



# Ser un home de veritat



Joves

1

## Síntesi del vídeo

**Què significa ser un home de veritat?** En la societat actual, existeixen **homes fracassats**, sense rumb, que actuen de manera irracional i això **no els fa feliços**.

En aquest vídeo, Daniel Gabarró proposa replantejar una sèrie d'idees socialment acceptades com a certes, i valorar-les des d'un altre punt de vista per tal que ens facin més feliços com a individus.

### 1. AVERGONYIR-SE DELS SENTIMENTS

Un home de veritat **no s'avergonyeix dels seus sentiments**. Un home mira els sentiments que l'afloren, que estan dins seu, els identifica i els accepta per igual (la tristesa, la tendresa, l'alegria...). A diferència del que ens mostren les pel·lícules, els sentiments no s'han de fingir. Un home ha de ser capaç de veure que té tots els colors de les emocions. **Reconèixer-les el farà un home de veritat**. Només els covards tenen por a sentir.

## 2. DEIXAR-SE EMPORTAR PER LES EMOCIONS NEGATIVES

Un home de veritat **no es deixa emportar per les emocions negatives**, sinó les controla per deixar-les anar en espais segurs. Només comparteix emocions i sentiments que, en compartir-les, generin benestar. **Es relaciona**, doncs, a partir de les **emocions positives** ja que només aquestes donen la **felicitat**.

Daniel Gabarró aconsella, per exemple, buscar un espai per expulsar les emocions negatives. Només quan aquestes són alliberades, podem relacionar-nos amb els **altres** sense fer servir la violència.

**La violència és dels fracassats**, dels que no poden convèncer amb la paraula i el diàleg, dels **covards** que no poden enfrontar-se a no tenir raó, dels que tenen por dels que pensen o actuen diferent, dels covards. Recorda-ho: la violència és dels fracassats. Si estimem una altra persona no la podem maltractar, ni físicament ni verbalment. Els homes de veritat, **escolten les opinions diferents o contràries** perquè tenen interès en aprendre, en créixer. No els importa que els altres pensin diferent, els importa arribar a ser algú que pagui la pena.

## 3. TENIR UNA CONDUCTA NEGATIVA

A grans trets, pel que s'observa en algunes escoles, els nois que es porten malament poden esdevenir els nois que semblen més populars. Però **maltractar la gent i tenir una conducta negativa** a l'institut no et fa home. Al contrari, **controlar-te** i intentar **treure la part positiva** de cada situació, si que et fa ser un home de veritat. **Un home de veritat, sap dominar-se a si mateix**.

Molts nois necessiten utilitzar els insults per reforçar la seva identitat masculina. Però, com recorda Daniel Gabarró, un **no ha de construir la seva identitat a través de l'odi** als altres. Insultar els altres ens pot fer semblar poderosos, però entrarem en relacions de lluita on, ni podem relaxar-nos ni podem mantenir sempre aquesta actitud, ni ens ajuda a ser feliços i tenir relacions que valguin la pena.

Com a home de veritat, has d'entendre que **la vida és diversa** i que tu només **ets responsable dels teus actes**. Cadascú pot aprendre a **estimar en llibertat**. Així és com hauries de créixer, sense preocupar-te pel que faci l'altra gent. Buscar models de masculinitat en els quals inspirar-se, com Nelson Mandela o Cristian X de Dinamarca, és un dels exercicis que aconsella Daniel Gabarró en aquest darrer cas.

2

## Propostes per verificar el contingut

### EXERCICI 1:

Abans de veure el vídeo...

Pensa una mica i enumera les quatre qualitats que, segons tu, ha de tenir una dona “de veritat”

Pensa una mica i enumera les quatre qualitats que, segons tu, ha de tenir un home “de veritat”

Assenyala en les següents frases la teva opinió.

Aquesta activitat es pot fer més dinàmica demanant a l'alumnat que es col·loqui dempeus i que es vagi posicionant, a dreta o esquerra, a mesura que es llegeixen les frases.

	Molt en desacord	En desacord	D'acord	Bastant d'acord	Molt d'acord
1. Les noies haurien de maquillar-se sempre: així estan més guapes.					
2. Tenir un cos bonic és el tret més important per ser atractiu/ va a d'altres persones.					
3. Les dones no poden fer exactament les mateixes coses que els homes.					
4. Homes i dones tenen els mateixos drets.					
5. Homes i dones han de tenir algunes conductes diferents de forma obligatòria: formes de vestir, formes de relació amb els fills/es, rol dins la família...					
6. Sense parella és molt més difícil ser feliç.					
7. En el meu institut, existeixen espais per nois i d'altres només per a noies i està bé que sigui així.					

2

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo
8. Els homes no haurien de plorar en públic.					
9. Els homes no poden evitar usar llenguatge groller: forma part de la seva forma de ser.					
10. La violència és pot ser una bona solució per resoldre alguns problemes.					
11. Conec persones que són referents del meu gènere: si sóc noia, dones que m'inspiren; si sóc noi, homes que m'inspiren.					

## EXERCICI 2:

Després del veure el vídeo....

**Se t'acudeixen alguns llocs o algunes formes d'alliberar-te de la tensió per evitar agredir els altres quan estàs enfadat? Quins?**

.....

.....

.....

.....

**Quines qualitats diu el Daniel que ha de tenir un “home de veritat”?  
Enumera-les.**

.....

.....

.....

.....

2

**Comenta alguna, especialment la que més t'hagi cridat l'atenció.**

.....

.....

.....

.....

**Creus que la societat espera de tu coses diferents a les dones pel simple fet de ser un home? Quines?**

.....

.....

.....

.....

**Algun cop t'has comportat de manera diferent a la que tu realment volies per por o per pressió social?**

.....

.....

.....

.....

**Penses que hi ha qualitats que tenen en comú els "homes" i les "dones" de veritat?**

.....

.....

.....

.....

2

## EXERCICI 6:

Observa les següents imatges extretes del món de la moda:

DONES



HOMES



Quines diferències observes en cadascuna d'elles segons el gènere?

.....

.....

.....

.....

Us suggerim de veure i comentar el vídeo “Niños vs. Moda” on s'exemplifica molt bé aquesta paradoxa en el món del tèxtil.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=LIShHeU2qU4>

Si teniu revistes, us convidem a representar els anuncis de moda que hi surtin i a reflexionar sobre la dinàmica.

2

**EXERCICI 7:**

Agafeu, per grups, un llibre de text i anoteu quants referents masculins apareixen i quants de femenins. **Què fan uns i què fan altres? Quins diferències observeu? Per què penseu que succeeix?**

Ens veiem en un altre curs!

*DIG*

*Daniel Gabarró*

**danielgabarro.com**

Vídeo-Cursos  
gratuïts OnLine  
per a la transformació  
positiva de la vida  
de la gent

**Protegim el Planeta:**  
No imprimeixis aquest  
document si pots evitar-ho.



**¡Comparteix!**  
Aquest contingut és lliure.  
Comparteix si vols.



Aquest document PDF és de difusió lliure i gratuïta, està associat al vídeo-curs  
SER UN HOME DE VERITAT  
Pots trobar-lo, a més d'altres vídeo-cursos a [www.boiraeditorial.com](http://www.boiraeditorial.com)