poder respirar es también algo que a veces sucede en los sueños, que entonces se convierten en pesadillas. Para alcanzar su dimensión psicológica es necesario adentrarse en el simbolismo de la respiración y del aire que nos permite vivir.

Porque el aire es un elemento tan radicalmente necesario que sin él no existe la vida. Nuestro aguante sin oxígeno es cuestión de minutos o incluso segundos. Es tan esencial, que nuestro cuerpo dedica una gran parte de su anatomía a la respiración. A pesar de ello, estamos tan desarraigados de nuestro propio cuerpo que, al menos en la cultura occidental, no sentimos mucho respeto por el aire, prueba de ello es que lo contaminamos hasta límites exagerados de forma totalmente absurda e inconsciente.

En Oriente, en la medida en que su antigua cultura ha ido cediendo el paso a las formas y valores de la cultura occidental, el respeto hacia el aire también ha ido entrando en los mismos cauces de degradación ambiental, pero a pesar de ello, en varias de sus religiones, el aire siempre ha sido algo sagrado, es el *prana*, al que se considera una energía divina... En otras religiones, como la judeo-cristiana, originaria de Oriente Medio, el aire también fue sagrado en la antigüedad, tal como vemos en el episodio del Génesis, nuestro mito de creación, donde el aliento de Dios infunde vida al género humano. Así, el aliento se presenta como una manifestación del espíritu sagrado, de la creatividad divina.

Pero en la actualidad, la respiración es algo totalmente desacralizado, algo que se obvia, olvidando su valor. Es bastante habitual escuchar a amigos y conocidos decir que se encuentran mal y, pasado un tiempo, oírles comentar que por fin se dieron cuenta de que... “¡se les había olvidado respirar!”.

Naturalmente, siempre hay una respiración básica, bajo mínimos, llevada a cabo por el sistema nervioso autónomo, permitiéndonos la supervivencia, pero la respiración consciente, la consideración o convicción de que respirar es una necesidad básica —algo que, hecho a conciencia, es capaz de sanar nuestros ritmos biológicos y devolvernos la sensación de equilibrio interior— es algo que se deja de lado. Habitualmente se considera como algo secundario, se obvia, y si unimos la infravaloración de la respiración a la de la emoción, con la que está estrechamente relacionada, esto todavía es más grave.

Pero la respiración es necesaria no sólo para nuestra supervivencia, sino para alcanzar la conciencia de nosotros mismos, de lo que nuestro cuerpo y nuestro equilibrio psíquico nos piden de muchas maneras diferentes.

Y esa respiración que tanto necesitamos también es indispensable para el medio ambiente. No sólo la necesitamos nosotros, sino también nuestros bosques, nuestras ciudades, todo el planeta, tanto sus zonas habitadas como todos aquellos lugares alejados de la civilización. Nosotros nos podremos “olvidar” de respirar, pero nuestra naturaleza interior y la naturaleza de nuestro entorno no lo olvidan, al contrario, lo sufren directamente, y así, sin darnos cuenta de ello, despojamos a la naturaleza de ese oxígeno renovador, de ese aire tan imprescindible y vital al que nuestros ancestros consideraban el aliento de los dioses.

Y no es de extrañar que sea así, porque la respiración, el aire que entra en nuestros pulmones, también simboliza el espíritu, ese aliento creador, que da vida y puede transformar lo más abyecto en una realidad con sentido. Para los alquimistas el espíritu era simbolizado por Mercurio, dios de la revelación, el dios alado que, desde lo más vulgar y desechable, puede llevarnos hacia lo más elevado y valioso uniendo los dos extremos, el arriba y el abajo. El espíritu es lo que nos permite comprender las verdades más profundas y misteriosas, lo que nos da fuerza para soportar la adversidad, lo que nos hace valorarnos como seres humanos y valorar cada minúsculo espacio y cada humilde habitante del planeta, comprendiendo que somos parte de un todo. El espíritu es lo que nos ayuda a trascender la rutina cotidiana y pasar a otras dimensiones que dan sentido a nuestra vida. El espíritu también es lo que nos hace desarrollar la cultura, el saber, la ciencia, el arte, la escritura, y, por supuesto, la imaginación creadora, lo que nos ayuda a transformar nuestro entorno siguiendo un impulso interior que nos lleva a crecer como seres humanos.

Por eso, es importante que nos preguntemos. ¿qué significa no poder respirar?

Sin la respiración, sin el aire que entra en nuestros pulmones, desde el punto de vista simbólico desaparece ese espíritu tan necesario que nos identifica como seres humanos, cosa que deja

paso a otras facetas mucho más tristes y lamentables de nosotros. Dejamos de valorar nuestro contacto con la vida interior, con nuestras emociones, con el lenguaje de nuestro cuerpo, con nuestros sueños –mensajes del hombre o mujer interior de dos millones de años— perdemos de vista nuestro equilibrio emocional, nos alejamos de la naturaleza, dejando de escuchar el murmullo de sus necesidades, nos alejamos de nuestra dimensión espiritual, antaño sagrada.

Y si nos preguntamos a nosotros mismos, o preguntamos a nuestro alrededor: “¿Cuándo sientes que no puedes respirar?” seguramente nos darán muchas respuestas con las que sentirnos identificados y que podremos reconocer fácilmente: no podemos respirar cuando una situación, ya sea externa o interna, bloquea nuestra creatividad y nuestra vitalidad, entonces nos sentimos tan bloqueados que apenas sabemos expresar lo que sentimos, o también cuando no somos capaces de comprender, reconocer y acoger el impulso del crecimiento de nuestra personalidad que quiere abrirse paso desde el fondo del inconsciente.

Al igual que el aire, que entra y sale de nuestros pulmones, necesitamos contactar con nuestro interior y luego poder expresarlo, pero cuando esto no sucede, estamos viviendo una situación que cierra nuestro horizonte y lo limita a gestos y rutinas vacías que nos hacen sentirnos perdidos, alejados y ajenos a nosotros mismos.

No podemos respirar cuando nuestro crecimiento interior necesita de otras actitudes y otros hábitos que nos aporten un componente más enriquecedor. Por ejemplo, cuando necesitamos vivir una vida más espiritual, o más creativa, o más en contacto con nuestros instintos y otras necesidades, cosa que no hacemos por seguir los viejos cauces de nuestra rutina, trazada a veces por antiguas metas ya desfasadas por completo de nuestras necesidades actuales. Quizás alguien necesita pintar, escribir, dibujar, dedicar un tiempo a la música, o a cualquier otra manifestación artística o expresiva y no lo hace, o necesita tener actividades deportivas acordes a las necesidades de su cuerpo y no lo hace, o alguien necesita actuar de acuerdo con sus instintos y no puede hacerlo, porque ni siquiera sabe cómo escucharlos.

No podemos respirar cuando necesitamos abrirnos a vivencias que trascienden lo estrechamente conocido y consciente y no lo hacemos, o cuando las necesidades anímicas, es decir, del alma, nos piden entrar en una profundidad de la existencia que no nos atrevemos a vivir, o cuando la cercanía del inconsciente se impone por medio de los sueños y no nos atrevemos a indagar en su significado de un modo respetuoso y responsable.

Tampoco podemos respirar cuando aquellas realidades que trascienden nuestra conciencia y son necesarias para vivir una existencia con sentido no pueden aflorar en nuestra realidad cotidiana debido a prejuicios y criterios estrechamente racionalistas. Cuando dejamos de lado la necesidad de la vida simbólica y espiritual, que se acerca a nosotros continuamente pidiendo nuestra participación.

Lamentablemente se ha hecho del todo habitual que la dimensión simbólica y espiritual, la dimensión trascendente (a la conciencia) se deje de lado del modo más rutinario y prosaico, y esto ocurre por muchas razones que parecen extraídas de un manual de adaptación a la vida práctica y material, como si fuera lo único o lo más valioso que tenemos, invitándonos así a vivir tan sólo un aspecto rutinario y limitado de la vida cotidiana que puede llegar a resultarnos asfixiante.

Y entonces acaba apareciendo el grito desde lo más hondo y oscuro de nuestro inconsciente repitiendo, como en una pesadilla: ¡No puedo respirar! Grito que, al igual que la pesadilla, cumple la función de “despertarnos” a la conciencia.

Es un grito que se hace eco en la naturaleza, en sus bosques, sus océanos, sus desiertos, que se mueren porque ellos tampoco pueden respirar; un grito que quizás no ha podido encontrar otra forma de manifestarse más que en una pandemia, la expansión de un virus arrollador, potente y destructor que lo evidencia.

Quizás este grito nos fuerce a plantearnos, ojalá sea así, el grave problema que significa la falta de aire, —nuestra falta de espíritu, de contacto con nuestro inconsciente, nuestra naturaleza interior— y nos obligue a prestar atención a esta carencia cada vez más acuciante, el síntoma de un problema colectivo, un símbolo que lleva en sí la clave para encontrar una solución de lo que significa respirar en su dimensión más elevada y profunda.

Seguramente por eso el alquimista Dorn llamaba al espíritu un “respiradero de la vida eterna”, o como dice Jung, “una especie de ventana a la eternidad”.

Quizás cuando la pandemia acabe definitivamente, si eso ocurre, ya sepamos cómo conseguir que el espíritu no se convierta en una ciencia o una tecnología sin alma que se nos escapa en una carrera absurda en solitario, o logremos no olvidarnos tanto de la naturaleza exterior hasta perder de vista que nosotros también somos naturaleza.

Quizás entonces ya no nos avergüence hablar del alma, quizás nos atrevamos ya a valorar los sueños y aprendamos a aceptar los demás mensajes de nuestro inconsciente, que se expresa a diario de tantas maneras (emociones, fantasías, imágenes interiores, sincronicidades...) quizás entonces ya sepamos conectar con nuestra naturaleza interior...

Y quizás entonces, después de este enorme paréntesis de la vida cotidiana que ha supuesto el Covid, no volveríamos al mundo de antes de la pandemia, sino que volveríamos a un mundo donde ya podríamos “respirar”.

© María Mora Viñas,

Valencia, diciembre de 2021

www.rizomapsicologiaanalitica.com

