

"Čovjek kojemu je teško ne treba čuti da 'mora biti jak', nego da je u redu osjećati se slabo. Suze nisu znak poraza"

za zadovoljna.dnevnik.hr/clanak/dijagnoza-nije-prognoza-magistra-psihologije-mag-psych-davorka-biscan-andrasi-o-komunikaciji-s-pacijentima---938165.html

zadovoljna



Davorka Bišćan Andrašić (Foto: Privatni album)

[Zdravlje & prehrana](#)

05-10-2025 Piše Maja Planinić

[komentari](#)

U serijalu tekstova "Dijagnoza nije prognoza?" pronalazimo najbolji način kako ovu i njoj slične rečenice koristiti tako da oboljelima ne budu teret, nego ohrabrenje. O važnosti osjetljive i kvalitetne komunikacije razgovarali smo s magistrom psihologije Davorkom Bišćan Andrašić, koja je odgovorila na neka od ključnih pitanja.

"Riječi mogu biti lijek ili dodatna rana"

Serijal "Dijagnoza nije prognoza?" nastao je iz jedne jednostavne, ali važne ideje – pronaći način kako ovu i njoj slične rečenice koristiti tako da osobama s teškim dijagnozama budu prije svega ohrabrenje i motivacija.

No, komunikacija s oboljelima nerijetko predstavlja izazov za okolinu, ali savjeti stručnih osoba oni su koji nam mogu pomoći da s osobama koje prolaze teško razdoblje razgovaramo tako da im naše riječi budu podrška, a ne dodatni teret.

Riječi mogu biti lijek ili dodatna rana. Upravo zato način komunikacije postaje jednako važan kao i svaka terapija, samo je jedna od vrijednih poruka koje je u ovom razgovoru

podijelila **Davorka Bišćan Andrašić**, psihologinja zaposlena na Odjelu za psihijatriju Opće bolnice Karlovac koja u svom radu posebnu pažnju posvećuje osjetljivim i marginaliziranim skupinama.

S ovom svestranom i srčanom ženom, koja je pri kraju edukacije iz psihoterapije, razgovarali smo o tome što znači kvalitetna komunikacija u trenucima kada je najpotrebnija i kako svatko od nas može učiniti male, a važne korake da se oboljeli osjećaju shvaćeno i ohrabreno.

U nastavku donosimo intervju u kojem Davorka odgovara na neka od najvažnijih pitanja o tome kako razgovarati – i kako slušati. Bilo da ste osoba s dijagnozom, njezin član obitelji, prijatelj, radni kolega, susjed... razgovor je ovo koji će vas potaknuti, ohrabriti i dati vam vrijedne smjernice za svaku buduću komunikaciju.

"Važno je biti oprezan"

Tema serijala je rečenica "dijagnoza nije prognoza", ali ne samo ona, uzeli smo je kao primjer sličnih rečenica koje se koriste u komunikaciji s osobama koje imaju teške dijagnoze.

Kakav je vaš stav o tim rečenicama? Kako ih je najbolje koristiti? Sigurno mogu biti dobra motivacija, ali lako je skliznuti na opasan teren i osobama s dijagnozom stvoriti pritisak... Da skratim pitanje - kako vi kao psihologinja interpretirate rečenicu "dijagnoza nije prognoza"? I kako svi kao društvo trebamo koristiti rečenice poput ove?

Rečenica "dijagnoza nije prognoza" nosi snažnu i višeslojnu poruku koju možemo sagledati na dva važna plana: osobnom i društvenom. Za osobu koja se suočava s teškom dijagnozom, ovakve riječi mogu biti izvor nade i utjehe. Podsjećaju da bolest ili poremećaj ne određuju cijelu budućnost i da uvijek postoji prostor za osobne resurse, odnose i male pobjede u svakodnevnom životu. One mogu otvoriti vrata osjećaju da nije sve unaprijed zapisano.

Ipak, važno je biti oprezan. Ako se rečenica koristi kao imperativ - "moraš biti pozitivan" ili "bori se pod svaku cijenu" - može stvoriti dodatni pritisak i osjećaj krivnje kod onoga tko je već umoran i uplašen. Prava vrijednost ovih riječi dolazi tek kada su izgovorene s iskrenom empatijom i uvažavanjem emocija osobe.

Na razini društva, ovakve poruke imaju smisla samo ako otvaraju mogućnosti, a ne postavljaju očekivanja. Nisu tu da negiraju težinu dijagnoze, nego da nas podsjetite kako nitko nije reduciran na svoj medicinski nalaz.

Najveći smisao dobivaju kad ih povežemo s porukom podrške: "Dijagnoza je tu, ali ona ne govori cijelu priču o tebi. Zajedno možemo graditi budućnost koja ima smisla i kvalitetu".

Za mene je ova rečenica poziv na ravnotežu. S jedne strane, priznati realnost dijagnoze, a s druge strane, ne dopustiti da ona postane jedina definicija nečijeg života. Ona nije gotova istina niti čarobna formula, nego podsjetnik i alat da u životu osobe postoji više od bolesti i da prognoza uvijek uključuje budućnost koja donosi ljudski faktor, prostor za odnose, podršku, smisao i, jednako važno, pravo na slabost, nemoć, strah i umor.

“

Ovakvu rečenicu trebali bismo koristiti kao podsjetnik da nitko nije samo "svoja dijagnoza", kao rečenicu koja daje nadu, ali ne nameće pritisak te u kontekstu empatije i podrške, primjerice: "Dijagnoza nije prognoza. Ona govori nešto o tvom zdravstvenom stanju, ali tvoja priča i tvoja budućnost puno su šire od toga, i u njima nisi sam/a".

Jesu li poruke optimizma uvijek korisne – ili postoji rizik od, nazovimo je tako, toksične pozitivnosti? Kako uskladiti realizam i nadu u komunikaciji s osobom koja ima dijagnozu?

Poruke optimizma imaju važnu ulogu u suočavanju s teškim dijagnozama te mogu biti iznimno ljekovite. Kad su prisutne autentično, mogu pomoći u nošenju s bolešću jer nude nadu, olakšanje i osjećaj da budućnost nije unaprijed određena. No, optimizam nije uvijek bezopasan. Ako se koriste bez obzira na kontekst i osjećaje osobe, lako prelaze u ono što nazivamo toksična pozitivnost. Tada optimistične poruke postaju pritisak prema osobi s očekivanjem da stalno bude snažna, nasmijana i motivirana, ali i svojevrsna zabrana za neugodne emocije – strah, tugu, ljutnju, bespomoćnost.

Rečenice poput "sve se događa s razlogom", "bit će sve u redu" ili "moraš ostati pozitivan" mogu kod osobe početi izazivati vjerovanje da nešto nije u redu s njom jer se ne osjeća dovoljno "jako" ili "pozitivno". Time se povećava pritisak i usamljenost, umjesto da se pruži podrška.

Kako onda možemo uskladiti realnost i nadu? Prvi i najvažniji korak je validirati ono što osoba proživljava, odnosno priznati realnost. Npr. reći "Razumijem da ti je teško i da osjećaš strah". Tek kad se emocije priznaju, otvara se prostor za nešto drugo.

Ono što može biti drugi korak je uvoditi nadu kroz mogućnosti. Nada ne mora značiti obećanje izlječenja ili sretnog završetka. Ona može biti sadržana u malim stvarima poput trenutka olakšanja, u osjećaju podrške, u pronalaženju načina da život unatoč bolesti zadrži smisao i kvalitetu.

Treći korak je svakako izbjegavati floskule. Rečenice poput "bit će sve dobro" ili "samo misli pozitivno" rijetko donose stvarnu utjehu. Umjesto toga, vrijedno je

ponuditi iskrenost i prisutnost: "Ne znamo točno što nas čeka, ali znam da nisi sam/a i da ćemo zajedno tražiti načine da ti bude lakše".

Izuzetno važan korak je i dopuštanje suprotnosti. Sasvim je legitimno osjećati bol i istovremeno gajiti nadu. To nisu kontradikcije, već dvije strane istog ljudskog iskustva. Stoga bi umjesto toksične pozitivnosti poput "Sve će biti u redu, samo budi pozitivan!" trebali pokušati biti uravnotežena podrška i izgovarati rečenice poput "Vjerujem da ti je teško i da je puno neizvjesnosti. Istovremeno, postoje stvari na koje možemo utjecati i u kojima možemo pronaći smisao. U tome nisi sam/a"

Važnost autonomije i razgovora

Koliko je važna autonomija pacijenta u odabiru njegovog emocionalnog puta?

Autonomija pacijenta u odabiru njegovog emocionalnog puta iznimno je važna – jednako kao i u donošenju medicinskih odluka. Emocionalni odgovor na bolest nije univerzalan, neki će odmah željeti tražiti načine kako da se bore, dok će drugi prvo trebati vrijeme za tugu, ljutnju ili tišinu.

Kada osoba dobije dijagnozu, njezin se svijet često naglo promijeni. U tom procesu nije riječ samo o liječenju, nego i o tome kako će se osoba psihički i emocionalno nositi s bolešću. Tu se nerijetko pojavljuje pritisak okoline: "moraš biti hrabar", "moraš misliti pozitivno", "ne smiješ se predati". Iako je namjera dobronamjerna, ovakav pristup zapravo oduzima pacijentu pravo na vlastiti emocionalni doživljaj. Uloga društva i stručnjaka nije da određuju "ispravne" emocije, nego da stvore prostor u kojem je svaka emocija legitimna. Nekad će to biti nada i optimizam, a nekad duboka tuga ili umor. Sve su te reakcije prirodne i dio procesa.

Pokušaj da "usmjerimo" tuđi emocionalni proces često vodi tome da osoba osjeti da njene reakcije nisu legitime. Psihološka podrška treba pratiti osobu tamo gdje je sada, a ne tamo gdje bi "trebala" biti.

Zašto govorimo o važnosti autonomije? Zbog autentičnosti - svaka osoba ima vlastiti ritam prihvatanja dijagnoze – nekome je potrebno vrijeme za tugu, drugome za ljutnju, trećemu za povlačenje. Ako to poštujemo, omogućujemo osobi da prođe kroz svoj proces na način koji je za nju prirodan, psihološke otpornosti - Istraživanja pokazuju da ljudi koji imaju osjećaj kontrole i izbora, čak i u teškim okolnostima, razvijaju veću otpornost.

Autonomija u emocionalnom izražavanju daje osjećaj da nisu samo "objekt bolesti", nego aktivni sudionici svog života, te povjerenja i sigurnosti - kada osoba koja boluje od teške bolesti osjeti da smije izraziti i strah i nadu, bez osude, to gradi povjerenje prema okolini i stručnjacima.

“

Autonomija u emocionalnom putu ključna je za očuvanje dostojanstva, osjećaja smisla i unutarnje snage pacijenta.

Općenito, zašto je način na koji razgovaramo s osobama koje su dobile tešku dijagnozu toliko važan?

Kada bih na ovo pitanje odgovarala ukratko, rekla bih da riječi mogu biti lijek ili dodatna rana. Upravo zato način komunikacije postaje jednako važan kao i svaka terapija.

Opširnije, način na koji razgovaramo s osobama koje su dobile tešku dijagnozu iznimno je važan zato što riječi nisu samo informacije; one oblikuju iskustvo bolesti, emocionalni doživljaj i osjećaj vlastite vrijednosti. Kad osoba primi dijagnozu, ona ne dobiva samo medicinsku činjenicu, nego i snažan udarac u sigurnost, identitet i sliku budućnosti.

U tom trenutku svaka poruka iz okoline, bilo od liječnika, psihologa, obitelji ili prijatelja, postaje više od obične rečenice. Može biti most prema osjećaju podrške i smisla, ali i zid koji povećava usamljenost i bol.

Važnost načina na koji razgovaramo s osobama koje boluju od teške dijagnoze leži u nekoliko polazišta. Riječi utječu na emocije: način na koji komuniciramo može ublažiti šok ili ga dodatno produbiti. Topla, empatična komunikacija pomaže osobi da se osjeti viđenom i prizatom, dok hladan, tehnički ili nerealno pozitivan pristup može dovesti do osjećaja neprihvaćenosti.

Poruke stvaraju okvir za suočavanje: ako oboljela osoba stalno čuje "Moraš biti jak", to postaje okvir u kojem se može osjećati krivim kad osjeti slabost. Ako čuje: "Imaš pravo na sve svoje emocije, i u svemu tome nisi sam/a", otvara se prostor za autentično suočavanje i otpornost.

Komunikacija utječe na osjećaj autonomije i dostojanstva. Empatične riječi šalju poruku: "Ti si i dalje subjekt svog života, a ne samo objekt bolesti". Time se čuva dostojanstvo i osjećaj kontrole, koji su presudni za psihološku stabilnost; riječi mogu biti most prema nadi - nada nije uvijek u izlječenju, nego u malim stvarima, primjerice kvaliteti dana, smislenim odnosima, osjećaju da život i dalje ima vrijednost. Način na koji razgovaramo može pomoći osobi da pronađe te "džepiće nade".

Nenamjerne pogreške i bolan dojam

Koje su najčešće pogreške koje ljudi, iako iz dobre namjere, rade u komunikaciji s pacijentima? Kako možemo razviti osjetljivost u komunikaciji, bez upadanja u klišeje?

Kada razgovaramo s osobama koje su dobile tešku dijagnozu, većina nas polazi iz dobre namjere. Želimo ih ohrabriti, utješiti, pokazati da nisu sami.

No, upravo u toj želji često se potkradu pogreške koje, iako nenamjerne, mogu ostaviti bolan dojam. Jedna od najčešćih pogrešaka jest ono o čemu smo već pričali, a to je pretjerani optimizam, odnosno ono što se danas često naziva toksična pozitivnost. To su situacije kada osobi kažemo: "Bit će sve u redu", "Samo misli pozitivno", "Ti si borac, ti to možeš". Premda zvuče ohrabrujuće, ovakve poruke mogu stvoriti pritisak, kao da je dopušteno osjećati samo nadu i snagu, a ne i strah, tugu ili umor.

Kada se osoba ne osjeća tako "pozitivno", može pomisliti da nešto s njom nije u redu. Sličan učinak ima i umanjivanje problema. Rečenice poput "moglo je biti i gore" ili "nije to tako strašno" često dolaze iz pokušaja da se smiri situacija, ali zapravo mogu djelovati kao negiranje iskustva i dodatno pojačati osjećaj neshvaćenosti. Još jedan čest obrazac jest brzo dijeljenje savjeta i "rješenja", preporuke dijeta, alternativnih terapija, motivacijskih knjiga. Time, iako nehotice, poručujemo osobi da bi trebala "učiniti nešto više", umjesto da joj damo pravo da osjeti i kaže kako joj zaista jest.

S druge strane, postoje i oni koji u strahu da će reći nešto pogrešno ne kažu ništa. Izbjegavaju temu, skreću razgovor ili se ponašaju kao da se ništa ne događa. Takva šutnja, iako motivirana brigom, može ostaviti dojam napuštenosti i pojačati osjećaj usamljenosti. Ni usporedbe s drugima, poput "znam nekoga tko je imao isto i pobijedio", nisu od pomoći.

Svaka je bolest i svaka osoba jedinstvena, a usporedbe lako pretvore tuđu priču u mjerilo uspjeha ili neuspjeha. Kako onda razgovarati? Ključ je u osjetljivosti i prisutnosti. To znači prije svega slušati, a ne odmah nuditi savjete. Ponekad je dovoljno pitati "Kako si?" ili "Što ti sada najviše treba?". Umjesto da brišemo tugu ili strah, važno je priznati ih: "Vjerujem da ti je teško", "Ima smisla da se osjećaš tako".

Validacija ne rješava problem, ali daje osjećaj da je osoba viđena i prihvaćena. Autentičnost je jednako važna. Ako ne znamo što reći, najbolje je priznati to: "Nemam prave riječi, ali ovdje sam za tebe". Upravo ta iskrenost često je jača od svake naučene fraze.

Poruka podrške ne mora donositi rješenja, dovoljna je prisutnost i jasnoća da u toj situaciji osoba nije sama. I na kraju, osjetljivost u komunikaciji znači odustati od klišeja i obratiti pažnju na ono što je pred nama, na čovjeka, a ne samo na dijagnozu. Netko će trebati razgovor, netko tišinu, netko humor. Prava podrška nastaje kad dopustimo osobi da vodi ritam, a mi ga slijedimo.

Kako podržati osobu koja ne osjeća snagu da "bude borac", koja trenutno nije u jednoj takvoj fazi u kojoj joj se čini da može sve?

Kada govorimo o suočavanju s teškom dijagnozom, često se koristi metafora "borbe". Ljude ohrabrujemo da budu "borci", da se "ne predaju" i da "misle pozitivno". Iako te poruke mogu nositi dobru namjeru, one u isto vrijeme mogu biti i teret za one koji se u tom trenutku jednostavno ne osjećaju dovoljno snažno. Što ako osoba nema snage "boriti se"? Što ako se osjeća umorno, prestrašeno i slomljeno? Upravo tada nastaje prostor u

kojem podrška drugih postaje presudna. Najvažniji korak u takvoj situaciji jest priznati i normalizirati osjećaje osobe.

Čovjek kojemu je teško ne treba čuti da "mora biti jak", nego da je u redu osjećati se slabo. Suze, strah ili povlačenje nisu znakovi poraza, nego prirodan dio procesa suočavanja. Kada damo nekome pravo na njegove emocije, oslobađamo ga dodatnog pritiska da "ispunjava očekivanja" i dopuštamo mu da bude čovjek, a ne idealizirani heroj. Podrška u tim trenucima ne znači nužno pronalaženje rješenja ili dijeljenje savjeta.

Naprotiv, ponekad je upravo suprotno – vrijednost ima tišina, prisutnost i jednostavna poruka: "Ovdje sam". Blizina koja ne traži objašnjenja i ne postavlja uvjete često je ljekovitija od najsnažnijih riječi. U tom smislu, prisutnost voljene osobe postaje poput sidra koje oboljelu osobu drži povezanu s osjećajem pripadnosti i sigurnosti.

Jednako je važno podsjetiti da čovjekova vrijednost ne ovisi o tome osjeća li se snažno ili ne. U našoj kulturi borbenost se često glorificira, pa se oni koji u danom trenutku nemaju snage bore s dodatnim osjećajem krivnje ili neuspjeha. No istina je da su slabost i ranjivost jednako legitimni dijelovi ljudskog iskustva kao i snaga. Biti nemoćan ne znači biti manje vrijedan, i upravo ta ranjivost čini čovjeka cjelovitim.

U trenucima kad je teško misliti na budućnost, dovoljno je usmjeriti se na male korake. Nada ne mora uvijek biti velika i dramatična; ponekad se skriva u jednostavnim stvarima, u trenutku tišine, u glazbi koja donosi smirenje, u šetnji ili u razgovoru koji vraća osjećaj normalnosti. Na taj način, nada se ne nameće, nego nježno nudi, u oblicima koje osoba može prihvatiti. Važno je razumjeti da se ljudi kroz vrijeme kreću različitim fazama. Postoje trenuci kada će se osjećati snažnije, kada će im biti bliža uloga "borca". Ali jednako tako postoje i trenuci kada snage nema. Podrška se ne sastoji u tome da osobu guramo prema određenom obrascu, nego da ostanemo uz nju bez obzira u kojoj se fazi nalazi.

Na kraju, možda je najljepši oblik podrške upravo u jednostavnim, ali iskrenim rečenicama: "Ne moraš se sada boriti. Dovoljno je da budeš. I da znaš da nisi sam". U takvim riječima krije se poruka da nije snaga ono što čovjeka definira, nego odnos i povezanost. Iz osjećaja prihvaćenosti polako se rađa i nova snaga, ali tek onda kada osoba za to bude spremna.

"Čovjek nije samo tijelo koje se liječi"

Koliko psihološka podrška može pomoći u procesu liječenja? I u kojoj mjeri psihičko stanje doista važno za fizičko ozdravljenje?

Kada govorimo o liječenju teških bolesti, najčešće u prvi plan stavljamo medicinske postupke: dijagnozu, terapije, lijekove, kirurške zahvate. No, jednako važan, a ponekad i zanemaren dio tog procesa jest psihološka podrška.

Čovjek nije samo tijelo koje se liječi, nego cjelina u kojoj se isprepliću emocije, misli, odnosi i iskustva. I sama Svjetska zdravstvena organizacija zdravlje definira kao stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti ili slabosti. Ova definicija naglašava da zdravlje nije samo fizičko, već uključuje i dobrobit u mentalnom i društvenom smislu te sposobnost osobe da živi produktivno.

Psihološka podrška prije svega pomaže osobi da pronađe smisao i sigurnost u razdoblju velike neizvjesnosti. Sama dijagnoza već je snažan udarac: ona često mijenja planove, ruši osjećaj kontrole i otvara prostor strahu.

“

U takvom trenutku, razgovor s psihologom ili nekim tko pruža emocionalnu podršku može biti poput sidra. Daje prostor u kojem su sve emocije dopuštene, u kojem osoba može izgovoriti svoje strahove, tugu ili ljutnju bez bojazni da će biti osuđena.

Osim emocionalnog rasterećenja, psihološka podrška često pomaže u pronalaženju strategija za nošenje s bolešću. Uči kako se nositi sa stresom, kako razlikovati ono na što možemo utjecati od onoga na što ne možemo, kako pronaći male izvore radosti i nade usred zahtjevnih terapija. Na taj način oboljela osoba ponovno zadobiva osjećaj aktivne uloge u vlastitom životu, što je presudno za očuvanje dostojanstva.

Ali, pitanje koje se često postavlja jest: koliko je psihičko stanje doista važno za fizičko ozdravljenje? Odgovor nije jednostavan. Psihičko stanje ne može samo po sebi izliječiti bolest, niti pozitivne misli mogu zamijeniti medicinsku terapiju. Ipak, ono što znamo iz istraživanja jest da psihološko zdravlje i način nošenja s bolešću značajno utječu na kvalitetu života, suradnju u liječenju, pa čak i na tijek oporavka.

Stres, primjerice, dokazano oslabljuje imunološki sustav, dok smirenje i osjećaj podrške mogu pridonijeti boljoj regulaciji tijela i smanjenju fizičkih simptoma. Drugim riječima, psihičko stanje nije čarobni lijek, ali jest moćan saveznik. Oboljela osoba koja osjeća podršku i vidi smisao u vlastitoj borbi često lakše podnosi terapije, ima veću motivaciju pridržavati se medicinskih uputa i nalazi unutarnju snagu da izdrži teške faze liječenja.

To ne znači da će uvijek ozdraviti, ali znači da će njegovo iskustvo bolesti biti podnošljivije, a kvaliteta života viša. Važno je naglasiti da psihološka podrška nije luksuz nego potreba. Ona ne služi samo za "podizanje morala", nego i za očuvanje unutarnje ravnoteže. Ona podsjeća osobu da nije sama i da je njezina vrijednost veća od bolesti. U najboljem slučaju, ona postaje most između somatske medicine i ljudskog iskustva – most koji omogućava da tijelo i psiha budu na istoj strani u procesu ozdravljenja.

U konačnici, možemo reći da je psihičko stanje poput tla na kojem raste proces liječenja. Što je tlo njegovanije, biljka lakše pušta korijen i izdržava oluje. Psihološka podrška zato nije dodatak terapiji, nego njezin suputnik. Ona ne jamči ishod, ali čini put podnošljivijim, a ponekad i otvara prostor za ozdravljenje tamo gdje ga nismo očekivali.

Kako obitelj, prijatelji, radni kolege, društvo općenito... mogu i trebaju pružiti podršku, a da osoba ne osjeti sažaljenje ili dodatni teret?

Kada netko blizak dobije tešku dijagnozu, prirodno je da obitelj, prijatelji i kolege požele pomoći. Međutim, način na koji pružamo podršku često određuje hoće li se osoba osjećati osnaženo ili pak dodatno opterećeno. Dobra namjera ponekad sklizne u sažaljenje, a bržnost u pritisak.

Upravo zato važno je razmišljati o tome kako nudimo podršku, a ne samo što činimo. Najvažniji korak jest zadržati dostojanstvo osobe. To znači gledati je prvenstveno kao čovjeka, a ne kao "pacijenta".

Kada dijagnoza postane jedina tema razgovora ili jedini identitet koji joj pripisujemo, osoba se osjeća svedenom na svoju bolest. Umjesto toga, potrebno je zadržati širinu, razgovarati i o običnim stvarima, pitati je o interesima, slušati njezina razmišljanja. Time šaljemo poruku: ti si i dalje ti, sa svim svojim ulogama i vrijednostima.

Podrška se najbolje pruža kroz prisutnost, a ne kroz gotove odgovore. Često mislimo da moramo reći nešto pametno, ohrabrujuće ili utješno. No, najviše pomaže kad jednostavno damo prostor da osoba izrazi svoje osjećaje, bez potrebe da ih odmah popravljamo. Rečenice poput: "Ovdje sam ako želiš razgovarati" ili "Možeš mi reći što ti treba" stvaraju sigurnost i slobodu, dok floskule ili forsirani optimizam stvaraju dojam da osoba nema pravo na vlastitu tugu ili slabost.

Posebno je važno izbjeći sažaljenje. Sažaljenje, iako naizgled suosjećajno, u svojoj osnovi nosi poruku hijerarhije: "ja sam u boljoj poziciji od tebe". Ono umanjuje snagu i vrijednost druge osobe. Umjesto toga, potrebno je graditi empatiju, što znači ući u tuđe iskustvo i reći: "Ne mogu znati točno kako ti je, ali želim biti uz tebe". Empatija ne spušta drugoga, nego ga podiže.

U radnom okruženju, podrška se pokazuje i kroz konkretne prilagodbe: razumijevanje kad osoba nije u punoj snazi, fleksibilnost oko obaveza, stvaranje osjećaja da i dalje pripada timu. To nije sažaljenje, nego solidarnost. Društvo u cjelini može doprinijeti kroz destigmatizaciju bolesti – tako da otvoreno govori o iskustvima, širi informacije i osigurava dostupne resurse, a ne da bolest pretvara u tabu ili tišinu.

“

Podrška je umjetnost ravnoteže. Ona nije u velikim riječima ni gestama, nego u sposobnosti da budemo prisutni bez da dominiramo, da ohrabrimo bez da namećemo, da suosjećamo bez da sažalijevamo.

Kada osoba osjeti da je prihvaćena u svojoj cjelovitosti, sa snagama i slabostima, s radošću i tugom, tada se rađa istinska podrška.

Na kraju, ono što najviše pomaže nije da drugoga nosimo na svojim leđima, nego da mu damo ruku dok hoda vlastitim putem. Na taj način obitelj, prijatelji, kolege i društvo u cjelini mogu postati izvor snage, a ne dodatnog tereta i pokazati da ljudska povezanost ostaje najsnažniji lijek.

Ono što bolest čini podnošljivijom

Na kraju koja je po vama ključna stvar koju bi trebali imati na umu u razgovoru s osobom suočenom s teškom dijagnozom?

Kada se nađemo pred osobom koja je upravo doznala tešku dijagnozu, često se pitamo što reći, a što prešutjeti. Tražimo "pravu rečenicu" koja će pružiti utjehu, a ne stvoriti dodatni teret.

No istina je da savršenih riječi nema. Ono što je, po mom mišljenju, ključno imati na umu u takvom razgovoru jest – osoba ispred nas je i dalje ista osoba. Dijagnoza je dio njezine stvarnosti, ali nije njezin identitet.

U trenutku bolesti ljudi se često osjećaju svedeni na brojke, nalaze i medicinske termine. Zato je toliko važno da u našim riječima i gestama osjete potvrdu da su i dalje cjelovita bića s mislima, emocijama, ulogama, odnosima.

Razgovor koji to poštuje vraća im osjećaj dostojanstva. To znači da ne moramo nuditi gotove odgovore ni prazne fraze, nego biti spremni saslušati, priznati njihove emocije i ostati uz njih čak i kada je teško. Podrška ne leži u tome da im kažemo kako se trebaju osjećati snažno, hrabro, pozitivno.

Naprotiv, ključna stvar je stvoriti prostor u kojem sve emocije imaju pravo postojati. Ponekad će to biti nada, ponekad strah, a ponekad tuga ili ljutnja. Kada osoba osjeti da ne mora glumiti snagu, lakše pronalazi i unutarnju otpornost. U tom smislu, naša je uloga biti prisutni, a ne savršeni. Ponekad je dovoljno reći: "Ovdje sam". Ponekad je dovoljno ostati u tišini. Ono što oboljeloj osobi daje snagu nije savjet, nego osjećaj da nije sam i da ga se vidi kao osobu, a ne samo kao nositelja bolesti. Zato bih rekla da je najvažnija stvar u razgovoru s osobom koja se suočava s teškom dijagnozom povezanost.

Ne moramo nuditi rješenja, ali moramo nuditi sebe: pažnju, empatiju, ljudsku blizinu. Upravo to je temelj na kojem se gradi osjećaj smisla i sigurnosti, a često i ono što bolest čini podnošljivijom.

“

Na kraju, možda je najbolji podsjetnik ovaj: ne trebamo nositi tu osobu na svojim leđima, ali trebamo joj dati ruku dok prolazi svojim putem. I u toj jednostavnoj gesti nalazi se najdublja i najvažnija podrška.



Davorka Bišćan Andrašić (Foto: Privatni album)



[Marijana Bavčević svoje je najteže životno iskustvo pretvorila u alat za pomoć i podršku drugima. Njezinu priču vrijedi pročitati](#)



[Goranka Perc: "Lako je pasti u očaj i ne mogu reći da i sama nisam imala takvih trenutaka, ali bitno je naći načina kako se iz toga izdići. A to najviše ovisi o nama samima"](#)



[Maja se nekad pitala: "Koliko puta mi se mora oduzeti tijelo do vrata da bih dobila lijek?" Ovo je njezina priča danas.](#)



[Dijagnoza nije prognoza: Rečenica koja u isto vrijeme može biti motivacija i izvor frustracije](#)

** Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa za poticanje novinarske izvrsnosti.*

inspirativno najčitanije

Pročitaj još

Pročitaj još



