

Život

Ispovijesti roditelja koji su djeci morali reći najgoru moguću vijest: 'Jedva sam izustio: sine, mama je umrla'

Gubitak roditelja jedno je od najdubljih i najtežih iskustava koje dijete može proći



VALENTINA PAVLICA

17. 08. 2025. 66 PREPORUKA

FOTO: PROFIMEDIA/ILUSTRACIJA



“Sjedili smo za stolom i gledali u sat. U 18 sati trebao se vratiti s izleta iz Zagreba. Mi ostali znali smo već šest sati da je ona umrla, ali on još nije znao. Taj izlet sa školom na Advent bio mu je jedini kratak odmak od stvarnosti, mirisa lijekova u kući i mamine borbe s [rakom](#). U 18 sati sjeo sam u auto i otišao po njega. Znao sam da će mu vijest koju donosim sa sobom promijeniti život koji je do tog trenutka znao”, s knedlom u grlu govori mi otac 13-godišnjaka koji je krajem prošle godine ostao bez majke.

Obitelj je nekoliko dana unaprijed znala da će iz bolnice stići poziv s najgorim mogućim vijestima, no ništa ga nije moglo pripremiti za trenutak kada mora to reći svome sinu.

“Sine, mama je umrla”, jedine su riječi koje je uspio izustiti dok su njih dvojica stajala na kućnom pragu. Širom otvorene zelene oči su ga gledale u šoku, a onda je dječak samo kimnuo glavom i odgovorio: “Aha, dobro”.

‘Kao da ie čekao da mu kažemo što da radi’

Kada su ušli u kuću, dočekao ih je ostatak najuže obitelji. S njima je tinejdžer sjeo za stol, i

u tišini promatrao sve oko sebe, kao da je čekao da mu netko kaže kako se treba sada ponašati. “Kratko je bio s nama, a onda se povukao u svoju sobu. Procijenili smo da mu treba malo mira, da mu ne budemo svi za vratom, pogotovo prije nego što počnu dolaziti drugi članovi obitelji, susjedi, prijatelji i svi ostali”, govori njegov otac.

U danima koji su uslijedili obitelj je dobila veliku podršku i od škole koju dječak pohađa. Od razrednika do ravnatelja, svi su, kaže otac, pokazali razumijevanje i nastojali mu olakšati povratak u svakodnevne obaveze. Narednih je mjeseci uža obitelj razgovarala s 13-godišnjakom o svemu što je prošao s mamom i o životu nakon njezine [smrti](#). Nisu forsirali razgovore, već su mu dali do znanja da su svi tu za njega. Psihologu nije želio ići, već je sam rekao kako misli da kod kuće ima dovoljno podrške.

“Najbolje je da se sam otvori kada on to želi. Dosad se dobro nosi, stoički, hrabro. Razgovaramo o mami, ponekad mi kaže kako se osjeća oko svega, ali ne priča previše o njoj, pričamo o našim planovima za budućnost i životu koji je ispred nas. Naučili smo zajedno da život mora ići dalje i da, koliko god nam je nekad teško, ne može stati”.

Gubitak koji je prisutan godinama

O tome kako je život morao ići dalje nakon smrti njezina supruga, ispričala mi je i majka dvojice sinova, starih 10 i 13 godina. Ona je prije tri godine svojim dječacima morala izreći riječi kojih se najviše bojala. Nakon godina borbe s [rakom pluća](#), njihov je otac preminuo. “Dok je bio bolestan nekako im je to bilo normalno, jer tata je još uvijek tu. Nismo prije s njima razgovarali o tome da bi mogao umrijeti, ali znali su pitati što će biti. Odgovarali smo im da ne možemo znati ništa, da je to takva bolest. Do zadnjeg dana smo se nadali”, priča.

Na dan kada je suprug preminuo, dječacima je sama rekla tužnu vijest. Reakcije su bile različite: “Stariji se držao hrabro, a mali se rasplakao”. Toga dana poslala ih je kod prijatelja na spavanje, kako bi izbjegli gužvu i ljude koji su se počeli okupljati u kući. “Psihički sam se pripremala na dane koji dolaze. Kasnije su me počeli više ispitivati o tati. Mlađi je i danas, tri godine kasnije, još uvijek pod dojmom. Jako mu je teško i taj je gubitak još uvijek prisutan”.

‘Nakon tatine smrti se uozbiljio’

Od škole, kaže nije dobila posebnu podršku, no dodaje da ju nije niti tražila. “Išli smo kod psihologinje. Stariji sin nije baš htio pričati o tome, on se nakon svega malo više uozbiljio. Ali mlađi želi razgovarati. Kad bih nešto rekla o tati, u početku sam imala zadržku kako će oni na to reagirati, ali toga više nema. Mlađi sin me baš i traži da što više pričam o njemu”.

Drugim roditeljima u sličnoj situaciji savjetuje da nakon tragičnog gubitka partnera budu što prisutniji u životu svoje djece. “Uvijek pazim na njihove reakcije. Ali tu nema pravila niti recepta za ovu situaciju, čak ni za odrasle. Ja sam, na primjer, išla i na grupnu terapiju, ali sam shvatila da to nije za mene, već da mi je lakše razgovarati s mojim prijateljima i bližnjima”, zaključuje.

Tuga postaje više od emocije

Gubitak roditelja jedno je od najdubljih i najtežih iskustava koje dijete može proći, kaže na ovu temu psihologinja **Nensi Friszl Zečević** i dodaje da, kada se takva trauma dogodi u ranijoj životnoj dobi, posebno u osjetljivom razdoblju **adolescencije**, ona ne mijenja samo svakodnevnicu djeteta, nego i način na koji ono doživljava sebe, druge i svijet oko sebe.

“Tuga tada postaje puno više od emocije. Ona je proces učenja kako živjeti s nečim što ne možemo promijeniti. U takvim trenucima, podrška odraslih, njihova prisutnost i razumijevanje imaju moć ublažiti bol, pružiti osjećaj sigurnosti i pomoći djetetu da pronađe nove izvore snage”, kaže. Kao **psiholog**, Friszl Zečević svakodnevno svjedoči koliko je važno da se o osjetljivim temama, poput smrti roditelja, govori otvoreno, bez straha i bez mitova, “kako bi djeca i njihove obitelji znali da nisu sami u bolnom iskustvu koje ih je zadesilo”.

Cijeli svijet preko noći se mijenja

Smrt roditelja u adolescentskoj dobi na djeci neizbježno ostavlja dubok trag, a gubitkom tako bliske osobe u životu, ističe psihologinja, cijeli svijet koji je dijete do tada poznavalo preko noći se u potpunosti mijenja.

“Takva trauma često će pokrenuti cijeli spektar reakcija, od šoka i nevjerice, preko tuge, ljutnje i snažnog osjećaja nepravde, pa sve do krivnje (“Mogao sam nešto učiniti”) i iznenadnog osjećaja napuštenosti. Neka će djeca otvoreno plakati, tražiti blizinu i podršku, dok će druga izgledati kao da se ‘drže dobro’, no iznutra će osjetiti snažnu bol. Osim tuge i ljutnje, neki će pokazivati i emocionalnu ‘otupjelost’ koja čini obrambeni mehanizam u kojem mozak i srce privremeno gase intenzitet emocija kako bi preživjeli ono što je previše bolno za podnijeti odjednom”, pojasnila je stručnjakinja.

Kod neke će se djece to manifestirati kroz okretanje drugim interesima, poput sporta, umjetnosti, volontiranja, učenja ili iznenadne zaokupljenosti hobijima. “To ne znači da im gubitak nije težak ili da ‘brže prebolijevaju’, već je to često njihov individualni način da pronađu svoj mali ‘oblak’ sigurnosti i osjećaj kontrole u situaciji koja se unutar i oko njih doživljava kao potpuni kaos. U takvim trenucima važno je podržati ih u tim interesima, jer oni postaju most prema oporavku, ali i zadržati otvoren prostor za razgovor o onome što osjećaju, čak i kada se čini da to ne žele podijeliti”.

Ne postoji krivi način tugovanja

Adolescenti se, dakle, s traumom gubitka roditelja, mogu nositi na razne načine – razgovorom s bliskim osobama, povlačenjem u sebe, traženjem smisla u vjeri ili duhovnosti, depresivnim raspoloženjima, sniženim raspoloženjem, ali i izražavanjem kroz umjetnost, sport ili pisanje. “Važno je razumjeti da ne postoji ‘pravi’ ili ‘krivi’ način. Postoji samo njihov način, a zadatak odraslih je pružiti im siguran prostor da osjećaji budu izraženi i viđeni”, naglasila je psihologinja.

Jedinstveno pravilo za to kako djetetu reći da mu je roditelj preminuo ne postoji. Psihologinja kaže da tome treba pristupiti iskreno, jednostavno i uz prisutnost. “Koristite riječi koje dijete može razumjeti, primjerene dobi i uz izbjegavanje eufemizma, poput otišao je na put ili preselio je na nebo, jer oni mogu stvoriti konfuziju. Kada govorite, dozvoljeno je da dijete vidi i osjeti vašu tugu jer mu tako poručujete da su emocije normalne i dozvoljene. Ponudite mu fizičku blizinu i dodir i spomenite kako ste uvijek raspoloženi odgovarati na sva pitanja. To je trenutak u kojem će djeca zapamtiti ne samo što ste rekli, nego i na koji način ste izgovarali i način na koji ste utješili i pružili nadu i osjećaj sigurnosti i pokazali svoju prisutnost”.

Pomoć je nekad potrebija odraslima

Najveća pogreška koju ljudi rade u pristupu djeci koja su doživjela takvu traumu jest šutnja. “Ili izbjegavanje teme iz straha da će dijete ‘još više patiti’. Djeca osjećaju gubitak i kada se o njemu ne govori, tada samo ostaju sama sa svojim mislima. Druga pogreška je očekivati da dijete ‘brzo preboli’ ili da tugu izražava na načine koji su prihvatljivi odraslima”, upozorila je Friszl Zečević. Obitelj je djeci koja se suočavaju sa smrću roditelja uvijek prvi i najvažniji oslonac i ako od nje dobiva podršku, dijete može i bez neposrednog uključivanja stručnjaka, kaže psihologinja.

Ipak, važno je naglasiti da je ponekad stručna pomoć potrebija upravo odraslima koji ostaju i preuzimaju ulogu samohranog roditelja. “Njihov teret, emocionalni, organizacijski i egzistencijalni, često je ogroman, a nerazriješena tuga ili iscrpljenost mogu otežati da budu potpuno emocionalno dostupni djetetu. Zato psihološku pomoć svakako treba uključiti po potrebi, bilo da je riječ o djetetu ili odraslom, kad vidimo da tuga prelazi u kroničnu patnju, kad se jave izraženi problemi u funkcioniranju ili kad obiteljska podrška nije dovoljna da proces ide prema oporavku. Stručna pomoć tada ne zamjenjuje obitelj, već je nadopunjuje i osnažuje”.

Najvažnije je, govori Nensi Friszl Zečević, da dijete osjeti da oko sebe ima stabilan “krug sigurnosti”, odnosno nekoliko poznatih odraslih osoba na koje se može osloniti. “Taj krug mogu činiti bake i djedovi, tete i stričevi, kumovi, susjedi, roditelji prijatelja, treneri, razrednici... I svaki od njih može ponuditi mali, ali dragocjen dio stabilnosti”.

Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije temeljem Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroničkim publikacijama.

smrt, psihologija, emocije, trauma, nensi
friszl zečević, smrt roditelja, adolescencija,

TELEGRAM

Vijesti	Najnovije	Magazin	Pratite nas	Plus
Vijesti	Rat u Ukrajini	Telesport	Facebook	Pretplata za fizičke korisnike
Politika&Kriminal	Hrvatska	Super1	YouTube	Pretplata za poslovne korisnike
Komentari	Zagreb	PitanjeZdravlja	Instagram	Pošaljite nam vijest
Biznis&Tech	Split	OpenSpace	TikTok	Impressum
Velike priče	Rijeka		Twitter	Oglašavanje
Život	Osijek		WhatsApp	Kontakt
Kultura			RSS	Uvjeti korištenja
				Pravila privatnosti

Sva prava pridržana © 2025 Telegram Media Grupa d.o.o.