

Núria Esponellà

Amb els pits a l'aire

Redescobrint la vida
després del càncer



Columna

NÚRIA ESPONELLÀ
AMB ELS PITS
A L'AIRE

Redescobrint la vida
després del càncer

Columna

PRIMERA EDICIÓ: SETEMBRE DEL 2025

© NÚRIA ESPONELLÀ, 2020

PUBLICAT D'ACORD AMB PONTAS LITERARY & FILM AGENCY

© COLUMNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.

AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA

ISBN: 978-84-664-3398-3

DIPÒSIT LEGAL: B. 12.367-2025

FOTOCOMPOSICIÓ: GRUP62

IMPRÈS A CATALUNYA - PRINTED IN CATALONIA

www.columnaedicions.cat



La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor. La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries. En comprar aquest llibre contribuïu a mantenir aquest ecosistema viu i en creixement. A Grup62 agraïm que ens ajudeu a donar suport així a l'autonomia creativa d'autores i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció.

Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)

si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra.

Podeu contactar amb CEDRO a través del web www.conlicencia.com

o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queden expressament prohibits l'ús o la reproducció d'aquest llibre o de qualsevol de les seves parts amb el propòsit d'entrenar o alimentar sistemes o tecnologies d'intel·ligència artificial.

I

El viatge interior

Durant el període de trànsit planetari interior que estic vivint m'he fet una mica més lliure. No diré que hagi aconseguit surfejar, sense remullar-me, les onades d'aquest oceà que és la vida, però m'he entrenat a entomar les emocions convulses que acostumen a acompanyar-nos quan emmalaltim o veiem emmalaltir les persones que estimem. Soc conscient de la importància de saber prendre distància emocional en els moments difícils, i això no és una capacitat connatural, més aviat s'aprèn amb la pràctica, tret que hagi nascut amb un caràcter extremament temperat o hagi rebut una educació equilibrada, fet que no acostuma a ser freqüent en la majoria de les famílies.

Durant anys em vaig rebel·lar contra el dolor,

fins que vaig començar a transitar-lo com qui travessa un pont tremoladís, aparentment perillós, i a l'altra banda es troba amb una visió nova del paisatge. Sé que el dolor és inherent al caminar humà. Se'ns fa present en un moment o altre, i el trobem molest, inacceptable, fins i tot insuportable. Jo he acabat entenent que no el puc evitar i, quan deixo de defugir-lo i permeto que s'expressi, puc prendre la distància suficient per no crear-me patiment innecessari. Afrontar el dolor emocional o físic no és gens fàcil i la ment no hi ajuda gaire. He experimentat que, quan hi penso sovint, el sofriment s'incrementa. En canvi, si aconseguixo no identificar-m'hi tant, el dolor disminueix. També sé que darrere del dolor físic s'hi pot amagar el dolor emocional, i l'un no es pot curar sense abordar l'altre.

Sempre que he emmalaltit m'he refugiat en la natura. L'experiència que estic vivint no hauria estat la mateixa sense aquesta defensa vital que la terra m'ofereix de manera gratuïta.

Un dia vaig haver de parar d'actuar de manera compulsiva. Havia entès la importància de trobar temps de qualitat per a mi i la necessitat de rebaixar la pressa absurda que m'impedia atu-

rar-me per permetre'm sentir fins i tot allò que és menys agradable. Si m'afluixo i ho escolto, es fa més lleuger i, al capdavant, ho puc entregar a la terra.

Des de molt abans que em diagnosticuessin una malaltia greu, ja acudia a la natura amb freqüència. Les escapades al bosc i al mar són part de la meua vida i m'aporten vivències inoblidables que tenen la senzillesa de la quotidianitat: caminades, passejades, sortides en bicicleta i viatges de quilòmetre zero amb un petit tractor, una mena de quad, que em permet accedir a llocs inhòspits. D'un temps ençà me'ls he plantejat com a trajectes que em restauren de la rutina de les cures mèdiques i em fan centrar en la sensació de benestar i de salut que vull aconseguir. M'han permès sentir de nou la bellesa del paisatge, contemplar-lo, perdre la noció del temps i gaudir del que va apareixent davant meu.

Fins i tot en els moments difícils, aquesta pràctica m'ha servit per desconnectar de tot i moure'm sense cap altra intenció que gaudir del que m'oferia cada trajecte.

Estic aprenent a perdre'm en el present, i el

contacte amb l'entorn natural m'hi ajuda: implica apaivagar la veu de la ment i saber parar. Descansar en el present és tota una art. L'art de meditar és una altra part de la cura, també l'art de badar de què parlava Josep Pla, amb connotacions més profundes, que demanen vagarejar en cos i esperit.

Procuro trobar temps per observar la natura, perquè tal com deia Henry David Thoreau a l'obra *Walden*: «Cal perdre el món per adonar-nos de qui som». Vull entendre també on soc, per això narraré el que estic passant.

Aquesta història va començar el dia que em van fer una mamografia de control rutinària en una clínica de la mútua. Tot es va desencadenar a partir d'aquí.

*Primer diagnòstic: entrar ballant rock
i sortir en cadira de rodes*

Mesos abans de fer-me la mamografia m'havia vingut al cap la idea de demanar una revisió mèdica, perquè no havia fet cap control des d'abans de la pandèmia —poc més de tres anys i mig— per diverses circumstàncies, sobretot pel fet que el ginecòleg que m'havia assistit en els darrers temps s'havia jubilat. Malgrat la meva decisió, vaig tardar una mica a aconseguir hora amb una ginecòloga que m'havien recomanat.

Una tarda vaig arribar amb calma a la consulta de la clínica. La doctora va tramitar la petició i, al cap d'una setmana, em van fer la mamografia, com altres vegades. Passes una estona força desagradable amb els pits aixafats per davant i de través, comprimits fins a l'extenuació. Vaig in-

tentar mitigar la sensació de fer d'entrepà bro-mejant amb la infermera: «Si els homes hagues-sin de posar els testicles aquí i passar per això ja s'hauria inventat un altre sistema de detecció».

Després de la mamografia vaig quedar-me a la sala d'espera durant una estona, que es va fer una mica llarga fins que em van cridar: «Et donarem hora per a una biòpsia, hem de mirar-ho a fons». D'entrada no em vaig inquietar gens: «Puc fer-me-la ara mateix?». Acostumo a ser molt directa i anar al gra. Volia estalviar-me tornar a la clínica pensant que es tractava d'una simple comprovació i que no seria res, com ja m'havia passat en una ocasió anterior. La infermera hi va consentir i de seguida va venir una doctora a fer-me les puncions al pit on havien detectat indicis que no em van explicar. La biòpsia va durar una bona estona. Les punxades són molestes, encara que el dolor es mitigui amb una mica de sedació. Tens la sensació desagradable que t'estan perforant un dels espais més íntims del cos.

Quan la doctora va haver acabat la seva feina se'n va anar, perquè tenia una visita pendent, i la infermera em va convidar a aixecar-me de la lli-tera: «Estàs bé?». I jo: «Sí». Sentia calma i cap mena

de tremolor físic ni emocional. Sempre que em fan proves acostumo a estar serena i, si no, tanco els ulls i faig meditació o m'imagino que soc en algun lloc de natura agradable, surant sobre l'aigua del mar fent el mort o estirada enmig d'un prat net, cames i braços estesos, ben amples, com l'home de Vitruvi.

Estava bé fins que em vaig quedar dreta, sola davant l'aparell, a punt de tornar a ser entrepanada per les alicates d'aquell estri electrònic. Llavors em va venir mareig, un cap-rodo estrany, i vaig sentir que m'afluixava i queia. Una estona més tard, em vaig sorprendre a mi mateixa observada per dues infermeres que m'enlairaven les cames: «Has tingut una lipotímia... Estàs millor?».

Vaig percebre la inquietud d'aquelles dones que se solidaritzaven amb la meva situació i la delicadesa amb què em tractaven. Estaven més amoïnades per mi que no pas jo mateixa. La infermera que m'havia deixat sola intentava disculpar-se de no haver estat més atenta. Crec que vaig somriure: «No passa res, m'estic recuperant». Però en algun moment, la porta de la sala es va obrir i va aparèixer una cadira de rodes.

Tant sí com no em van voler portar a urgències perquè em miressin la tensió arterial.

Em vaig deixar dur pel passadís amb una sensació de senyoria mig conquerida a partir d'un incident fortuït, tot i les punçons al pit i la meva intenció de tranquil·litzar la infermera que em portava de passeig fins a urgències. Una vegada al box, una auxiliar em va prendre la tensió i, després de comprovar que la tenia estable, em va dir: «Esperi's aquí fins que vingui el doctor per fer una revisió». Jo estava convençuda que ja m'havia recuperat i em trobava bé. Vaig al·legar: «Però si ja estic bé, no em passa res, he tingut un petit desmai». N'estava segura i, al mateix temps, em van passar pel cap mil idees tortuoses sobre les hores que em farien esperar allà dins.

«De debò, me'n puc anar caminant». Al final, l'auxiliar em va deixar marxar i, després d'abandonar la cadira de rodes al box, vaig sortir per on havia vingut, a la sala d'espera. Un cop allà, vaig preguntar si podia saber el resultat de la biòpsia. «Tardarem uns dies a tenir-lo, ja et trucarem».

Me'n vaig anar en calma i somrient: havia entrat ballant rock com aquell qui diu per acabar en cadira de rodes, però, de nou, ja era al carrer.

Durant la setmana següent vaig procurar no pensar-hi. Volia mantenir el meu bon estat d'ànim i que cap pensament negatiu pogués treure'm del meu dia a dia, sabent que, si em preocupava abans d'hora, podia empitjorar les coses. La ment és una eina potent i, com més penses en una cosa, més fàcil és que ajudis a materialitzar-la. He aprofundit força en els estats de meditació i m'he llegit uns quants llibres que parlen de la influència del pensament en la creació de realitat i en l'estat d'ànim i la importància de fer-se'n conscient. Tots coincideixen a dir que l'atzar és un aspecte dels plans de vida —concretats en esdeveniments— que l'ànima desitja viure per seguir aprenent, però que no recordem res una vegada naixem. Els que escrivim solem jugar amb la idea de l'atzar; Paul Auster n'és un bon exemple.

Vuit dies més tard del meu aterratge apoteòsic al servei de mamografia, em feien arribar els resultats de la biòpsia: havien detectat dos carcinomes amb diferents característiques al pit esquerre. Vaig trucar a la Maria Rosa, una amiga infermera que està jubilada, i em va tranquil·litzar: «Pensa que t'ho han detectat a temps i no és del tipus més agressiu, o sigui que no és tan greu».

La notícia va caure com una bomba a la meua nova ginecòloga: «No m'ho esperava». Jo tampoc. De seguida em va derivar a un dels metges que operen càncers de mama a la clínica. Dos dies després ja em trobava davant del doctor que m'hauria d'extreure els carcinomes. M'inspirava saviesa, per la manera com em va explicar què caldria fer, i hi vaig confiar des del primer moment. És important confiar en la medicina i en el propi poder de curació. Això ho vaig tenir clar des de l'inici i em vaig posar en marxa per facilitar amb la meua actitud que tot anés bé.

Abans de sortir de la consulta, el doctor em va dir: «Haurem de fer una analítica i una ressonància magnètica per revisar-ho tot abans de l'operació».

Una setmana més tard, em vaig relaxar per no haver de moure ni un dit dins l'aparell de ressonància. A la següent visita amb el doctor vaig rebre dues notícies de sentit contrari, cara i creu de la meua realitat física en aquell moment: «L'analítica surt bé, no hi ha traces a la sang, però la ressonància indica que el pit dret té un altre tumor».

Em vaig quedar glaçada. «Només em faltava això, ara que ja m'havia fet a la idea». «A vegades passa que no es detecta tot a la mamografia», va

dir el metge, «i fem la ressonància per estar ben segurs. Haurem de posposar la data de l'operació per a més endavant perquè caldrà una biòpsia del pit dret i més proves».

Aquesta vegada vaig sortir de la consulta moralment aixafada. Ja a fora, em vaig asseure en un racó enjardinat de la carretera, plorant. Vaig trucar a les meves amigues Milena i Soleika, que van ser les primeres a saber-ho. Em van consolar dient que tot aniria bé, que pensés que estava en bones mans i que tenia molta ajuda. Tant jo com elles, que són especialistes en càbala aplicada i alquímia genètica, confiem en la força del nostre propi ser i en el sentit transcendent de la vida. «Això és una prova de foc, però la superes». Això mateix em va dir la meva amiga infermera.

Em vaig quedar amb aquestes paraules d'ànim, abans de trucar al meu marit, que té el cor delicat i porta implantat un desfibril·lador automàtic. Mentre mesurava la manera com l'hi diria, ja lliure de l'emoció del xoc inicial, des de la serenitat, vaig pensar que dins meu hi havia la força de l'univers, que em calia recordar-ho, a més de seguir tots els protocols mèdics que calguessin per curar-me.

En una fleca de pa bio, vaig demanar un crois-

sant de mantega per compensar el meu estat de xoc. Quan em disposava a seure per menjar-me'l, se m'apareix una meva cosina, la Sílvia, que no havia vist de feia anys i amb qui manténim petites converses per les xarxes. «Et convido jo, ja veuràs com tot això només és una prova i en sortiràs enfortida». La trobada imprevista em va fer pensar en la meva tia, mare de la meva cosina, a qui jo anava a veure quan estava impossibilitada. I la il·lusió que li hauria fet al meu pare veure que les dues petites de la família, ara ja adultes i fetes a la vida, s'abraçaven molts anys després. La vida sempre ens envia senyals que sovint no sabem veure ni entendre.

Penso que res és perquè sí, tot té un propòsit, i la meva cosina venia a agrair-me el que jo havia fet per la seva mare, feia almenys quinze anys. És com si tot estigués escrit en el gran llibre de vida —ple d'experiències viscudes— i, al llarg del temps, anem trobant les conseqüències dels nostres actes i també dels nostres pensaments. Em sembla un assumpte delicat, que exigeix una responsabilitat conscient.

Vaig sentir com el cor se'm desencongia i la tristesa interna es feia més lleugera i es desinflava

lentament. Tot i això, els dies següents, les proves mèdiques obligades i una nova biòpsia —aquest cop sense desmais— em van enfrontar a unes quantes nits estranyes en què m'agafaven emocions convulses i tremolors físics que em feien despertar de matinada, amb neguit. Em costava tornar-me a adormir; acabava recorrent als somnífers després d'anys d'haver-los abandonat i, fins que no em despertava i veia la llum del dia, no sortia de l'abisme. Obria la finestra dient-me: «Aixeca't, la vida t'empeny perquè despleguis ales noves. Confia...». I tornava a enfortir-me, a enlairar-me sobre els roquissers punxants, encara que fos un vol irregular, com el d'una gavina ferida. Poc després, em dedicava una estona a fer respiracions.

Fa anys que m'entreno a meditar per calmar la ment i sortir dels pensaments pertorbadors, que provoquen emocions desagradables, o sigui que vaig posar en pràctica intensiva tot el que he anat aprenent, no sempre amb èxit.

Em costava tornar a la calma, però no m'espantava, perquè sabia que les riuades d'emocions s'havien de deixar passar, sense enganxar-s'hi. Si t'hi identifiqués, t'arrosseguen en el seu corrent impetuós, riu avall, i et desequilibres. Estar cen-

trada era mantenir-me a la riba, respirar i recordar que jo no soc les emocions i puc mirar-les des d'una certa distància. Baixen troncs arrencats dels arbres, escorces podrides, fulles, fang.

Aguantava sota la pluja com un tronc de branques pesants que freguen el terra de tan xopes. Així vaig viure unes setmanes, amarada d'una aigua amargant intensa, tan viva que ni feta expressament per fer-me tombar de morros a terra. Tot i això, en el fons, no pensava conformar-me a sobreviure.

M'aixecava del llit i em dedicava a fer uns cinc o deu minuts de *shaking*, sacsejant el cos per deixar anar els tremolors cap als peus, cap a la terra, que és la gran transformadora, igual que el mar. Permetre que les vibracions surtin i circulin cap a les puntes dels dits i seguir respirant. Recordar que només una part de mi està atrapada en això i la puc acompanyar. A poc a poc, els petits tsunamis interns van minvant i és possible recuperar la calma.

Encarava les nits així, volent aquietar-me.

Un d'aquells dies, després d'haver passat unes quantes nits sense dormir gaire, em vaig decidir a trucar a la Mercè, una terapeuta especialista en biodescodificació cel·lular.