



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREIRE, Maria Christina Accioli. Somatodrama: uma contribuição ao tratamento da síndrome do pânico. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

SOMATODRAMA: UMA CONTRIBUIÇÃO AO TRATAMENTO DA SÍNDROME DO PÂNICO

Maria Christina Accioli Freire

RESUMO

O presente estudo propõe analisar os sintomas físicos manifestados na Síndrome de Pânico, enfocando - os não como reações fisiológicas, mas como eles se organizam, psiquicamente, ou seja, como "acontecimento corporal". A síndrome do pânico, ataques de pânico e ansiedades generalizados são problemas graves, mas existem vários métodos de tratamento; o que iremos abordar são as técnicas e manejos do Somatodrama, que vêm apresentando bons resultados. A importância dos recursos psíquicos, mobilizados pela percepção visual, auditiva e cenestésica, nominados como mentalizações (representação e simbolização) e sensações (energias pré- verbais instintivas, libidinais na síndrome do pânico são mobilizadas pela ansiedade generalizada). O corpo é aquele que testemunha os desejos e ansiedades, sofre dores, angústias. Ele sempre é permeado por múltiplos sentimentos. As técnicas e manejos estudados pelo Somatodrama, como interações entre percepção; e sensações podem ser recursos utilizados em pessoas que tendem a reagir aos conflitos internos e externos através de manifestações somáticas muito comuns nas crises do pânico.

Palavras-chave: Ansiedade. Corpo. Percepção. Sensações. Síndrome do Pânico.

O Somatodrama visa investigar as significações metapsicológicas dos sintomas físicos manifestados na Síndrome do Pânico que implica na vivência de um elevado estado de excitação equivalente ao que o corpo produziria na preparação para enfrentar um perigo real ou fugir dele.

Essa resposta hiper-reativa do sistema nervoso autônomo pode levar a pessoa a sentir sintomas físicos associados à reação de 'lutar ou fugir' em situações cotidianas completamente inofensivas. (SHEEHAN, 2000, p. 15).

A característica essencial de um ataque de pânico é um período distinto de intenso medo ou desconforto acompanhado por sintomas somáticos ou cognitivos. O ataque tem um início súbito e aumenta rapidamente, atingindo um pico (em geral em 10 minutos ou menos), sendo com frequência acompanhado por um sentimento de perigo, de morte ou catástrofe e desejo de escapar da situação.

Sintomas somáticos e cognitivos:

Palpitações ou taquicardia; Sudorese; Tremores ou abalos; Sensações de falta de ar ou sufocamento; Sensações de asfixia; Dor ou desconforto torácico; Náusea ou desconforto abdominal; Sensação de tontura, instabilidade, vertigem ou desmaio; Desrealização (sensação



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREIRE, Maria Christina Accioli. Somatodrama: uma contribuição ao tratamento da síndrome do pânico. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

de irrealidade) ou despersonalização (estar distanciado de si mesmo); Medo de perder o controle ou enlouquecer; Medo de morrer; Parestesias (anestesia ou sensações de formigamento); Calafrios ou ondas de calor.

Medo intenso e inexplicável; terror; palpitações; sudorese; boca seca; dificuldade para respirar (sensação de sufocamento); tontura, vertigem; sensação de desmaio; dor de cabeça.

De acordo com Kapczinski (2003), os ataques de pânico em geral têm uma duração de 20 a 40 minutos e são seguidos de sensação de cansaço, fraqueza, pernas bambas, como após um esforço físico intenso ou um grande susto. Depois de chorar, descansar ou dormir um pouco, o indivíduo volta ao normal.

As reações sensações corporais, as sensações e respostas psico - fisiológicas do medo são tão intensas e inesperadas que se tornam aversivas e impossíveis de eliminar.

A tendência a interpretar e perceber estas sensações corporais de forma catastrófica como Vivências psicossomáticas, e experiências sensíveis corporais são também uma estreita passagem entre sensações corporais e sua tradução em uma representação psíquica simbólica que resignificadas podem ser expressas por atos ou palavras que darão significado as próprias emoções, e uma possibilidade de enraizarmos a consciência no corpo, bem como, abordarmos a percepção e sensações como sinônimo de inconsciente.

As sensações que normalmente são aquelas que, em geral, estão presentes em reações de ansiedade normal (por exemplo, palpitação, falta de ar, tontura), além de outras.

Para eliminar totalmente os ataques de pânico o tratamento deve incluir medicamentos como uma forma temporária de atenuar os sintomas, mas sempre associados a um trabalho psicoterapêutico corporal. Os medicamentos atualmente mais utilizados são os antidepressivos, que têm a função de melhorar a disponibilização dos mediadores químicos nos receptores pré e pós-sinápticos. Não menos importantes, os benzodiazepínicos de alta potencia devem assumir papel temporário no tratamento, sendo mais utilizados no início e associados aos antidepressivos, porque seu uso por longos períodos pode levar à dependência pessoas predispostas. (ABREU, 2006, p. 78).

O Somatodrama vem com uma proposta que aborda o sintoma físico, a enfermidade ou a doença orgânica como expressão de uma verdade inconsciente do ser que busca revelação através do corpo. Procura o desvendamento de um conflito intrapsíquico, bloqueador do processo de crescimento e evolução do ser, cuja expressão possível, em seu universo relacional, é o sintoma ou a doença.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREIRE, Maria Christina Accioli. Somatodrama: uma contribuição ao tratamento da síndrome do pânico. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

O Somatodrama vê o sintoma físico, a enfermidade e a doença física, como o protagonista do drama vivido pela pessoa que emerge no cenário corpo e no palco de seu universo relacional. É a parte significando o todo.

Todo o estudo atual de como o psiquismo se expressa através do corpo, vem afirmando que o corpo é o porta-voz de verdades inconscientes que buscam revelação. Mas, como poderemos reconhecer o drama desta alma aprisionada, se o corpo a revela sempre de uma forma mascarada? Para compreender essa verdade torna-se necessário rever o processo histórico, através do qual esse corpo foi se mascarando e impedindo assim a expressão espontânea e criativa desta essência.

Mascaras e bloqueios surgem muito cedo em nossa existência e são necessários para a nossa evolução e crescimento. O que fazemos aos poucos é ir pensando como devemos usá-las para que elas não se tornem nossa identidade, paralisando nosso processo de crescimento e evolução.

Somente através de um corpo ativo – corpo simbólico – é que podemos nos transformar. Conhecendo os símbolos expressos através de sensações e imaginação e compreendendo-os, é que podemos recriar o desempenho dos papéis que nos foram destinados.

O corpo, na ação dramática, pode mergulhar no real e usando dessa capacidade de simbolizar e compreender os símbolos, sejam eles sentidos ou imaginados, irá se expressar num cenário, com personagens, trazendo a sua história pessoal para o grande teatro da vida.

No caso do aparecimento de sintomas físicos e doenças orgânicas, podemos pressupor que há impossibilidade de vivenciar saudavelmente sensações sinestésicas, sensações estas que irão permitir pouco a pouco que nos reconheçamos como um corpo pessoal, privado e simbólico, sem o que não será possível a livre expressão das emoções através da ação ou verbalização nas relações através do desempenho dos diversos papéis na vida.

Sendo assim, pode ocorrer que tenhamos que lançar mão de um pseudo-papel, cristalizado, mascarado, ou de papéis primitivos, fisiológicos. Nesse momento podemos reconhecer os sintomas e doenças, trazendo à tona, no aqui e agora, a busca impotente do reconhecimento como ser integrado, livre e pessoal.

O conflito do doente sugere: sei que existo porque sinto as sensações de dor, desconforto físico, mas não as reconheço como sendo Eu, pois não tenho controle sobre essas sensações. Mas se as deixo, vivo a sensação de não existir, então só me resta viver com elas.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREIRE, Maria Christina Accioli. Somatodrama: uma contribuição ao tratamento da síndrome do pânico. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

E é diante dessa situação paradoxal, na qual visualizamos um cenário de fundo primitivo cristalizado, fragmentado, que nunca se modifica, que a trama de fundo não possibilita que o personagem principal retire a máscara de doente, ou de um ser que só consegue comunicar seu drama através das sensações. É um corpo parcial. O cenário de fundo e a trama lhe impõem o não ser uno, porém desconhecendo este cenário (seu mundo interno, alma) o ator comunica seu falso papel ao público na busca de reconhecimento. E nesse caso, somente aplausos (medicações) não irão possibilitar a reparação e atualização. O reconhecimento da enfermidade será a porta de entrada. É a possibilidade de aprendermos essa nova linguagem que se expressa através do corpo.

O Somatodrama tem como proposta não só a compreensão teórica, através da integração das várias formas de conhecimento abordadas neste trabalho, mas uma proposta de manejo psicoterapêutico, nas terapias em que sintomas e doenças orgânicas sejam o ponto focal.

Acredito não ser necessário reafirmar que tão ou mais importante do que manejos ou técnicas, o terapeuta deve ter em sua formação a consciência ampliada na compreensão de que caminhará lado a lado com seu paciente, como parte integrante do processo de cura, na sua concepção mais ampla: cura enquanto ampliação da consciência, em co-ação e corresponsabilidade.

O sofrimento psíquico, conhecido na atualidade como "ataque de pânico", ocupa um lugar de destaque nos debates contemporâneos no campo da psicopatologia. Em 1980, foi criada a categoria psiquiátrica "transtorno do pânico" ou "síndrome do pânico", de acordo com a American Psychiatric Association (1990)

O Somatodrama vem ampliando cada vez mais seu olhar para as percepções sensíveis, à medida que interações entre corpo e mente ocorrem pela organização e desorganização, novas experiências podem, matizar ou re-matizar antigas experiências perceptivas. Novas vivências através de fantasias, devaneios e sonhos desenvolvem novos conhecimentos e formas criativas ampliando assim nossos recursos psíquicos na busca de novas realidades podendo se transformarem em elementos de consciência corporal e em uma proposta de organização e equilíbrio ao corpo.

Ampliar nossa percepção é desenvolver a possibilidade de recriar nossa existência. Além dos nossos sentidos, não existe outro lugar onde possamos buscar o significado. Repetimos sem texto o indizível e expressamos esta memória de ato, tornamos visível o invisível, trazemos à cena a nossa pré-história individual como possibilidade de recriação do já



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREIRE, Maria Christina Accioli. Somatodrama: uma contribuição ao tratamento da síndrome do pânico. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

vivido. Para tanto, o Somatodrama desenvolveu técnicas de consciência corporal que irão colaborar com o processo.

No Somatodrama o corpo existe como um centro virtual de ação e está sempre mergulhado nesse compromisso indissolúvel com o real. Constitui a condição básica da unidade existencial sujeito-mundo como ponte de ligação entre passado, presente e futuro, entre o real e o imaginário. Constituindo a condição básica da unidade existencial sujeito-mundo.

Corpos coisificados podem manifestar a agressividade de forma brutal e gratuita, transformando-a em violência.

O ser humano massificado, apenas coisa, transforma-se em um animal aprisionado, impedido de exercer sua liberdade com dignidade.

E assim só lhe resta uma grande inveja, que é resolvida por uma existência domesticada, sem qualquer significado e ou adoecer.

A crise da percepção e a angustia do mundo atual criada pela síndrome de querermos ser deuses sagrados eternizados vem nos impondo a condição de vivermos ,não importa que mesmo congelados ou crucificados,no mínimo 100 anos, são sem duvida ,um fator responsável pelo alto nível de ansiedade causador da Síndrome do Pânico.

REFERÊNCIAS

ABRÃO, Bernadete Siqueira. **Síndrome do Pânico**. São Paulo: Editora Nova Cultura, 2004, 80p.

BAKER, Roger. **Ataques de Pânico e medo: mitos, verdades e tratamentos**. Petrópolis, RIO De Janeiro: Vozes, 2007, 154p.

CID-10 - Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento - Descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Coord. Organiz. Mundial da Saúde. Porto Alegre: Artmed, 1993.

CARMO, Paulo Sergio do. **Merleau-Ponty, uma introdução**. Série Trilhas, EDUC, PUC-SP2000.

CORDIOLI, Aristides Volpato. **Psicofármacos: consulta rápida**. 2ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

FREIRE, Maria Christina Accioli. **O Corpo Reflete o seu Drama**. Somatodrama como abordagem psicossomática. São Paulo: Ed. Ágora, 2000.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREIRE, Maria Christina Accioli. Somatodrama: uma contribuição ao tratamento da síndrome do pânico. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

HETEM, Luiz Alberto, GRAEFF, Frederico. **Transtornos de Ansiedade**. São Paulo: ED. Atheneu, 2004, p. 435.

KAPCZINSKI, Flávio; QUEVEDO, João; IZQUIEDO, Iván Antonio. **Bases Biológicas dos Transtornos Psiquiátricos**. 2ªed. Porto Alegre: Artmed, 2004, 503p.

.MUOTRI, Ricardo Willian. Exercícios Aeróbicos como Terapia de Exposição a Estímulos Interoceptivos no Tratamento do Pânico. **Rev. Brasileira de Esportes**. V.13 nº 5, 2007.

PONTY, Merleau. **Fenomenologia da Percepção**. São Paulo, Martins Fontes, 1994

O Olho e o Espírito. Lisboa, Veja Passagens, 2000

O Visível e o Invisível. Ed. Perspectiva, Coleção Debates, 2000

SHEEHAN, Elaine. **Ansiedade, Fobias e Síndrome do Pânico**: Esclarecendo suas dúvidas. São Paulo: Ágora, 2000, 112p.

YANO, YURISTELLA; MEYER, Sonia B.; TUNG, Teng C.; Modelos de Tratamento para o Transtorno de Pânico. **Rev. Estudos de Psicologia**. Campinas, v.20, n. 3, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/cgi-bin/wxis.exe/iah/>. Acesso em:

AUTORA E APRESENTADORA

Maria Christina Accioli Freire / São Paulo / SP / Brasil

Psicóloga (CRP-06/2066), Especialização em psicologia clínica. Pós-Graduação lato sensu em Psicodrama. Professora e Supervisora em Psicodrama, credenciada pela Federação Brasileira de Psicodrama – Febrap. Docente em Somatodrama da EPP – Escola Paulista de Psicodrama. Criadora e Coordenadora do Somatodrama - Grupo de Estudo e Pesquisa em Psicossomática e Psicodrama. Livros Publicados: “O Corpo Reflete o seu Drama: Somatodrama como abordagem Psicossomática, Ed. Agora, 2ª edição. SP, 2008. “Prisma”. Ed. Escrituras, SP, 2000. “Quando a Psicoterapia Trava”, Org. Marina Vasconcellos, capítulo – “O Paciente Cala o Corpo Fala “pp. 37 a 55”. Ed. Ágora, 2007, SP

E-mail: mchrisfreire@gmail.com