



RECOMANACIONS PER A HOMES AMB ANTECEDENTS DE VIOLÈNCIA MASCLISTA DURANT EL CONFINAMENT¹

Introducció

La crisi sanitària, social i econòmica provocada per la COVID-19 ens afecta a totes les persones de diferents maneres i en especial per la situació de confinament prolongada que comporta.

L'estrès i l'angoixa que pot produir aquesta situació fa que homes que intenten superar problemes de violència en l'àmbit de la parella o familiar tinguin més dificultats d'aconseguir-ho i més risc de recaure en actuacions violentes o comportaments compulsius. Per això, volem donar algunes recomanacions per gestionar aquesta crisi de la millor manera possible i sense posar en perill el benestar i la salut ni d'un mateix ni de la parella i/o fills/es ni d'altres persones amb les quals conviuu.

En aquesta situació extraordinària, algunes sensacions i emocions són **perfectament normals**:

- tenir por al virus, a emmalaltir, que persones estimades emmalalteixin o morin, a perdre la feina / els ingressos necessaris, o si esteu preocupat per la situació sanitària, social i econòmica del país i del món, per les conseqüències de la crisi actual,
- sentir-vos empresonat a casa, aclaparat per l'atapeïment, la convivència 24 hores amb la parella i/o fills/es, les demandes d'ocupar-vos de les criatures o si us sentiu aïllat per la manca de contacte i relacions socials,
- sentir-vos abatut o insegur i falta de control per la pèrdua de rutines, activitats, aficions, entreteniment, etc.

Tots aquests sentiments us poden atabalar i reduir la vostra capacitat d'actuar de manera serena i d'empatitzar amb les persones que t'envolten. Penseu que, si us sentiu així, les persones del vostre entorn, parella i fills/es, poden tenir emocions semblants i, si heu actuat de forma violenta en el passat, és possible que temin noves situacions de violència. Ara és un bon moment per demostrar que sabeu estar a casa de manera tranquil·la i respectuosa.

L'estrès i la por poden fer que tingueu una perspectiva limitada sobre les situacions i les vostres opcions d'actuar. Podeu estar temptat de buscar culpables i descarregar la vostra frustració en altres persones o evadir-vos-en a través del consum compulsiu de substàncies, com ara l'alcohol.

Recordeu, però, que aquesta difícil situació no pot ser mai excusa per actuar de manera violenta i fer mal a ningú! És la vostra pròpia responsabilitat com gestioneu l'aclapament, la por, la frustració o la ira.

La violència no és la solució

En els apartats següents trobareu algunes recomanacions generals de com gestionar aquesta situació i propostes de com afrontar moments d'emergència en els quals podeu estar en risc d'agredir algú.

¹ Basades i adaptades de "[Crisis Corona: Kit de supervivencia para hombres bajo presión](#)" de maenner.ch i, "[Take a time-out!](#)" de Respect Phonenumber i "[COVID-19 and violence against women: What the health sector/system can do](#)" de l'OMS.

Recomanacions generals per afrontar la situació

Són algunes recomanacions per evitar i afrontar l'estrès de la situació (vegeu també les [Recomanacions del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya](#)):

1. Accepteu el que no podeu canviar. Perdeu força innecessàriament quan us rebel·leu contra el coronavirus i la situació que ha generat. Intenteu donar-li sentit a aquest temps com a experiència nova que també ofereix possibilitats i aprenentatges.
2. Cuideu-vos, feu alguna cosa que us senti bé i us doni alegria cada dia (escolteu música, llegiu un llibre, escriviu el que ocupa la vostra ment, feu exercici físic, comuniquem-vos amb amistats, relaxeu-vos, feu exercicis de respiració, meditació – podeu trobar-ne suggeriments a Internet-, etc.).
3. Estigueu ben informat, utilitzeu canals oficials i eviteu la saturació d'informació.
4. Manteniu o adapteu les vostres rutines diàries en la mesura del possible o creeu-ne de noves.
5. Sigueu conscient del que està passant dins vostre, dels vostres sentiments i dels vostres límits i accepteu-los. No defugiu els vostres sentiments ni us jutgeu.
6. Comuniquem-vos amb els altres. Digueu-li a la vostra parella i/o amistats com us va i què necessiteu.
7. Recordeu i utilitzeu estratègies, habilitats i coneixements que us han ajudat en altres moments difícils.
8. Tingueu cura de la vostra parella fills/es, sigueu atent a les seves necessitats i empàtic i compresiu amb la seva experiència i sentiments. Sigueu solidari.

Pla d'emergència i “temps fora”

Per afrontar situacions d'emergència en les quals podeu estar en risc d'agredir algú, el millor és tenir un pla i aprendre a identificar quan aplicar-lo i ser conscient dels vostres punts sensibles i dels senyals d'alarma.

- **Punts febles o sensibles**

Els senyals d'alarma solen donar-se quan ens toquen els punts febles o sensibles que podeu identificar reflexionant sobre les situacions en les que heu exercit violència en el passat. Exemples típics són: conflictes per la criança o educació de fills/es, per diners, familiars, amistats, sexe o per qui té raó sobre algun tema del passat. Un està especialment sensible quan està cansat, estressat o preocupat. Anoteu els vostres punts sensibles més típics. Si els teniu presents, podeu estar prevenint i atent als senyals d'alarma per evitar anar a més i posar-vos violent.

- **Senyals d'alarma**

Són els senyals que podeu estar a punt d'agredir algú. Podem distingir senyals d'alarma físics, emocionals i mentals. Quan els observeu, poseu en marxa el pla d'emergència i feu un “temps fora”.

→ **Senyals d'alarma físics:** Es manifesten al vostre cos just abans de posar-vos violent (per exemple: tensió a l'estómac / espatlles / coll / mandíbula, calor, canvis en la respiració i freqüència cardíaca) i inclouen el que comenceu a fer en aquest instant (per exemple: apuntar amb el dit, tancar el puny, aixecar els braços, passar amunt i avall en l'habitació,

aixecar la veu o cridar, interrompre, callar, emetre ordres). Anoteu els vostres senyals d'alarma físics.

- **Senyals d'alarma emocionals:** Són els diferents sentiments que sorgeixen just abans de posar-vos violent (per exemple, sentir-vos ressentit, enutjat, atrapat, confós, perseguit, reptat, acusat, culpable, avergonyit, molest, ferit). Si heu exercit violència en el passat quan, per exemple, us heu sentit avergonyit o culpable, és important que pugueu reconèixer aquests senyals d'alarma emocionals en el futur. Els sentiments desagradables poden ser difícils de regular, però no han de conduir a la violència. Intenteu recordar quan heu viscut sentiments difícils sense ser violent. Anoteu els vostres senyals d'alarma emocionals.
- **Senyals d'alarma mentals:** Són el que penseu just abans de posar-vos violent. Moltes vegades es tracta d'un diàleg intern negatiu amb el que us "auto-escalfeu", pensant coses negatives sobre la vostra parella o intentant justificar-vos. Pot incloure frases com "Ella està fent això deliberadament per fotre'm", "És tan estúpida", "Mai no fa res bé", "Mai no m'escolta". Anoteu el vostre diàleg intern, els pensaments típics que us porten a utilitzar la violència. Recordeu que els vostres pensaments són perspectives sobre les coses i no veritats absolutes i concediu el benefici del dubte, genereu versions alternatives per "des-escalar" la vostra ment. Tingueu en compte també coses en què no acostumeu a pensar en aquests moments, com ara com se sent la vostra parella, intentant entendre-la, veient les seves coses positives o escoltant el que diu.

Identificar els senyals d'alarma mentals quan abans possible, us dona la possibilitat de parar i potser capgirar el diàleg intern negatiu, calmant-vos amb pensaments més realistes i constructius.

- **Temps fora ("time-out")**

Si noteu qualsevol dels senyals d'alarma que heu identificat, preneu-los seriosament i actueu per parar el procés a temps. L'opció més fàcil és prendre un "temps fora" i allunyar-vos de la vostra parella (o persona en perill per la vostra agressió) perquè no la pugueu agredir:

- Aviseu tranquil·lament que necessiteu tenir un temps per calmar-vos.
- Sortiu com a mínim de l'habitació i, si és necessari, al replà o al carrer.
- No begueu alcohol ni prengueu altres drogues, us afebliria i dificultaria la vostra capacitat de controlar-vos.
- Calmeu-vos, per exemple fent exercicis de respiració lenta o de calma (alentir i allargar suament la respiració fins a inspirar durant 5 segons, mantenir 2 segons, expirar 5 segons, mantenir 2 segons, inspirar 5 segons, etc., fins que estigueu més tranquil), meditació o *mindfulness* o fent alguna activitat física per a descarregar tensió (com ara fer flexions, saltar, pujar i baixar les escales de casa). També podeu trucar a una amigat que us ajudi a calmar-vos i a no actuar de manera violenta.
- Quan us hagueu calmat, penseu en el vostre comportament i qualsevol pensament negatiu que teníeu sobre la vostra parella. Què volíeu canviar de la vostra parella? Per no actuar de manera violenta, hauríeu de ser capaç de tornar a la situació de manera diferent, en comptes d'intentar que la vostra parella canviï. Penseu en les alternatives al vostre comportament

violent i en el que faríeu o diríeu en una situació semblant, i en el que fareu i direu quan torneu a estar amb la vostra parella (o persona que estàveu a punt d'agredir).

Demandar suport professional

Si reconeixeu que heu exercit violència i ho voleu parar i canviar per tenir una millor relació amb la vostra parella i els vostres fills/es, demandar suport és una mostra de valentia i no de feblesa. Doneu el pas.

En aquests temps de confinament els serveis especialitzats que trobareu a continuació probablement us podran atendre telefònicament (ara no us podran atendre presencialment).

Serveis especialitzats per a homes que exerceixen violència a Catalunya:

- [Programa d'atenció a homes \(SAH\)](#) de l'Ajuntament de Barcelona. Telèfon: 933 491 610; correu electrònic: sah@bcn.cat
- [Unitat de Psicoteràpia Familiar i de Gènere](#) de l'Hospital Santa Caterina, Salt. Telèfon: 675 782 479
- [Programa d'Atenció a Homes](#) de l'Associació Conexus, Barcelona. Telèfon: 932 171 646; correu electrònic: info@conexus.cat
- [ARHOM: Programa d'atenció i reinserció per a homes](#) de la Fundació AGI, Barcelona i Mataró. Telèfon: 934 880 845 / 934 872 437; correu electrònic: info@fundacioagi.org
- [Servei d'Atenció a Homes -Terres de l'Ebre](#) del Grup d'Esplai Blanquerna, Tortosa. Telèfon: 977 279 293; correu electrònic: sahte@esplaiblanquerna.com

Aquestes recomanacions s'han elaborat conjuntament amb l'Associació Conexus - atenció, formació i investigació psicosocials.