



Figura 1: Roberta Zambon, "Aria" 94X126 Acrilico su MDF.

## L'importanza della respirazione: il punto di vista psicologico

L'atto del respirare è talmente automatico che non viene quasi mai prestata attenzione ad esso; non ci si sofferma su come si respira e, di conseguenza, non ci si accorge di quanto può essere importante respirare bene a livello fisiologico e non solo e quante funzioni essa può avere nell'equilibrare scompensi corporei momentanei. Difatti potrebbe apparire strano ad alcuni la connessione del tema della respirazione con la psicologia e a tal proposito è di dovere un chiarimento: al contrario di quanto si possa pensare la respirazione riguarda molto da vicino l'ambito della psicologia e, più precisamente l'ambito psicofisiologico, sia per quanto riguarda aspetti patologici relativi ad esempio alla gestione di intensi stati affettivi negativi, sia relativamente all'ambito della psicologia della salute e dunque al miglioramento del proprio benessere psico – fisico. Consideriamo entrambi i casi nel dettaglio.

Nel primo caso, ovvero in presenza di patologie come ad esempio i disturbi d'ansia (ansia libera, crisi di ansia, attacchi di panico, fobie specifiche, etc.) le tecniche di respirazione possono essere sovente suggerite dallo psicologo ed anzi, risultano comunemente utilizzate, allo scopo di sedare nel giro di pochi minuti stati emotivi che comportano sofferenza acuta e angoscia; tali tecniche *"rappresentano il primo passo per affrontare il momento e avanzare verso una condizione in cui le altre tecniche cognitive e comportamentali [...] possono essere utilizzate con successo"* (Amy Wenzel, 2013). Come indica la suddetta citazione la pratica delle tecniche respiratorie non solo svolge un ruolo di prima regolazione di stati emotivi intensi e di agitazione connotandosi come funzionale strategia di fronteggiamento di questi ultimi, ma può fungere anche da base preparatoria al più ampio percorso terapeutico (ovviamente personalizzato) che ogni paziente si prepara ad effettuare.

Ma come avviene nello specifico tale regolazione? In breve, quando una persona si trova in preda ad uno stato di agitazione o di ansia il suo livello di attivazione fisiologica generale aumenta ed ella comincia a respirare eccessivamente (respiri brevi, frequenti e toracici); in altri termini si verifica un'iperventilazione polmonare la quale, riducendo

notevolmente i livelli di anidride carbonica nel sangue, può provocare alcalosi respiratoria (per l'appunto respiro corto ed affannoso) che si manifesta con sintomi quali vertigini, sensazione di testa vuota, etc.

Dunque la respirazione eccessiva è spesso involontaria e può contribuire a peggiorare i sintomi del panico e dell'ansia facendo sentire la persona spossata e stordita; con tecniche opportune spiegate dallo psicologo si può facilmente riportare la persona ad un ritmo respiratorio normale ripristinando lo scompenso gassoso che si era venuto a creare agendo sul meccanismo fisiologico della ventilazione respiratoria, ossia ricalibrando lo scambio di ossigeno ed anidride carbonica introdotta. Al diminuire del ritmo e della frequenza respiratoria corrisponde anche un decremento della frequenza del battito cardiaco e, di conseguenza, la persona si sentirà meno agitata e maggiormente lucida per affrontare il suo momento di difficoltà.

Nel secondo caso, invece, ovvero quando si è intenzionati ad incrementare la propria condizione di benessere fisico e mentale vengono suggerite ed impiegate opportune tecniche respiratorie per raggiungere stati di calma e di rilassamento profondi anche in combinazione con altri tipi di tecniche di rilassamento. Una delle più conosciute è la respirazione profonda o controllata che ha lo scopo di abituare ad un tipo di respirazione cosiddetta "bassa", vale a dire addominale o diaframmatica e non "alta" ovvero toracica: tramite specifici esercizi s'impara ad effettuare in maniera corretta inspirazione ed espirazione acquisendo anche una postura adatta ad una respirazione ottimale. Con il tempo si riesce a controllare il muscolo involontario del diaframma, essenziale per una respirazione profonda e rilassante.

Oltre ad essere utilizzate come strumenti per la gestione dello stress e degli stati ansiosi le tecniche di respirazione trovano anche altri ambiti d'applicazione come quello sportivo in cui possono essere utilizzate per instaurare un livello di concentrazione ottimale ad esempio durante la fase preparatoria di una prestazione da eseguire oppure può servire a normalizzare il ritmo respiratorio in fase di recupero fisico o ancora in casi di agitazione così come visto sopra.

Vengono largamente impiegate anche in ambito musicale e canoro dove l'apprendimento di una determinata modalità respiratoria è fondamentale per lo svolgimento stesso di tali attività (si pensi ad esempio a chi suona strumenti a fiato o ai cantanti) per far fuoriuscire l'aria ed il suono non sottoponendo a troppo sforzo le corde vocali.

E' bene specificare e sottolineare che nell'ambito della psicologia clinica tali tecniche non sono sostitutive della psicoterapia, né costituiscono da sole un terapia risolutiva, ma inquadrare in un piano di intervento più ampio ed opportunamente integrate con altre tecniche psicoterapeutiche possono essere molto efficaci.

Diversamente per chi volesse apprenderle per migliorare la propria salute tali tecniche aiutano notevolmente a rilassarsi e a prendere maggiore contatto con sé stessi, concetto tradizionale delle culture orientali.

In definitiva, qualunque sia la nostra cultura di appartenenza, imparare a respirare in maniera corretta o profonda può solo apportare benefici al nostro corpo e alla nostra mente.

Dott.ssa Maria Luisa Reale  
Psicologa - psicoterapeuta