



QUE HAGO PARA MANTENERME DEPRIMIDO.

Taller sobre los estados depresivos, pérdidas, abandonos, duelos, depresión.

El término depresión se ha convertido en una palabra de uso común en nuestra sociedad y se utiliza para indicar diferentes estados de ánimo de las personas.

La psiquiatría lo describe como un trastorno del estado de ánimo y su síntoma habitual es un estado de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente.

Desde la perspectiva estratégica, la depresión no es una entidad en sí misma, sino que es el efecto de otra cosa.

La depresión es el efecto de un fracaso, de una derrota, de una desilusión, no nace de la nada, cuya solución intentada disfuncional es la rendición y la renuncia.

- Los dos pilares que sustentan el modelo de interacción del deprimido con su realidad es la tendencia a la RENUNCIA, deja de combatir, se siente falto de recursos hasta que decide no luchar más.
- Y el hecho de sentirse VÍCTIMA, ya sea de la naturaleza, de los demás, de los acontecimientos de la vida o de sus fracasos.
- Desde esta perspectiva interaccional, ante la vida, EL DEPRIMIDO, decide rendirse, asume el papel de víctima y fundamenta la creencia que va a mantener este sistema perceptivo-reactivo:

EL DEPRIMIDO GENERA POR SI SOLO UN CIRCULO RECURSIVO DE CREENCIAS, QUE MANTIENE Y RETROALIMENTA SU DEPRESION SIN ENCONTRALE SALIDA, EL RESULTADO ES LA RENUNCIA AL ESFUERZO INUTIL, COMO SI EL FUERA EL MITO DE SÍSIFO

ASI SE SIENTE EL DEPRIMIDO, EMPUJANDO INUTILMENTE UNA GRAN PIEDA QUE COMO UNA LOSA DILAPIDA SU VIDA, Y OPTA POR UNA SOLUCION, LA RENUNCIA AL ESFUERZO INUTIL

Estos trastornos depresivos serán tratados en el taller y veremos que propone la Terapia Breve Estratégica para afrontarlos satisfactoriamente.

El taller está a cargo de, Jordi Ysàs Terapeuta en Intervención Estratégica.



CONSULTA TERÀPIA ESTRATÈGICA

Jordi Ysàs
Terapeuta en Intervenció Estratègica.

638 497 643

jordiysas@gmail.com

<https://terapiaestrategicabcn.wordpress.com>

