

TINC EL COR EN CONSTRUCCIÓ



Mònica Carola Espuña

MÒNICA CAROLA ESPUÑA

TINC EL COR
EN CONSTRUCCIÓ

Pròleg

Raquel Vidal Arandes



Xoroi
Edicions

Colecció Caleidoscopio

Crèdits

Colecció Caleidoscopio

Títol original:

Tinc el cor en construcció

© Mònica Carola Espuña, 2026

© De les Il·lustracions: Mònica Carola Espuña

© D'aquesta edició: Pensódromo SL, 2026

Disseny de coberta: Pensódromo

Imatge de coberta: Sara Juanola Grabulosa

Aquesta obra es publica sota el segell de

Xoroi Edicions

Editor: Pablo Odell

e-mail: pablo@xoroiedicions.es

ISBN print: 979-13-87970-30-7

Dipòsit legal: B 7275-2026

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només és permesa amb l'autorització dels seus titulars, llevat d'excepció prevista per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar, escanejar o fer còpies digitals d'algun fragment d'aquesta obra.

ÍNDEX

Pròleg	9
On tot comença	13
Capítol 1	15
Capítol 2	19
Capítol 3	23
Capítol 4	29
Capítol 5	33
Capítol 6	37
Capítol 7	41
Capítol 8	45
Capítol 9	51
Capítol 10	57
Capítol 11	63
Capítol 12	75
Capítol 13	87
Capítol 14	95

Capítol 15	103
Capítol 16	109
Capítol 17	115
Capítol 18	121
Capítol 19	127
Capítol 20	133
Capítol 21	143
Capítol 22	149
Capítol 23	153
Capítol 24	159
Capítol 25	165
Capítol 26	171
Capítol 27	179
Capítol 28	189
Capítol 29	201
Aquesta carta és per a tu	211
Acompanyar amb cura	215
Tenir una germana amb un TCA és una merda	217
Infinites gràcies	221

*A totes aquelles persones que algun dia,
com jo, van sentir que no hi havia més vida
més enllà d'un monstre*

Pròleg

Aquest llibre que ens ofereix la Mònica no neix del soroll, sinó del silenci que queda després.

No s'escriu des de la ferida oberta, sinó des del lloc on el cos i la paraula han tornat a trobar-se.

Arribar fins aquí no ha estat fàcil. El camí que sosté aquestes pàgines està fet de dificultats reiterades, de moments d'estancament, de recaigudes emocionals, de dubtes i de resistències profundes. Hi ha processos que exigeixen molta més perseverança que força, molta més constància que voluntat. La recerca d'un equilibri personal no és un punt d'arribada sobtat, sinó una construcció lenta, fràgil en alguns moments, però cada vegada més arrelada.

Quan una persona travessa una malaltia que afecta la relació amb el propi cos, amb el menjar i amb la mirada sobre si mateixa, sovint queda atrapada en relats que no li pertanyen: nombres, diagnòstics, interpretacions externes... Relats necessaris en determinades etapes, però insuficients per explicar el que realment està succeint. Perquè hi ha experiències que no es poden dir mentre s'estan vivint. Només més endavant, quan la vida recupera una certa continuïtat, apareix la possibilitat de parlar —i escriure— des d'un altre lloc.

Aquest llibre s'escriu des d'aquí i com a professional de la salut mental, he tingut el privilegi d'acompanyar la Mònica en el procés que el fa possible. I dic privilegi amb consciència. No perquè la recuperació sigui lineal ni exempta de dolor, sinó perquè presenciar com algú persevera malgrat les dificultats, i comença a confiar de nou, és sempre un acte profundament humà. En aquest camí, el vincle terapèutic ha estat un element clau: un espai segur on poder sostenir el que costava dir, on posar paraules a allò que inicialment només es manifestava a través del cos, i des d'on ha estat possible anar avançant amb solidesa.

Hi ha una part del procés terapèutic que no es veu des de fora: el moment en què el control cedeix, en què l'autoexigència s'afluïxa, en què el llenguatge emocional s'amplia i permet una relació més amable amb un mateix i amb els

altres. Aquest llibre no descriu aquest procés; el testimonia.

La Mònica no escriu per ensenyar, ni per advertir, ni per oferir un model. Escriu perquè ha recuperat una veu pròpia. I això és essencial. No parla de la malaltia, sinó després d'ella. No construeix un relat de superació en termes heroics, sinó una narrativa honesta sobre el fet de tornar a confiar: en el cos, en els vincles, en el temps. En la vida quotidiana que es reprèn, amb les seves imperfeccions. Llegir aquestes pàgines és entrar en un espai on el dolor no s'exhibeix, però tampoc s'esborra; on la fragilitat no és una mancança, sinó una condició compartida; on la cura no és una tècnica, sinó una relació sostinguda en el temps. És un llibre que no demana compassió, sinó presència.

Potser per això pot connectar amb qualsevol lector, hagi viscut o no una experiència similar.

Perquè, en el fons, parla d'allò que ens travessa a tots: la dificultat de reconèixer-nos, la necessitat de ser mirats sense judici, i la possibilitat —real, encara que no immediata— de construir un equilibri propi.

Aquest llibre no tanca res. Obre.

I en aquesta obertura hi ha vida.

Raquel Vidal Arandes

Mònica Carola Espuña

TINC EL COR EN CONSTRUCCIÓ



Caure no és fracassar, és aprendre a aixecar-se.

Hi ha silencis que t'ofeguen, caigudes que semblen eternes i dies que només vols desaparèixer per sentir-te invisible.

Hi ha miralls que et jutgen millor que ningú i processos que et fan tornar a començar.

Però també hi ha petites coses que, sense saber com, et fan continuar: una mà que t'agafa quan ja no pots més, una paraula que arriba a temps o un silenci que t'acompanya quan només et surt plorar.

Aquesta història parla de perdre's i de tornar-se a trobar. Parla del dolor, de la fragilitat i de la força que sorgeix quan tot sembla que està trencat. Parla de cicatrius que no es veuen, de batalles que es lluiten en silenci i de l'esperança que, malgrat tot, et fa seguir endavant.

Aquesta història és per a qui ha sentit que no podia més, per a qui s'ha perdut en el silenci, en la por i la culpa, però encara busca una raó per aixecar-se. Al final, tots tenim una guerra que ningú veu i aquesta és la meva.