



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZINIK, Liane. Sanidade e loucura – “um diálogo”. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

1

## SANIDADE E LOUCURA – “UM DIÁLOGO”

Liane Zink

### RESUMO

Pesquisando a respeito de saúde e sanidade, entendi a impossibilidade de delinear o conceito de sanidade sem ser a partir do conceito de doenças e patologias. Os três conceitos estão interligados é como debulhar uma flor, sempre a patologia é a primeira pétala. Não existem muitas palavras para descrever sanidade. Para desvendar estes conceitos Reich continua sendo o mais contemporâneo e futurista quando fala de auto-regulação, unidade funcional e seu conceito de economia de energia. Vamos dialogar!!!

**Palavras-chave:** Sanidade. Loucura. Análise Bioenergética.

Morar no Brasil em uma cidade como “Sampa” e sentir-me mentalmente saudável é uma luta. Quando no trânsito ficamos parados durante horas para chegarmos em casa nos engarrafamentos de muitos quilômetros nos sentimos loucos. Num destes alagamentos-engarrafamento comecei a pensar a respeito de minha própria sanidade aprisionada nesta situação. Qual o recurso que poderia usar para manter-me saudável e não abrir a porta e sair correndo, respirar, meditar, falar ao telefone enfim procurar me conectar, sinto que estou no anti-progresso.

Mas por outro lado louca de amor e apaixonada por esta cidade que pulsa e te oferece tudo que você necessita ali bem a mão.

Sanidade ou loucura?

Após esta meditação interesse-me com a questão da sanidade.

Achei um livro chamado “Louco para Ser Normal, cujo autor Adam Phillips” também estava interessado neste tema. Fiquei horas numa livraria procurando bibliografia, e qual foi minha surpresa não havia muitos livros.

Por esta razão este trabalho é mapeado por Adam Phillips, que foi o que se atreveu neste mundo contemporâneo trazer a tona o conceito de sanidade.

Sanidade parece ser vista de modo geral sempre relacionada à loucura como se fosse seu antídoto. Adam Phillips fala: “existe um tratado sobre a loucura, mas não sobre a sanidade “o equilíbrio entre a loucura e sanidade e muito delicado, a loucura tem mais peso e visibilidade”.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ZINIK, Liane. Sanidade e loucura – “um diálogo”. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

2

A loucura sempre exerceu um fascínio nas artes, no cinema, nos mitos, nos grandes dramas que representam nossa vida. Sabemos encontrar os loucos e diagnosticá-los facilmente no dia a dia, quando alguém sai do sistema ou tem um comportamento diferente, imediatamente dizemos de uma forma banal “fulano está louco”. De acordo com Organização Mundial de Saúde (200), sanidade significa “um estado de completo bem estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade” (online).

Sanidade foi utilizado na primeira vez no século XVII para se referir a saúde do corpo e da mente sua conotação moderna como oposto da loucura só se desenvolveu no século XIX, a palavra saúde derivada do latim “sanus” significa sobre o corpo... “saudável, sadio, não doente”.

Gostei muito de uma definição de saúde que um amigo compartilhou comigo “saúde é o silencio dos órgãos”, será que sanidade é o silencio da alma?

Sanidade raramente tem sido descrito com entusiasmo, ela não é encontrada em poemas, provérbios, filmes, ou piadas. Ela é praticamente nula de credibilidade científica. Nos anos 60 o elogio a loucura era a possibilidade de romper com esquemas rígidos de confrontar politicamente a ordem e a idéia era enlouquecer como liberdade. A loucura era vista como possibilidade de criatividade, o louco tinha algo a dizer, valia à pena ouvi-lo e levá-lo a serio.

Os anti-psiquiatras dos anos 60 interessados em comunidades terapêuticas e não em hospitais, trouxeram o conceito de doença mental, não como distúrbio neurológico, mas como crise existencial, neste momento a cura não era reconduzir o cliente a normalidade, mas lhes mostrar como a necessidade de ser normal as enlouqueceram Laing, David Cooper, Michel Foucault, Sartre foram alguns dos anti-psiquiatras que questionaram o conceito de normalidade. Para os anti-psiquiatras não havia “eles e nós” todo mundo era louco de certa maneira.

Laing nos oferece a “pseudo sanidade” como uma integração alienada a uma adaptação submissa, mas eficiente ao mundo que nos aterroriza, é uma maleta de truques que temos simplesmente para sobreviver e que chamamos de caráter. Caráter segundo Lowen significa este sistema de defesa que nos



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ZINIK, Liane. Sanidade e loucura – “um diálogo”. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

3

protege de uma loucura, de um profundo trauma e que cria exatamente como Laing fala uma “maleta de truques”.

Se sanidade passou a significar conformidade, submissão, sucesso profissional, deveríamos estar mais felizes e verdadeiros e mais próximo do nosso self, mas constatamos a antítese.

O mundo moderno nos comprova que vivemos mais a nossas mascaras, que nos adaptamos mais ao mundo exterior e estamos mais alienados do mundo interior, mais doutrinados, mais traindo a nós mesmos. O mundo globalizado a mídia, nos faz viver a nossa idiossincrasia.

Samuel Johnson disse em 1755 no dicionário da língua inglesa “louco é o desordenado, doente, encolerizado, furioso, delirante, e para sanidade simplesmente: integridade mental. Como vemos é mais fácil descrever a loucura do que a sanidade.

Winnicott escreveu em 1960, “podemos ser realmente pobres se fomos apenas sãos, mas somos ainda mais pobres se formos apenas loucos.

Pensamos em sanidade como uma possibilidade tranqüilizadora algo a ser alcançado, mas por incrível que parece ela é vazia, sabemos que ela existe, mas não sabemos aonde procurá-la, não temos uma imagem dela. Quando pesamos na loucura imediatamente a reconhecemos de tão visível e descrita que ela foi. Ao encontrarmos um louco sabemos com quem devemos falar psiquiatras, neurologistas, psicanalistas, terapeutas etc., mas aonde podemos ir para encontrar os “sãos” em que prédio vive, o que vestem, quais características tem em comum, como podemos reconhecê-los?

A sanidade em outras palavras nos promete alguma coisa como se fosse uma sociedade secreta, uma individualidade, um talento, uma criatividade, mas parece que perdermos o mapa de como chegar. Vou citar Reich neste trabalho para poder descrever o que ele pensou sobre sanidade em 1933.

Reich pensou no equilíbrio perfeito da economia libidinal que esta baseada na sua capacidade para a experiência sexual plena, para ele o caráter genital é a possibilidade da expressão da sanidade.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ZINIK, Liane. Sanidade e loucura – “um diálogo”. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

4

A descrição do caráter genital:

- Tem um andar ágil e firme
- É direto e franco
- Um olhar claro e brilhante
- Uma voz suave
- Ativo e eficaz sem ser agitado
- Observa os problemas com objetividade e realismo
- Conhece a angústia e inquietude, pois são sensíveis às dificuldades e às ameaças das complexidades e da realidade
- Um espírito crítico e criador – fraternal
- Ama sua mulher, goza com ela e faz gozar apaixonadamente sem sentir-se submetido à lei do rigor monogâmico.
- Seus valores estão harmonizados com o princípio da auto-regulação.
- Seus valores estão alinhados com as leis que favorecem a liberdade e o amor a alegria de viver e a plenitude orgástica.

Acredito como Reich na possibilidade do organismo se auto-regular reconhecendo o mundo em sua volta sem submeter-se, mas flexibilizando sua rigidez buscando sua criatividade dentro de uma unidade funcional, cujo sistema de energia produz sanidade.

Lowen nos propôs no início da Bioenergética que as catarses eram necessárias para arrancar a loucura de dentro das defesas de caráter, ele acreditava que ao afrouxar a musculatura ao extremo a saúde se restabeleceria. Hoje sabemos que catarses sem grounding levam a loucura. Ao trabalhar um corpo precisamos entender o quantum de energia que um corpo consegue sustentar. Através de seus pés no chão e da sua realidade no seu *grounding*.

*Grounding* é uma escolha entre adaptação e auto-afirmação, sinceridade e autenticidade entre dever e desejo, a escolha de cada um em diferentes circunstâncias.

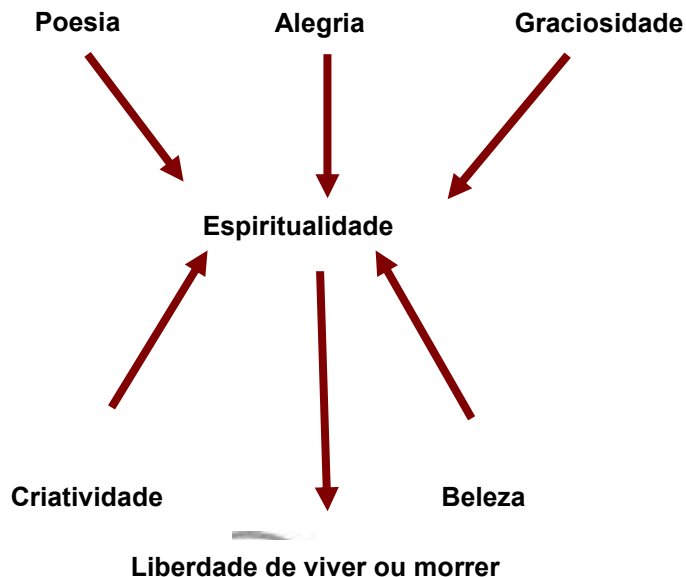


#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZINIK, Liane. Sanidade e loucura – “um diálogo”. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

5

Gostaria de finalizar colocando um esquema de David Boadella que indica a meditação como uma forma de encontrar sua verdade interna.



Para dar conta desta grandiosa tarefa que escolhi (sem bibliografia), recorri ao auxílio da internet usando o conceito de Wikipédia. Esta enciclopédia foi bem aceita pelos meus alunos e amigos, recebi muitas contribuições e selecionei algumas para este trabalho.

#### Wikipédia: Sanidade

##### Márcia Barreto

A idéia de sanidade, para mim, está associada à possibilidade de enlouquecer em determinados momentos da vida. Nestes momentos de forte adversidade precisamos enlouquecer ou adoecer para sermos resilientes. A saúde e a doença; a sanidade e a loucura são um continuum nestes tempos hipermodernos. Precisamos viver as duas possibilidades para sermos resilientes, pois resiliência não é invulnerabilidade. Mas sim, a possibilidade de enfrentar, sucumbir e renascer transformado(a).

##### Edson Galvão de França

Só estamos absolutamente loucos quando nos sentimentos absolutamente sãos.

##### Theo Noordeloos

Sanity in terms of psychological, systemic or social sanity is not a lack of pathology or neurosis. It's a dynamic state or a process of achieving, maintaining or re-finding equilibrium between polarities.



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

6

ZINIK, Liane. Sanidade e loucura – “um diálogo”. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

These polarities are on one side the need of total control and on the other end a complete absence of control. Fixation in one of both polarities can be considered pathological, it will cause symptoms that are difficult to deal with and they will cause insanity. This process of finding and maintaining a balance is a constant process. Even during sleep, dreams, sounds and movements are part of this process. Now, the important part is to understand what is the reference or point of departure for finding this equilibrium. The drive for this process, in my opinion, is the need of our Soul or Essence to express itself. Our essence is basically creative and anything disturbing the need to expression of this creativity will cause neurosis and finally pathological symptoms. According to this view (temporarily) madness can be part of sanity. It can help to enlarge you sense of well being and open the road to balance within a person. From a social point of view the so called “Midlife crisis” is considered a foolish fallback from a person. Probably it is often a neurotic reaction to not being able to deal with the transition of life stages but I have seen cases where this “Madness” was absolutely necessary for a person to liberate him or herself from the imprisonment they created along the years. Sanity is not a given thing, we have to work for it, invest and harvest. It’s both a conscious and unconscious process. When we look beyond our fears we will always find an unconscious drive towards cognitions, behaviour and expressions that satisfy our essential need for balance. If this process is blocked neurosis and pathology is created instead. Sanity is a process of constructive creativity towards biological, psychological and spiritual realization.

It’s an ongoing dance between neurosis and essence.

Sanity is crying when there are tears

Sanity is laughter when there is fun

Sanity is fear when there is danger

Sanity is silence when there is equilibrium

#### Luciana Gilbert

Sanidade quando exercida num ser humano é a sublimação do bem viver. Sanidade é o equilíbrio de todas as forças e emoções em um só corpo.

#### Américo Gracitelli Jr.

Sanidade é poder compartilhar livremente suas emoções, independente de vínculos sem preconceitos.

**“Sanidade é a loucura travestida de realidade”**

## REFERÊNCIAS

DADOUN, Roger. **Cem flores para Wilhelm Reich**. São Paulo: Ed. Anagrama, 1978.

LA HAYE, Jacques Lesage de. **A morte do Manicômio**. São Paulo: Ed. Imaginario, 2007.

LOWEN, Alexander. **Alegria**. São Paulo: Editora Summus, 1995

REICH, Wilhelm. **Psicopatologia e sociologia da vida sexual**. São Paulo: Ed. Global



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

7

ZINIK, Liane. Sanidade e loucura – “um diálogo”. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

RODRIGUÉ, Emilio. **O paciente das 50.000 horas**. Rio de Janeiro: Imago 1979. PESSOTTI, Isaias. **Os nomes da Loucura**. São Paulo: Ed. 34, 1999. PHILLIPS, Adam. **Louco para ser normal**. Rio de Janeiro: Jorge Zaher Ed.; 2008.

---

#### AUTORA

**Liane Zink/SP** - é psicoterapeuta corporal, pioneira da introdução da Psicoterapia Corporal no Brasil. Trainer Internacional e diretora do Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo e do Instituto de Biossíntese do Brasil, trabalha regularmente com grupos de formação na Alemanha, Portugal, República Tcheca, Japão, Moscow, Espanha, Israel e diversas cidades do Brasil. Foi Fundadora e Diretora do Ágora Centro de Estudos Neo-Reichianos é Diretora do Agora na Alemanha.

**E-mail:** [iabsp@bioenergetica.com.br](mailto:iabsp@bioenergetica.com.br)

---

