

Psihologinja Ivana Marin o radu s hrvatskim braniteljima: Izazovi, traume i put prema oporavku

Autor **Dubravka Kovačić** - 28/11/2025

Otvaranjem ustanove za psihosocijalnu rehabilitaciju hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji u Lipiku pružila se prilika i mladoj magistri psihologije Ivani Marin da radi s ovom osjetljivom populacijom, ali i da stekne ogromno iskustvo rada s ranjivim skupinama u društvu. Zbog specifičnosti populacije nije bilo mogućnosti saznati nečija tuđa iskustva i potražiti čak ni savjete, ali Ivana je vjerujući u svoju stručnost i kompetencije te imajući dobru nakanu odlučila krenuti u taj zahtjevan posao.

“Bilo je u početku jako zanimljivo i izazovno jer to je zapravo bila jedna nova vrsta ustanove koja dotad nije još postojala u Hrvatskoj, koja je bila napravljena prema uzoru na američke veteranske centre ili izraelske. I mi smo se tu, svi koji smo bili zaposleni, susreli s jednom novom vrstom posla. Jer, u principu, mi nismo pripadali ni sustavu zdravstva ni sustavu socijalne, bili smo miks svega. A opet, ti ljudi kad su tamo, oni se i trebaju i zapravo jesu se osjećali vrlo sigurno i u takvoj jednoj atmosferi su vrlo često se i otvarale te određene teme, traume. Hrvatski branitelji su se osjećali dovoljno sigurno među svojim i prihvaćeno da o tome mogu otvoreno razgovarati. Bio je to velik izazov na početku snaći se u jednoj novoj vrsti posla. Mislim da smo svi jako puno naučili iz toga.”

Kako biste opisali svoj prvi susret s braniteljima u profesionalnom kontekstu, a kako na osobnoj razni?

“Svi smo već nekako i tijekom fakulteta naučeni da je to kao i svaka druga vrsta posla takva gdje čovjek ako radi dovoljno na sebi, ako se usavršava, ako se na fakultetu pripremao, onda te neke nesigurnosti nema. Druga je stvar tog nekakvog osobnog osjećaja kojeg svi dok radimo ostavljamo negdje po strani, ali svjesni smo da je tu negdje. Ja sam se zapravo jako dobro osjećala jer sam dijete hrvatskog branitelja tako da je meni to bio jedan način da se i toj populaciji **odužim na svoj profesionalan način** kako najbolje mogu i znam za sve što su oni doprinijeli kako bi mi danas živjeli u slobodnoj zemlji.”

Koji su onda njihovi najčešći psihološki profili, poteškoće, problemi s kojima ste se Vi susretali kroz taj dugi niz godina?

Oni najčešće pate od neke vrste PTSP-a. Nažalost kako je protok godina sve veći to je prelazilo u jedan kronični PTSP za koji ne postoji izlječenje. Mi kad pričamo o PTSP-u, on nije izliječen, ali može se čovjeka koji pati od toga educirati, može ga se na neki način naučiti da se nosi s tim, pokazat mu načine kako da se što lakše nosi s tom simptomatologijom. U principu je to najčešće bila nekakva anksiozna depresivna simptomatologija, bilo je tu problema s ovisnostima, alkoholizmom; to je klasična slika gdje taj PTSP najviše gađa na emocionalan dio čovjeka i to je kao jedna domina koja kad se pokrene počne rušiti ono sve okolo. To su često narušeni socijalni odnosi, obiteljski odnosi, ta osoba ima potrebu da se povuče, izolira od drugih jer je svjestan da ne može kontrolirati nekakav svoj ispad BS-a ili je pretužan, nema apsolutno nikakve potrebe da se raduje ničemu, dakle sve je onako poprilično zaravnjeno i tu zapravo taj emocionalan dio najviše strada. Mislim da je tu vrlo ključna psiho edukacija i da se čovjeku objasni da je to način na koji on funkcionira i da je to posljedica ogromne traume. Većinom su hrvatski branitelji bili u svojim najboljim godinama, u svojim 20 – tim, 30 – tim nešto 40 – tim, bili su dakle mladi. Mi moramo normalizirati da je to ok, nakon svega što su prošli, da se tako osjećaju. Oni ne funkcioniraju u svojim sredinama ili u svojim obiteljima, vrlo često dođe do narušene slike o sebi, čovjek o sebi misli da nikome više ne treba, osjećaju se beskorisno, sami nemaju nikakvu ulogu u društvu i tu je taj dio možda na kojem se moglo malo više dosad poraditi da se oni osjećaju korisnije u društvu, ali i sami sebi, da imaju nekakav smisao življenja. Čovjek nema taj smisao ako ga izgubi negdje putem, a nažalost zbog same simptomatologije PTSP-a to se dogodi, a onda je jako teško vratiti čovjeka na pravi put.

Kako Vi kao stručnjak prepoznajete PTSP, a kako mi kao društvo i zajednica? Jel' se to primijeti?

“Naravno da se primijeti ponajviše to vidite iz nekakvog ponašanja. Većinom su hrvatski branitelji bili muškarci koji kroz svoje odrastanje nisu bili toliko naučeni da se nose s tim neugodnim emocijama, ali su bili naučeni da ih potiskuju, da o njima ne razgovaraju, da se prave da ih nema uopće i zapravo Vam se to nekako kroz godine kako oni krenu stariti počne vraćati kao jedan svojevrsan bumerang. To su ljudi koji su povučeni, nemaju toliki široki socijalni krug ljudi s kojima su u kontaktu, ne žele pričati o sebi, jedan dio njih naravno ne želi uopće pričati o tim ratnim strahotama i traumama što su prošli, jedan dio njih zna biti pasivan onako kao “pusti sve, ne želim se uopće ni truditi ni pokušavati nešto učiniti za sebe”, prihvate se u toj naučenoj bespomoćnosti i naravno da Vi vidite i kroz te socijalne odnosno obiteljske odnose da nešto ne štima. Tu su često brakovi poprilično uzdrmani ili se osoba bori s alkoholizmom, zna biti i nasilja jer nekako čovjek ne zna kako bi izrazio to što nije sam sa sobom ok i onda se okrene ka drugima, ne preuzima odgovornost za sve svoje postupke. Dolazi nažalost do zahladnjivanja kontakata ili svojevrsne izolacije.”

Koje su onda metode koje koristite da im pomognete? Sigurno postoje terapijske metode bez obzira što je to, kako ste sami rekli dijagnoza koja se ne može trajno izliječiti, ali može se preusmjeriti čovjeka, suzbiti to, riješiti nekako te probleme?

“Moramo znati da je cijela ta populacija nastala zbog jedne svojevrsne ogromne ratne traume. Mi danas imamo metode s kojima možemo čovjeku pomoći da regulira svoje emocije, da “stane na loptu”. Pomaže i psiho edukacija gdje hrvatski branitelj uči kako njegov mozak funkcionira jer je on bio izložen stotinama puta nekakvim pogibeljnim situacijama, kako sad

taj njegov mozak funkcionira, zašto se taj centar za strah kao ta amigdala u mozgu nepristrano pali čak i kad vani ne postoji apsolutno nikakva prijetnja, da je on zato u tom trenutku uznemiren ili reagira vrlo žestoko na van prema svojim bliskim ljudima koji su oko njega. Ta reakcija često zapravo nije proporcionalno jednaka stvarnoj situaciji koja je izuzetno burna, prejaka i mi danas kad pričamo o toj traumi znamo da postoji EMDR terapija odnosno tretman gdje mi pokušavamo osobama pomoći da oslobode se te emocionalne boli koja je povezana s traumom. Kod onih koji su malo teži slučajevi jednostavno čovjeka pustite da priča, dajemo mu prostor da on kaže onako kako mu je.”

Jel' hrvatskom branitelju može pomoći radionica druženje, uključivanje u društvo i zajednicu? Na prijer rad u udruzi braniteljskoj, stradalničkoj, možda sport?

“Da, to svakako, znači ako se odmaknemo od ovih strogo terapijskih pristupa vrlo je bitno uključivanje u zajednicu. Dakle radnom terapijom čovjek dobije smisao jer radi nešto i osjeća se korisno, a s druge strane, mi nismo rođeni da budemo otoci za sebe – mi smo rođeni da budemo u čoporu, da želimo, da budemo prihvaćeni od drugih ljudi. Nije bitno samo to prihvaćenje nego i razumijevanje, morate razumjeti što je taj čovjek prošao kako biste mu mogli na dobar način prići i oni zapravo kad su aktivni u društvu, oni se osjećaju korisno. Znači kroz različite udruge osjećaju se da i oni nekako i sad, iako su možda već i u mirovini, doprinose ovom društvu na nekakav dobar način. Bilo bi dobro na primjer volontirati ili na bilo koji način uključiti se u tu zajednicu. Obično hrvatski branitelji nekako više stvaraju svoje skupine, svojih suboraca, dakle nekako se kreću među ljudima gdje se oni osjećaju sigurno.”

Da, hrvatski branitelji su povezani u svojoj skupini. Često ne primaju druge kao neka koherentna skupina koja ne prima ostale. Zašto dolazi do te pojave?

“Upravo tako, oni Vam nekad znaju reći da su dva branitelja u čvršćoj vezi nego je branitelj sa partnericom jer oni su zapravo proživjeli situacije koje su bila izuzetno stresne i na granici preživljavanja i ta veza koja se stvori u takvome jednom okruženju traje čitav život. Hrvatski branitelji se međusobno osjećaju sigurnije nego da se uključuju u izvanjski svijet. Postoji jako puno predrasuda prema hrvatskim braniteljima koje su temeljene na nekakvim pravima koje oni imaju. Mislim da je kod nas vrlo niska razina patriotizma. Idite na primjer u Ameriku, tamo zahvaljuju svakom veteranu kad čuju da je veteran. Kod nas mi se čini kako nije baš tako; naši veterani, dakle hrvatski branitelji, na takav način bi ipak trebali biti prihvaćeni i poštovani od šire zajednice. To se nekako uzima sve kao zdravo za gotovo. U nekim fazama takvo mišljenje je kreirala država, a u nekima se to mišljenje formiralo u općoj populaciji i zapravo je jako teško to sve promijeniti. Ako to promatram kroz svoj posao gdje je kroz moj ured prošlo više tisuća hrvatskih branitelja, znam da se oni se ne osjećaju prihvaćeno i imaju osjećaj kao da ih svi gledaju samo kroz te nekakve pogodnosti koje imaju.”

Je li taj institucionalni način rješavanja problema dovoljno dobar u Hrvatskoj?

“Uvijek može bolje, ali ovo što smo uspjeli iskopirati od Sjedinjenih Američkih Država možda je i najbolji model. Kako to uopće rješavati? Konkretno u mom radu u Domu veterana u Lipiku hrvatski branitelji su se dobrovoljno javljali. Takav pristup da pustite čovjeka da govori sam, da ga slušate, da ga konačno netko čuje i želi saslušati, to je najvažnije. Ne moraju teme nužno biti o ratnim traumama, ne moramo se toga uopće doticati, ali čovjek mora imati osjećaj da je tu uvažavan, da se netko brine o njemu, o njegovom zdravlju, da ima osjećaj poštovanja, to je dobar pristup. Jel' može sustav biti bolji? Možda da se promijeni to

uvjerenje građana prema hrvatskim braniteljima, to bi dalo barem neku satisfakciju. I sustav sam po sebi nije povezan dovoljno dobro, što je problematično. Mi čovjeka u 21 dan “dignemo” na noge, on se osjeća super motivirano, ali on se vraća u svoju sredinu gdje nema podršku kakvu ima u braniteljskim centrima. Sustav s jedne strane daje puno, a s druge strane vraća hrvatskog branitelja u tu bespomoćnost. U velikim sredinama je dobro što postoje stručnjaci gdje čovjek dalje može pronaći podršku i pomoć, ali u ruralnim predjelima toga nema. Negdje gdje čovjek živi s par stotina eura mjesečno, ima dvije kozice, mali vrt, ne zna za svoja prava, nema se kome obratiti, njemu je teško. Mi sad već govorimo o starijoj populaciji, o ljudima koji su prešli debelo svoje 60-e, dakle to je ona populacija koja je u ratu bila u 30 – tim godinama. Vrijeme čini svoje, zdravlje im je sve lošije, nekako kroz vrijeme testosteron se spusti koji ih drži dosta dugo da imaju relativno dobro mišljenje o sebi, međutim ono kako se spusti s tim godinama onda tu malo popucaju emocije, pojavi se emocionalna preosjetljivost koja je ok ako im netko kaže da je u redu, da se smije on rasplakat, ali sve loše vrati se kao bumerang. Odgajani su kao ljudi koji ne smiju pokazivati svoje emocije, onako kako je u to vrijeme bilo najbolje, s emocijama koje nisu pokazivali, nisu smjeli razgovarat o njima i onda kad prođete takvu groznu traumu rata, nije nikome od njih lako. Javljaju se problemi sa spavanjem, nesanica, razne poteškoće, a prije ili kasnije čovjek više to ne može izdržati pa završi na psihijatriji gdje dobije dijagnoze koje isto negdje formiraju jedan dio ličnosti. To postane dio njihovog identiteta i mislim da je to dio gdje smo mi možda najviše zanemarili izvući te ljude iz traume i dopustiti im da imaju tu nekakvu budućnost.”

Je li Vam to iskustvo pomoglo u profesionalnom razvoju?

“Jako sam zahvalna što sam imala priliku raditi s hrvatskim braniteljima, jer to je bio posao u kojem se isprepletao stvarni život i onaj klinički dio. Dolazi Vam osoba koja je već na određenoj farmakoterapiji, ali meni je to bio izazov. Zahvalna sam jer sam mogla izgraditi sebe kroz različite tehnike, alate i načine pristupa osobi i njezinim teškoćama. Mogla sam svakome pomoći da se osnaži i da sama osoba uvidi da ima potencijal, da bez obzira na sve što je proživjela može raditi na sebi i nešto promijeniti. Da nije sve tako crno kako joj mozak, nakon silnih trauma, stalno sugerira kroz flashbackove i podsjećanje na opasnost koju je osoba prošla. To je neurobiologija, ali hajdemo vidjeti: ako vas je to oblikovalo prije, ne mora Vas oblikovati i u budućnosti. Idemo vidjeti što se može promijeniti, gdje možete pronaći dio sebe koji nema veze s ratom i stradavanjem. Idemo iskopati dio identiteta koji je ostao zakopan ispod svega toga. Što se tiče samog posla s veteranskom populacijom, ja to volim nazvati jednom vrstom psihijatrijskog savjetovanja, iako nisam psihijatrica nego psiholog jer morate imati znanja i s te psihijatrijske strane da biste čovjeku mogli objasniti u kakvom je stanju te mu pomoći da prebrodi svoje najteže dane, mislim da smo uspjeli.”

Gdje ste Vi danas?

“Danas sam otvorila svoju firmu za psihološku djelatnost Psihologistik u Pakracu. Bavila sam se intenzivno tretmanom traume zadnje dvije do tri godine, kroz različite edukacije. Kad sam vidjela da postoji način i izlaz, da čovjek može izaći iz stanja u koje je zapao, osjetila sam potrebu to ponuditi i široj populaciji. Program od tri tjedna jednostavno je premalo za ozbiljniji proces. Na ovaj način zapravo nudim i lokalnoj zajednici i široj okolici svoje sposobnosti i vještine i mogućnost da se uhvatimo u koštac s traumama i u općoj populaciji. Ne smijemo zanemariti činjenicu kako je broj branitelja velik i članova njihovih obitelji – to je već druga i treća generacija ljudi. Tu se šire koncentrični krugovi utjecaja i trans generacijskih trauma. Današnjim metodama tretmana traume možemo presjeći te krugove

koji su se ponavljali generacijama i pružiti mladim ljudima, koji nose teret tuđih trauma, priliku za novi početak.”

Znam da je teško biti objektivan kad se radi o vlastitom radu, ali ako biste bili 100% iskreni – smatrate li to uspješnim? Ima li nade?

“Ne bi bilo etično garantirati uspjeh, ali ima nade. Svaka osoba u sebi nosi jedan dio potencijala koji omogućuje barem djelomičan napredak. Što se tiče psiholoških tretmana traume, oni su znanstveno dokazani. Primjerice, EMDR metoda zamagljuje traumatska sjećanja, neutralizira emociju i tjelesnu senzaciju koja se javlja pri okidanju traumatskih podražaja. Danas imamo širok spektar znanstveno utemeljenih metoda i zato možemo reći da postoji puno nade. Možda trauma ne može biti izbrisana, ali njezin se učinak može značajno smanjiti. Čovjek može voditi ispunjen, zadovoljan život.”

Rad s hrvatskim braniteljima, kakav je opisala Ivana Marin, otkriva jednu od najtiših, ali najdubljih istina našeg društva; da se najveće bitke često vode godinama nakon što oružje utihne. Iza svake dijagnoze, iza svakog simptoma, stoji čovjek koji je nekad, u najranjivijim godinama, stao pred nezamislivo i preživio. A preživjeti je tek početak.

Toplina ovog iskustva Ivane Marin ne proizlazi iz činjenice da je posao lagan ili zahvalan nego iz toga što postoji netko tko želi slušati. Netko tko razumije da su trauma, povlačenje, ljutnja ili šutnja obrambeni mehanizmi ljudi koji su jednom morali biti jači nego što je itko od njih mogao podnijeti. Ivana u svom profesionalnom putu pokazuje da je najveći dar koji možemo pružiti prostor za sigurnost, dostojanstvo i ponovno pronalaženje smisla.

U ovoj priči postoji nada: ne u potpunom nestanku boli, nego u mogućnosti da se ona preoblikuje. Da čovjek, unatoč svemu, ponovno pronađe dio sebe koji nije obilježen ratom. Da shvati da i dalje vrijedi, da ima budućnost, da može biti voljen, potreban i važan.

A toplina zajednice, i stručnjaka i suboraca i obitelji, može postati upravo ono što prekida krug prešućene traume. Polako, strpljivo i sa srcem.

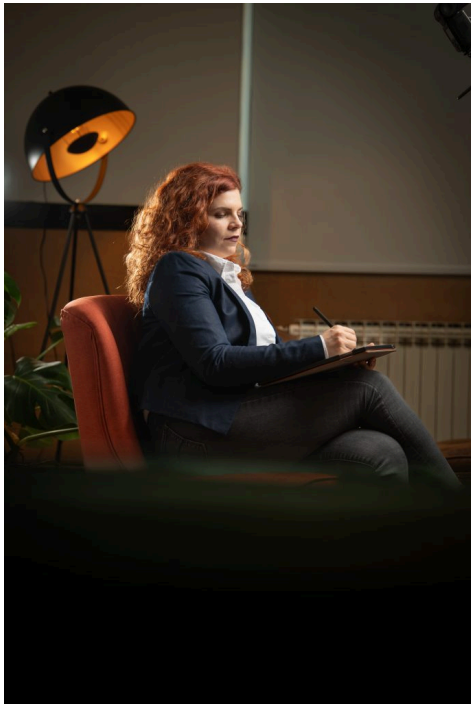
To je najveća pobjeda u miru!

Foto: Ivana Marin, privatna arhiva

Put ranjenih heroja: Povratak u rat ili tišina borbe 9/9

Autorica: Dubravka Kovačić

Tekst je financiran sredstvima Agencije za elektroničke medije u sklopu Projekta poticanja novinarske izvrsnosti u 2025. godini.



Komentari