

## **Apoyo de la logoterapia en la escucha activa**

Tengo cuatro hijos, soy argentina y viví más de cuarenta años en diversos países, mudándome repetidas veces de culturas y lenguas. Hace casi dos años nos trasladamos a Barcelona, la ciudad natal de mi marido. En cada mudanza fui reinventando mi proyecto de vida, de forma que éste se fue paulatinamente ampliando y adaptando a nuevos entornos y circunstancias. En mis primeras mudanzas siendo yo joven, tuve también que enfrentarme al sentimiento y a veces a la discriminación por ser extranjera.

Conocí la *Fundació Ajuda i Esperança* hace pocos años a través de ACLAE (*Associació Catalana de Logoteràpia i Anàlisi Existencial*) y viviendo en Brasil madrugué -debido a las cinco horas de diferencia horaria con Barcelona- para participar en una sesión que daban los responsables del Teléfono de la Esperanza (TE). Me pareció una presentación muy completa y sentí enseguida que la escucha voluntaria sería mi próximo proyecto para instalarme con muchas ganas en mi nueva y espero que definitiva tierra en Barcelona. Entonces intuí que mis experiencias en el trabajo con refugiados MENA en Bruselas y con mujeres víctimas de violencia en Brasíla serían una buena base para esta actividad. La formación recibida tanto para la atención del TE como posteriormente para el Teléfono de Prevención al Suicidio (TPS) fueron muy enriquecedoras y complementarias a mi preparación logoterapéutica.

Entretanto comencé a contribuir en el atendimento del TE y del TPS poniendo a veces en práctica mis conocimientos y experiencias previas con la aplicación de principios logoterapéuticos. La logoterapia refleja una posición ante la vida, trabaja el sentido de vida y el vacío existencial de las personas y en general puede brindar unas herramientas sólidas para percibir mejor ciertos casos de nuestros usuarios del TE y del TPS. En algunas charlas con las personas que nos solicitan ayuda intento averiguar si les gusta leer y si es el caso los animo a que conozcan el libro 'El hombre en busca de sentido' de Viktor Frankl, fundador de la logoterapia y sobreviviente de campos de concentración nazi. Porque en algún momento de nuestras vidas casi todos pasamos por un sufrimiento inevitable y es posible rescatar de nosotros mismos esa capacidad de resiliencia que tenemos y que puede darnos la fuerza y motivación para salir adelante. A veces estamos tan concentrados en nuestros problemas que no percibimos que cambiando la actitud y abriendo nuestro horizonte podemos aprender a tener otra forma de encararlos y resolverlos. Cuando no somos capaces de cambiar una situación tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos, decía Viktor Frankl.

Con mi voluntariado previo en el TE y el actual en el TPS y en su soporte, estoy aprendiendo a conocer ciertas realidades de la sociedad catalana y española. Me satisface confirmar la solidaridad de los voluntarios en TE y TPS ayudando desinteresadamente a personas en estos tiempos turbulentos de incertidumbre y comprobar la utilidad de la logoterapia en algunos casos para motivar a personas que buscan orientación y sentido a sus vidas. Siento también que ella nos proporciona herramientas suficientes a los escuchantes voluntarios para sobrellevar dramas de los usuarios a los que a veces nos vemos confrontados.

También considero muy buenas la seriedad y las supervisiones periódicas de los responsables de la Fundación, así como también las formaciones que se proporciona a los escuchantes voluntarios. Desde enero de este año estoy siguiendo la excelente formación sobre jóvenes en chat, lo que me coloca frente a otro reto pendiente que tenía, que es completar mi aprendizaje y lanzarme a hablar catalán.

Ana María Turk Paulus

**Teléfono de la Esperanza:** 93 414 48 48 y 682 900 500

**Teléfono de Prevención al suicidio:** 900 925 555