



## Tipos tratáveis pela clínica psicanalítica - "o indeciso"

*Patrícia Lins de Paula*

*Psicanalista*

Olá, amigos! Estamos dando continuidade a nossa série de postagens que intitulamos “Tipos tratáveis pela clínica psicanalítica”, com o intuito de identificar vários tipos de pensamento, que geram ações tidas como “habituais”, “é do meu jeito mesmo”, “faz parte da minha personalidade”, “sempre fui assim”, que podem levar ao sofrimento psíquico, e mais importante, que não surgem ao acaso, mas parecem ter raízes ou causas inconscientes, e portanto, que podem ser investigadas pela Psicanálise.

O tipo tratável pela clínica psicanalítica de hoje é: **“o indeciso”**, que traz como pensamento o seguinte: **“Tenho tantas coisas para fazer, tantas demandas para cumprir, que não sei qual devo priorizar”**. A princípio, este pensamento pode ser visto como uma marca da vida cotidiana, característica de alguém muito atarefado, que dividido entre tantas demandas, “não tem tempo” para cumprir tudo; entretanto, por trás deste pensamento, pode estar alguém que não consegue definir seus interesses, o que serve ou não para si; e por isso, quase sempre se sente paralisado perante a dificuldade em dizer não, pois escolher (uma opção) é também renunciar a outras opções.

Quando não escolhemos nossa prioridade, entramos em modo automático e simplesmente vamos cumprindo as tarefas à medida que surgem, desconsiderando sua importância, urgência e irrelevância. Quando administramos nossos compromissos, ao



contrário, temos condição de gerenciar nosso tempo, planejando recursos para lidar com as demandas, evitando nos sentir esgotados.

Para estabelecer o que é prioridade é necessário se conhecer, saber quais são seus objetivos, metas, e o que dá prazer. Muitas vezes uma ação enfadonha ou trabalhosa não nos trará benefício imediato e sim a longo prazo, mas esperar para realiza-la, deixando para depois, pode tornar a situação mais complicada. Em outras situações, pela análise, percebemos que não é estritamente necessário que tal atividade seja realizada naquele momento, nem por nós.

Estabelecer prioridade passa por conhecimento, decisão e responsabilidade.

Cuide da sua saúde mental. Para agendamentos, envie uma mensagem pela mensagem ou diretamente para o Whatsapp, através do link <https://tinyurl.com/whatsapppatricia>