

zadovoljna



Goranka Perc, Marijana Bavčević, Davorka Bišćan Andraši i Maja Liković Cipurić (Foto: Petra Sokolić/Privatni album)

[Zdravlje & prehrana](#)

12-10-2025 Piše Maja Planinić

[komentari](#)

U serijalu tekstova "Dijagnoza nije prognoza?" pronalazimo najbolji način kako ovu rečenicu koristiti tako da oboljelima ne bude teret, nego ohrabrenje. Danas stavljamo točku na njezin kraj.

Dok se ona liječila od raka dojke, supruga **Goranke Perc** jedan dan nazvao je prijatelj i pitao ga kako je, a njezin suprug odmah se prebacio na razgovor o njoj. Prijatelj mu je tada rekao da ga pita kako je on i kako se on osjeća.

Suprugu, a i meni je to puno značilo jer kao da je s tim kratkim pitanjem suprugu malo skinuo teret s mojih leđa, zaključila je Goranka.

Crtica je ovo iz života koju nam je Goranka ispričala za serijal tekstova "Dijagnoza nije prognoza?".

Goranka je žena kojoj je unatoč redovitim odlascima na sistematske preglede, na jednoj redovitoj kontroli otkriven rak dojke.

Ova priča sigurno je samo jedna od mnogih koje ona sama može ispričati, a koje naglašavaju važnost komunikacije, kvalitetne komunikacije, pametne komunikacije koja u teškim i izazovnim situacijama može napraviti (mala) čuda.

Upravo zato smo važnost kvalitetne komunikacije sa svih strana postavili kao bitnu, ako ne i najbitniju stavku koja može dovesti do toga da rečenica **"dijagnoza nije prognoza"** bude ona koja na svom kraju ima točku, a ne upitnik.

Ovo je zadnji tekst iz serijala koji ćemo iskoristiti kako bismo na jednom mjestu ponovili najvažnije poruke žena koje znaju što znači živjeti s teškom dijagnozom, ali i poruke struke o tome kako komunicirati kada život najednom poremeti teška dijagnoza.

Točka na kraju rečenice

Goranka Perc, Maja Liković Cipurić, Marijana Bavčević i psihologinja Davorka Biščan Andrašićene su koje pričaju iz iskustva i koje znaju da na kraju rečenice "dijagnoza nije prognoza" stvarno može stajati točka, bez da se umanjuje težina nečije situacije.

U trendu



[IZBJEGNITE IH Šest rečenica koje vaša frizerka ne želi čuti kada dođete na frizuru](#)



[Robustan model Gležnjače Franke Batelić odličan su izbor za jesen, a nositi se mogu s](#)



[STAJLING ZA RIJAD Kolinda Grabar-Kitarović: Salonke u osvježavajućoj boji koje su "strogu" haljinu učinile još boljom](#)

Jer poanta ove rečenice, iako vam se tako ponekad neće činiti, nije negirati težinu nečije dijagnoze, nego unatoč toj dijagnozi pronaći način kako živjeti što kvalitetniji život.

O snažnoj i višeslojnoj poruci ove rečenice detaljnije je govorila psihologinja **Davorka Bišćan Andrašić**.

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, objasnila je psihologinja, a onda naglasila i važnost opreza.

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, objasnila je.



Davorka Bišćan Andrašić (Foto: Privatni album)

Bitno je, rekla je, da ove poruke na razini društva otvaraju mogućnosti, a ne postavljaju očekivanja. Jedino tada imaju smisla.

Nisu tu da negiraju težinu dijagnoze, nego da nas podsjetе 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", poručila je psihologinja i dodala kako je za nju 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, naglasila je.

Nitko nije svoja dijagnoza

Rečenica je ovo, dakle, koja je tu kao podsjetnik da nitko nije svoja dijagnoza.

Da nisu svoja dijagnoza više su puta dokazale i pokazale već spomenute Goranka Perc, Maja Liković i Marijana Bavčević. Rak dojke, multipla skleroza i shizoafektivni poremećaj tip depresija njihove su dijagnoze. Ali ne i njihove prognoze.

Ne smijemo si dopustiti da nas dijagnoza određuje i da ostanemo živjeti s njom do kraja života. Smatram da dijagnoza nije prognoza, barem ne u mom slučaju, a to želim i svima ostalima, vrlo jasno nam je poručila **Goranka Perc** i pojasnila kako je prema njezinom mišljenju rečenicu "dijagnoza nije prognoza" najbolje je koristiti kao podsjetnik da nas naziv bolesti ne određuje.



Goranka Perc u prostorijama Udruge Nismo same (Foto: Petra Sokolić)

“

Mi smo i dalje iste osobe s nekoliko ožiljaka više. Često kažem da nismo ni svjesni što sve možemo izdržati dok kroz to ne prođemo.

Jedna gospođa mi je rekla da joj je ponekad potrebno da vidi nekoga tko je prošao liječenje i još je tu i smije se. Rekla sam joj da sam upoznala stotine takvih žena. A i ja sam jedna od njih, zaključila je Goranka.

Ako se pita **Maju Liković Cipurić**, koja živi s multiplom sklerozom više od 13 godina i koja se u prošlosti znala pitati koliko puta joj se mora oduzeti tijelo do vrata da bi dobila lijek, rečenica "dijagnoza nije prognoza" je motivacija i nit vodilja u suočavanju i

prihvaćanju iste.

Jer tek kada dođemo u realitet s dijagnozom, uvidjet ćemo kako ona itekako nije prognoza, smatra Maja koja je, naravno, svjesna činjenice da stvari nisu uvijek jednostavne i da, između ostalog, ljudi vrlo teško komuniciraju o tome kako se osjećaju sami sa sobom.

Ljudi teško izražavaju svoje strahove i vrlo često ne vide pozitivne pomake i korake u svojem stanju i životu, posebice na početku dijagnoze kada im je dojam kako je sve propalo i sve je crno.

Dugogodišnje iskustvo mi je pokazalo da je najvažnije s ljudima uzeti vremena i pokazati im kako smo tu da pružimo podršku, da slušamo i kažemo im da će za neke stvari vrijeme pokazati svoje, da ne moraju sve odjednom prihvatiti, napraviti i da će s vremenom stvari sjesti na svoje mjesto, poručila je Maja.



Maja Liković Cipurić (Foto: Privatni album)

A da dijagnoza uistinu ne mora biti prognoza **Marijana Bavčević** dokazala je kada je unatoč svim izazovima koje su u njezin život donijele psihoza i depresija uspjela išetati s fakulteta s diplomom u ruci.

Ostvarila je san koji je naumila ostvariti dok je u svojim dvadesetima upoznavała kako izgleda život na hodnicima psihijatrije.

I na kraju dana, svoje najteže životno iskustvo pretvorila je u alat za pomaganje drugima pa danas kao **peer stručnjakinja** mobilnog rehabilitacijskog tima **Klinike za psihijatriju Vrapče** pomaže ljudima sa sličnim dijagnozama.



Marijana Bavčević (Foto: Petra Sokolić)

Na pitanje kako joj zvuči rečenica o kojoj pričamo cijelo ovo vrijeme poručuje da se radi o izvrsnoj i istinitoj tvrdnji.

Više puta u razgovoru Marijana nam je ponovila da je osobe s dijagnozama jako važno slušati i čuti.

Mi smo stručnjaci za sebe i najbolje znamo koliko možemo i ne možemo. Uz pravilnu vrstu ohrabrenja se usudimo pokušati čak i ono što mislimo da ne možemo, pa često puta ispadne da možemo, poručila je.

Za sve one na drugoj strani

A nasuprot osoba s dijagnozama nalaze se njihovi partneri, prijatelji, obitelj, radni kolege... Važnost komunikacije, jasno je, odnosi se na svaki onaj razgovor koji se svakodnevno odvija unutar obitelji, među prijateljima, na radnom mjestu.

Često su ti odnosi, posebno oni obiteljski, prva linija podrške pa je način na koji se međusobno čujemo, razumijemo i razgovaramo presudan.

U situacijama poput onih koje su prošle naše sugovornice svi prolaze kroz vlastite emocije straha, neizvjesnosti i umora. Otvorena komunikacija tada postaje ključna jer daje prostor svakome da izrazi ono što osjeća, bez potrebe da sve vrijeme bude "jak".

Jer kako nam je rekla i psihologinja Bišćan Andraši "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, zaključila je.

Na kraju, za sve koji se nađu u situaciji kada oni sami ili netko njihov dobije tešku dijagnozu, na dnu ovog teksta vam ostavljamo razgovore s Gorankom Perc, Majom Liković Cipurić, Marijanom Bavčević i psihologinjom Davorkom Bišćan Andraši.

U njihovim iskustvima i porukama mogu se pronaći korisne informacije, konkretni savjeti i primjeri koji pokazuju koliko je važna dobra komunikacija – i koliko ona može pomoći u suočavanju s izazovima koje donosi bolest.

Njihove priče podsjećaju da dijagnoza, koliko god bila teška, ne mora biti konačna definicija nečijeg života. Uz podršku, razumijevanje i otvoren razgovor, moguće je pronaći ravnotežu i nastaviti graditi kvalitetan život.

Zato, ako se ikada nađete pred dijagnozom koja mijenja svakodnevnicu, njihove priče mogu biti dobar početak – **podsjetnik da dijagnoza nije prognoza.**



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



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.

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

inspirativno najčitanije

Pročitaj još

Pročitaj još

