

JULIOL 2021

# UNA VEU AMIGA

SI ESTÀS PASSANT  
UN MOMENT DIFÍCIL  
I ET SENTS SOL/A

**TRUCA AL 682 300 003**

SEMPRE HI TROBARÀS UNA VEU AMIGA



**ROSA NAVAS**

*Presindeta de la Fundació Ajuda i Esperança*

Amigues i amics,

Hem hagut d'esperar gairebé un any i mig per a poder-nos retrobar . Des del març de 2020 havíem fet diversos intents per a poder fer trobades presencials, però la situació de la pandèmia i de les mesures sanitàries, ens han obligat una i altra vegada a suspendre-ho.

Per fi, però, **el 3 de juliol ens vam poder trobar** en un espai magnífic i amb condicions de seguretat, al Seminari Conciliar de Barcelona, acompanyats de música, aperitiu i un mag que ens va captivar durant una bona estona i va facilitar els millors pensaments i desitjos.

Ben cert també que gràcies a la tecnologia, hem pogut obrir una via per seguir atenent les trucades de les persones que ens necessiten i ha garantit que d'una manera diferent poguéssim seguir fent realitat el Telèfon de l'Esperança i ara també des de fa un any, el Telèfon de Prevenció del Suïcidi.

La tecnologia ens ha obert les portes a un nou model que té nombrosos avantatges com per exemple acollir més escoltes arreu del territori, guanyar pluralitat en l'atenció i incorporar nous canals de comunicació que ens acostin a les noves generacions que estan experimentant un alt grau de patiment.

Hem d'estar orgullosos/es del que hem aconseguit en aquest últim any; amb l'esforç de totes les persones, voluntàries, professionals i del patronat, units davant de les dificultats i atenent més de 55.000 trucades. Una xifra que posa en relleu la capacitat que tots plegats tenim per salvar obstacles i convertir-los en oportunitats per les persones i per la societat.

Seguim endavant construint nous camins gràcies a l'experiència que ja tenim, però ens trobem a faltar. Anhelem el caliu de les converses amb els companys i companyes, les formacions presencials per seguir millorant, la coca que modestament ens esperava cada setmana tot compartint vivències amb el company/a de cabina. Treballarem per a fer realitat l'encontre.

**Us convidem a venir quan vulgueu a la nova seu, un espai de totes i tots.** Paral·lelament estem estudiant la forma de seguir amb les formacions contínues de forma presencial, com també participar en trobades informals i d'altres lúdiques per créixer i gaudir de la companyonia. Seguim parlant-ne el setembre?

Us desitgem unes bones vacances i un descans segur que merescut i un sentit agraïment a les persones que durant aquest mes d'agost seguiran atenent al telèfon en els diversos torns.

Amb estima,

**Rosa Navas**  
Presidenta

## FESTA VOLUNTARIAT

El 3 de juliol varem tenir l'oportunitat de retrobar-nos en una festa lúdica, emotiva i de companyonia.

**Gràcies per ser-hi.**





## ESPERANÇA ESTEVE

Directora de la Fundació Ajuda i  
Esperança

Amigues i amics,

Estem a les portes d'agost i ens toca un bon descans. Setembre ens vindrà carregat de noves propostes i noves responsabilitats per a la nostra entitat. Són molts anys de suar la samarreta en un projecte compartit per moltes persones que han deixat temps, energia i empremta, per ajudar a trobar camins a altres persones, que com qualsevol de nosaltres, passen per moments durs i complicats en moments de la vida i on l'escolta, l'acompanyament i l'orientació tenen un efecte reparador en el benestar i la salut mental.

Per la tardor, entre d'altres, tindrem dos deures i alhora dues oportunitats: **Seguir tenint cura de qui ens necessita i tenir cura de nosaltres mateixos.** Ajudar-nos per ajudar. Això vol dir que us llancem un repte. El repte de crear i utilitzar espais d'intercanvi, d'interconsulta, de suport emocional, d'augment de la presencialitat en la formació, de treballar en petits grups, de lligar més la nostra feina al territori on vivim. Tot això optimitzant el temps per tal que ningú senti que li ocupa en excés. El just perquè el nostre treball sigui més útil pels altres i per nosaltres mateixos.

Celebrem el temps de vacances, agafem força per la tardor, cuidem la nostra salut i us esperem amb tota la il·lusió, nous projectes i nous espais de participació. La Fundació Ajuda i Esperança és i volem que continuï sent un espai on la seva fortalesa segueixi venint de les persones que amb generositat i exigència han determinat que l'ajuda als altres paga la pena.

Així doncs, amigues i amics, fins ben aviat.

Que el temps de descans us sigui renovador...

Amb tot l'afecte,

**Esperança Esteve**  
Directora

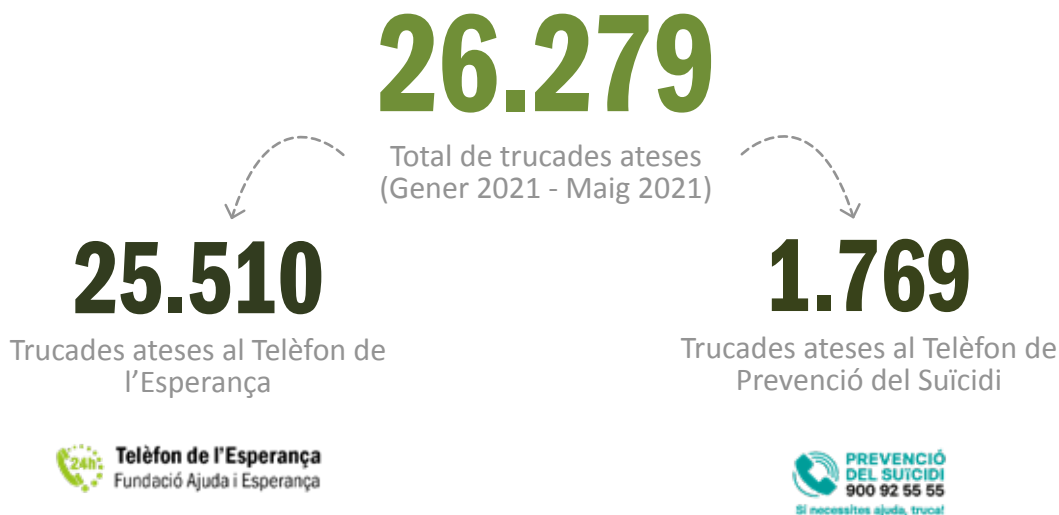
## FESTA VOLUNTARIAT. 3 DE JULIOL DEL 2021



# OBSERVATORI

## Telèfon de l'Esperança i Telèfon de Prevenció del Suïcidi

Seguim atenent des de casa, obrim les portes per ajudar, acompanyar i donar llum a persones que necessiten l'escolta i la veu amable de la comprensió. Des del **gener fins al maig del 2021**, els voluntaris i voluntàries de la Fundació han atès un total de 26.279 trucades entre els dos serveis disponibles: el Telèfon de l'Esperança (682 300 003 - 682 900 500 - 681 10 10 80 - 93 414 48 48) i el Telèfon de Prevenció del Suïcidi (900 255 55 55). Encara en una situació de pandèmia estem experimentant un augment de trucades respecte a l'any passat tant del Telèfon de l'Esperança que atén més trucades que el període de l'any anterior com creixement mensual trucades ateses al Telèfon de Prevenció del Suïcidi.



## DONA ESPERANÇA

Per a les entitats del tercer sector resulta fonamental poder **comptar amb el suport econòmic de particulars i empreses** per a poder seguir amb les nostres activitats.

A la Fundació Ajuda i Esperança també necessitem ampliar aquestes ajudes. Sumant molts petits esforços aconseguirem que tothom pugui tenir **una veu amiga**.

Pots fer la teva donació mitjançant:

**SEMPRE HI  
TROBARÀS ALGÚ**

Transferència: ES34 2100 0837 9002 0029 8184

Bizzum: Codi 33444

Paypal: <https://bit.ly/3xcjJQM>

Per més informació visita la nostra web:

[www.telefonoesperanza.com/donacio](http://www.telefonoesperanza.com/donacio)





Entrevista a Pedro Barceló, Tresorer de la Fundació

# UN EMPRESARI AMB COR

En aquest article es fa servir la forma neutra, en singular o en plural, per referir-se tant a homes com a dones.

## A què et dediques?

He estat en multinacionals com Rank Xerox, Wang Laboratories i Digital Equipment dedicades a la tecnologia, l'automatització, l'atenció al client i el treball. Des de fa 30 anys formo part de MST, actualment com a president executiu, un grup empresarial proveïdor de processos i serveis en atenció al client per a empreses.

## Què et va portar a vincular-te com a patró de la Fundació Ajuda i Esperança?

Considero que és molt important fer tot el que estigui a les nostres mans per ajudar als altres. Quan vaig conèixer la Fundació, l'alt compromís dels voluntaris i l'alt nivell com a persones vaig pensar "això m'interessa". Tot i el temps que em suposa la meva professió, dedico tot el que puc a la Fundació per aportar la meva experiència en el sector d'atenció al client i la meva visió com a professional.

## Quina creus que és el paper del patró?

El patronat, assimilant-lo al consell assessor d'una empresa, és un òrgan que està vinculat a l'estratègia i el futur de l'entitat més que en el funcionament del dia a dia: aportar idees, com funciona el que es posa en pràctica... La meva missió com a tresorer és poder aconsellar en la gestió dels recursos econòmics que rebem de subvencions, donacions d'empreses i de particulars.

## En el teu perfil professional de LinkedIn hi ha un article sobre la importància d'alimentar l'ànima...

Sí. Vaig escriure sobre el suïcidi perquè crec que és molt important parlar-ne. Les persones es suïciden quan no veuen sortida al seu patiment i crec que és molt important poder alimentar l'ànima motivant a seguir endavant: amb la família, amb els amics, amb l'empresa, conviccions... Hi ha molts motius per viure i quan veig algú sense motivació sento que la societat no fa prou per ajudar.

A la Fundació tenim molta experiència atenent i acompanyant a través de l'escolta activa que s'ha convertit en el seu nucli. A través dels anys hem aconseguit fer una tecnologia d'escolta per ajudar a les persones que, en realitat, el que necessiten és sentir-se escoltada. Amb això ja es tranquil·litzen. Gràcies a la formació dels nostres voluntaris i voluntàries es pot desenvolupar una tasca que els ajudi o, si més no, evitar fer passos endarrere. La vida passa en nanosegons i hem d'agafar el tren que ens porti a la llum per no quedar enclaustrats en pensaments autodestructius que generen patiment. En aquest sentit crec que des de la Fundació es fa una tasca infinita.

De fet, vaig estar implicat en el paper que podria tenir la Fundació en la prevenció del suïcidi i finalment s'ha materialitzat en un conveni amb l'Ajuntament de Barcelona. Estic molt orgullós de la tasca que està fent la Fundació; la primera a portar a terme un projecte com aquest i que, a més, està en procés de creixement.

Fins ara ha sigut un tema tabú, però es tracta d'un problema real que cal treballar igual que en d'altres,

com el maltractament. En poc temps serem capaços que la societat parli del suïcidi i veure ell problema a tractar conjuntament... Es calcula que a Espanya hi ha 8.000 intents de suïcidi l'any, una barbaritat. Cal posar-hi temps i recursos per reduir aquesta petita pandèmia que tenim des de fa tant de temps.

### **Quin és el paper de l'empresa dins de la societat de la qual forma part?**

L'empresa es sotmet a molta pressió per generar resultats. L'empresari ha de dotar a la societat i a l'empleat a través d'uns *skills*, d'unes característiques de l'empresa que el permetin viure i treballar còmodament, assegurant que hi hagi la mínima pressió possible. Evidentment les companyies tenim pressió per aconseguir resultats i per complir determinats terminis però l'empresa va compromentent-se en aquesta responsabilitat social i va veient que el seu entorn genera positivitat i no negativitat. Hem d'intentar que la pressió sigui sana i treballar per assolir uns objectius col·lectius; la pressió ha de ser comunitària i no dirigida a l'autoestima de la persona.

### **Això pel que fa la relació entre l'empresa, empresari i empleat. Quines altres cures pot tenir una empresa que vetlli per la salut mental de la societat?**

En primer lloc cal entendre que les empreses no són especialistes en aquesta àrea perquè no solen haver-hi psicòlegs ni metges que hi estiguin treballant. El consell d'administració o direcció d'una companyia ha de ser conscient que part dels resultats que està obtenint es poden dirigir cap a associacions que treballen en aquest àmbit de la salut mental. Tenim múltiples exemples com CaixaBank i d'altres companyies grans que estan fent aquesta tasca per ajudar a molts col·lectius.

Hauria d'existir, com en la declaració de la renda, una casella on se li preguntés on vols que vagin a parar part dels teus impostos? En definitiva, poder decidir com col·laborar i de forma conjunta.

### **Què creus que podrien fer les empreses per ajudar col·lectivament?**

Poden donar informació de quines entitats necessiten ajuda i comptar amb una secció, depenent de la seva funció empresarial, per donar instruments que es dirigeixin a la societat i ajudar a col·lectius concrets. Per exemple, anteriorment vaig estar a l'associació esclerosi múltiple com a patró. Els vaig ajudar a un projecte d'atenció i acompanyament a persones que pateixen aquesta malaltia. Avui en dia encara és un servei en actiu.

### **He vist que a l'entrada hi ha un cartell del Telèfon de l'Esperança...**

Sí, hi ha un cartell anunciant el Telèfon de l'Esperança amb tota la informació: el seu programa de volun-

tariat i com ajudar. De fet l'altre dia unes persones estrangeres van preguntar al respecte i els hi vàrem donar tota la informació.

### **És a dir que l'empresa ha de tenir iniciatives pròpies per a donar a conèixer els projectes socials. A part d'això, creus que haurien de fer més aportacions econòmiques pel benefici social?**

Aquí a Espanya les empreses difícilment s'arriben a desenvolupar perquè reben molts estímuls negatius i, amb la pandèmia, s'ha notat més. L'empresari té molta feina en mantenir l'empresa viva, sobretot els petits i mitjans, amb menys capacitat que les grans empreses. De fet, per les grans empreses hauria de ser obligatori aportar una part dels seus beneficis a projectes socials tot i que algunes tenen les seves pròpies fundacions. A mesura que vas baixant de nivell, convertir-ho en quelcom voluntari.

Les empreses haurien de dedicar recursos que beneficiïn a la societat. Ha de tenir clar que qualsevol cosa que faci per la comunitat és positiu. Per exemple, empreses que han creat iniciatives per ajudar a persones que no tenien recursos i ha tingut més repercussió que d'altres, de vegades, que han suposat un cost més elevat.

Tot i això, també cal estudiar-ho a escala global perquè sinó correm el risc que totes les empreses destinin l'ajuda als mateixos i beneficiar solament a certs col·lectius. Hem de repartir la tasca social adaptant-se a l'activitat depenent del sector, és a dir, guiar a les empreses perquè facin el seu camí.

### **Tu com ho vas fer?**

En el meu cas ha sigut perquè algú em va informar. Cal obrir els ulls a l'empresari perquè no som endevins. Necessitem un connector que ens ajudi a saber on destinar els esforços i, paral·lelament posar tots els problemes sobre la taula com ara s'està fent amb el suïcidi. Des dels òrgans públics també ens haurien de facilitar aquesta tasca ja sigui mitjançant anuncis, donant accés a estudis, etc. En definitiva, fer accessible la informació necessària que permetin dirigir eficientment l'ajuda de tot el teixit empresarial i funcionar com una taca d'oli que es vagi avançant uniformement. Així doncs, l'ajuda comunitària de les empreses pot créixer conjuntament per beneficiar al major nombre de persones possibles.

### **Quina és la teva motivació com a empresari i persona?**

Considero que tinc aquesta part de responsabilitat com a empresari i com a persona. Ho faig perquè puc ser d'ajuda i continuaré fent-ho sempre que pugui.

# SÓC DE PARAULES...

Us invitem a compartir la veu de l'escolta amb els vostres escrits, experiències i sentiments trobats. Podeu enviar-los a través del correu electrònic [comunicacio@telefonoesperanza.com](mailto:comunicacio@telefonoesperanza.com)

## L'ESCOLA DE LA VIDA



**JOSEP OÑATE**

*Escolta i Orientador  
Voluntari des de 2006*

Al llarg de la meua vida, trenta anys els he passat a l'ensenyament. Els nois ja em varen ensenyar moltes coses, moltes, però com el telèfon, cap. Ha estat l'escola de la meua vida i encara ho és. Cada dia aprenc més de les persones que ens truquen i ens fan saber de les seves penúries.

Aquesta finestra oberta a un món desconegut per a la majoria de la gent és quelcom que no ho hagués dit mai. A més són coses que no es poden explicar, no s'entenen, són coses que s'han de viure.

El fet que una persona et truqui tres vegades en quatre hores. Que no reconegui que t'està contestant la mateixa veu. Que et posa la mateixa "cinta" que acabes d'escoltar, amb els mateixos exemples.

El fet que una persona et truqui i et digui: aquest cop no avisi a ningú, vull marxar amb algú que m'escolti, encara que sigui al altre costat del telèfon.

El fet que una persona et truqui per dir-te que necessita parlar amb algú, perquè es troba sola i necessita saber que és viva, sabent que algú l'està escoltant.

**T'adones que donar un cop de mà a algú no es qüestió d'un gran esforç sinó que la base està en saber ESCOLTAR.**

Aquestes situacions són el nostre pa de cada dia. De vegades monòton però enriquidor. T'adones que donar un cop de mà a algú no es qüestió d'un gran esforç sinó que la base està en saber ESCOLTAR.

És el primer cop que em dirigeixo a vosaltres, mitjançant aquest medi. Us vull encoratjar a saber ser receptius a tot aquell que acudeix a nosaltres. Estem simplement per això, per escoltar-los.

Són molts els que al final, quan et veus sense paraules davant del que t'expliquen, i no saps que respondre, et diuen "tinc prou en que estigueu aquí cada vegada que us necessito i m'escolteu. Gràcies per ser-hi".

A tot l'equip que dirigeix aquesta casa, no oblidem que l'escolta és el pilar del nostre edifici. Els que hem viscut l'evolució des del c/ Modolell fins ara, sabem del que parlem.

Us encoratjo a no perdre el nostre esperit de la "VEU AMIGA".



## MERCÉ VILAPRINYÓ

Escolta  
Voluntària des de 2020

### Aquest voluntariat d'escolta ha sigut per mi d'un gran enriquiment personal

Jo encara compto en mesos el temps de formar part del Telèfon de l'Esperança. Era una il·lusió des de la meva joventut, però que no m'hi he pogut dedicar fins ara que m'he jubilat.

Tot i que fins ara la comunicació en el grup ha sigut més usualment per via telemàtica, una de les primeres sensacions que vaig tenir va ser la de pertànyer al grup, un grup que m'ha acollit amb calidesa.

El Telèfon de l'Esperança, un grup de treball a l'aguait per eixamplar la col·laboració amb grups dedicats a altres voluntariats, sempre atén a noves necessitats socials, molt actiu a mantenir una formació continuada dels escoltes, preocupat pel benestar dels components del mateix grup. Així és com veig la seva activitat.

Ben aviat, quan em vaig posar en contacte amb el Telèfon de l'Esperança i vaig manifestar la meva intenció de ser-ne voluntària, em van avisar per iniciar la formació. Una formació que tocava tots els diferents àmbits. En que l'escolta activa està al centre d'aquesta formació. Després, a l'inici de l'activitat va arribar el dubte: ja ho sabré fer bé? Ajudaré a qui truca, esperant ser escoltat?

Aquest voluntariat d'escolta ha sigut per mi d'un gran enriquiment personal. Escoltar atentament, amb empatia, el patiment, el dubte, el neguit, fins i tot les nimietats que afecten a les persones, expressades en l'anonimat, en la soledat, sentint que no són jutjats pel que diuen, té un efecte alliberador, endreçador de la ment pel que té necessitat d'expressar-ho.

Moltes vegades t'adones de l'alliberament, altres vegades de la serenor que se-gueix en haver buidat el cor del pes que els feia patir. Evidentment no totes les trucades són així perquè cada persona és un món, són variades les motivacions i el caràcter de les persones que truquen.

Pel voluntari escolta és impressionant que et deixin entrar en la seva intimitat. Te n'adones, palpes la fragilitat i la grandesa de l'ànima de les persones. Et fa sentir humil i petit, t'eixampla el cor i veus que pots ser capaç d'acollir aquells sentiments, aquests tràfecs, aquesta emotivitat. Després veus que, aquestes persones amb qui has parlat, que mai coneixeràs, poc a poc van formant part de la teva vida ja que has pogut anar recollint frases, emocions, que d'una o d'altra manera t'han enriquit, t'han fet madurar i formen part del que és la teva vida interior.

Em sento afortunada de formar part dels escolta del Telèfon de l'Esperança.







## JOSEP ANTÓN PÉREZ

Escolta i Orientador  
Voluntari des de 2008

**Va començar a plorar,  
un plor incontenible,  
desconsolat, fruit  
d'una gran ferida  
i profunda, que no  
deixava de sagnar.**

Se m'ha ofert la possibilitat de col·laborar en la revista del Telèfon de l'Esperança, La Veu Amiga, i amb molt de gust i il·lusió ho faig.

Després dels quasi catorze anys com a voluntari-escolta hauré atès centenars de trucades, mai m'he parat a saber-ne la quantitat, trucades de tots tipus, com ens ha passat i ens passa a tots i totes.

Però hi han dues trucades que m'han impactat enormement, una d'elles sobretot, és precisament a la que faré esment.

Curiosament és de l'inici en solitari, després de passar la formació i les tutories. Feia un parell de mesos que havia començat i era al torn de nit (el que sempre he fet) malgrat substitucions en altres franges horàries, per això és anecdòtic.

Era al voltant de quarts de tres de la matinada. Va sonar el telèfon i després de dir "Telèfon de l'Esperança, bona nit", de sobte i sense dir res, va començar a plorar, un plor incontenible, desconsolat, fruit d'una gran ferida i profunda, que no deixava de sagnar. Va durar tres quarts d'hora fins que va voler o poder agrair-me haver-li fet costat i oferir-li el temps i respecte. Tot seguit va penjar.

Amb el temps que ha passat revisc encara molts cops aquell moment en què em vaig sentir un vaixell de paper, feble, petit, dèbil i vulnerable davant un tsunami de sentiments, emocions i patiment en el que era un naufrag.

Molts cops he intentat imaginar quina raó o quins motius havien produït aquesta ruptura emocional, però mai ho arribaré a saber. Quan vaig penjar l'auricular em sentia terriblement cansat i amb intens sentiment d'inutilitat.

A poc a poc m'he adonat que aquesta inutilitat, el contrari de la prepotència, és la gran fortalesa que ens permet ser-hi per acollir, contenir i acompanyar en el patiment, és la part anònima, silenciosa i des de la humilitat. És el que justifica i dona sentit al meu voluntariat dins del Telèfon de l'Esperança.

## GRÀCIES A TOTES LES PERSONES VOLUNTÀRIES QUE HO FEU POSSIBLE.

El llistat de voluntaris/àries inclou els voluntaris donats d'alta fins al maig del 2020.

### ORIENTADORS DEL TELÈFON DE PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI

### VOLUNTARIS ESCOLTES DEL TELÈFON DE L'ESPERANÇA

Albert ; Anna ; Alfons ;  
Ana ; Amadeu ; Antonio ; Alicia  
; Agustí ; Àngels ; Arturo ; Angel Luis  
; Carme ; Cinto ; Cristina ; Dario ; Elena ;  
Elisabet ; Francisco ; Fina ; Francesc ;  
Francisco Javier ; Guillem ; Isabel ; Jordi ;  
Juan Manuel ; **Josep** ; Josefa ; Joaquim ;  
Josep Anton ; Juan Carlos ; Enric ; José Manuel ;  
Josep Maria ; Laura ; Laura ; Manuela ; Mar  
**Montserrat** ; Mita ; Marga ; Marta ;  
Manoli ; Maria ; Mayka ; Maria Assumpció ;  
Maria Carmen ; Maria José ; Maria Lluisa ;  
Maria Luisa ; Maria Teresa ; Nuria ; Núria ;  
Nati ; Olga ; Patricia ; Pilar ; Quim ;  
Ramon ; Selma ; Roger ; Roderic ;  
Raul ; Ricardo ; Rosa Maria  
; Sol ; Tat

Adria-  
na ; Agustí ; Alba ; Albert ; Alfons  
; Amara ; **Ana** ; Ana Maria ; Andrés ;  
Andreu ; Angel ; **Àngels** ; Anna ; Anna Maria ;  
Anne ; **Antonia** ; Antonio ; Ariadna ; Arturo ; Aurora ; Bár-  
bara ; Begonia ; Bibi ; Blanca ; Carla ; **Carles** ; Carlos ;  
**Carmen** ; Carolina ; Cindy ; **Cristina** ; David ; Elena ; Elisabe-  
th ; Esther ; Fina ; Fran ; Francesc ; FRANCISCO ; Frederic ; Gerard ; Guil-  
llem ; Imma ; Inma ; Inmaculada ; Isaac ; **Isabel** ; Jesus ; Jesús ; **Joan** ;  
Joan Francesc ; Joaquim ; **Jordi** ; Jose Luis ; Jose Manuel ; Josefina ;  
**Josep** ; Josep Antón ; **Josep Maria** ; Juan ; Juan Carlos ; Kinna ; Laura ;  
Lluisa ; Lolí ; Lorraine ; Lucia ; M<sup>a</sup> Carme ; Majepa ; Manoli ; Manuela ; Marcela  
; Margarita ; **Maria** ; **Maria** ; Maria Antonia ; Maria Concepció ; Maria Dolors ;  
Maria Glòria ; Maria Isabel ; **Maria José** ; Maria Luis ; Maria Margarida ;  
Maria Pilar ; **Marta** ; Maya ; Mayka ; Mayna ; Merce ; **Mercè** ; **Mercè** ;  
Milca ; Milka ; Miquel ; Mireia ; Mita ; **Mònica** ; **Montse** ; **Montse** ;  
**serrat** ; Nadia ; Naomi ; Natalia ; Natividad ; Neus ; Nicolàs ; Nieves ;  
**Núria** ; Olga ; Oscar ; Patricia ; Pau ; **Pere** ; Pilar ; Prudència ;  
Quim ; **Ramón** ; Raquel ; Regina ; Ricard ; Rogell ; Roger ;  
**Rosa Maria** ; **Rosa** ; **Sandra** ; Santiago ; **Sara** ;  
Selma ; Sensi ; Sergi ; Sílvia ; **Sonia** ; Sònia ; Susana  
; Teresa ; Tina ; Victor ; Victoria ; Virginia ;  
Xavier ; Yaima ; Young ;

# LA SOLEDAT

En aquest article es fa servir la forma neutra, en singular o en plural, per referir-se tant a homes com a dones.



MIREIA ANGLÈS

Cap del servei del Telèfon de l'Esperança

**Aquesta vivència de la soledat és una qüestió social de primer ordre.**

M'atreveixo a dir que tu, lector, saps què vol dir sentir-se sol; i és que, **qui no s'ha sentit sol alguna vegada a la vida?** El sol fet de viure envoltat d'altres persones no ens garanteix que visquem en comunió amb elles. La majoria de nosaltres anhelem una companyonia genuïna i equilibrada amb els altres, gaudir de vincles correspostos i harmoniosos amb la gent que ens envolta. No obstant això, cada vegada hi ha més gent que es sent sola en algun moment de la seva vida, especialment quan ens fem grans.

La solitud és una experiència molt subjectiva i moltes vegades invisible per les persones que observem "des de fora". **Un pot sentir-se sol inclús envoltat d'altres persones, enmig d'un mercat abarrotat de gent de dalt a baix.**

Quan l'experiència de la soledat ens desagrada i ens genera malestar, és a dir, quan ens sentim sols sense voler-ho, parlem de solitud no desitjada, i es produeix quan no estem satisfets amb les nostres relacions, quan aquestes no són suficients o quan no són com voldríem que fossin. En resum, quan no es compleixen les nostres expectatives. Podríem dir que és com una balança en desequilibri entre, d'una banda, el que vull, el que necessito i el que espero dels demés, i, de l'altra, el que percebo que tinc. Per tal d'equilibrar aquesta balança, el rol de la comunitat és molt important. Vivim en una societat en què les relacions comunitàries són cada vegada més dèbils, i en què destaquen la falta de cohesió, l'individualisme i la precarietat en els vincles. Això ens fa pensar que potser la solitud ha deixat de ser una qüestió individual i aïllada, a ser un fenomen social, que ens afecta a tots i que ens responsabilitza col·lectivament. Aquesta vivència de la soledat és una qüestió social de primer ordre, no només perquè som un dels països amb un índex de soledat més alt comparant amb els països del nord d'Europa, sinó també perquè la solitud no desitjada té un impacte emocional i afecta directament el benestar psicològic de qui la pateix. De fet, podem dir que existeixen tantes soledats com individus la senten i, per tant, és un fenomen complex, divers i plural, que planteja molts reptes i requereix moltes iniciatives per combatre-la, plantejant-nos quin tipus de societat volem construir, fent intervencions comunitàries de suport social i compartint-ne la responsabilitat: la solitud no desitjada depèn de tots! Els voluntaris de la Fundació fan una gran tasca oferint escolta i acompanyament a tanta gent que ens truca compartint aquesta realitat que viuen.

Fins aquí, hem parlat de la solitud no desitjada, però...qui de nosaltres en algun moment no hem desitjat estar a estones en soledat? Estar temps a soles no sempre és sinònim de tristesa o sensació d'abandonament. En aquest sentit, la soledat també pot ser una font de benestar.

Els anglosaxons ho tenen clar i tenen una paraula per a cada concepte: "solitude" per fer referència a la soledat positiva, "aloneness" per fer referència a la soledat neutra i "loneliness" per fer referència a aquella no volguda. Nosaltres només tenim el mot soledat i solitud i hem d'afegir-hi, tot seguit, si és volguda o no volguda.

Un dels filòsofs més influents de la cultura occidental, Friedrich Nietzsche, reflexiona sobre l'experiència de soledat davant la decisió que pren el profeta, Zaratrustra, de deixar la seva antiga vida en societat per començar una vida solitària a la muntanya amb l'objectiu de gaudir de la seva pròpia presència i esperit durant una dècada. Després d'anys amb una comunicació nul·la amb els demés i de conquistar el summum intel·lectual i espiritual, esdevenint una persona més consci-

ent del món que l'envolta, decideix tornar a la comunitat. Al cap i a la fi, tots ens acabem cansant d'estar sols i necessitem viure en societat, nodrint-nos de la germanor i la fraternitat de les relacions socials.

Així doncs, sembla que la clau estaria, tal com apunta el filòsof Francesc Torralba en el seu llibre L'art de saber estar sols, a moure's entre la vida en societat i les retirades conscients per examinar els nostres pensaments, els nostres principis i les nostres idees.

El cantautor francès Georges Moustaki també dóna veu a aquesta vivència amb una meravellosa melodia que té per nom Ma solitude, que diu: "la soledat s'ha fet quasi una amiga, una dolça costum. Ella no em deixa fer un pas sol, m'és fidel com una ombra. Ella m'ha seguit aquí i allà, per les quatre cantonades del món. Jo maiestic sol amb la meva soledat".

Com veiem, la soledat, quan ens escull, es pot vivenciar com una experiència desagradable, però quan és escollida, també pot ser un regal que ens enfronta, com poques experiències de la vida, al coneixement d'un mateix.

I tu, com et relaciones amb la teva soledat?

**SI ESTÀS PASSANT  
UN MOMENT DIFÍCIL  
I ET SENTS SOL/A  
TRUCA AL**

**682 300 003**

**681 10 10 80**

**682 900 500**

**93 414 48 48**

## EL PATRONAT



**Rosa Navas**  
*Presidenta*



**Ramón Tous**  
*Vicepresident*



**Javier Matinez**  
*Secretari*



**Pedro Barceló**  
*Tresorer*



**Ana González**  
*Vocal*



**Enric Armengou**  
*Vocal*



**Esperança Esteve**  
*Vocal*



**Joan Maria Terribas**  
*Vocal*



**Josep Herrero**  
*Vocal*



**Mireia del Pozo**  
*Vocal*



**Nekane Navarro**  
*Vocal*

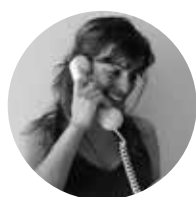


**Cristina Molina**  
*Vocal*

## L'EQUIP PROFESSIONAL



**Esperança Esteve**  
*Directora*



**Mireia Anglès**  
*Cap del servei del  
Telèfon de l'Esperança*



**Sergi García**  
*Psicòleg i Coordinador  
de Prevenció del  
Suïcidi*



**Joana Homs**  
*Innovació*



**Anne García**  
*Coordinadora*



**Anna Serrano**  
*Administració i  
Serveis Generals*



**Sònia Burguesa**  
*Coordinadora de  
Voluntariat del Telèfon de  
l'Esperança (TE)*



**Carles Malvesí**  
*Coordinador de  
Voluntariat del Telèfon  
de Prevenció de Suïcidi i  
suport TE*



**Clara Campañá**  
*Cap de Comunicació i  
màrqueting*



**Zoraida Benzal**  
*Secretaria*



# Gràcies per la vostra confiança

## INSTITUCIONS PÚBLIQUES



## ENTITATS I EMPRESES



## PARTICULARS

Volem agrair a totes les persones que donen continuïtat a la nostra tasca mitjançant donacions, tant regulars com esporàdiques. Som rigorosos amb la Llei de Protecció de Dades, per aquest motiu, preservem l'anonimat dels col·laboradors econòmics particulars.



## DONA ESPERANÇA

Per a les entitats del tercer sector resulta fonamental poder **comptar amb el suport econòmic de particulars i empreses** per a poder seguir amb les nostres activitats.

A la Fundació Ajuda i Esperança també necessitem ampliar aquestes ajudes. Sumant molts petits esforços aconseguirem que tothom pugui tenir **una veu amiga**.

Pots fer la teva donació mitjançant: Transferència (ES34 2100 0837 9002 0029 8184), Bizzum (codi 33444), Paypal (<https://bit.ly/3xcjJQM>) i altres. Per més informació visita la nostra web: [www.telefonoesperanza.com/donacio](http://www.telefonoesperanza.com/donacio)