

24h: 93 414 48 48  
Telèfon de l'Esperança

JUNIO 2019

# UNA VOZ AMIGA

1969  
50 anys  
2019  
Telèfon de l'Esperança

 @tesperanzaCAT

 @tesperanzacat

 <https://www.facebook.com/TelefonEsperanca/>

 <https://www.telefonoesperanza.com/>

## UNA VOZ AMIGA

“Una voz amiga” es la publicación que da a conocer a los amigos/as del Teléfono de la Esperanza que es el que hemos hecho en los últimos meses y de este modo hacerlos todavía más partícipes de nuestra tarea. Si tienes este ejemplar entre las manos, quiere decir que, de una manera u otra has ayudado al Teléfono de la Esperanza así que... Gracias por haber hecho posible todo el que leerás.

### CONTACTA



<https://www.telefonoesperanza.com/contacte/>



[comunicacio@telefonoesperanza.com](mailto:comunicacio@telefonoesperanza.com)



93 202 02 60

### SUBSCRÍBETE AL BOLETÍN



<https://www.telefonoesperanza.com/contacte/subscriu-te-al-nostre-butlleti/>



Estamos de celebración, una celebración muy especial: medio siglo. Un 19 de marzo de 1969, hace cincuenta años, el padre Miquel Angel Terribas fundó el Teléfono de la Esperanza de Barcelona, él ejerció las funciones de dirección y promotor hasta que, desgraciadamente, murió en 1986. Entonces cogió el relevo el padre Agustí Viñas, creando la Fundació Ajuda y Esperança, la que ahora se encarga de velar por el buen funcionamiento del servicio del Teléfono, gracias a un equipo de personas con unos valores éticos encomiables, unas 182 voluntarias y voluntarios con la ayuda de otros que llevan a cabo las tareas de dirección, administración, logística y comunicación, hemos conseguido este 2018 lograr un record de llamadas, unas 25.000, aproximadamente entre unas 70 y 80 llamadas por día, en las dos cabinas que tenemos.

Se trata de una institución creada por una persona, pero apoyada por los miembros de su familia, un agradecimiento especial a la familia Terribas.

Estamos convencidos de que la tarea del teléfono no tiene final, sea de una forma o de otra continuará, con unas personas o con otras, porque su finalidad lo vale. Siempre habrá la necesidad de ser escuchado por una voz amiga. Muchas personas han contribuido a que se llegue hasta hoy, directores, miembros del patronato, voluntarias y voluntarios... A todas ellas queremos agradecer su contribución.

Las fundaciones tienen que saber transformarse y evolucionar para adaptarse a las necesidades reales de la sociedad. Desde el mes de octubre hemos cambiado la sede de barrio, y un cambio de ambiente siempre comporta otro tipo de cambios. Es momento de hacer una autoevaluación y autocrítica del servicio que, sin duda, nos servirá para mejorar y crecer. Hoy contemplando el que hemos hecho y mirando hacia el futuro, apostamos por el progreso de esta institución. Muchas gracias a todo el mundo y POR MUCHOS AÑOS!

**Maria Rosa Buxarrais**  
**Presidenta Fundació Ajuda i Esperança**

# “Si mi hermano estuviera vivo, estaría muy orgulloso del Teléfono de la Esperanza de hoy en día”

Economista de profesión, padre de una de las periodistas más importantes del panorama radiofónico y hermano del fundador del Teléfono de la Esperanza de Barcelona. Jaume Terribas recuerda a su hermano, el padre Miguel Ángel Terribas, al que define como “místico / activista” y asegura que “si pudiera pasar unas horas en la tierra y viera cómo está el Teléfono hoy, estaría muy orgulloso y seguro lo haría muy feliz”.

## - ¿Cómo era su hermano, el Padre Miquel Àngel Terribas?

Es una figura entre el místico y el activista. Estudió en el seminario de los capuchinos pero sintió la necesidad de poner en marcha un servicio más allá de la congregación. Era activista porque a cualquier hora iba donde hiciera falta, de hecho creo que por eso murió tan joven y era un místico porque tenía muy claro el espíritu de austeridad, de estar a disposición de la sociedad ... Y lo hizo con la creación del servicio de Salus y con el Teléfono de la Esperanza. Implicó a toda la familia! Los primeros años pedía ayuda a una de nuestras hermanas, ya que lo que más le preocupaba era asegurar un servicio continuado y por eso él y pidió ayuda a mi hermana. El servicio de Salus le obligaba a salir de casa a cualquier hora. Mi hermano salía de la plaza Letamendi, que era donde estaba el Teléfono de la Esperanza en su origen, y se desplazaba de punta a punta de la ciudad.



El padre Miquel Àngel Terribas

## - Usted le ayudó alguna vez?

Claro! Y mi hermano Josep Maria también. Se convirtió en una especie de objetivo de la familia. Hicimos todos lo que pudimos.

## - ¿Cómo describiría el momento que está viviendo el Teléfono ahora mismo?

La familia estamos muy contentos de que el Teléfono siga haciendo camino a pesar de las dificultades que han ido surgiendo. En cuanto al voluntariado, pienso que quizás no estamos en el mejor momento, ya que la gente joven no acaba de entender el “qué” y el “porqué” de Salus y del Teléfono. Sin embargo estos dos servicios con el paso de los años han ido consolidando su trabajo y logrando sus objetivos. Pienso que la presidenta del patronato, María Rosa Buxarrais, está haciendo buen trabajo y garantizando la continuación de la obra de mi hermano

## - Que cree que diría su hermano si viera el Teléfono de la Esperanza de hoy en día?

Sería muy feliz de ver que hay un montón de voluntarios organizados, un personal que garantiza la administración... Estaría muy orgulloso.

## - ¿Cómo ve usted el futuro del Teléfono?

Creo que todos juntos podremos sacar esta institución adelante y hacer que dure muchos años. De hecho lo demuestra y estuve muy contento, el acto del 50 aniversario.

Jaume Terribas, hermano del fundador del Teléfono de la Esperanza



rio. Fue un acto brillante. Salí de allí convencido de que el trabajo que inició mi hermano hace 50 años, ha calado y que contribuye a mejorar muchos aspectos de la sociedad.

## - ¿Hay algún aspecto que considere que se podría mejorar?

Sí, hay un aspecto que sí criticaría y es que pienso que las instituciones públicas deberían implicarse mucho más. Desde mi punto de vista tienen el deber moral y la obligación ética de ayudar más a instituciones como el Teléfono. Cada vez estamos perdiendo más el humanismo, la escala de valores cada vez es menos consistente y esto lo ha provocado el sistema. Estamos perdiendo el origen y la visión de lo que es verdaderamente esencial en la vida.

## - Hay algo que se le haya quedado en el tintero?

¡Sí! Quiero agradecer y felicitar a todos los voluntarios del Teléfono. Empezando por Rosa Navas, una de las personas que más ha ayudado al Teléfono y terminando por el último voluntario que acaba de llegar y que está todavía dudando de donde se ha metido (riendo), yo me dirigiría a él y le diría que lo que está haciendo es un gran servicio. Me gustaría tener unas palabras para el patronato, que es quien lleva la carga de resolver todos los problemas que van surgiendo y el que lucha para que el Teléfono crezca y sirva a más gente, si lo conseguimos (que el Teléfono crezca), seremos todos más felices y haremos del mundo un lugar mejor.

# NOTICIAS

## NUEVO RÉCORD DE LLAMADAS ATENDIDAS EL AÑO 2018

Con los datos del último año sobre la mesa se puede decir que el Teléfono de la Esperanza de Barcelona el año 2018 ha batido un nuevo récord. Nunca se había llegado a una cifra tan elevada de llamadas atendidas en un mismo año, **25.003**. Esto supone un incremento progresivo de más de un **25% respecto 5 años atrás**. De estas llamadas, **casi el 70% son mujeres** y más de la mitad de las personas que llaman tienen **entre 40 y 70 años**. El motivo de las llamadas son diversos. El **54% son problemáticas directamente relacionadas con la salud mental**, especialmente la **depresión**. La **soledad** y la necesidad de hablar son también frecuentes con un **15% del total**, y no solo entre la gente mayor, sino en **todas las edades**. Los **conflictos en las relaciones familiares o de pareja** ocupan el tercer lugar en las problemáticas que manifiestan las personas que nos llaman con un **9%**. A todas ellas hemos ofrecido una voz amiga a través de nuestros **voluntarios/as que se han esforzado al máximo** para paliar su sufrimiento y preocupación. Queremos expresar nuestro agradecimiento a todos y todas, así como a las personas que han llamado al **93 414 48 48**.

## NOS VISITAN DEL CENTRO PENITENCIARIO BRIANS 2

En junio nos visitó un grupo de reclusas del centro penitenciario de mujeres Brians 2. En esta visita, dirigida por nuestro voluntario Joaquim Deosdad, enseñamos a las visitantes nuestra sede y les hicimos una pequeña introducción al mundo del voluntariado y el altruismo.



El voluntario Joaquim Deosdad (segundo empezando por la izquierda) con los visitantes de Brians 2)

## EL TELÉFONO EN LOS MEDIOS!



La presidenta de la Fundación Ajuda i Esperança, Maria Rosa Buxarrais y dos voluntarias en Ràdio4

Este año son muchos los **medios de comunicación** que se han hecho eco de nuestro 50 aniversario y han querido hablar con nosotros. Si nos sigues en nuestras redes sociales nos habrás podido ver en **TVE, TV3, Televisió d'Esplugues** o escuchado en **RAC1, Catalunya Ràdio, Ràdio Sabadell, Ràdio4, La Vanguardia, el Diari de Sabadell...** Entre muchos otros. Desde el Teléfono de la Esperanza queremos dar las gracias a todos estos medios que desinteresadamente han difundido nuestra labor y que gracias a esta cobertura hemos podido **llegar a mucha más gente** que algún día nos pueda necesitar.

## MÁS DE UNA DECENA DE CELEBRIDADES SE SUMAN A LA CELEBRACIÓN DEL 50º ANIVERSARIO

Si nos sigues en nuestras redes sociales, habrás podido ver que han sido **muchas las personalidades de diferentes ámbitos** las que han querido sumarse a la fiesta y felicitarnos nuestro 50 aniversario. Personas destacadas del mundo de la comunicación como por ejemplo los periodistas, **Jordi Basté, Lluís Foix, Xavier Solà, Lidia Heredia,**



El periodista Jordi Basté felicitando el 50 aniversario

**Kilian Cebrià o Carlos Fuentes**. En cuanto al ámbito de la medicina el **Doctor Estivill**, más conocido como "El doctor del sueño" o el **presidente de la asociación española contra el cáncer, el Doctor Laureano Molins**. Del mundo del deporte se ha sumado a las felicitaciones el deportista **Cesc Fàbregas** y con respecto al mundo de la farándula han sido muchas las personalidades que nos han deseado un feliz cumpleaños, personas tan destacadas como **Judith Mascó, la Isabel Rocatti, Cesc Casanovas, las Colometas de la obra de teatro "La plaza del diamante"...** Entre muchas otras. Muchas gracias a todos por vuestros deseos y vuestras felicitaciones!

## EL PRESIDENTE DE LA GENERALITAT NOS FELICITA

El actual presidente de la Generalitat, **Joaquim Torra i Pla**, quiso sumarse a las felicitaciones a través de un vídeo en el cual felicitó el medio centenario "**en nombre de todo el gobierno de la Generalitat de Cataluña**". El Presidente quiso mostrar su "**agradecimiento a los centenarios de voluntarios y voluntarias que durante todo este tiempo han estado haciendo del Teléfono de la Esperanza un teléfon de ayuda a las personas**".

## #YODONOESPERANZA

Para las entidades del tercer sector resulta fundamental poder contar con el **apoyo económico de particulares y empresas** para poder seguir con nuestras actividades. En el Teléfono de la Esperanza también **necesitamos ampliar estas ayudas**. Es por ello que estamos diseñando la campaña **#yodonoesperanza**. Son muchas las personas que nos dan su apoyo pero necesitamos más. Sumando muchos pequeños esfuerzos conseguiremos que todo el mundo pueda tener **una voz amiga**. Si quieres colaborar en la continuidad del Teléfono de la Esperanza entra en **www.telefonoesperanza.com/donar/** y ¡Haz una donación!

# 50 AÑOS ESCUCHANDO

El pasado 3 de abril el Paraninfo de la Universidad de Barcelona vivió entre sus paredes seguramente una de sus tardes más emotivas: el 50 aniversario del Teléfono de la Esperanza de Barcelona. El pasado miércoles se cumplieron 50 años de cuando el padre Miquel Àngel Terribas atendió la primera llamada en 1969.

El acto estuvo presidido el padre Agustí Viñas, por la Sra. Laia Ortiz, segunda teniente de alcalde como representante del Ayuntamiento de Barcelona, la Dra. Maria Rosa Buxarrais, presidenta del patronato en representación de la Fundación Ayuda y Esperanza, por el Sr. Francesc Iglesias, secretario de Asuntos Sociales y Familias como representante de la Generalitat y por el Sr. Ramón Olaran voluntario y representante de los voluntarios.

El coro de Badalona regaló a los allí presentes un repertorio de canciones como obsequio por el Teléfono de la Esperanza. Tras la actuación se procedió a una entrega de reconocimientos a los voluntarios que hacía 20 años o más que colaboran con el Teléfono. Finalmente, para “digerir las emociones” se sirvió a los presentes un refrigerio acompañado de una copa de cava y se concluyó el acto, como no

podía ser de otra manera, soplando las velas del pastel y brindando por 50 años más.

Mientras en el Paraninfo estaba la fiesta, las cabinas del Teléfono de la Esperanza, como no podía ser de otro modo, no pararon su actividad y 4 voluntarios/as quedaron a seguir atendiendo las llamadas de la gente que día a día necesita una voz amiga al otro lado de la línea. Aunque se quedaron en la sede y no vinieron a la celebración, también pudieron soplar las velas y comer un merecido trozo de pastel. La del Paraninfo fue, sin duda, una celebración muy emotiva que supuso el reencuentro de viejas amistades, consiguió también que todos los asistentes sintieran el calor y la hermandad entre voluntarios y sobre todo fue una bonita forma de recordar a todos la importancia de la tarea llevada a cabo durante los últimos 50 años.



La celebración, conducida por la comunicadora Mireia del Pozo, tuvo como plato fuerte la conferencia de la periodista Mònica Terribas, sobrina del fundador, que quiso homenajearlo explicando a los presentes que recuerda ver de pequeña a su tío, “obsesionado” con “no juzgar a los demás”, además de cultivar “la escucha activa”. “Si hablaba con alguien por teléfono y tenía la intuición de que la persona que le había llamado estaba en peligro, mi tío iba donde hiciera falta”, aseguró.

La patrona, Rosa Navas y la presidenta de la Fundación Ayuda i Esperança dándose un abrazo



# EN LA PIEL DE UNA VOLUNTARIA ESCUCHA

Por Olga Roig

Sábado, un cuarto de la mañana. Es el día que me levanto más temprano de la semana, y el que lo hago con más ilusión. Tengo una cita a ciegas. Llego al lugar y siempre, siempre, hay una sonrisa. Entro en la cabina y la encuentro ventilándose. Las emociones de una noche de sentimientos y confianzas vuelan cielo arriba. Me siento y ya suena el teléfono. A los tres tonos dejo de ser yo para ser tú, pero con la perspectiva que me da una necesaria distancia.

Hay llamadas más complicadas que otras, como pueden ser las de personas sometidas a una adicción, con todo lo que representa de ruina económica y muchas veces también laboral y familiar. Adicciones al juego, a sustancias, el sexo ... ¿Cuántos desamores se esconden detrás estos hábitos? Los hay que después del buen día se identifican como usuarios con un trastorno mental. Sin mucha intervención por nuestra parte se sienten mucho mejor contándonos lo que les sucede, **su realidad, una realidad que les ahoga el alma.** Las enfermedades pueden ir desde un TOC a una depresión mayor o en una esquizofrenia.

Des de el otro lado me dicen con voz cansada "... Y yo les digo: entiendo que no me entiendan. Y Cuando lo digo los libero. No tener que andar explicando todo me ayuda a sobrellevarlo". "**... Los monstruos existen, algunos viven conmigo, me han convertido en algo que no quiero ser, en alguien que nunca fui**" "Ahora me ingreso solo. He aprendido a controlar los síntomas. La última vez agredí a mi madre, casi la mato, no puede volver a suceder. No era su hijo quien lo hizo, pero era yo. Pero el pensamiento de que un día no lo controle hace que me pase por la cabeza quitarme de en medio" "No me entienden, me creen loca sin más. Piensan que exagero, que tengo demasiada imaginación..., y esto me pone peor porque no les puedo pedir ayuda."

También hay llamadas terribles, llamadas de pérdidas de seres queridos, donde el único consuelo es escuchar, porque no hay nada que se pueda decir que no ofenda su sentir, donde las frases hechas y los estereotipos son como patadas al sentimiento inconmensurable que

los ahoga hasta que consiguen estallar a llorar, y el nudo que les aprieta la garganta parece que por unos momentos se afloja. **Silencio, escucha y amor es lo único que podemos hacer hacia el llanto, hacia la muerte.** Pero a veces las llamadas, muchas veces, nos arrancan una sonrisa. Poesías dedicadas, cantatas, chistes "Ay niña, que contenta estoy que te he hecho reír, nos dais tanto ...!"

A veces, nos llaman para contarnos pérdidas materiales que aprietan los bolsillos. Y es que cuesta creer que la próxima semana dormirás al raso. Que no puede pagar, que ni que tengas un trabajo ..., no llegas! Y tu optimismo económico -con el que los bancos nos hicieron convivir- arrastra a toda la familia hacia la nada.

**Nos llegan llamadas tan extremas que al escucharlas el silencio se vuelve sólido. Al otro lado del teléfono puede haber alguien que, por decisión propia y meditada, no quiere seguir viviendo. Y nos llama para que le acompañamos en este último tramo.** Hay quien desea sentirse amado y salvado incluso de sí mismo. En estos casos podemos establecer un compromiso de aplazamiento, y vamos hablando ..., hasta llegar a la calma. Hay quien no quiere morir solo. Sólo desea que una voz le acompañe en el último trance. Por supuesto que intentamos que no se dejen arrastrar por la desesperación o por el momento, pero no siempre es posible evitarlo, porque es lo que quiere de verdad.

También hay usuarios, enfermos terminales, que sólo quieren hablar con nosotros para ser conscientes de lo que viven y han vivido hasta el momento, **como si la memoria pudiera materializar el milagro de la dilatación del tiempo.** Suelen despedirse, a tramos, antes de traspasar. Suelen ser ha-

bituales de nuestro teléfono, personas que nos han hecho el regalo de su confianza y nos han permitido seguir su evolución hasta un desenlace fatal y cercano.

No nos podemos alargar demasiado en cada llamada, calculamos, sin reloj, que una media hora, pero es un tiempo muy aprovechado. **Un tiempo lleno de escucha sin juicios de valor, sin reproches, sin soluciones. Un rato donde lo que intentamos es que la persona encuentre su propia salida, ser como una especie de lupa de aumento de toda positividad, un faro que los devuelva a sí mismos.**

Y ya casi es hora de irse, y no he podido ni desayunar. En el office, me espera siempre un café negro, caliente y amargo, como a mí me gusta. **Pero antes cojo la última llamada. Y esta, os prometo que no es oportunismo, justifica el no esfuerzo de estar.** Es una señora que presenta un caso donde están involucrados sus dos hijos, el dinero, el negocio, el rencor, las malas gestiones ... Después de hablar un rato, ya a punto de colgar me dice: "**Me ayudáis a vivir. Hablo con vosotros y los problemas se diluyen**" **Y estas palabras, nos dan gasolina para salir y comernos el mundo.**

Siempre nos dan mucho más de lo que intentamos dar. Siempre nos vamos con una sonrisa. **Por duras que sean las llamadas, siempre hay una punta de esperanza,** la sensación de que nuestro ser ha acompañado y ha sido útil, porque muchas veces a base de explicarnos la vida acabamos entendiéndola, y cuando lo entienden estamos más cerca de resolver.

**Hay vidas contadas que podrías escribir libros.**

Olga Roig  
Voluntaria del Teléfono  
de la Esperanza

# GRACIAS

480 PERSONAS PARTICULARES

ADMINISTRACIÓN PÚBLICA



Unión Europea  
Fondo Social Europeo  
"El FSE invierte en tu futuro"

SOC

Servei d'Ocupació de Catalunya

FUNDACIONES Y OTRAS ENTIDADES

FUNDACIÓ PRIVADA  
COTTET-MOR



EMPRESAS



ENTIDADES RELIGIOSAS



- Religioses de les Escoles Pies
- Germans de les Escoles Cristianes



OTRAS COLABORACIONES Y SERVICIOS



LA DIFUSIÓN DEL SERVEI A TRAVÉS DE



## AYÚDANOS A SEGUIR. ¡HAZ UNA DONACIÓN!

**BENEFICIOS FISCALES\***

\*Según la ley 27/2014

Fundació Ajuda i Esperança  
La Caixa **ES34 2100 0837 9002 0029 8184**

PARTICULARES/PERSONAS FÍSICAS	1er y 2do año	3er año	EMPRESAS O ENTIDADES	1er y 2do año	3er año
	Primeros 150€	75%		75%	Desgravación cuota impuesto
Resto de donación a partir de 150€	30%	35%			

TODO ESTO + LA SATISFACCIÓN DE REGALAR ESPERANZA Y CONTRIBUIR A UN MUNDO MEJOR