Programa Homes T4 E7

Data d´emissió en directe		
Emissió en directe	Dilluns 02/11/2026	11:00 – 12:00

Cançons que s´utlitzaran al programa

Cançó 1 — I demà

Cançó 2 — Un raig de sol

Cançó 3 — Bona nit

Sintonia Homes (i es deixa de fons mentres parlem)

David: Homes, fem camí per convertir allò personal en palanca de canvi.

David: Un programa en directe des de l´estudi u de Ràdio Arenys. Un espai on parlar d'allò que sovint no parlem: De com vivim la masculinitat avui, en un món en constant canvi on sembla que l´únic que no canvia és la masculinitat.

Jordi: Mirarem de parlar de tot el que ja no ens serveix i tot el que encara estem construint: vulnerabilitat, rols, paternitat, salut emocional. Sense filtres i sense drama.

David: Un espai on totes les persones hi són benvingudes, siguin del sexe que siguin, siguin del gènere que siguin perquè això va de tothom, on la teva veu importa i molt.

Jordi: Estem en directe i volem la vostra veu. Teniu alguna cosa a dir? Una experiència, un dubte, un "jo crec que..."? Truqueu ara: 93 795 79 12. El micròfon és vostre.

David: Un programa creat Rim García, dirigit i conduït per David Herrero i per **Jordi Anglada**, i avui al so tenim a Marina Cabrera, bon dia Marina.

Sintonia Homes (i es deixa de fons mentre parlem)

TÍTOL: Sentir no sempre significa saber expressar

DAVID: Bon dia a tothom.

Què passa quan un home sent moltes coses, però no ha après a reconèixer–les, expressar–les ni compartir–les?

Avui a Homes tenim un convidat que ens proposa una manera força particular d'entendre les emocions.

És en Jordi Podeschva, que ve del món de l'hostaleria, va treballar durant anys com a formador i, en plena pandèmia, va decidir reinventar–se i estudiar programació.

JORDI: Però, mentre aprenia a programar, va començar a descobrir una altra cosa: que hi havia moltes emocions que fins aleshores no havia sabut identificar ni posar–hi nom.

Avui ha creat EmotionsDev, un projecte on utilitza metàfores del món de la tecnologia per parlar del que ens passa per dins.

DAVID: Es defineix com una persona molt sensible, d'aquelles que ho senten tot en alta definició. Però hi ha una cosa curiosa: diu que s'emociona molt per dins i que, en canvi, li costa molt plorar.

I això ens dona una bona porta d'entrada per parlar d'una qüestió que ens interessa especialment a Homes: com ens relacionem els homes amb les nostres emocions.

JORDI: A través de la història personal de Jordi Podeschva, explorarem l'educació emocional dels homes, la vulnerabilitat, la dificultat de plorar, les relacions, la paternitat i la manera com podem aprendre a escoltar–nos.

La conversa no busca donar receptes ni presentar un model de masculinitat correcte. Busca obrir preguntes i compartir experiències en què altres homes es puguin reconèixer.

DAVID: Benvingut, Jordi!

Moments per respondre.

BLOC 1 — Quí es en Jordi i qué li passa?

DAVID: Abans d'entrar en EmotionsDev i en tot aquest univers emocional, qui és avui en Jordi Podeschva? Com et definiries més enllà de la teva feina?

Moments per respondre.

JORDI: Durant molts anys vas treballar a l'hostaleria i després vas ser formador a Cafès Novell. Al teu web dius que la comunicació sempre havia estat el teu superpoder, però que les emocions eren el teu gran «TODO: fix later». Com pot ser que una persona que sap comunicar-se tan bé amb els altres no sàpiga gaire què li passa per dins?

Moments per respondre.

DAVID: Expliques que, quan vas començar a estudiar programació durant la pandèmia, van aparèixer l'ansietat, el pànic i l'estrès. Recordes quan vas començar a adonar-te que allò que senties eren emocions que potser havies anat deixant de banda?

Moments per respondre.

JORDI: Al teu web expliques que vas viure una etapa personal i professional molt intensa, amb els estudis, la feina i una separació. Sense entrar en detalls que no vulguis compartir, què va representar aquell període en el teu procés de descoberta personal?

Moments per respondre.

DAVID: Creus que molts homes confonem estar bé amb simplement continuar funcionant? Mentre podem treballar, complir responsabilitats i tirar endavant, pensem que tot està bé?

MÚSICA 1 – I Demà

🧰 BLOC 2 — Què descobreix i què ha de qüestionar?

DAVID: Aquesta cançó ens parla precisament d'això: d'aquelles nits d'insomni en què la ment no para, de donar-li voltes a la nostra situació i d'analitzar-ho tot per dins sense saber exactament cap on anar. I és una bona banda sonora per entrar al següent bloc, on volem començar a qüestionar tot allò que hem anat sostenint: la necessitat de no fallar, la dificultat per plorar i com ens relacionem amb les nostres pròpies emocions.

2.1. [DAVID] Masculinitat: l'home que sosté tothom

Articles de referència:

- Masculinitat sana: el que no sempre es veu (i gairebé mai es valora)
- Masculinitat i feminitat: quan el sa es confon i el tòxic es normalitza

En aquests articles parles d'una masculinitat que has viscut com a resistència, presència constant i responsabilitat emocional: ser-hi, sostenir i no fallar.

Quan rellegeixes aquests textos, reconeixes que durant molt de temps vas entendre ser home d'aquesta manera. D'on creus que ve aquesta necessitat de sostenir-ho tot? És una cosa que hem après a casa, socialment o que ens acabem imposant nosaltres mateixos?

Moments per respondre.

JORDI: En un dels articles parles del fet que cuidar i mostrar vulnerabilitat pot arribar a fer que un home senti que perd valor als ulls dels altres. T'has sentit poc reconegut per aquesta manera de ser? Com es viu aquesta contradicció?

Moments per respondre.

DAVID: També parles de la necessitat de cuidar-se un mateix abans de continuar sostenint les necessitats dels altres. Com podem aprendre a cuidar sense acabar oblidant-nos de nosaltres?

Moments per respondre.

2.2. [JORDI] El plor bloquejat i la vulnerabilitat

Articles de referència:

- La teva presentació personal a Sobre EmotionsDev.

Expliques que t'emociones per dins a 8K, però que per fora no cau ni una llàgrima. Què et passa exactament en aquests moments? És una incapacitat de plorar o una dificultat per deixar-te anar emocionalment?

Moments per respondre.

DAVID: Creus que als homes ens costa mostrar vulnerabilitat perquè ens fa vergonya, perquè no sabem gestionar el que sentim o perquè senzillament mai no hem après a fer-ho?

Moments per respondre.

JORDI: Potser aquí podem recuperar una qüestió que ens ha anat apareixent en altres converses de Homes: els homes tenim emocions, però sovint no tenim el vocabulari ni els espais per compartir-les.

Moments per respondre.

2.3. [DAVID] Relacions: aprendre a escoltar i acompanyar

Articles de referència:

- Escoltar de veritat (encara que ningú no ens ho hagi ensenyat)
- Masculinitat qüestionada: quan estimar i cuidar no és suficient
- Quan acompanyar et trenca per dins

En el primer expliques que abans, mentre algú t'explicava com se sentia, tu ja estaves preparant la resposta. En els altres dos apareix la qüestió de cuidar, estimar i acompanyar sense perdre't a tu mateix.

En el text sobre escoltar de veritat expliques que abans escoltaves mentre preparaves la resposta. Quan et vas adonar que no estaves escoltant

realment l'altra persona? Què has hagut d'aprendre per canviar aquesta manera de relacionar–te?

Moments per respondre.

JORDI: En els teus textos sobre masculinitat parles de l'experiència de sentir que estimar i cuidar no sempre és suficient. Què has après sobre la diferència entre estimar algú, cuidar–lo i saber construir una relació amb aquesta persona?

Moments per respondre.

DAVID: També tens un article que es diu «Quan acompanyar et trenca per dins». Qui cuida l'home que sempre intenta cuidar els altres? Com podem acompanyar algú sense acabar perdent–nos nosaltres mateixos?

Moments per respondre.

JORDI: Als homes ens costa demanar que ens cuidin? Sabem dir «necessito que m'escoltis» o esperem que l'altra persona ho endevini?

Moments per respondre.

2.4. [JORDI] Paternitat: què transmetem als nostres fills?

Article de referència:

- Quan el teu fill no sap imitar el teu riure: aprendre a tornar a deixar–te anar

Aquest és un dels articles que considero més interessants per a Homes. Parles de com t'havies anat silenciant a poc a poc, fins al punt que fins i tot l'alegria semblava quedar continguda.

En aquest article expliques una experiència amb el teu fill que et va fer adonar que fins i tot havies anat perdent espontaneïtat a l'hora de riure. Què va passar? Què et va fer veure aquella situació?

Moments per respondre.

DAVID: Dius que el teu fill és el teu millor debugger emocional. Què t'ha ensenyat sobre tu mateix? Hi ha alguna cosa que hagis descobert de la teva manera de ser home gràcies a ell?

Moments per respondre.

JORDI: Quan penses en el pare que vols ser, hi ha alguna cosa que t'agradaria fer diferent de la manera com et van educar a tu? Què t'agradaria que el teu fill aprengués sobre les emocions simplement veient-te viure?

Moments per respondre.

DAVID: Podem ensenyar als nostres fills a expressar les emocions si nosaltres encara estem aprenent a fer-ho?

MÚSICA 2 – Un raig de sol

🧰 BLOC 3 — Què fem amb tot aquest aprenentatge?

JORDI: Acabem de sentir unes paraules que ens parlen de deixar enrere les pedres del passat, de retrobar la calma i de la decisió de tornar a somiar i mirar cap al futur amb més lleugeresa. Després de reflexionar sobre la masculinitat, la vulnerabilitat i la paternitat, entrem en la recta final del programa: Què fem ara amb tot aquest aprenentatge? Com podem començar a construir un nou demà en la nostra manera de relacionar-nos?

3.1. [DAVID] Quan el passat continua present

Articles de referència:

- Quan salta l'alarma i no hi ha incendi
- Quan el teu sistema executa codi del passat: el bug del Trigger emocional

En aquests textos parles de com experiències anteriors poden activar reaccions emocionals en situacions actuals, fins i tot quan aparentment tot està bé.

En un dels teus articles expliques que pots estar en una relació sana i tranquil·la i, tot i així, sentir que salta l'alarma. Com podem distingir entre el que està passant realment en el present i allò que ens desperta una experiència anterior?

Moments per respondre.

JORDI: Utilitzes la metàfora del trigger, com si el sistema executés un codi antic. Com podem adonar-nos que estem reaccionant a una experiència passada i no necessàriament al que tenim davant?

Moments per respondre.

3.2. [JORDI] EmotionsDev: posar llenguatge al que ens passa

Articles de referència:

- Sobre EmotionsDev.

Com va néixer exactament la idea d'EmotionsDev? En quin moment vas pensar que allò que estaves descobrint sobre tu mateix podia servir també a altres persones?

Moments per respondre.

DAVID: Utilitzes conceptes com els bucles infinits, els triggers o la memòria cau per explicar processos emocionals. Ens pots posar un exemple senzill d'una situació quotidiana en què un home es pugui reconèixer?

Moments per respondre.

JORDI: Si un home ens està escoltant i s'adona que no sap gaire què sent, però tampoc sap per on començar, quin seria un primer pas realista?

Moments per respondre.

DAVID: Després de tot el que has viscut i après, què diries que ha canviat més en la teva manera de relacionar-te amb tu mateix i amb els altres?

Moments per respondre.

A 3 minuts del final posar – Bona nit

🧳 TANCAMENT — Qué ens emportem?

DAVID: De fons ens comença a acompanyar aquesta música d'acompanyament i de recolliment, una invitació a baixar les revolucions i a cuidar–nos en la nostra pròpia vulnerabilitat. I abans de tancar el programa d'avui, m'agradaria fer–te una última pregunta que no té una resposta fàcil...

Després de tot aquest recorregut d'aprendre a reconèixer les emocions, qüestionar algunes idees sobre la masculinitat i començar a expressar coses que abans potser quedaven amagades...

Què li diries avui a aquell Jordi que començava a notar que alguna cosa no anava bé, però encara no sabia posar–hi nom?

JORDI: I una última pregunta, pensant en els homes que ens escolten:

Quina és una cosa que t'agradaria que els homes ens permetéssim fer més sovint i que potser encara ens costa?

DAVID: Jordi, moltes gràcies per compartir la teva experiència amb nosaltres i per ajudar–nos a posar paraules a coses que sovint queden en silenci.

Podeu trobar el seu projecte a emotionsdev.com, on comparteix reflexions i recursos per entendre millor el nostre món emocional. També el podeu trobar a YouTube i a les xarxes com a EmotionsDev.

La ideia que busquem que quedi al aire:

No necessitem convertir–nos en homes que ho saben gestionar tot. Potser el primer pas és deixar de fingir que sabem què ens passa i començar a tenir la curiositat d'escoltar–nos.

Que tingueu una bona setmana, ens retrobem la propera setmana.

PREGUNTES DE RESERVA

Per utilitzar si la conversa obre algun d'aquests camins o si queda temps.

Cos i memòria emocional

Articles de referència:

- La meva esquena carrega el que no vull deixar anar
- Memòria corporal: quan el cos recorda el que la ment ja ha superat

Pregunta:

– En un dels teus textos parles del mal d'esquena i de com el relacionaves amb coses que estaves sostenint emocionalment. Com podem aprendre a escoltar el cos sense atribuir automàticament qualsevol dolor a una emoció?

Dol i relacions

Articles de referència:

- No trobo a faltar una persona, trobo a faltar un estat
- Com funcionen les relacions que t'enganxen tot i fer–te mal

Preguntes:

– Escrius que de vegades no trobem a faltar una persona, sinó un estat. Què vols dir amb això?

– Què ens manté enganxats a determinades relacions encara que sapiguem que no ens fan bé?

Sensibilitat

Preguntes:

– Dius que ho sents tot en alta definició. Ser una persona sensible t'ha fet sentir diferent o fora de lloc en algun moment?

– Creus que als homes sensibles se'ls ha permès menys mostrar aquesta part?

Creixement personal

Preguntes:

– Què és el que menys t'agrada del discurs actual sobre el creixement personal?

– Hi ha alguna cosa que t'hagi decebut o que hagis hagut de qüestionar durant el teu propi procés?

Una recomanació que considero important

Hi ha un article que jo llegiria amb especial atenció abans de l'entrevista: Masculinitat sana: el que no sempre es veu (i gairebé mai es valora).

Crec que pot ser un dels moments més interessants del programa perquè planteja una qüestió delicada: quan un home intenta cuidar, ser present i mostrar vulnerabilitat, però sent que això no és reconegut.

Aquí jo faria una pregunta una mica incòmoda, però constructiva:

«Jordi, com podem parlar de la necessitat que els homes siguem reconeguts i cuidats sense convertir aquesta necessitat en un retret cap a les dones o en una reivindicació de greuges masculins?»

Aquesta pregunta pot donar molt de joc a Homes. Permet parlar de vulnerabilitat masculina, però també de responsabilitat, reciprocitat i corresponsabilitat en les relacions.

I és important perquè no volem que el programa acabi reforçant un discurs de greuge, sinó obrint una conversa sobre com ens podem relacionar millor.

La meva selecció de lectures prioritàries:

- Masculinitat sana: el que no sempre es veu (i gairebé mai es valora)
- Masculinitat i feminitat: quan el sa es confon i el tòxic es normalitza
- Escoltar de veritat (encara que ningú ens ho hagi ensenyat)
- Quan el teu fill no sap imitar el teu riure: aprendre a tornar a deixar–te anar

Amb aquests quatre textos crec que tindrem bona part de l'entrevista preparada