GUIA PARA HOMENS ALIADOS A FAVOR DA IGUALDADE DE GÊNERO

DICAS PARA ENTENDER E ADMINISTRAR SUAS EMOÇÕES

INTRODUCTION

This guide provides concrete actions on how to understand and manage overwhelming emotions. Men are often taught that being a 'real man' means ignoring their feelings and emotions. Yet, emotions are natural and all part of the human experience. Emotions empower us to make decisions and give us the ability to manage difficult moments. If overwhelming feelings are not dealt with properly, they can induce violence and alienate people. It is therefore helpful to be understand how to manage your emotions in a positive way.

BENEFITS OF MANAGING YOUR EMOTIONS

- Reduces the likeliness of aggressive actions
- Enables you to be more compassionate towards others, thus prevents social exclusion
- Increases your emotional intelligence and mental well-being
- Empowers you to constructively disagree with others in a respectful manner

1 2

INTRODUÇÃO

Este guia fornece ações concretas para entender e administrar emoções que nos sufocam.

Os homens são frequentemente ensinados que ser "homem de verdade" significa ignorar os próprios sentimentos e emoções. Mas as emoções são naturais e fazem parte da experiência humana. Emoções nos capacitam a tomar decisões e nos habilitam a administrar momentos difíceis. Se as emoções que são sufocantes não são corretamente tratadas, elas podem induzir a violências e afastar as pessoas. Portanto, é importante entender como administrar as próprias emoções de uma maneira positiva.

BENEFÍCIOS DE ADMINISTRAR SUAS EMOÇÕES:

- ✓ Reduzir a probabilidade de ações agressivas
- ✓ Ajudar você a ser mais compassivo com os outros, evitando assim sua exclusão social.
- ✓ Aumentar sua inteligência emocional e seu bem estar mental.
- ✓ Capacitar você a discordar e debater de maneira respeitosa.

UNDERSTANDING YOUR EMOTIONS

Emotional reactions are normal, and the degree to which we experience them depend on the individual. When strong emotions take place, our physical and physiological reaction chains change. Our brain functions alter, and different areas of our brain become active, compared to when we are in a neutral state. When we face strong emotions, we tend to take the low road, focusing mainly on staying alive, consequently losing the sense of time, control and rationality. Certain factors can increase feelings of aggression, many of which occur in everyday life, like fatigue or stress.

Risk Increasing Factors:

Fatigue, stress, personal experiences of disappointment and violence, alcohol and drugs, some medicines, hereditary factors and low blood sugar.

ENTENDENDO SUAS EMOÇÕES

Reações emocionais são normais e o grau em que cada um as vivencia varia de indivíduo para indivíduo. Quando ocorrem emoções fortes, nossas cadeias de reações físicas e fisiológicas mudam. Nossas funções cerebrais se alteram e diferentes áreas de nosso cérebro tornam-se ativas se comparadas a quando estamos em um estado neutro. Quando nos deparamos com fortes emoções tendemos a nos concentrar principalmente em permanecer vivos, perdendo, assim, a sensação de tempo, controle e racionalidade.

Certos fatores como fadiga ou estresse que ocorrem na vida quotidiana podem aumentar sentimentos agressivos.

Fatores crescentes de risco:

Fadiga, estresse, experiências pessoais de decepção e violência, álcool e drogas, alguns medicamentos, fatores hereditários e baixo nível de açúcar no sangue.

CONCRETE WAYS TO MANAGE YOUR EMOTIONS

A key factor of emotion management is to collect information before the emotion becomes overwhelming. This enables you to make informed decisions. Here are five practical actions to manage your emotions.

1. KNOW YOUR BOILING POINT

Knowing your boiling point enables you to foresee risks and identify hazards before they arise. A boiling point is something that immediately brings you strong emotions and can make you lose control. Take time to identify your boiling point, as it differs from person to person.

2. BE PHYSICALLY ACTIVE

When emotions become overwhelming, being active can help reduce the build-up of anger. When you feel the need to vent, use your body physically through exercise such as running or jumping. Utilize easily accessible activities that can help you calm down, allowing for the emotion to pass.

MANEIRAS CONCRETAS DE GERENCIAR SUAS EMOÇÕES

Um fator-chave do gerenciamento das emoções é ter informações antes que a emoção se torne sufocante. Isso permite que você tome decisões.
Aqui estão cinco ações práticas para gerenciar suas emoções.

1.CONHEÇA O SEU PONTO DE EBULIÇÃO

Conhecer seu ponto de ebulição lhe permite prever riscos e identificar perigos antes que eles surjam. Um ponto de ebulição é algo que imediatamente traz fortes emoções e pode fazer você perder o controle. Procure identificar seu ponto de ebulição uma vez que isso difere de pessoa para pessoa.

2.SEJA FISICAMENTE ATIVO

Quando as emoções se tornam sufocantes, ser ativo pode ajudar a reduzir o acúmulo de raiva. Quando você sentir necessidade de desabafar, use seu corpo fisicamente com exercícios como correr ou pular. Utilize atividades facilmente acessíveis que podem lhe ajudar a se acalmar, permitindo que a emoção passe.

3. TALK TO SOMEONE

It is unhealthy to keep a heavy emotional load to yourself. Talking about your emotions is helpful, as it enables your brain to deal with the matter in a new way. Talking to someone enables you to gain new perspective of the situation and reassures you that you are not alone with your emotion. You can speak to a friend, a family member, spiritual leader or seek professional help, such as a psychologist.

Effectively communicate your emotions; explain to the other person

1. Why you are angry
2. How you are feeling
3. What you want the other person to do
4. Why it is beneficial to cooperate with you

4. THINK RATIONALLY

When your emotions are in turmoil, your rationality can easily deteriorate. The Traffic Light Model can help you think more rationally. Imagine a traffic light. First is red, where you stop immediately and try to calm down. Then comes yellow, where you name your emotion, allow it to happen and research available options. Last is green, where you focus on proceeding cautiously. This process enables you to take time to stop and consider all options available before proceeding.

Stop! Permit the emotion to take place. Proceed.

5. CREATE A CALMING MENTAL IMAGE

A mental image provides calming and clear headspace when a strong emotion takes over. It is a familiar thing or place that feels peaceful and relaxing.

The tool requires concentration and repetition to be successful. For the mental image to effectively calm your body and mind, focus on the image for one minute or more by closing your eyes and imagining details.

3. FALE COM ALGUÉM

Não é saudável manter uma carga emocional para si mesmo. Falar sobre suas emoções é útil pois permite que seu cérebro lide com o assunto de uma nova maneira. Conversar com alguém lhe permite obter uma nova perspectiva da situação e assegura-lhe que não está sozinho com a sua emoção. Você pode falar com um amigo, um membro da família, líder espiritual ou procurar ajuda profissional, como um psicólogo.

Comunique suas emoções; explique–as para a outra pessoa:

1. Por que você está com raiva
2. Como você está se sentindo
3. O que você quer que a outra pessoa faça
4. Por que é benéfico que ela coopere com você

4. PENSE RACIONALMENTE

Quando suas emoções estão em ebulição sua racionalidade pode facilmente se deteriorar.

As luzes dos semáforos podem ajudá-lo a pensar de uma forma mais racional.

Faça esse exercício: Pense num semáforo.

Primeiro vem a luz vermelha: é quando você para imediatamente o que está fazendo e tenta se acalmar.

Então vem a luz amarela: nesse momento você pensa no que está sentindo e se permite buscar outras opções para lidar com essa emoção.

A última é a verde, quando você se concentra e pode prosseguir com cautela.

Esse processo permite que você reserve um tempo para considerar todas as opções disponíveis antes de agir.

Pare! **Permita que a emoção ocorra.** **Vá em frente.**

5. CRIE UMA IMAGEM MENTAL QUE TE ACALME

Quando você projeta em sua mente uma imagem que te acalma, você proporciona ao seu cérebro um espaço para evitar que uma forte emoção assuma o controle.

Pode ser algo familiar ou um lugar onde você se sinta calmo e relaxado.

Para que a imagem mental efetivamente acalme seu corpo e sua mente é necessário que você focalize essa imagem por um minuto ou mais, fechando os olhos e imaginando cada detalhe.

HOW TO BE AN EMOTIONAL ALLY FOR OTHERS

It is easier to manage our own emotions than managing other people's emotions. However, as all people experience emotions it is helpful to know how to support others when they experience overwhelming emotions.

1. CALMING SOMEONE DOWN

Sometimes you might be negatively impacted by other people who are struggling to manage their emotions. This can occur when you have disagreements or heated discussions with people. When you can manage your own emotions, you can support others in calming down. As disagreements and overwhelming emotions can easily get out of hand, these steps are helpful and can reduce the likeliness of aggressive behavior.

1. Listen actively
2. Vocally accept the outburst
3. Show sympathy
4. Agree on how to proceed

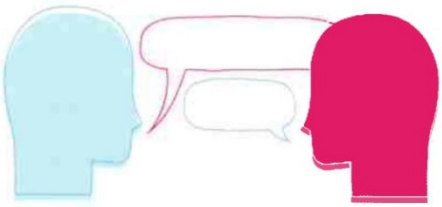
COMO SER UM ALIADO EMOCIONAL PARA OS OUTROS

É mais fácil administrar nossas próprias emoções do que administrar as emoções de outras pessoas. No entanto, como todas as pessoas experimentam emoções, é importante saber como apoiar os outros quando eles experimentam emoções sufocantes.

1. AJUDANDO ALGUÉM A SE ACALMAR

Às vezes você pode ser afetado negativamente por outras pessoas que estão lutando para lidar com suas emoções. Isso pode ocorrer quando você tem discordâncias ou discussões acaloradas com as pessoas.
Quando você consegue controlar suas próprias emoções, você se torna apto a ajudar outras pessoas a se acalmarem também.
Como desacordos e emoções sufocantes podem facilmente ficar fora de controle, alguns passos são úteis e podem reduzir a probabilidade de comportamento agressivo:

1. Ouça com atenção
2. Manifeste que você entende e aceita a explosão do outro
3. Mostre simpatia
4. Concorde em como agir.



2. DEALING WITH DISAGREEMENTS IN AN INTIMATE OR PERSONAL RELATIONSHIP

Disagreements with people who you deeply care about can be difficult to manage. Although disagreeing with an intimate or personal partner is natural, it can be destructive for the relationship if it is not properly managed. Here are some tools on how to constructively sort out a disagreement, preventing further conflict or violence.

TRY TO:

- Recall the long-term objectives of the relationship
- Give each other the right to speak in turn
- Respect your partner's emotions and opinions
- Calm the situation to prevent damaging actions
- Listen without interrupting and aim for a compromise
- Leave the room if you cannot think clearly
- Seek out professional help if necessary

TRY NOT TO:

- Allow strong feelings to cloud your head
- Verbally insult or name-call your partner
- Be overpowering or dismissive
- Retaliate or lecture your partner

2. LIDANDO COM DISCORDÂNCIAS EM UM RELACIONAMENTO ÍNTIMO OU PESSOAL

Desacordos com pessoas com quem você se importa profundamente podem ser difíceis de administrar. Embora discordar de um parceiro íntimo ou pessoal seja natural, pode ser destrutivo para o relacionamento, se não for bem administrado. Aqui estão algumas maneiras de resolver de forma construtiva um desacordo, evitando mais conflitos ou violência.

TENTE :

- ✓ Lembrar-se dos objetivos do relacionamento
- ✓ Dar ao outro o direito de falar
- ✓ Respeitar as emoções e opiniões de seu parceiro
- ✓ Acalmar a situação para evitar ações prejudiciais
- ✓ Ouvir sem interromper e busque um compromisso
- ✓ Sair do local se não conseguir pensar com clareza
- ✓ Procurar ajuda profissional se necessário

EVITE:

- ✓ Permitir que sentimentos fortes tomem conta da sua mente
- ✓ Insultar a outra pessoa
- ✓ Ser desrespeitoso
- ✓ Retaliar seu parceiro

CONCRETE WAYS TO AVOID TAKING VIOLENT ACTIONS

Although it is possible to manage your emotions, at times they can become overwhelming and ignite a desire to act violently. The following are some ways to identify and deal with violent behavior. As violence also includes self-harm, concrete ways to deal with suicidal thoughts are laid out as well.

1. DEALING WITH VIOLENCE

Violence is all oppressive and abusive behavior, either targeted at one self or others. It is never justified and always has serious consequences.

Examples of violent actions

- Physical: hitting, kicking or scratching someone
- Psychological: insulting, name calling or belittling
- Social: excluding, gossiping or insults on social media
- Targeted objects: stealing, breaking or soiling objects

What to do if You Have Been Violent

1. Stay away from made-up excuses
2. Admit your mistake and offer a proper apology

FORMAS CONCRETAS DE EVITAR AÇÕES VIOLENTAS

Embora seja possível administrar suas emoções, às vezes elas podem se tornar sufocantes e provocarem o desejo de agir violentamente.
A seguir estão algumas maneiras de identificar e lidar com o comportamento violento.
Como a violência também inclui a automutilação, formas concretas de lidar com pensamentos suicidas também são apresentadas aqui.

1. LIDANDO COM A VIOLÊNCIA

Violência é todo comportamento opressivo e abusivo, direcionado a si mesmo ou a outros. Nunca se justifica e sempre tem sérias consequências.

EXEMPLOS DE AÇÕES VIOLENTAS

Física: bater, chutar ou arranhar alguém
Psicológica: insultar, xingar ou depreciar
Social: excluir, fofocar ou insultar em mídias sociais
Objetos direcionados: roubar, quebrar ou sujar objetos

O Que Fazer Se Você Tiver Sido Violento

1. Evite inventar desculpas
2. Admita seu erro e peça desculpas sinceras

Five Steps to Avoid Using Violence

1. Limit the aggressive feeling.
2. Take a break and calm your emotions.
3. Ask yourself, "Why am I choosing violence?"
4. Identify and accept the emotion to let it pass.
5. Decide to act in a constructive manner.

2. DEALING WITH SUICIDAL THOUGHTS

Close to 800,000 people die due to suicide annually, with most victims identifying as male. For people between the ages of 15 and 29, suicide is the second leading cause of death*. Overwhelming emotions can result in thoughts of violence, including self-harm. If you have suicidal thoughts, know that you are not alone. Overwhelming emotions can distort your mind, disabling you to see other options than suicide to become free from depression. However, suicide is a poor option. If you have suicidal thoughts, the best way to manage these emotions is to talk to a family member, spiritual leader, close friend, partner or a suitable professional.

If you have suicidal thoughts, contact the national suicide prevention hotline.

*World Health Organization, 2018 Data

Cinco passos para evitar o uso da violência

1. Coloque limites aos sentimentos agressivos
2. Faça uma pausa e acalme suas emoções
3. Pergunte a si mesmo: Por que estou escolhendo ser violento?
4. Identifique e aceite a emoção para que ela vá embora.
5. Decida agir de maneira construtiva.

2. LIDANDO COM PENSAMENTOS SUICIDAS

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, atualizados em 2018, o suicídio é a segunda principal causa de morte entre pessoas de 15 a 29 anos. São cerca de 800 mil pessoas que morrem anualmente dessa forma e a maior parte delas são do sexo masculino. Emoções sufocantes podem resultar em pensamentos de violência, incluindo a automutilação. Esse tipo de emoção pode distorcer sua mente, impossibilitando que você veja que a pior das opções é o suicídio.

É importante que saiba que se você tem pensamentos suicidas, você não está sozinho e que a melhor maneira de lidar com essas emoções é conversar com um membro da família, um líder espiritual, um amigo próximo, um parceiro ou um profissional adequado.

LIGUE 188

Você pode ligar para o número 188.
Há alguém do outro lado da linha esperando te ouvir e te ajudar.

SUMMARY

This guide provides tools to understand and manage overwhelming emotions. It can be used as a guide for managing your personal emotions or as a guide in how you can support others who are experiencing overwhelming emotions in calming down. Remember that emotions are natural and part of the human experience. Successfully managing your emotions will result in constructive and positive actions.

CONCRETE WAYS TO MANAGE YOUR EMOTIONS

- Know your boiling point.
- Be physically active.
- Talk to someone.
- Think rationally.
- Create a calming mental image.

SUMÁRIO

Este guia fornece instrumentos para entender e gerenciar emoções sufocantes.
Ele pode ser usado como um guia para gerenciar suas emoções pessoais ou como um guia de como você pode apoiar outras pessoas que estão precisando controlar suas emoções.
Lembre-se de que as emoções são naturais e fazem parte da experiência humana.
Gerenciar com sucesso suas emoções resultará em ações construtivas e positivas.

MANEIRAS CONCRETAS DE GERENCIAR SUAS EMOÇÕES

- ✓ Conheça o seu ponto de ebulição.
- ✓ Pratique exercícios físicos.
- ✓ Converse com alguém.
- ✓ Pense racionalmente.
- ✓ Crie uma imagem mental que te acalme.

Share your story as a male ally on social using:
#HeForShe

Got any tips?
Email: HeForShe@unwomen.org

Join the movement at
HeForShe.org

Compartilhe sua história nas redes sociais usando a hashtag:
#HeForShe

Tem alguma dica?

Email: **HeForShe@unwomen.org**

Junte-se ao movimento em
HeForShe.org