



СВАКОДНЕВНО СЕ ПИТАМ ШТА МИ ТО РАК ПОРУЧУЈЕ

Иза докторке Тамаре Лазић Стругар, која важи за нашег најбољег дерматолога у Њујорку, стоји филмска животна прича која ју је из родног Београда водила до остварења америчког сна. Данас, након 15 година блиставе лекарске каријере, у плодовима својих успеха ужива са супругом и двоје деце, не дозвољавајући да јој тешка дијагноза канцера у четвртој стадијуму одузме захвалност, оптимизам и смисао, за које се храбро држи у својој борби за живот

Пише ДАНКА ГРУБАЧИЋ
Фото НАТАЛИЈА МИЛАДИНОВИЋ
Шминка МИЛИЦА ЈЕВТИЋ

Ово је лична прича. Ово није интервју који испуњава зацртану форму, јер форма код оваквих разговора престаје да буде битна. Разговор који је пред вама, искрена исповест др Тамаре Лазић Стругар, привилегија је коју ретко имате ако су вам видци шири од папира по ком пишете и медија које читате. Ово је један од оних интервјуа када напустите припремљена питања и пратите ток невероватне животне приче која личи на одлично написан роман или на један од оних филмова у којима стоји назнака *по истинитом догађају*. Не да вам се да сувише питате, делом зато што схватате да много више добијате ако умете да слушате, а делом зато што немате довољно вере у себе да ако испустите реч нећете са њом испустити и сузу. Питања крећу када се разговор, који смо због прекоокеанске удаљености водили путем *WhatsApp*-а, заврши. Али тада их постављате себи, до дубоко у ноћ и у нови дан, за који схватате да је дар без икакве гаранције. Јер, ваша саговорница је све само не особа која интервју треба да даје између два циклуса хемотерапије док се бори са четвртим степеном канцера дебелог црева. Предивна, свестрана, лепа, храбра и врло цењена и позната докторка дерматологије која живи и ради у Њујорку, Тамара Лазић, удата Стругар, по рођењу, по мајци а,

како она воли да каже, и по души, је Београђанка. Терка је чувеног југословенског фотографа који је стекао светску славу Јадрана Лазића и београдске правнице Весне Лазић, супруга врхунског неурохирурга, начелника хирургије кичме болнице при универзитету Јејл и професора др Џона Стругара, мајка Луке и Мије, старија сестра пет година млађег брата Александра и петнаест година млађе сестре по оцу Александре. Тамара је један од оних наших бисера расутих по свету на које је Србија поносна. О томе сведоче текстови које су наши медији својевремено објављивали о њој када је као најбољи студент у генерацији дипломирала на чувеном Јејлу. Студирала је медицину, специјализирала дерматологију. Постала је докторка са озбиљним реномеом, развила истраживачку и професорску каријеру својствену најбољима у бранши, а последњих година део је тима који води једну од најбољих дерматолошких ординација у Њујорку *Hudson Dermatology and Laser Surgery*. На све ово она ће са великом радношћу додати да је онедавно и ауторка књиге за децу *Skinventurez*, илустроване едукативне новеле која на забаван начин указује на важност заштите дечје коже од сунца. Оно што бисмо ми додали односи се на последњих годину и по дана њеног живота

”

ЗАШТИТНИ ФАКТОР
УЈУТРУ, УПОТРЕБА
РЕТИНОЛА УВЕЧЕ И
МАЛЕ ДОЗЕ БОТОКСА
ДВА ДО ТРИ ПУТА
ГОДИШЊЕ, ПРЕДСТАВЉАЈУ
НАЈЈЕДНОСТАВНИЈИ
КОНЦЕПТ НЕГЕ КОЖЕ КОЈИ
ДАЈЕ НАЈБОЉЕ РЕЗУЛТАТЕ

у коме је Тамара од омиљене *beauty&skincare* инфлуенсерке са покрићем, постала хероина са Инстаграма која отворено и храбро говори о свему ономе кроз шта пролази током лечења од канцера који је открила у узрапредовалој фази болести, када јој више ни статистика није добар савезник.

У Србији вас знају као једног од наших најуспешнијих дерматолога у свету, али и као поуздану *beauty&care* докторку-инфлуенсерку, чијим се саветима о нези коже верује. Међутим, мало је познато какве су тачно ваше везе са Србијом и како сте се обрели на Јејлу, једном од најбољих факултета на свету. Како је изгледао тај пут и шта је био окидач да се преселите у Америку?

Тек недавно сам, управо кроз тај Инстаграм, на коме се ја пратиоцима све време обраћам на енглеском, схватила да многи људи који ме на овој мрежи прате, у ствари,

уопште не знају какве су моје везе са Србијом. А мени је Србија веома важна, она је део мог идентитета и мој дом из кога сам се отиснула у свет. Мислим да сам ја прави пример оних *наших* људи који живе негде *преко*, а цео живот се враћају Србији и на чијем примеру се јасно види колико је Србија важна за оно што смо ми негде далеко постигли. Мислим да су управо моје одрастање у Београду и тешке године испуњене ратним дешавањима, као и наше *јаке* школе из којих сам изашла набаждарена знањем, најзаслужнији за ту неку челичну амбицију са којом сам стигла у Америку и која ми је крчила пут ка успеху. Цела идеја да се преселим у Америку била је то што је мени тата већ увећано живео тамо и што је, сходно ситуацији у Србији која тада није била нимало сјајна, било некако логично да, кад већ имам могућност да се тамо школујем, треба то и да искористим. Наиме, моји родитељи су се развели када сам ја имала седам година и тата се након развода преселио у Лос Анђелес где је засновао нову породицу. Од тада па до моје 18. године мој живот изгледао је углавном тако што сам преко године била у Београду са мамом и братом, док смо лети брат и ја одлазили на Хвар где тата има кућу, јер би он у том периоду долазио из Америке да буде са нама. Изузетак су биле ратне године када је било немогуће да путујемо из Србије у Хрватску и тада бисмо се нас двоје са татом налазили негде у Европи, где би он у том тренутку боравио због неког свог сликања, а одлазили смо и код њега у Америку. Тако сам ја имала привилегију да већ као јако мала доста путујем. Пред крај моје средње школе, у договору са родитељима, почела сам да аплицирам за америчке универзитете. У суштини, нисам много имала појма о томе шта радим, припремала сам се за полагање оног стандардног SAT теста за упис на колеџ и када сам га положила кренула сам да истражујем универзитете у Калифорнији како бих, ако ме на неки приме, била близу тате. И, на моје потпуно изненађење, била сам примљена на све факултете за које сам конкурисала, тако да ми је

”

ТОЛИКО САМ БИЛА ЗАХВАЛНА ШТО ИМАМ ПРИЛИКУ ДА ОСТВАРИМ ТАЈ АМЕРИЧКИ САН, ДА МЕ ЈЕ ТАЈ ОСЕЋАЈ ЗАХВАЛНОСТИ СВЕ ЈАЧЕ ГУРАО НАПРЕД. САДА СЕ ПИТАМ ДА ЛИ ЈЕ МОЈ ТЕМПО ЖИВОТА МОЖДА БИО СТРЕС КОЈИ НИСАМ ПРЕПОЗНАЛА. СВАКОДНЕВНО ТРАГАМ ЗА ТИМ ОДГОВОРОМ

отац. Како се осећате данас, после толико година, када се вратите на ове просторе?

И Београд и Хвар доживљавам као други дом. Врло држим до те везе са својим коренима и чак инсистирам на томе да моја деца говоре српски код куће. Форсирам часове српског, чак и када они, због бројних обавеза, нису расположени за то. Имам срећу да мој супруг, који је пореклом Румун, обожава Србију и да једва чека да дођемо овде. Овде упаднемо у неко стање среће и мира. Зато смо пре пет година у Београду купили стан, како би и наша деца, када овде долазимо, имала осећај да долазе кући. И заиста примећујем, како расту, да све више схватају ту лепоту живота на Балкану која може да се доживи само ако овде проводите неко време.

Последњих годину и по дана суочени сте са тешким изазовом који вам је из корена променио живот. Сазнали сте да имате четврти степен канцера дебелог црева и од тада сте на интензивном лечењу за које ви кажете да је *full time job*. Докле сте стигли са терапијама и како је ваше стање тренутно?

остало само да бирам где ћу. Међутим, онда се догодило бомбардовање и, иако је тата желео да нас одмах извуче из Србије, ја нисам желела да бежим. Све се у мени променило. Одједном сам почела да мрзим Америку и постала ми је небулозна цела та идеја да одлазим на школовање у земљу непријатеља. Али, требало је, за сваки случај, имати спремну америчку визу по коју сам морала да одем у Будимпешту, јер је америчка амбасада у Београду била затворена. То путовање до Будимпеште аутобусом који вози без осветљења, како нас авиони који испуштају бомбе не би приметили, никада нећу заборавити. Добила сам визу из другог покушаја, захваљујући чињеници да имам упис на њихов државни факултет, али чак и када је окончано бомбардовање, до задњег часа сам оклевала да кренем за Америку. Осећала сам да је то издаја моје земље све док тата није обавио један озбиљан разговор

са мном у ком ми је рекао да бомбардовање нема везе са људима који живе у Америци, нити са школама које су ме примиле, него са политиком. Решила сам да одем и да од те земље узмем најбоље, а један од најјачих мотивационих фактора био ми је да тамо направим нешто на шта ће моја Србија бити поносна. Посебно ми је значило то што сам за одлазак у Америку имала подршку маме и брата. И дан данас сматрам да сам донела исправну одлуку.

Овог лета боравили сте у Словенији где сте присуствовали отварању гала изложбе свог оца. Пре тога, са породицом сте неко време провели у Београду, одакле вам је мајка, и на хрватском приморју, одакле вам је



Моја дијагноза заиста је дошла као потпуни шок и нешто у шта сам тешко могла да поверујем. Иако у фамилији постоји рак дебелог црева, имала га је моја тетка која је успешно излечена пре 30 година, мој случај је изненађујућ јер сам ја управо због позитивне историје, већ од своје 35. године почела са редовним колоноскопским прегледима. Годину дана пре него што сам приметила крв у столицу имала сам уредан налаз колоноскопије који није показивао никакве полипе. Моја једина слабост била је стандардно осетљив стомак, као и чињеница, коју сам тек касније разумела на прави начин, да сам се у том периоду осећала изузетно уморно. Сећам се да је прво што сам изговорила докторки гастроентерологу код које сам отишла због крварења, било – *молим вас, реците ми да ово није рак*. Она ме је у чуду погледала и смиривала ме чињеницом да сам пре само годину дана имала уредан налаз без икаквих видљивих поремећаја и да је можда у питању нека друга, аутоимуна болест црева. Међутим, ја сам као лекар знала шта значи крв у столицу и захтевала сам нову колоноскопију на којој је пронађен тумор. Првобитно ми је уклоњено 30 цм дебелог црева и извађено 40 лимфних жлезда од којих је девет било малигно и одмах сам кренула са хемотерапијом. Потом су се појавиле метастазе на јетри, па ми је уграђена пумпица која шаље терапију директно у јетру, а онда је уследила и операција јетре, када ми је уклоњено 40 одсто овог органа. Након циклуса од 24 хемотерапије на скенеру више није било видљивих ћелија рака, али је крв показивала да су оне остале још негде на микроскопском нивоу. Изморена од

свега, решила сам да овог лета направим паузу од месец дана и тада сам допутовала у Србију. По повратку сачекали су ме лоши налази - ћелије рака су набујале, имам три нове метастазе на јетри и кренула сам са новим циклусом агресивних хемотерапија. Опције су још и зрачне терапије, нова операција јетре, а по неким лекарима, и разматрање трансплатације јетре. Та последња опција ме јако плаши и заиста бих волела да уопште не морам да дођем у ситуацију да је разматрам. После свега, не уем да вам одговорим какво је моје стање тренутно. Лечење од рака је физички, ментални и емотивни ролеркостер, а ја се на њему возим последњих годину и по дана.

Мајка сте двоје дивне деце, срећно сте удати, били сте студент генерације на најпрестижнијем универзитету у Америци, имате две куће из снова, у Њујорку и Конектикату, запослени сте у еминентној дерматолошкој клиници у Њујорку... Ваш живот би свако пожелео. Међутим, колико је темпо живота у ком сте све то постигли утицао на ваше здравље?

То питање себи постављам сваког дана од када ми је постављена дијагноза. И још немам одговор. Оно што знам јесте да ми никада није било тешко да учим и радим, мој темпо је увек био на максимуму. Од када сам дошла у Америку желела сам да будем финансијски самостална и већ тада сам загризла превелики залогај узевши студентски кредит за школарину који сам онда отплаћивала наредних десет година. Иако ме је отац финансијски подржао у првој години, нисам желела да му будем на терету, и зато



сам одмах почела да држим привате часове математике. Пет година сам живела тако што сам пре подне била на предавањима, а поподне ишла по кућама студената којима сам држала часове. У међувремену бих, у колима док возим са једне адресе на дугу, саобраћајне гужве користила да радим домаћи. Када сам већ одабрала медицину, уследило је стажирање у болници, па истраживачки рад, усавршавања у Шпанији, Италији и Чилеу, потом специјализација у Роуд Ајленду. Када сам се удала и постала мајка, моје *to do* листе су се додатно шириле. Многи људи из мог окружења су се чудили како ја све то тако лако постижем и откуд ми толика енергија. Међутим, ја сам у томе уживала, била сам срећна што тако живим. Толико сам била захвална што сам ту где јесам, што имам прилику да остварим тај *амерички сан*, да ме је тај осећај захвалности све јаче гурао напред. Сада се питам да ли је тај мој темпо живота можда био стрес који нисам препознала. Свакодневно трагам за тим одговором. И у раду са психологом, и кроз медитацију, и у дискусијама са супругом и пријатељима, покушавам да схватим шта је то овај рак дошао да мени поручи.

С обзиром на то да сте веома активни на Инстаграму, где имате више од 60.000 пратилаца, већ након пар месеци од почетка лечења догодило се нешто невероватно, а то је да сте постали симбол храбрости и мотивација за све оне које вас прате широм света. Јесте ли очекивали толику подршку у том виртуелном свету?

Не да нисам очекивала, него је то било, и још увек је, потпуно изненађење за мене које је, сада већ, постало саставни део моје терапије. Схватила сам да је то важан део система подршке, поред фамилије и пријатеља, за који сматрам да сам заиста срећница што га имам. То су ипак странци, људи који ме не познају, и ја сам заиста дирнута тим коментарима и порукама у којима ми они показују подршку, али и бригу. Више се ни не сећам како је то кренуло, јер ја сам спонтано почела у сторијима да качим нешто везано за моје стање, у намери да тако одговорим људима који су знали за моју дијагноту и желели су да знају како сам. Схватила сам да је то лакши начин да покажем да сам захвална што брину, а да не излажем себе препричавању детаља везаних за лечење које бих морала да понављам када бих се свима појединачно јављала. И онда се догадио тај *boost* ефекат на који заиста нисам рачунала. Иначе, ја сам тип особе који не разуме људе који о проблемима ћуте или се праве да их немају. Мени је одувек било лакше када то са неким поделим, лакше ми је када понудим истину. Ово што се сада догађа као одјек на Инстаграму у мојој најтежој животној ситуацији ми је само потврдио да је тај мој осећај исправан. Када сам схватила да моја прича људе мотивише, да многим и помаже, почела сам редовно да се оглашавам поводом мог здравственог стања.

Колико је напорно делити са људима детаље свега онога кроз шта пролазите, нарочито у данима када

имате нуспојаве исцрпљујућих терапија? Шта вас тада мотивише да не клонете духом?

Ох, али ја врло често клонем и трудим се да то не кријем. Јако ми је поражавајућа чињеница да се на Инстаграму деле само срећни моменти и само лепа издања. Живот не изгледа тако, јер свако води неку своју борбу. Сваки пут када примим хемотерапију, ја будем у таквом физичком стању немоћи да буквално не могу да подигнем главу са јастука. То је фаза опште мизерије у којој потпуно клонем, и физички и психички, и тада помислим како је сигурно дошао крај. И сваки пут када наступи тај тренутак, свом мужу, који ме држи за руку и масира ми стопала, кажем - *нема шансе више ниједан циклус да преживим, готово је, одустајем*. Тада ми је напорно све – и светло, и звуци, и покретне слике, а камоли да говорим о свом стању. Тада само желим да испузим из своје коже, да нисам у том кревету. Међутим, после неколико дана све крене да попушта, враћа ми се снага и тих недељу дана паузе, колико имам између два циклуса, некако се чудом вратим у своје нормално стање, крене у мени да се буди оптимизам

и опет устанем. Тада обично и снимим неки видео у коме поделим нове информације о томе како сам тренутно. Само се надам да ћу такве обрте успети да постижем и даље и да ћу увек стати на ноге. И верујем да то није само у мом случају тако, нити да је мој оптимизам заслужан за то, већ да свако ко пролази кроз ову причу има исте такве успоне и падове после којих изнова скупља делове себе. Зато је сваки човек који се бори са раком херој. **Хтели ми то да признамо или не, али канцер је у многим земљама света још увек стигма и многи људи који кроз то пролазе бирају да о својој болести ћуте. Зашто сте ви решили да о томе јавно говорите?**

Управо због људи који кроз то пролазе. Ја сам на тој страни,

са позиције пацијента гледам на живот. Али, исто тако, схватам да сам ја више од своје болести и да је људско тело врло отпорно и издржљиво, поседује механизме за преживљавање којих нисмо ни свесни. Свака борба је индивидуална, али ако има нешто у мом лечењу што може бити корисна или охрабрујућа информација некоме ко се тамо негде исто лечи од рака, радо ћу је поделити. Кад већ морам да пролазим кроз све те грозоте, лакше ћу то поднети ако то некоме помаже. Ту је и мотивација, држање за смисао који је погонско гориво у тој борби на живот или смрт. Срећом, ја имам јаке разлоге да се борим, а то су моја деца и мој супруг. Они су они зидови у мрачном тунелу у ком се нађем сваки пут након хемотерапије. За њих се држим, њих напипавам док пузим ка светлу.

Као лекар по професији, одлучили сте да ток свог лечења у потпуности препустите класичној, западној медицини. У склопу лечења, одабрали сте и да budete део истраживања експерименталне вакцине

за канцер коју примате у Немачкој. О каквој вакцини је реч и ко је кандидат за њу?

Вероватно нисам довољно говорила о томе, па људима није познато да сам ја, уз класичну медицину, укључила и разне друге методе комплементарне и алтернативне медицине. Пре свега, у потпуности сам променила исхрану, по савету лекара функционалне медицине, имала сам консултације са лекарима у области холистике и енергетске медицине, редовно одлазим на акупунктуру код доктора традиционалне кинеске медицине, медитирам, радим јогу, узимам суплементе... Свакодневно истражујем шта све може да ми помогне и уопште нисам искључива по том питању. Што се тиче вакцине коју примам у Немачкој, случајно сам дошла до ње, преко једне познанице која се такође лечи од рака дебелог црева. Иако немам никакво осигурање у Немачкој, нити је то неки званични део терапије, доктор који је осмислио ту вакцину ме је, као колегу, примио раширених руку и ја на сопствену иницијативу спроводим и тај вид лечења. У питању је персонализована пептидна вакцина која се прави на основу генетског кода пацијента. Циљ је да се, након што се прими неколико доза, појави реакција на кожи, на месту убода, и да се онда уради биопсија тог дела коже како би се из ње извукле имуне ћелије које су дале одговор на вакцину. Ако су те ћелије довољно квалитетне, онда се оне у лабораторијским условима умножавају, како би се убризгале у тело пацијента путем инфузије, чиме би се поспешило аутоимуни одговор организма на рак. Ја сам до сада примила шест доза вакцине и тренутно сам у фази чекања на резултате биопсије коже.

Општи утисак свих који вас прате, упркос свим тешким терапијама које сте прошли, јесте да вам болест није нарушила природну лепоту. Колико сада, током лечења, водите рачуна о свом изгледу?

Трудим се да не будем жртва ситуације која ме је задесила, иако се осећам грозно што пролазим кроз све ово, али то је сада мој живот. Такве су ми карте подељене и немам ништа од тога што ћу да упирем прстом у то колико живот није фер. И зашто је толико испао нефер баш према мени која ни мрава нисам згазила. Моје тело је сада издеформисано, *beauty* третмане су замениле медицинске игле, имам нову, кратку фризуру, и заиста немам неки мотив да се негујем. Међутим, ја сам у претходних 15 година, када сам као дерматолог у пракси схватила колико је сунце штетно, толико улагала у заштиту и правилну негу коже, да очигледно сада уживам у плодовима које је то дало. Моја кожа се, упркос тешким терапијама, још увек добро држи.

Колико вам је то што сте лекар помогло у овој ситуацији, а колико је ваша каријера дерматолога трпела у претходном период због болести?

То што сам лекар ми с једне стране помаже, али ми исто тако и одмаже, јер знам тачно шта се дешава у мом телу и апсолутно сам свесна колико је ситуација озбиљна и колико су процене лоше, а волела бих да све то не знам. Када је реч о мом раду са пацијентима, то је сада на чекању. У ординацији

ме мењају моје дивне колеге од којих имам пуну подршку да се вратим када год осетим да сам за то способна.

Размишљате ли о будућности?

Решила сам да не читам лоше статистике за мој стадијум болести, већ да пробам да будем изузетак од истих. Док год постоји и један проценат шансе за моје излечење, ја ћу се борити. Зато правим планове као да је све у реду, али не губим време, јер не знам колико времена ми је још остало. Прошлог лета, када сам мислила да ћу заиста умрети, решила сам да издам књигу за децу као неки аманет који бих оставила, пре свега својој деци, а онда и својој професији, будући да су Миа и Лука ликови у причи о здрављу коже. И, ево, годину дана касније, та књига је угледала светлост дана, а намера ми је да је ускоро преведем и на српски. Диван је осећај потписати некоме своју књигу, недавно сам имала прилику да на нашој клиници то учиним за унуку Марте Стјуарт. За мене је све то део терапије, као неки закљон који ме мотивише да радим. Имам идеју за још четири књиге, намера ми је да то буде

серијал илустрованих новела. Уз то, тренутно ми се указује и неколико врло примамљивих пословних понуда, од сарадње са великим брендovima на изради производа за негу коже, до сарадње са великим звездама које желе да бринем о њиховој кожи. На мени је сада да одлучим како желим да моја будућност изгледа, ако на овој земљи проведем још неколико деценија. Како да између своје природне амбиције и промене живота која је нужна успоставим најбољи баланс.

Ви сте ипак препознатљивост стекли као докторка која на Инстаграму дели корисне савете о здрављу коже. Можете ли за читатељке Базара дати три топ савета за негу коже током касног лета?

Будући да сам поборник *скинимализма*, што је нови термин за минималну, али квалитетну негу коже, верујем да лице не треба затрпавати силним препаратима, већ да ту рутину треба свести на суштину. Оно што је најважније, а што видим да жене не доживљавају довољно озбиљно, јесте заштита коже од сунца током целе године. Од ње све почиње и сви препарати за чишћење, хидратацију и подмлађивање које користите, неће вам помоћи ако кожа није заштићена од штетних сунчевих зрака. Одмах иза тога следи употреба ретинола који поспешује природан процес самообнављања ћелија коже и стварање колагена у дермису што све заједно утиче на текстуру коже. Ретинол се у почетку користи једном до два пута недељно, јер кожа често одреагује на њега појавом црвенила или љуштењем, тако да треба бити опрезан. Оно што био био идеалан трећи корак, ако сте ова прва два апсолутно усвојили као навику, јесте убризгавање ботокса у малим количинама на циљаним местима, тамо где постоје предиспозиције да се боре јаче урезају у кожу. Ботокс спречава контракцију мишића и у том смислу представља најбољу превентиву за боре. Дакле заштитни фактор ујутру, употреба ретинола увече и, за оне који су у могућности, мале дозе ботокса два до три пута годишње, су најједноставнији концепт који даје најбоље резултате. ■

