



Dr. Janez Drnovšek, predsednik Republike Slovenije, o svoji izkušnji z boleznijo

POSLUŠAJTE SVOJ NOTRANJI GLAS

»Zdravje je moje. Sam sem zanj odgovoren. Niso zdravniki odgovorni zanj. Lahko kaj pomagajo, a zdravje ostaja prvenstveno moja odgovornost. Ne morem je prenesti na nikogar. Od zdravja je odvisno moje življenje. To je vse, kar imam, in zato skrbim zanj. Sprašujem se, kako lahko nekateri ljudje tako lahkomišlno živijo, da se za svoje zdravje sploh ne zmenijo.«

To je ena od misli, ki jo je predsednik republike dr. Janez Drnovšek zapisal na svoji spletni strani Gibanje za pravičnost in razvoj. Vendar prizna, da lastnemu zdravju, dokler ni zbolel, ni posvečal večje pozornosti. Poskušal je loviti ravnotežje med izjemno hudim delovnim tempom in prostim časom, v katerem se je ukvarjal z rekreacijo in se čim več gibal v naravi. Predvideva pa, da je moralo biti v njegovem telesu neko neskladje, da je zbolel. Leta 1999 so mu namreč v ljubljanskem kliničnem centru odstranili nevaren tumor na ledvici.

»Zanimivo je, da sem imel dobrega pol leta, preden se je pojavil tisti tumor, močan občutek, da bo šlo nekaj narobe, da moram nekaj spremeniti v življenju. Eno-

stavno sem čutil, da bi moral kar naenkrat pustiti tisto, kar delam, nekam iti, nekaj narediti. In sem celo zelo resno razmišljal o tem. A bil sem predsednik vlade, vedno je prišlo kaj vmes in mislil sem, da bi bilo neodgovorno vse pustiti. Tako sem stisnil zobe in šel naprej.«

Danes se zaveda, da mu je notranji glas oziroma intuicija skušala nekaj povedati. »Ker pa sem bolj upošteval druge okoliščine, je nisem poslušal. Verjetno bi bil takrat še čas, da bi kaj postoril in vse skupaj postavil na glavo.«

Ena od srečnih okoliščin je bila ta, da mu je bilo prihranjeno mučno čakanje na izvide in na operacijo, tumor je bil namreč že sorazmerno velik in so ga operirali še isti dan po diagnozi. »Ko izveš takšno no-

vico, občutek ni nič prijeten, pomisliš na vse najslabše. Tako predstavo pač imamo o raku; če dobiš to diagnozo, misliš, da je konec. Najbrž je bilo pri meni zelo podobno kot pri drugih bolnikih.«

Poleg tega je vedel, kaj lahko pričakuje, saj je pred leti preživel tako rekoč vse faze te bolezni ob mami, ki je umrla za rakom na črevesju.

Bolezni ni več

V javnosti ni toliko odmevala vest o predsednikovi bolezni kot o njegovi ozdravitvi. Na kontrolnih pregledih so zdravniki posumili, da so se rakasti zasevki pojavili tudi v pljučih in kasneje jetrih, čeprav naj bi bil njegov tumor (*kromofobni tumor*) specifičen ravno v tem, da se pri njem metastaze le redko razvijejo.

Ker se je dobro počutil in nekaj let ni imel nobenih težav, se je januarja 2005 odločil, da zdravnikov ne bo več obiskoval. Kot pravi, je potegnil črto in bolezen izbrisal iz glave. »Sveda se obremenjuješ s tem, da so tam neki izvidi, na

katerih je bila zelo velika verjetnost, da gre za metastaze. Hodiš na preglede in čakaš, kaj se bo pokazalo. Zato sem naredil črto, enostavno se s tem nisem več ukvarjal. Tega zame ni več. Zdrav sem.« Ko je zbolel, je začel preučevati uradno medicino in tudi alternativno. Hotel je čim več vedeti o bolezni in o samem sebi, da bi se lahko lažje in bolj silovito soočil z boleznijo. »Vse to novo znanje mi je pomagalo, da sem se lahko sam odločal o sebi, ne pa da bi se povsem prepustil drugim. Občutek, da drugi odločajo o mojem telesu, mi ni bil všeč. Poskusil sem tudi nekaj alternativnih pristopov, ampak, kako bi rekel ... Noben ni deloval, vsaj ne v celoti. Vendar lahko iz vsakega potegneš nekaj pozitivnega. Nekaj zase,« je nadaljeval in povedal, da je kmalu prišel do točke, ko je znal prisluhniti sebi in svojemu telesu. Ta glas ga je že prej opozarjal, vendar mu ni znal prisluhniti.

»Nekaj časa sem potreboval, da sem ugotovil, kaj mi ustreza, kaj ustreza mojemu telesu. Prepričan sem, da moj

operaciji po televiziji poslušati razprave o tvojem zdravju ... Vsaj to je večini bolnikov prihranjeno.«

Ko se je razvedelo za predsednikovo bolezen, so mnogi ljudje, zlasti bolniki, kar nekako pričakovali, da se bodo razmere na Onkologiji začele urejevati.

»Saj stvari so se premikale, pa bi si želel, da bi se hitreje. Politična volja je bila, pa so se potem na drugih nivojih stvari zapletale, upočasnjevale in tudi popolnoma ustavile. Sem se pa kot predsednik vlade kar trudil, moram reči, takrat še bolj kot prej, da smo pospešili gradnjo Onkološkega inštituta. Večkrat sem se pogovarjal, tudi ministra za zdravje sem priganjal, ne samo v zvezi z Onkološkim inštitutom, pač pa tudi sicer, da bi več naredili za zdravstvo. Zdravje je vendar ključna zadeva,« je poudaril in dodal, da to dejstvo – žal – dojameš šele, ko zbolíš.

»Verjetno za vsakogar velja isto: ko si zdrav, se ti ne zdi pomembno več prispevati za zdravstvo, ko zbolíš, pa dojameš, da je to nujno potrebno,« poudarja dr. Drnovšek.

Korenita sprememba

Svoje bolezni ni jemal kot kazen, ampak kot priložnost za korenito spremembo v življenju. Iz Ljubljane se je preselil v mirnejše okolje Zaplane pri Vrhniki, v naravo; spremenil je svoj odnos do sveta, širi pozitivno energijo, več je med ljudmi in deluje sproščeno ter zadovoljno.

Kot pravi, je prve spremembe uvedel v način prehranjevanja. Tako ne jé mesa niti jajc in sira, pač pa veliko ekološko pridelane zelenjave (regrat daje veliko pozitivne energije!) in sadja; pa žitaric in stročnic. Sam peče kruh, iz več vrst mok, ki mu dodaja različna semena. Pije veliko vode.

Prehranjuje se zelo enostavno, tudi na državnih obiskih v tujini se drži svojih načel, čeprav je včasih preprosto hrano najtežje dobiti, se nasmeji.

»Če rečeš, da boš jedel samo solato in malo kruha, je ljudi težko prepričati, da res ne bi še česa drugega. Se pa da, seveda. Ponavadi se vnaprej dogovorimo.«

O svojem spopadanju z rakom govori odkrito, rad pomaga z nasvetom, saj dobi veliko pisem in elektronske pošte, a vsakogar opozarja, da njegove izkušnje ne sme jemati kot univerzalni recept. Vsak mora sam najti svojo pot!

»Moj primer je malo specifičen, nikakor ne mislim, da mi mora kar vsak slediti. Tudi jaz sem dal skozi operacijo. Ko je tumor velik, ga je treba odstraniti z ope-

racijo. Drugače ne gre. Dileme in vprašanja, kako naprej, naj pridejo kasneje. Zdi se mi, da zdravniki včasih mislijo, da kar morajo predpisati neko terapijo. Vprašanje pa je, ali ti koristi ali ti lahko naredi celo škodo. Pri mojem tumorju običajna kemoterapija ne da pravih učinkov, zato je nisem izkusil. Očitno se farmacevtski industriji doslej še ni izplačalo razviti ustrezne terapije,« pove.

Obudite notranji glas

Kdor želi ozdraveti, je prepričan dr. Drnovšek, mora biti pripravljen na temeljite spremembe: treba je zamenjati prehrano, se drugače soočiti s stresom, drugače zastaviti vrednote, več hoditi v naravo, »ne le doma gledati televizijo«. Mimogrede, on na Zaplani sploh nima televizijskega sprejemnika, tudi radio redko posluša. Raje uživa v zvokih narave, razen sklec in počepov ne dela posebnih vaj, se pa veliko sprehaja s psom Brodijem. Poleg tega je zelo zaposlen, kot predsednik države ima številne obveznosti, veliko potuje, dejaven je v domači in tuji politiki.

Ob vsem, kar počne, posluša notranji glas, kar pomeni, da se nenehno prilagaja potrebam in zahtevam svojega telesa.

»Tisto, kar mi je ustrezalo pred pol leta, ni rečeno, da mi bo tudi jutri. Zato ponavljam, da moraš poslušati svoj občutek, telo najbolje ve, kaj potrebuje. Ta notranji občutek imamo vsi, le prisluhnemo mu ne. Narobe je pustiti drugim, da odločajo namesto tebe. Saj te bodo zdravniki pozdravili, a potem ne smeš naprej enako nadaljevati. Če se vrneš na slabe vzorce, boš zanesljivo slabo končal.«

Spomni se na pregovor: zdravnik zdravi, narava ozdravi. Prepričan je tudi, da nikomur ne more škodovati pozitivno mišljenje. Še več, je izredno pomemben del zdravljenja (in ohranjanja zdravja).

Dr. Drnovšek poudarja, kako pomembno se je izogibati negativnim mislim in čustvom, denimo jezii, strahu, ljubosumju, nevoščljivosti ...

Sam je sicer že dolga leta v politiki, kjer je največ negativne energije (kot tudi v medijih, še poudarja dr. Drnovšek, a ne v vseh), a je prepričan, da se lahko negativnih vplivov uspešno ubranimo.

»Ljudje se hitro pustimo drugim potegniti v različne situacije, ko se razjemo, smo žalostni, nas skrbi in podobno. Vendar to ni dobro. Če se to velikokrat dogaja, škoduje našemu zdravju. Treba si je zgraditi obrambni zid in se ne pustiti potegniti v takšna stanja.«

Anita Žmahar



Fotografije: Arhiv predsednika RS

organizem že ve, kaj je zanj dobro in jaz ga zdaj pazljivo poslušam. Intuicija mi govori, da bo nekaj delovalo, in to je to.«

Ne moreva mimo vprašanja, kako se je počutil v bolnišnici, saj le ni bil čisto »navaden« pacient, ki mu dajo pižamo in ga strpajo v sobo s še tremi ali štirimi drugimi bolniki.

»No, to, da sem, kar sem, ima seveda kakšno manjšo prednost, pa tudi slabosti,« pove z nasmeškom. »Niso me pustili pri miru. Če te pridejo že dan po operaciji obiskat razni politiki in mediji ugibajo, kaj je ter kaj ni ... Česa vsega niso povedali ... Ni prijetno dva dni po