



**Revista Română de Asistență Socială Militară**  
*Romanian Journal of Military Social Work (RJMSW)*  
*Revue roumaine d'assistance sociale militaire (RRASM)*  
ISSN: 3120-2179  
Vol. 1, Nr. 1, ianuarie - martie 2026  
<https://rrasm.ro/> [redactie@rrasm.ro](mailto:redactie@rrasm.ro)

1

## **Amorțeala emoțională și reziliența veteranilor de război: rolul asistenței sociale militare în recuperare și reintegrare**

*Amorțeala emoțională și reziliența în cazul veteranilor de război*

**Honcu Aureliana Constantina**

*Sublocotenent (r) asistent social*

**Mihai Gheorghe**

*Colonel (r) inginer*

### **Citare recomandată (APA 7):**

Honcu, A. C. și Mihai, G. (2026). Amorțeala emoțională și reziliența veteranilor de război: rolul asistenței sociale militare în recuperare și reintegrare. *Revista Română de Asistență Socială Militară*, 1(1).  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.19007608>

### **Rezumat**

Lucrarea analizează fenomenul amorțelii emoționale în rândul veteranilor de război, evidențiind impactul experiențelor traumatiche asupra vieții afective și sociale. Pornind de la diferența dintre stres și traumă psihică, articolul explorează simptomele tulburării de stres posttraumatic (PTSD) și mecanismele de protecție emoțională dezvoltate în context militar. Perspectiva rezilienței este prezentată ca abordare orientată spre resurse, complementară intervenției clinice. Rolul asistenței sociale militare este analizat în raport cu facilitarea tranziției spre viața civilă, sprijinul familial și dezvoltarea programelor de recuperare și reintegrare.

*Cuvinte-cheie:* amorțeală emoțională, asistență socială militară, PTSD, reintegrare, reziliență, traumă, veterani.

### **Abstract**

The paper analyzes the phenomenon of emotional numbing among war veterans, highlighting the impact of traumatic experiences on emotional and social life. Starting from the difference between stress and psychological trauma, the article explores the symptoms of post-traumatic



stress disorder (PTSD) and the emotional protection mechanisms developed in a military context. The resilience perspective is presented as a resource-oriented approach, complementary to clinical intervention. The role of military social work is analyzed in relation to facilitating the transition to civilian life, family support and the development of recovery and reintegration programs.

**Keywords:** emotional numbing, military social work, PTSD, reintegration, resilience, trauma, veterans.

## 1. Introducere



Pentru mulți veterani de război, revenirea acasă nu marchează întotdeauna sfârșitul confruntării cu efectele experiențelor trăite. Deși pericolele și tensiunile din zonele de conflict rămân în urmă, amintirile și impactul emoțional al acestora continuă adesea să influențeze viața cotidiană. Numeroși veterani descriu o stare greu de definit: emoțiile par estompate, iar capacitatea de a simți bucurie sau tristețe nu mai are aceeași intensitate ca înainte. În locul reacțiilor afective obișnuite apare uneori un sentiment de gol interior sau o distanțare față de propriile trăiri.

Această reacție este frecvent descrisă ca amorțeală emoțională și apare adesea în rândul persoanelor care au fost expuse la experiențe traumatice intense. În mediul militar, contactul repetat cu situații de pericol, pierderea camarazilor sau confruntarea cu violența pot determina apariția unor mecanisme psihologice de protecție. În timpul misiunilor, detașarea emoțională poate funcționa ca o strategie de adaptare care permite militarilor să își îndeplinească sarcinile în condiții extreme. Totuși, după revenirea în viața civilă, această distanțare afectivă poate îngreuna relațiile cu familia și procesul de readaptare socială.

În literatura de specialitate, aceste manifestări sunt asociate frecvent cu tulburarea de stres posttraumatic (PTSD), o afecțiune psihologică ce poate apărea după expunerea la evenimente traumatice. Cercetători precum Bessel van der Kolk sau Judith Herman subliniază că trauma nu afectează doar memoria unui eveniment dificil, ci și modul în care individul își



percepe emoțiile, relațiile și siguranța personală. Din această perspectivă, înțelegerea reacțiilor psihologice ale veteranilor devine esențială atât din punct de vedere psihologic, cât și social.

Lucrarea de față analizează fenomenul amorțelii emoționale în rândul veteranilor de război, evidențiind impactul experiențelor traumatice asupra vieții afective și sociale, precum și rolul intervențiilor de sprijin și al asistenței sociale militare în procesul de recuperare și reintegrare.

## **2. PTSD la veteranii de război**

Pentru a înțelege reacțiile psihologice ale veteranilor este importantă diferențierea dintre stres și traumă, două concepte care, deși sunt uneori folosite ca sinonime în limbajul obișnuit, descriu experiențe distincte.

Potrivit lui Fischer și Riedesser (1998), stresul reprezintă reacția organismului la o situație solicitantă sau la o presiune externă. În astfel de contexte, persoana mobilizează resursele personale pentru a face față dificultăților. În multe cazuri, efortul de adaptare contribuie la depășirea situației și la restabilirea echilibrului.

Trauma psihică apare însă în situațiile în care pericolul perceput depășește capacitatea individului de a-l gestiona. În astfel de momente, persoana poate avea sentimentul că nu mai deține controlul asupra situației și că resursele personale sunt insuficiente pentru a face față evenimentului. Experiența traumatică este adesea însoțită de frică intensă, neputință sau sentimentul de vulnerabilitate.

Psihiatra Judith Herman (1992) subliniază faptul că trauma poate afecta profund percepția asupra siguranței personale și relațiilor cu ceilalți. Ea evidențiază că experiențele traumatice nu influențează doar memoria evenimentului, ci pot modifica modul în care individul își organizează viața emoțională și socială.

Experiențele de război reprezintă un exemplu relevant al unor astfel de situații traumatice și sunt frecvent asociate cu tulburarea de stres posttraumatic (PTSD). Această tulburare apare ca reacție la evenimente care implică amenințări serioase la adresa vieții sau integrității fizice, precum conflictele armate, pierderile umane sau expunerea repetată la situații de violență.



Printre simptomele caracteristice ale PTSD se numără:

- reexperimentarea evenimentului traumatic prin coșmaruri sau amintiri intruzive;
- evitarea situațiilor sau locurilor care pot reactiva amintirile traumatiche;
- starea constantă de alertă sau hipervigilență, manifestată prin iritabilitate sau dificultăți de somn.

Un alt simptom frecvent întâlnit este amorțeala emoțională. Persoanele afectate pot avea impresia că reacțiile lor afective sunt diminuate sau îndepărtate. Emoții precum bucuria, tristețea sau afecțiunea sunt percepute cu o intensitate redusă, iar relațiile cu ceilalți pot deveni mai dificile.

Cercetările realizate asupra veteranilor implicați în conflictele recente din Iraq și Afghanistan indică faptul că o parte semnificativă dintre aceștia se confruntă cu simptome asociate PTSD după întoarcerea din misiune (Hoge et al., 2004). Aceste dificultăți pot influența adaptarea la viața civilă și pot afecta relațiile familiale și sociale.

În contextul operațiunilor militare, detașarea emoțională poate funcționa inițial ca un mecanism de protecție care permite militarului să acționeze eficient în condiții de stres extrem. Cu toate acestea, după încheierea misiunilor, aceeași reacție poate deveni o barieră în procesul de reintegrare socială.

Factorii care influențează apariția PTSD sunt variabili. Pe lângă expunerea directă la evenimente traumatiche, contează și experiențele anterioare ale individului, strategiile personale de gestionare a stresului și nivelul de sprijin social disponibil după întoarcerea din misiune.

### **3. Reziliența — o perspectivă orientată spre resurse**

Deși tulburarea de stres posttraumatic poate avea un impact major asupra vieții veteranilor, cercetările recente au scos în evidență și capacitatea acestora de a se adapta și de a-și reconstrui echilibrul psihic și social. Această capacitate este desemnată prin termenul de reziliență.

Reziliența este adesea definită ca abilitatea unei persoane de a face față solicitărilor mediului, fără a suferi modificări semnificative la nivelul structurii personalității care să afecteze negativ procesele de dezvoltare, adaptare și socializare.



*„Reziliența se poate considera a fi acea capacitate a ființei umane de a face față oricărui tip de solicitări din partea mediului, fără a suferi accentuări semnificative pe structura de personalitate, de natură a-i afecta negativ procesele de dezvoltare, de adaptare și socializare” (Bucur, 2025–2026).*

Această perspectivă pune accentul pe resursele interne ale individului și pe abilitatea de a-și recăpăta echilibrul emoțional chiar și în condiții de stres sever sau după experiențe traumatice.

În domeniul asistenței sociale militare, abordarea bazată pe reziliență a condus la dezvoltarea unor intervenții care nu se limitează la gestionarea simptomelor PTSD, ci urmăresc și întărirea capacităților personale și sociale ale veteranilor. Astfel, procesul de recuperare devine unul activ și integrator, în care se valorifică atât dificultățile, cât și potențialul de adaptare și creștere al fiecărui individ.

#### **4. Veteranul de război: traume, emoții și reflecții**

Experiența războiului și impactul său asupra vieții emoționale a militarilor sunt reflectate frecvent și în literatură sau film. Aceste reprezentări contribuie la înțelegerea dimensiunii umane a traumelor de război.

În romanul *The Things They Carried*, scriitorul Tim O'Brien (1990) descrie modul în care soldații duc cu ei nu doar echipamentul militar, ci și povara emoțională a experiențelor trăite în timpul conflictului. Povestirile evidențiază sentimente precum frica, vinovăția sau pierderea, care continuă să influențeze viața personajelor chiar și după încheierea războiului.

De asemenea, filme precum *The Hurt Locker* sau *American Sniper* prezintă dificultățile de adaptare ale militarilor întorși din zone de conflict. Personajele principale se confruntă adesea cu sentimente de alienare, tensiune permanentă sau dificultăți în relațiile familiale.

Aceste exemple evidențiază faptul că reziliența nu presupune absența suferinței, ci capacitatea de a găsi modalități de adaptare în fața unor experiențe dificile. În acest proces, sprijinul social și intervențiile specializate pot juca un rol important.



## **5. Rolul asistenței sociale în sprijinirea militarilor și a familiilor**

Asistența socială militară are un rol important în sprijinirea militarilor și a familiilor acestora pe parcursul diferitelor etape ale carierei militare. Printre activitățile desfășurate de asistenței sociali se numără:

- facilitarea tranziției de la viața militară la cea civilă;
- consilierea și orientarea profesională;
- oferirea de suport familiilor în perioadele de dislocare;
- participarea la programe de debriefing după misiuni dificile;
- dezvoltarea unor programe de prevenție și promovare a rezilienței;
- reprezentarea intereselor militarilor în relația cu instituțiile și autoritățile.

Prin aceste intervenții se urmărește nu doar sprijinirea individului, ci și menținerea echilibrului familial și social.

## **6. Contextul militarilor români în misiuni internaționale**

Aspectele discutate în literatura de specialitate sunt relevante și pentru militarii români care au participat în ultimele decenii la operațiuni internaționale. După aderarea României la North Atlantic Treaty Organization în 2004, forțele armate române au fost implicate în diferite misiuni desfășurate în zone de conflict, inclusiv în Afghanistan și Iraq.

Participarea la astfel de misiuni presupune confruntarea cu situații complexe și uneori periculoase, care pot genera niveluri ridicate de stres sau pot avea un impact psihologic semnificativ. Din acest motiv, reintegrarea militarilor după întoarcerea din teatrele de operații reprezintă un proces important atât pentru aceștia, cât și pentru familiile lor.

În acest context, programele de sprijin psihologic, consilierea și serviciile de asistență socială joacă un rol esențial în facilitarea readaptării la viața civilă și în gestionarea dificultăților care pot apărea după experiențele din misiunile internaționale (Oprina, 2025–2026).

## **7. Concluzii**

Experiențele trăite în timpul conflictelor armate pot influența profund viața emoțională, socială și familială a veteranilor. Tulburarea de stres posttraumatic (PTSD) și simptomele asociate,



precum amorteala emoțională, pot afecta modul în care aceștia se adaptează la viața civilă și relațiile cu cei apropiați.

În același timp, cercetările evidențiază faptul că mulți veterani dispun de resurse importante de adaptare. Conceptul de reziliență subliniază capacitatea indivizilor de a face față experiențelor traumatice și de a reconstrui treptat echilibrul psihologic și social.

În acest proces, rolul asistenței sociale militare este esențial. Prin intervenții integrate — care includ consiliere, sprijin familial și programe de recuperare — specialiștii pot contribui la facilitarea reintegrării veteranilor în societate.

Sprijinirea militarilor care au trecut prin experiențe de război nu înseamnă doar tratarea traumelor trecutului, ci și crearea condițiilor necesare pentru ca aceștia să își poată reconstrui echilibrul emoțional, relațiile sociale și sentimentul de apartenență la comunitate.

## **Bibliografie**

- Bucur, V. M. (2025–2026). *Asistența socială militară* [Material didactic, program master Asistență Socială Militară, anul I, semestrul I]. Universitatea de Vest din Timișoara.
- Fischer, G., & Riedesser, P. (1998). *Lehrbuch der Psychotraumatologie*. Ernst Reinhardt Verlag.
- Herman, J. (1992). *Trauma and recovery*. Basic Books.
- Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351(1), 13–22.
- O'Brien, T. (1990). *The things they carried*. Houghton Mifflin.
- Oprina, C. (2025–2026). *Fundamente juridice și politici sociale în domeniul militar* [Suport de curs, program master Asistență Socială Militară, anul I, semestrul I]. Universitatea de Vest din Timișoara.
- van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score*. Viking.