

## Que faig per mantenir-me deprimat?



*Taller sobre els estats depressius, pèrdues, abandonaments, dols, depressió.*

La paraula *depressió* s'ha convertit en us comú en la nostre societat i s'utilitza per indicar diferents estats d'ànim de la persona.

La psiquiatria la descriu com *un trastorn del estat de l'ànim i el seu símptoma habitual és un estat d'abatiment i infelicitat que pot ser transitori o permanent.*

Des de la perspectiva estratègica, *la depressió no és una entitat en sí mateixa, sinó que és*

*l'efecte d'un altre cosa.*

- *La depressió es l'efecte d'un fracàs*, d'una derrota, d'una desil·lusió, no neix del no res, la solució intentada disfuncional és la rendició i la renúncia.
- Els dos pilars que sustenten el model d'interrelació del deprimat amb la seva realitat és la tendència a la **RENÚNCIA**, deixar de combatre, se sent sense recursos fins que decideix no lluitar més.
- El fet de sentir-se **VÍCTIMA**, ja sigui de la naturalesa, dels demés, dels esdeveniments de la vida o dels fracassos.
- Des de aquesta perspectiva interaccional, davant la vida, *el deprimat* decideix **rendir-se**, assumir el paper de *víctima* i **fonamentar la creença** que manté aquests sistema perceptiu- reactiu.

*El deprimat genera per si mateix un cercle recursiu de creences, que manté i retroalimenta la seva depressió sense trobar-li sortida, el resultat es la renúncia a l'esforç inútil, com si fos el mite de Sísifo.*

*Així se sent el deprimat, arrossegant inútilment una gran pedra que com una llosa dilapida la seva vida, i opta per una solució, la renúncia a l'esforç inútil.*

Aquest trastorns depressius seran tractats en el taller i veurem que proposa la *Teràpia Estratègica* per afrontar-los satisfactòriament.

El taller està a càrrec d'en Jordi Ysàs *Terapeuta en Intervenció Estratègica*.



### CONSULTA TERÀPIA ESTRATÈGICA

Jordi Ysàs  
Terapeuta en Intervenció Estratègica.

**638 497 643**

[jordiysas@gmail.com](mailto:jordiysas@gmail.com)

<https://terapiestrategicabcn.wordpress.com>

