Pogovorni večer

»MOŠKI IN RANLJIVOST«

Manifest Izola, Cankarjev drevored 4

Petek, 16.10.2026, 19.30

Z vami se pogovarjajo: Saša Aleksić, psihoterapevt Robert Klun ter terapevt Boštjan Lužnik

Večer vodi: psihoterapevtka Saša Ribič

Zaželen prostovoljni prispevek

Ranljivost je sposobnost, da zmoremo ostati v stiku s svojimi bolečimi čustvi in ob njih občutiti tudi nelagodje. Da jih zmoremo sprejeti kot del sebe, jih dihati in jim dovoliti, da nas učijo in nam kažejo, kdo vse smo in kakšne možnosti imamo v življenju.

Ranljivost pa postane še posebej zahtevna takrat, ko dovolimo, da to, kar doživljamo, vidijo tudi drugi.

Raziskave kažejo, da je ranljivost še posebej velik izziv za moške. Razlogi so različni: vloga moškega v družini in družbi, način socializacije ter različni načini čustvenega in socialnega povezovanja.

Vendar se vsi tekom življenja znajdemo v situacijah, ko postanemo ranljivi: telo in zdravje, delo in preživetje, partnerski odnosi, družina, izgube, neuspeh … Takrat lahko moški doživi sram, strah pred zavrnitvijo, občutek šibkosti, izgubo nadzora, odvisnost od drugega, občutek neuspešnosti ali nemoči.

Ranljivost lahko skrije za obrambne mehanizme, kot so pretirano delo, zanikanje, humor, uživanje substanc, agresija … Lahko pa jo začuti in se skozi njo poveže z bližnjimi. Tako se razbremeni in opolnomoči za iskanje rešitev iz težke situacije.

Trije moški bodo govorili o svoji izkušnji odkrivanja ranljivosti – o tem, kaj so bili največji izzivi na eni strani in največja dobrobit na drugi strani tunela.

Toplo vabljeni!