

Psikologia: Garai modernoetan bizitza birpentsatzea

Ikas Vital

Kordoi Etxea

2025eko urriaren 6tik 27ra

Astelehenak 17:00 -18:30

25€



Fundación Vital Fundazioak prestakuntza eta kultur ikastaroen sorta zabala eskaintzen du. Ikastaro horiek aurrez aurre nahiz online egiten dira, eta gai desberdinetan adituak diren irakasleek ematen dituzte.

Informazioa

Edukia

Proposamena azterketa sozial kritikoan (soziologia, filosofia garaikidea, azterketa kulturalak) eta arlo pertsonala eta kolektiboa lotzen dituzten dinamika parte-hartzaileetan oinarritutako tailer bizigarri-gogoetatsua da.

Proposamenak erreproduzitzen ditugun mandatu modernoaren hausnarketa kritikoa egitera gonbidatzen gaitu, baita ondoez modernoak ulertzeko narratiba berriak eskaintzera ere.

1. Bizitzeko gelditzea: Etekin-gizartean moteltzea

Hobeto bizitzea gelditzetik hasten da.

Saioa ez da pasibotasunerako deia, gure denboraren kontrola berreskuratzeko gonbidapena da, korrika egiteari uzteko gonbidapena, mundu guztiak egiten baitu. Gure ongizatea ere garrantzitsua dela konturatzera, eta ez duzula egun osoan lanpetuta egon beharrik balio duzula sentitzeko.

Noiz izan zen errurik sentitu gabe ezer egin ez zenuen azken aldia? Zer gertatuko litzateke, agenda gehiago estutu beharrean, husten hasiko bazina?

Saioa egungo errendimendu, hiperproduktibitate eta autoexijentzia ereduari buruz hausnartzeko gonbidapena da.

Zer ondorio ditu eredu horrek? Gogoeta bateratua egitera eta arrakastaren kontzeptua berriz diseinatzera gonbidatzen dugu: ongizateari lotuago kanpoko lorpenari baino.

2. "Perfekzionismoaren tranpa: ezer nahikoa ez denean" edo "Utzi dena perfektu egiten saiatzeari"

Noiz egin zenuen azkenekoz zerbait bakarrik gozatzeko, "ondo" egiten saiatu gabe?

Zertaz ari gara perfekzionismoaz ari garenean? Perfekzionismoaz hitz egitea xehetasunez hitz egitea da, estandar altua defendatzea, ondo egindako lanarekiko sentsibiltate handia, emaitzarekiko konpromisoa... Baina ahalegin handiaz, etengabeko eskakizunaz, autokritika handiaz eta asegabetasunaz hitz egitea ere bada.

Perfekzionismoa gure hezkuntzaren zati gisa eskuratzen dugun zerbait da, eta osagai genetikoa ere badu, baina gehiena izateko modu hori irakasten duten pertsonekin eta inguruneekin izandako kontaktutik dator. Perfekzionismoa onartuak ez izateko behar bezain onak ez izateko beldurrari ematen diogun erantzun inkontzientea da.

Saioan, perfekzionismoa gudan nola agertzen den eta zer ondorio dituen hausnartuko dugu, baita perfekzionismoaren tranpatik ateratzeko estrategia batzuk zerrendatu ere.

3. "Zoriontasuna mandatu gisa: zoriontasuna betebeharrak bihurtzen denean"

Inoiz gaizki sentitzen zara gaizki sentitzeagatik?

Zoriontsu izatea XXI. mendeko agindu nagusietako bat bihurtu da, zoriontasunaren industria deritzonak bultzatuta.

Badirudi gaur zoriontsua ez zarela esatea lotsagarria dela, denbora galdu edo zerbait gaizki egin bagenu bezala. Funtsean, zoriontsua ez bazara, zure errua da, eta beste inorena. Triste bazaude, nahi duzulako da, eta horrela energia txarrak erakartzea besterik ez duzu lortuko.

Ez diogu geure buruari emozio negatiborik sentitzen uzten, gaizki ikusita daudelako eta bizitzako aukerak uxatzen dituztelako. Beti ikusi behar dugu gauzen alde positiboa, nahiz eta

oso gaizki joan.

Zoriontsuak eta gehiegizko baikorrak izateko derrigortasunaren filosofia horri jarraituz, arazoak alde batera utzi, emozio negatiboak alde batera utzi eta eragozpenik ez sortzeko huts egiten dugu. Horrela, deskonexio emozional bat gertatzen da, arazoa konpondu beharrean iraunarazten duena.

Emozio bakoitzak bere izateko arrazoia du, tristura eta ondoeza barne. Emozioak gure bizitzaren parte dira, eta denek dute gizakiarentzat egokitzeko funtzioa.

Tristura giza esperientziaren zati gisa baliozkotzera eta benetakotasun emozionala berreskuratzen gonbidatu nahi dugu. Zoriontasuna birdefinitzea: ez etengabeko euforia gisa, baizik eta zentzu, lotura eta presentzia gisa.

4. "Presa, bizitzeko modu gisa":

Saioak ia denok bizi dugun baina gutxi zalantzan jartzen dugun sententzia aurrez aurre begiratzera gonbidatzen gaitu. Gure eguneroko ondoeza osatzen duten alderdiak aztertzea: presa ohitura gisa, abiadura bertute gisa, berehalakotasuna normaltasun gisa, eta antsietatea paisaia gisa.

Eta nahasten ari bagara bizi-bizi bizitzea eta asaldatuta bizitzea?

Denak YA izan behar duenean zer galtzen dugun aztertzen gonbidatzea, eta presaren aurkako iraultza txiki batzuk asmatzea.

Ordutegia, iraupena eta lekua

Kordoiaren Etxean (Aiztogile kalea 24), astelehena, 17:00etatik 18:30era. Urriaren 6tik 27ra.

Prezioa

25 €

Ikastaroaren garapena

Cristina Pérez Chiquirrínek emandako ikastaroa, pedagogian lizentziatua eta ikaskuntza-prozesuetan aditua, coach.

Izen-emateak

Izen-emateak irailaren 11tik 17ra bitartean edo plazak agortu arte egin ahal izango dira:

- **Zuzenean** Vital Fundazioaren egoitzan (Aiztogile kalea 24, kordoiaren etxea)
- **Online**, irailaren 11an bertan 08:30ean aktibatuko den web-formulario honen bidez:

** Web-orrian 08:30ak baino lehen sartuz gero, orria freskatu, eguneratu eta formularioa ager dadin.*

[Garai modernoetan bizitza birpentsatzea izen-ematea](#)