Programa Homes T4 E9

Data d´emissió en directe		
Emissió en directe	Dilluns 16/11/2026	11:00 – 12:00

Cançons que s´utlitzaran al programa

Cançó 1 — Personas – El canto del loco
https://www.youtube.com/watch?v=1NPCQ8p8jX8
El Canto del Loco: Elijo esta canción porque habla de las contradicciones personales, lo que somos y lo que los demás esperan de nosotros. Encaja con ese momento que siempre resolvía problemas, lideraba y sentía que debía poder con todo.

Cançó 2 — Camins – Sopa de cabra
https://www.youtube.com/watch?v=79foFSDoOxY
Quizás la que mejor encaja con el significado de ese punto de la entrevista: los caminos que imaginábamos no siempre son los que acabamos recorriendo.

Cançó 3 — Color esperanza — Diego Torres
https://www.youtube.com/watch?v=Nb1VOQRs-Vs
Canción para mi muy significativa, no porque todo se haya solucionado, sino porque el final de la historia no es la pérdida de una profesión, sino la posibilidad de construir otra forma de vivir, ser padre, amigo y reinventarse. Además es la canción que mi hermana usaba para tener fuerzas cuando me detectaron el cancer e incluso se tatuó la frase "Color esperanza" por mi.

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: I ara què faig amb tot el que soc?

DAVID: Bon dia a tothom.

Què passa amb un home que ha construït bona part de la seva identitat al voltant de fer, resoldre, liderar i aportar, quan el seu cos ja no li permet viure d'aquesta manera?

La història del José Antonio ens permet explorar una qüestió profundament vinculada a la masculinitat: fins a quin punt els homes construïm el nostre valor personal a través de la feina, la responsabilitat, la capacitat de sostenir els altres i la necessitat de sentir–nos útils.

El José Antonio va patir un càncer amb només 25 anys, que va ser capaç de superar, tot i que la medicació li va deixar una serie de conseqïuències, anys mes tard, als 34 anys que va afectar aproximadament el 25 % del seu cor. A això s'hi van sumar unes seqüeles de salut que li van impedir recuperar la seva activitat professional anterior i que van acabar portant–lo a una jubilació prematura.

Però aquesta no és una entrevista sobre un càncer o un infart ni sobre una jubilació anticipada.

És una conversa sobre identitat, vulnerabilitat, paternitat, amistat, límits i la necessitat de trobar un nou lloc al món quan la vida canvia radicalment els nostres plans.

La pregunta que travessa tot el programa és:

Què queda de nosaltres quan ja no podem fer allò que sempre ens ha definit?

José Antonio Cabañero, moltes gràcies per ser avui aquí, a Homes.

Moments per respondre.

BLOC 1 — L'home que sempre estava en marxa

José Antonio i jo ens vam conèixer el 2016, treballant com a caps de projecte a una consultora tecnológica: Alfa9. Ell va entrar una mica mes tard que jo, quan jo portava un temps com a cap de projecte i tenía massa feina, ell a entrar per fer un equip de direcció de projectes.

Vam connectar molt bé des del principi. Compartíem la responsabilitat de tirar endavant nombrosos projectes, alguns d'ells força complicats i amb clients descontents per la gestió anterior de l´empresa.

El José Antonio sempre ha estat una persona oberta, propera, amb facilitat per relacionar-se i amb una gran capacitat de lideratge.

Quan ens vam conèixer a Alfa9, tots dos portàvem un munt de projectes entre mans. Com et descriuries en aquella època?

Moments per respondre.

Quin lloc ocupava la feina a la teva vida? Era simplement una professió o també una manera de sentir-te algú?

Moments per respondre.

Sempre t'he vist com una persona amb iniciativa, capacitat per resoldre problemes i facilitat per liderar. Et reconeixes en aquesta descripció?

Moments per respondre.

Què significa per a tu ser un home responsable d'una família? Has sentit mai que havies de poder amb tot?

Moments per respondre.

MÚSICA 1 – Personas – El canto del loco

BLOC 2 — Quan la vida et canvia les regles

A El 28 de novembre de 2017, precisament el dia del meu aniversari, el José Antonio va patir un infart.

Recordo aquell dia perfectament. Ana, una companya de feina i ell tenien preparat un petit pastís per donar–me una sorpresa, però tot va quedar en segon pla. Tot i el que estava passant, el José Antonio va intentar per tots els mitjans que m'arribés el pastís.

Des d'aleshores diem que té dos aniversaris: el 29 de maig, el dia que va néixer, i el 28 de novembre, el dia que va tornar a néixer.

Sempre hem dit que tens dos aniversaris. Com vius avui aquesta data del 28 de novembre? Quin significat té per a tu?

Moments per respondre

Què recordes d'aquell moment i dels primers dies després de l´infart?

Moments per respondre

En quin moment vas començar a adonar–te que la teva vida professional ja no podria ser com abans?

Moments per respondre

Què va ser el més difícil d'acceptar: les limitacions físiques, deixar de treballar o haver de renunciar a una part de la vida que havies construït?

Moments per respondre

Jubilar–te amb 34–35 anys, quan normalment estàs en plena construcció de la teva carrera i del teu projecte vital, com ho vas viure?

Moments per respondre

Hi va haver algun moment en què vas sentir que havies deixat de ser l'home que eres?

Moments per respondre

La família i el paper de pare

Com vas viure tot allò dins de la teva família? Et resultava difícil mostrar–te vulnerable davant dels teus?

Moments per respondre

Creus que la teva manera d'exercir la paternitat va canviar després del que va passar?

Moments per respondre

MÚSICA 2 – Camins – Sopa de Cabra

BLOC 3 — Aprendre a viure d'una altra manera

Quan un perd la possibilitat de fer moltes de les coses que abans formaven part de la seva vida, pot aparèixer una necessitat molt forta de recuperar el lloc que ocupava. I aquí entra una cosa que m'agradaria explorar amb tu: la necessitat de sentir-se útil.

El 2022 jo portava junt amb dos socis mes Vicente i Oscar, una empresa que es diu Gold (ara mateix estic tancant aquesta empresa) i ens va entrar un projecte enorme, fer la web d´una empresa de cosmètica molt gran, i varem veure una manera de començar a fer créixer la nostre empresa, i José Antonio, es va oferir a fer de gestor técnic del proyecte, ens va ajudar a tirar-lo endavant. No cobrava per fer-ho. Volia participar, sentir-se actiu i recuperar una part d'aquella activitat professional que havia format part de la seva vida. Recuperant paraules textuals (tiro de memoria, igual em falla) ¨aquest projecte li donava vida¨.

Aquella col·laboració va ser important, però també ens permet reflexionar sobre els límits i sobre fins a quin punt la necessitat de sentir-se útil ens pot portar a exigir-nos més del que el nostre cos pot assumir.

Quan vas col·laborar amb mi el 2022, què buscaves realment? Ajudar-me, sentir-te útil, recuperar alguna cosa de la teva vida anterior?

Moments per respondre

Creus que de vegades ens costa més acceptar que no podem fer alguna cosa que acceptar que estem malalts?

Moments per respondre

Et resulta difícil dir que no quan algú necessita alguna cosa de tu?

Moments per respondre

Has après a diferenciar entre ser útil i exigir-te massa?

Moments per respondre

Reconstruir la identitat

Actualment el José Antonio torna a participar activament en un projecte col·lectiu com a directiu del Club Bàsquet Gavà.

És una oportunitat per parlar de com es pot seguir aportant, liderant i participant sense reproduir necessàriament els ritmes i exigències de la vida anterior.

Què significa avui per a tu sentir-te realitzat? Ha canviat la teva manera d'entendre l´èxit?

Moments per respondre

Què has descobert de tu mateix que potser abans no veies?

Moments per respondre

Sents que has trobat una nova manera d'aportar i de sentir-te part d'alguna cosa?

Moments per respondre

A 3 minuts del final posar – Color Esperanza – Diego Torres

TANCAMENT — Qué ens emportem?

Preguntes finals: Creus que els homes necessitem aprendre a construir la nostra identitat més enllà del que fem, de la nostra feina i del que som capaços de produir?

Moments per respondre

Què ha estat el més difícil per a tu de tot aquest procés, allò de què potser menys has parlat?

Moments per respondre

José Antonio, gràcies de tot cor per aquesta estona, per la confiança i per haver compartit amb nosaltres una part tan personal de la teva vida.

Us deixem amb aquesta cançó de Diego Torres "Color Esperanza" que en paraules de José Antonio

> *Canción para mi muy significativa, no porque todo se haya solucionado, sino porque el final de la historia no es la pérdida de una profesión, sino la posibilidad de construir otra forma de vivir, ser padre, amigo y reinventarse. Además es la canción que mi hermana usaba para tener fuerzas cuando me detectaron el cancer e incluso se tatuó la frase "Color esperanza" por mi.*

Per a mi ha estat especialment bonic tenir-te avui aquí. Ens coneixem des de fa uns quants anys, hem compartit feina, projectes i també moments complicats. I poder parlar avui de tot això, mirant-nos als ulls, és un regal.

Avui hem parlat de moltes coses, però m'agradaria que ens quedéssim amb una idea: no som només allò que fem. No som la nostra feina, ni els diners que guanyem, ni els problemes que som capaços de resoldre, ni tot el que podem carregar a l'esquena.

Som molt més que això. Som pares, amics, companys, persones que estimen i que necessiten ser estimades. I potser, de vegades, la vida ens obliga a parar per descobrir que encara tenim molt per donar, però també molt per viure, d'una altra manera.

I a vosaltres, que ens escolteu, us deixem una pregunta per reflexionar: **Qui sou quan no heu de demostrar res a ningú?**

Gràcies per ser–hi una setmana més. Ens retrobem la setmana vinent per continuar fent camí i convertint allò personal en palanca de canvi.

Cuideu–vos molt, una abraçada ben forta i fins la setmana que ve!