



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

*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 irritável”**, que traz como pensamento o seguinte: **“Tenho paciência, mas ela é limitada. Suporto até um determinado ponto, depois explodo”**. A irritabilidade é expressa como a reação desproporcional em relação a estímulos ambientais, notadamente na vida de relação, refletindo uma baixa tolerância a fatores de perturbação e elevada suscetibilidade, com baixo controle dos impulsos (descontrole emocional).

Portanto, a questão é muito mais individual do que propriamente do meio, embora certas configurações possam estimular a intolerância e fomentar o ódio (contra si ou contra o outro, na forma de explosão colérica).

Todos nós temos um ponto limite, e é preciso reconhecê-lo, através de um processo de autoconhecimento, tendo a oportunidade de analisar nossas reações em relação às propostas apresentadas. Ao identificar os pontos de gatilho para a

Atendimento online. Site: <http://patricialins.org>  
(71) 98668-1869 | [patricialins@patricialins.org](mailto:patricialins@patricialins.org)



irascibilidade, podemos evita-los, antes que a explosão ocorra. Adicionalmente, adiar decisões importantes quando perceber esse desequilíbrio, afastar-se de conversas ignitoras e utilizar os princípios da comunicação não violenta, aliada a práticas meditativas, costumam ser de muita valia.

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