

Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti  
Obiteljski centar Virovitičko-podravske županije

# **Kad izgubimo nekog bliskog**

**Tugovanje je proces koji prati gubitak – bliske osobe, veze, dosadašnjeg načina života (zbog preseljenja, gubitka posla...).**

**Žalovanje ili tugovanje je to veće što je veći gubitak koji smo doživjeli – univerzalno je za sve ljude. Veliki gubitci, naročito nakon smrti i rastave, mogu biti praćeni promjenama i poteškoćama u funkcioniranju u obitelji, na poslu i životnoj sredini.**

**Gubitak bliske osobe zahtjeva od osobe veliku prilagodbu i promjenu načina života, što ponekad može biti jako teško. Iako vam je kroz tugovanje najvažnija podrška okoline, ponekad možete imati dojam da ne možete sami proći kroz sve što vas čeka nakon smrti bliske osobe. Ne oklijevajte, potražite podršku, pomoć.**

**! SAZNAJ  
VIŠE**

Lidija Arambašić: Gubitak, tugovanje, podrška; Naklada Slap, Jastrebarsko, 2005.  
Monbourquette J. Iznova živjeti. Oko tri u jutro, Zagreb, 2000.  
Tereza Salajpal: Gubitak voljenog bića, Alinea, Zagreb, 2010.

<http://www.poliklinika-djeca.hr/za-roditelje/stresni-dogadaji/dijete-koje-tuguje/>  
<http://obiteljskicentar.com/vijesti/222/-1>  
<http://zalovanje.wordpress.com/>

# 1. Da li je normalno da sam ljut/a?

Proces žalovanja ili tugovanja ima neke svoje zakonitosti ili faze, a jedna od njih je ljutnja. Prva reakcija na gubitak je šok, odnosno nevjericica, najčešće praćena s negiranjem događaja. Posebice kog gubitka bliske osobe, dolazi do osjećaja da je informacija da smo izgubili nekog bliskog toliko velika da jednostavno „ne stane“ u našu glavu, u naše misli.

Nakon toga polako prihvaćamo činjenicu da smo izgubili nekog bliskog, prihvatili smo činjenicu gubitka, te vrlo često sanjamo umrlog, vidimo ga među grupom ljudi, ali dolazi i do ljutnje – na pokojnika, jer se nije bolje pazio, okolnosti, doktore, sebe ukoliko nismo bili blizu, Boga...

Ljutnja je normalan dio procesa tugovanja, i zapravo početak aktivnog bavljenja s činjenicom da smo ostali bez drage osobe. Nakon ljutnje vrlo često dolazi do povlačenja i žaljenja za svime što smo izgubili s gubitkom drage osobe ili nekog mjesta (podsjetimo, žalovanje se javlja i kod drugih vrsta gubitaka – npr. preseljenja u novi grad).

Sljedeći korak je izgradnja novog identiteta - dolazi do toga da počinjemo stvarati nove uspomene i nove običaje bez drage osobe, pa počinjemo sebe gledati u drugom svjetlu – više nismo ona ista osoba kakva smo bili kada smo imali blisku osobu uz sebe (supruga / suprugu, oca / majku, brata / sestru...). I prihvaćanje sebe kao drugačije osobe je završetak procesa žalovanja.



**Obiteljski centar Virovitičko-podravske županije**  
Zvonimirov trg 2, Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056  
[www.obiteljskicentar.hr](http://www.obiteljskicentar.hr)

## 2. Da li da plačem pred djecom?

Nema apsolutno nikakvog valjanog razloga zašto ne biste smjeli plakati pred djecom. Ako ste tužni, plačite. Time i djetetu dajete „dozvolu“ da se isplače kada se sjeti osobe ili situacije koje više nema. No, kao i inače, ništa nije crno-bijelo. Ponekad plakati pred djecom može imati kontraefekt – nekoj djeci je lakše kada vide „hrabrog“ roditelja, koji izgleda kao da drži kontrolu u svojim rukama.

No biti takav nije uvijek moguće, i zahtjeva previše energije. Zato budite prvenstveno iskreni prema svojoj djeci – ukoliko ste tužni, recite da ste tužni, ukoliko vam se plače, plačite; ukoliko se prisjetite nečega vezanog uz pokojnika, recite to. Nemojte imati „slona u sobi“. Osoba koje više nema nedostaje svima – i nije strašno to reći, niti je strašno i neprihvatljivo biti (javno) tužan zbog svog gubitka.

*Postoji slon u našoj sobi. Ogroman je i ne miče se pa ga je teško zaobići. Ipak, provlačimo se pored njega, pitamo jedni druge: „Kako si?“ – „Dobro sam!“ i još takvih besmislenih pitanja. Razgovaramo o vremenu. Razgovaramo o poslu. Razgovaramo o svemu osim o slonu koji leži usred sobe. Postoji slon u našoj sobi. Svi znamo da je tamo. Dok razgovaramo mislimo o njemu. Stalno nam je u mislima. Jer znaš, to je stvarno veliki slon. Sve nas je prestrašilo. Ali mi ne razgovaramo o slonu u našoj sobi. Molim te, reci njegovo ime! Molim te, ponovi njegovo ime! Molim te 'ajmo razgovarati o slonu u našoj sobi! Jer, ako razgovaramo o njegovoj smrti možda možemo govoriti i o njegovom životu. Smijem li ti reći njegovo ime, a da ne okreneš glavu? Jer, ako ne smijem, onda me ostavljaš samog... sa slonom... u sobi...*

Autor nepoznat



**Obiteljski centar Virovitičko-podavske županije**

Zvonimirov trg 2, Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

[www.obiteljskicentar.hr](http://www.obiteljskicentar.hr)



### 3. Da li će (ikada) proći?

*„Svatko ima nekog koga nema“*

Djelomično. S vremenom ćete naučiti živjeti s gubitkom. Ukoliko ste izgubili važnu osobu u svom životu, nećete to zaboraviti nakon 6 mjeseci, godinu dana... Ali će dani prolaziti i bit će vam lakše živjeti sa spoznajom da živite bez nekog važnog. Ispunit ćete si dane na neke drugačije načine – i to nije ništa loše. Nema nekog vremenskog okvira kada je „normalno“ ići dalje.

Kod „prirodnih“ gubitaka (kao npr. gubitaka bake i djedova ili roditelja, koji nas sve prije ili kasnije zadese) proces žalovanja traje nešto kraće, i nešto je lakši, ali ne može se reći da postoje pravila. Duljina tugovanja ovisi o toliko puno faktora (prethodni gubitci, narav veze s osobom koju smo izgubili, kako smo ju izgubili, gdje smo ju izgubili, koliko je bila stara, koliko smo bili bliski, dali smo se stigli oprostiti...) da je nemoguće reći da postoji pravilo kada neki osjećaji trebaju nestati ili se smanjiti po intenzitetu.

Neki gubitci u sebi imaju mnogo drugih gubitaka – gubitak roditelja u mladoj dobi nosi sa sobom posljedicu da će se ista praznina osjećati u nekim životnim situacijama čak i godinama poslije – kod vjenčanja, diplome, rođenja prvog djeteta – izgubljeni roditelj će nedostajati isto koliko i prvog dana. Ako se osjećate bolje, nastavljate sa svojim životom, nemojte se čuditi ponovnim naletima tuge kod svakog rođendana od pokojnika, kod godišnjice smrti, kod obiteljskih blagdana... Normalno je da vas tada gubitak bliske osobe „pogodi“ kao i prvi puta.



**Obiteljski centar Virovitičko-podravke županije**

Zvonimirov trg 2, Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

[www.obiteljskicentar.hr](http://www.obiteljskicentar.hr)

## 4. Da li treba djecu voditi na sprovod / groblje? Koliko često ići na grob?

Iako ponekad mislimo da nema smisla, ali običaji koji prate smrt imaju svoju funkciju i svrhu. Kao prvo, u jednoj toliko stresnoj situaciji, gdje imamo dojam da su nam „svi konci poispadali iz ruku“ dobiva se prilika ipak nešto konkretno činiti. Kroz aktivnosti koje imaju svrhu – organizacija sprovoda, karmina... zapravo tjeramo i svoje misli da idu drugim smjerom od početnog šoka kojeg smo osjetili zbog gubitka nekog bliskog. A to je u svakom slučaju djelotvornije od sjedenja i gledanja u prazno – makar je i to ponašanje koje nam ponekad može donijeti više koristi.

Odlazak sa djecom na sprovod, posebice ukoliko je pokojnik netko od roditelja, može biti i dobar i loš. U svakom slučaju, dobro je da dijete ode na grob, da vidi gdje je umrla osoba sada. Mlađa djeca nemaju sposobnosti shvatiti što je to sprovod, koja mu je funkcija, i više ih može zabrinuti činjenica da su osobe oko njega, koje su mu bliske i drage, tužne, uplakane... nego što će mu koristiti donijeti činjenica da je na sprovodu nekoga od svojih bližnjih. Starija djeca (viši osnovnoškolci) mogu imati i „koristi“ od sprovoda. Sprovod je ritualno opraštanje od pokojnika, koji zapravo označava kraj nečijeg života..

Rituali nam u situacijama koje su „izvan kontrole“ daje osjećaj kontrole, te zbog toga može koristiti. Otići na grob s djecom je dobro i poželjno – ali samo ako dijete ima volju i želju posjetiti pokojnikov grob. Ukoliko postoji otpor kod djeteta, nemojte dijete prisiljavati na ništa – doći će tren kada će otići s vama zapaliti svijeću, i tek će tada taj odlazak imati ljekovit učinak. Kod svih pitanja vezana uz sprovod ili odlaske na groblje slušajte svoj unutarnji glas, a i djetetove želje. Samo zapamtite da se baš ništa „ne mora“.



**Obiteljski centar Virovitičko-podravsko županije**

Zvonimirov trg 2, Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

[www.obiteljskicentar.hr](http://www.obiteljskicentar.hr)

## 5. Nemam strpljenja za druge

*„U situacijama koje nisu obične, normalno je ponašati se neobično.“*

Nakon gubitka nekog bliskog, okolina Vas sigurno gleda drugačije. I Vi ste svjesni tih pogleda. Tada dolazi do nespretnih situacija, izbjegavanja, ljutnje. Ponekad u najboljoj namjeri drugi Vam postavljaju nezgodna pitanja („Kako si?“, „Jesi dobro?“), ili jednostavno nemaju hrabrosti pogledati Vašoj tuzi u oči pa Vas izbjegavaju. Imajte na umu da to ne znači da im nije stalo do Vas.

Ukoliko nemate snage za raspravljati se s njima – to je normalno. Čuvajte Vašu snagu za tugovanje. Ako ne želite ni sa kime pričati, i to je normalno. Možda bi Vam dobro došlo da se nekome isplačete, pojedate, popričate o nekim drugim temama, a ne samo o pokojniku. Život će Vas nositi dalje (koliko god nevjerojatno zvučalo, ali život zaista ide dalje), dešavat će se neki događaji, i normalni su kontakti s drugim ljudima. Da ih se pomalo pribijavate logično je i normalno. A da morate izići jednom iz svoje kuće – morate. Najbolje to napravite s prijateljem/prijateljicom ili nekom drugom dragom osobom.

Ljudima koji su Vam važni objasnite što Vam treba u danom trenu (mir ili razgovor o pokojniku ili razgovor o drugim stvarima . . .), a druge ignorirajte. Misao da ste drugima možda dosadni – jednostavno zaboravite. Da su Vaši prijatelji i dragi ljudi u teškoćama, Vama bi bilo teško da Vas drže izvan toga – isto tako je i njima. Obzirom da Vas vole, žele biti dio i Vaše tuge, kao što žele biti dio Vaše sreće. Dozvolite im to – i Vama će biti lakše. Zapamtite – ništa se „ne mora“. Činite one stvari od kojih se osjećate bolje. Čak i ako je to sjediti u kući i gledati u prazno ili ako je to izići van u kafić na kavu.



**Obiteljski centar Virovitičko-podravške županije**

Zvonimirov trg 2, Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

[www.obiteljskicentar.hr](http://www.obiteljskicentar.hr)

## 6. Moje dijete se brzo naviknulo na novu situaciju?

*„Nakon smrti svog djeda - mog oca, moj sin, koji je tada imao 8 god. nije progovorio više njegovo ime. Meni. Ali u igri s prijateljima stalno je pričao o djedu. Rekao mi je poslije da me nije želio rastužiti jer sam svaki puta na spomen mog oca zaplakala. Kada sam mu rekla da mi smije pričati o mom ocu, i da će mi biti lakše ako plačem sa njim, a ne sama, puno smo razgovarali o smrti, i pojasnila sam mu mnoge stvari koje njemu nisu bile jasne.“*

Zavisno od dobi i dosadašnjeg iskustva vašeg djeteta, razlikovat će se i njegove reakcije na gubitak bliske osobe – poteškoće i prilagodba koju dijete treba savladati su to veće što je dijete bilo povezanije sa umrlom osobom. Dijete do tri godine ne razumije pojam smrti, te ju ne razlikuje od bilo kakvog razdvajanja od bliske osobe. Dijete od treće do sedme godine razumije da je smrt konačno razdvajanje, ali još ne razumiju uzroke i posljedice smrti, te se vrlo često sami osjećaju krivi zbog nečije smrti. Do perioda adolescencije često se kod djece koja su izgubila neku dragu osobu javljaju poteškoća spavanja, koncentracije, učenja, povlačenje...

No isto tako velika je potreba djeteta da zaštiti ostale bliske osobe oko njega – te zbog toga vrlo često neće pokazati emocije, što nikako nije dobro. Treba pokušati nastaviti živjeti dalje, istina, ali isto tako treba naći i vremena za tugu. Okupirati dijete aktivnostima, da se ne sjeti umrle osobe, djetetu samo daje informaciju da nije u redu samo sjediti i žalovati. Što je ponekad potrebno. Vrlo često je moguće, ako nam se čini da se dijete prebrzo (iako, ponavljam, nema nekog „određenog roka“) naviknulo na novonastalu situaciju, da ono štiti bliske osobe oko sebe time što neće pokazati svoju tugu da ne rastuži ostale, podsjećati na pokojnika... Isto kao što roditelji imaju potrebu štiti svoje dijete od prevelike tuge, i djeca imaju potrebu štiti svoje roditelje. Pitajte dijete, prokomentirajte i uključite priču o pokojniku u svakodnevni govor, npr. „Ovo je bila bakina omiljena serija“, „Nedostaje mi tata sad, on bi ovo odmah popravio“. Ponudite mu da napiše pismo pokojniku, nacrtajte crtež... jer time i djetetu dajete dozvolu da spomene pokojnika. Što je neophodno da nastavi dalje sa životom.



**Obiteljski centar Virovitičko-podravške županije**

Zvonimirov trg 2, Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

[www.obiteljskicentar.hr](http://www.obiteljskicentar.hr)