

Núria Esponellà: "Durant el tractament em vaig instal·lar en una càmpers al costat del Trueta"

La vida va posar l'escriptora empordanesa a prova amb tres tumors de mama i la malaltia del seu marit. Entre la natura, la meditació i l'escriptura, va trobar un camí d'alleujament. Ha publicat l'experiència al llibre «Amb els pits a l'aire»

El primer que li va venir al cap quan li van comunicar el diagnòstic de càncer de mama és que era un gran «xoc» que no s'esperava. Però el que menys s'imaginava és que això no seria el pitjor; sinó que poques setmanes més tard, li detectarien un nou tumor a l'altre pit. La vida encara la va posar més a prova durant el tractament de radioteràpia, quan el seu home va patir un problema al cor i va haver d'estar ingressat. La meditació, el contacte amb la natura i l'escriptura van ser les grans aliades de Núria Esponellà, que va aprendre a encaixar la malaltia amb una actitud positiva perquè no tenia altre remei. Tot va començar l'octubre de 2023. «Entrar ballant rock i sortir amb cadira de rodes». Així es va sentir quan li van donar la notícia. «Quan em van fer la mamografia rutinària van veure que hi havia alguna cosa que no anava bé i que m'haurien de fer una biòpsia; vaig demanar que me la fessin de seguida, no volia esperar». Els resultats confirmaven dos carcinomes al pit esquerre i després del xoc inicial la xarxa d'amistats es va convertir en el seu gran suport. «El que vaig fer primer va ser trucar-les a elles. Una d'elles és infermera i em va ajudar molt». Aquesta ajuda professional i humana va ser clau per mitigar aquell impacte inicial, especialment perquè no podia explicar-li la notícia al seu marit, que estava delicat del cor i no el volia fer patir. Però en poc temps es va haver d'enfrontar a dues batalles, quan li van detectar un nou carcinoma a l'altre pit. «Això sí que em va enfonsar», admet. Malgrat tot, aquest segon cop va ser un nou repte que va intentar afrontar amb la mateixa força i serenitat, conscient que tot havia estat detectat a temps i que hi havia bon pronòstic. Un cop li van haver operat els tumors, el tractament va consistir en radioteràpia, ja que els ganglis sentinella no estaven infectats. Però la situació es va agreujar per una altra causa que no tenia res a veure amb la seva malaltia. El seu marit va patir complicacions en les arrítmies que patia i va haver d'ingressar al Trueta en diverses ocasions. Esponellà, que viu a Ventalló, no s'ho va pensar dues vegades. Acostumada a viatjar amunt i avall amb una furgoneta càmpers, va decidir instal·lar-se amb el vehicle a prop de l'hospital. «No em sortia a compte anar i venir cada dia; aquest espai propi em va anar bé per mantenir una certa llibertat entre visites i teràpies i poder connectar amb la natura, em conec tots els boscos del voltant a la perfecció», apunta. Per a ella, la malaltia no només va ser una qüestió física sinó també espiritual i emocional. «Hi va haver moments molt durs en què sentia que em rendia; és per això que vaig buscar tècniques que m'ajudessin, com l'acupuntura, la meditació i el contacte amb la natura, per tal de superar els moments d'angoixa». Esponellà també creu que la salut mental hi juga un paper crucial. «La ment pot provocar malalties i és cert que prèviament al càncer vaig viure moltes situacions d'estrès; una de les meves grans lluites ha estat aprendre a no identificar-me amb els pensaments negatius ni deixar que aquests em dominin». La part espiritual també ha estat per a ella un element essencial en el camí de la recuperació. Un dels aspectes més difícils va ser haver d'enfrontar-se sola a moltes situacions. «Em va fer pensar en una qüestió que no es tracta gaire: qui s'ocupa del cuidador quan aquest també està malalt? Anteriorment havia sigut cuidadora de diverses persones i de sobte em trobo que jo estic malalta». A partir d'aquí, es va prendre la malaltia com una oportunitat de creixement i va aprendre a prioritzar-se. «La malaltia m'ha fet més lliure ja que aprens a saber dir que no». Recollir aquesta vivència en un relat no va ser premeditat. Tota l'experiència la va anar recollint en diversos quaderns. «Necessitava escriure tot el que estava vivint i la veritat és que em sortia a raig», exposa Esponellà. Aquests pensaments es van acabar convertint en el llibre Amb els pits a l'aire. «No es tracta d'un llibre

d'autoajuda i tampoc vull donar lliçons a ningú, és un acte de total despullament, per això he escollit aquest títol, perquè és com vaig viure el càncer tant de forma metafòrica com literal i també crec que pot ser útil per a qui està passant pel mateix». A partir d'aquí ha començat a col·laborar amb la Fundació Oncolliga, a través de tallers d'escriptura terapèutica. «L'escriptura ajuda a fer buidatge, és important tenir recursos per treure els patiments com també focalitzar-se més en la salut i no pas en la malaltia». Un cop superat el càncer, Núria Esponellà no té cap queixa de l'atenció mèdica rebuda, però sí que admet mancances en l'acompanyament psicològic i en la informació d'altres aspectes com les seqüeles. «He tingut afectacions en el sistema immunològic durant bastants mesos, tot i que ara estic millor», afirma. Encara ha de fer visites de control i seguir un tractament farmacològic durant un temps, però això no li treu el convenciment d'haver superat la prova més gran de la seva vida. «Després de tot el que he passat, l'alta ja me l'he donada jo», conclou.

Font del document:

<https://www.diaridegirona.cat/comarques/2025/10/19/nuria-esponella-durant-tractament-em-122740427.html>