



## MJESEC BORBE PROTIV RAKA DOJKE Ljiljana Pranjić o

# Rak me naučio da volim sebe, život i otkrijem divne ljude

Moje tijelo je ranjeno i puno ožiljaka, ali moj duh nikada nije bio snažniji. Nikada nisam bila zadovoljnija i sretnija, kaže Ljiljana

piše Suzana Ciboci

Rak dojke je u Hrvatskoj najčešće sijelo raka u žena, a više od 90 posto žena može se izliječiti ako se dijagnoza bolesti postavi u ranom stadiju. Redovitim pregledom, koji uključuje samopregled, mamografiju i ultrazvučni pregled dojki, rak dojke može se otkriti u stadiju kada su izgledi za izlječenje mnogo veći.

**POBJEDNICA** Ljiljana Pranjić osobnim primjerom svjedoči o tome da je rak dojke kronična bolest zahvaljujući suvremenim metodama i njezinoj posvećenosti i suradljivosti. Ona živi s

rakom 17 godina, vraćao se četiri puta, a iz svake borbe Ljiljana izlazi kao pobjednica.

- Znam da sam zbog četiri velike borbe s karcinomom imala možda malo teži život od prosjeka, ali meni je moj život tako lijep. Odbirem vidjeti lijepe stvari uz ružne, moj je odabir da stavim fokus na ljubav koju sam dobila i dala, a ne na operacije i kemoterapije. Eto, primjerice, kada 2015. nisam mogla dobiti novu terapiju u Zagrebu, prebacila sam se u Split. Zamislite kako je putovati svaka tri tjedna na kemoterapiju po buri i po snijegu, po žegi i vrućini. Četiristo kilometara dolje i natrag. Nije lako ni zdravome, a kamoli odmah nakon kemoterapije. Jesam li igrala ulogu žrtve? Naravno da ne. Moj fokus je bio na zahvalnosti što uopće primam najnoviju terapiju koja je tek bila registrirana u Europi, na zahvalnosti što je prof. dr. sc. Eduard Vrdoljak pristao da mi je da iako još nije bila registrirana

u Hrvatskoj, na zahvalnosti mojoj dragoj tvrtki koja je pokrivala troškove terapije godinu dana dok nije došla na listu HZZO-a, na zahvalnosti na prijateljima koji su me tako spremno vozili na kemoterapije, na mami mog kolege koja me je prigrlila, pružila mi stan i hranu dok sam boravila u Splitu. Moj fokus je bio i na prekrasnom mirisu borova i mora koji bih udahнула punim plućima kada bih izašla iz bolnice i na ponekoj ukradenoj kavi uz more. Mislim da je to objektivna istina mojeg života - suživot lijepih i manje lijepih događaja - kaže Ljiljana, opisujući kakav joj je život. Trenutačno se on odvija u ritmu terapija. Svaka tri tjedna je u Splitu.

**PRIZNANJE** - Ali to je samo površna odrednica mojeg života. Važno je ono čime ja ispunjavam vrijeme između terapija. U veljači ove godine dogodila mi se izvanredna stvar; dobila sam nagradu Vesna Andrijević Matovac udruge Sve za nju za svoje djelovanje. Bilo mi je to najveće priznanje. U govoru, kojim sam ganula i rasplakala sve osim ministra, dala sam prilično točan opis svojeg života. Osjećam se bogatom ženom. Nemam dionice, ni dragulje, ali imam toliko mnogo prijatelja koji su me bodrili i pomagali sve ove godine. Ja sam i jako uspješna žena. Nemam akademska ni poslovna postignuća, ali u posljednjih par godina toliko mi je žena pristupilo i reklo da ih inspiriram. Na mojem jeziku to je životni uspjeh. Za dva tjedna napunit ću 50 godina. Moje tijelo je ranjeno i puno ožiljaka, ali moj duh nikada nije bio snažniji. Nikada nisam bila sretnija i zadovoljnija - kaže Ljiljana. Od raka je puno naučila.

- Mene je rak naučio da volim sebe i da volim život. Nekome je dovoljna jedna lekcija, a ja sam morala učiti četiri puta. Sa svakom novom dijagnozom sve sam se više zaljubljujivala prvo u život, a potom teškom mukom i u sebe. Nakon prve dijagnoze postala sam zagovornica zdravoga života. Nabavila sam sve knjige o zdravim namirnicama, otišla na tečajevе kuhanja, na jogu i pilates. U retrospektivi, nabila sam si više stresa da bih živjela zdravo nego da sam živjela neodgovorno. A sve više studija pokazuje da je kortizol veliki neprijatelj onkološkim bolesnicima. Nakon povrata bolesti zaključila sam da nije sve samo u tijelu, nego da je nešto i u glavi. Pa sam "radila na sebi". Djelomično uspješno. Riješila sam se nekih toksičnih odnosa, kako partnerskih, tako i prijateljskih. Uz pomoć pametnih knjiga i tečaja samospoznaje shvatila sam da je nešto u meni što izaziva moje

Ljiljana je dobila nagradu "Vesna Andrijević Matovac" Udruge Sve za nju za svoje djelovanje



SANDRA ŠIMUNOVIĆ/FRANZA MEDIA

**Sa svakom novom dijagnozom sve sam se više zaljubljujivala u život. Shvatila sam da nije sve u tijelu, nego i u glavi**

stanice da se okrenu protiv sebe. Koji je to okidač? Što je to u meni? Mislila sam da sam otkrila sve odgovore. Pa ipak, nakon nekoliko godina bolest se vratila. Radila sam najbolje što sam znala i mogla, ali izgleda da sam osvijestila samo manji dio, a duboko usadeni strahovi i nesigurnosti ostale su duboko ispod površine svijesti i izmicale su mojem "radu na sebi". Najteže mi je bilo dobiti dijagnozu treći put. Sve u što sam vjerovala odjednom više nije imalo smisla.

**SAMOSPOZNAJA** Ništa nije držalo vodu i ja sam imala dojam da padam i padam i padam u duboki ponor besmisla.

Operacije su teške, kemoterapije su teške, organizirati svakodnevni život je teško, ali najteže od svega je ponovno pronaći smisao življenja. S toga dna dizala sam se polako, gradila sam ciglicu po ciglicu. Prihvaćala sam svaku pomoć - psihološka pomoć u udruzi Sve za nju, samospoznajne radionice kod Brune Šimleše, čitanje inspirativnih knjiga i promišljanje kako u svojem životu primijeniti njihove savjete, sve je to pridonijelo da dodem do najbolje verzije sebe. Kada sam četvrti put dobila dijagnozu, bila u strahu, kroz suze sam si govoreći da je do sada svako iskustvo bilo izvrsno za mene, s nadom se da će i ovo takvim pokazati. Moje bolesti su bile moj put samospoznaje. ❦

**"Najteže mi je bilo dobiti dijagnozu treći put. Sve u što sam vjerovala odjednom više nije imalo smisla"**

**"Operacije su teške, kemoterapije su teške, organizirati svakodnevni život je teško, ali najteže od svega je ponovno pronaći smisao življenja"**

**"Dizala sam se polako, gradila sam ciglicu po ciglicu. Prihvaćala sam svaku pomoć"**





## 17 svojih godina borbe i ustrajnosti:



### PROJEKT NA FACEBOOKU

#### Optimistična, sretna i rado pomaže drugim oboljelima

"Meni je moj život recept za optimizam. Toliko sam imala sreće. Ne biste rekli kada čujete da sam se četiri puta borila s rakom, ali ja smatram da sam imala natprosječnu sreću u uvjetima koji su me pratili u bolesti i natprosječnu pomoć od ljudi oko mene. Da nisam imala toliko sreće, ne bih ni bila ovdje!

U osnovi živimo bolje nego ikada. Živimo dulje i kvalitetnije. Nijedan lijek koji sada primam nije postojao 2000. kada sam prvi put imala rak. Ne samo da dva pametna lijeka koja sada primam nisu postojala, nego se nije ni znalo za receptore koje se sada tim lijekovima blokiraju. Dakle, samo u tih 17 godina došlo je do fantastičnog napretka, što li nam tek slijedi? Zapravo, pravo je pitanje kako ne biti optimist?

Ovoga mjeseca svaki dan na Facebooku objavim duboko intimnu pričicu o prijateljima koji su mi pomagali dok sam bila na terapijama. Krenula sam u taj svoj mini projekt kao mali hom mage mjesecu ružičaste vrpce, ali mene je podsjetilo koliko sam bogata i blagoslovljena i kako su ljudi divni." M