

EU  
CARES.

#YOUTH

# VIRTUELNI PRIRUČNIK

U okviru projekta

EU-CARES – Evropski kolektivni narativi za pomirenje i iscjeljenje  
traume putem angažovanja mladih i pripovjedanja

Referentni broj projekta 101093735

OBJAVLJENO U  
OKTOBRU 2023

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# SAŽETAK

## UVOD

Postoje različiti načini na koje se prošlost može prevesti u sadašnjost - uz pomoć sjećanja i pripovijedanja! Memorija je moćno oruđe koje omogućava pojedincima da premoste jaz između prošlosti i sadašnjosti. Služi kao skup iskustava, emocija i naučenih lekcija. Kada se prisjetimo sjećanja, ne samo da proživljavamo prošlost, već i preoblikujemo svoje razumijevanje kroz prizmu naših trenutnih perspektiva i emocija. Ovaj dinamični odnos između sjećanja i sadašnjosti može biti i ljekovit i transformativan.

Proces samoizlječenja od traumatičnih događaja često se opisuje kao težak i naporan uspon. Trauma ostavlja trajne otiske na psihu pojedinca, utječući na njihovo mentalno, emocionalno i fizičko blagostanje. Iscjeljenje zahtijeva namjeran i često dugotrajan napor da se suoči sa traumatičnim sjećanjima, da se procesuiraju i na kraju integrišu u nečiju priču. Sama sjećanja mogu biti i izvor ozdravljenja i potencijalni kamen spoticanja. Iako suočavanje s bolnim uspomnama može dovesti do katarze i rasta, također može biti ispunjeno brojnim emocijama.

Izliječiti cijele zajednice od kolektivne traume još je izazovnije. Kolektivna trauma obuhvata događaje koji utiču na čitave grupe, kao što su prirodne katastrofe, pandemije, teroristički akti ili historijske nepravde. Ovi događaji ostavljaju međugeneracijske ožiljke, koji nisu ograničeni na pojedince koji su direktno iskusili traumu. Trauma se može talasati kroz generacije, utičući na kolektivnu psihu zajednice ili društva. Može stvoriti podjele, produžiti cikluse nasilja i izazvati nepovjerenje među različitim grupama.

Rješavanje kolektivne traume zahtijeva višestruki pristup. To zahtijeva priznavanje historijskih nepravdi ili traumatičnih događaja, potvrđivanje iskustava onih koji su pogođeni, i rad na pomirenju i izlječenju. Pripovijedanje i dijeljenje uspomena postaju ključni alati u ovom kontekstu, jer pomažu u stvaranju zajedničkog narativa koji priznaje prošlost, istovremeno podstičući empatiju i razumijevanje među različitim grupama. Štaviše, izlječenje od kolektivne traume često zahtijeva promjene politike, društvene intervencije i dugoročne napore u izgradnji zajednice.

**Prevođenje prošlosti u sadašnjost kroz sjećanja i pripovijedanje je složen i duboko ličan proces. Iako može biti izvor iscjeljenja za pojedince, rješavanje kolektivne traume i izlječenje cijele zajednice predstavlja još veće izazove. Zahtijeva zajednički napor da se suoči s prošlošću, potakne empatiju i pomirenje i radi na inkluzivnijoj i harmoničnijoj budućnosti.**

Ovaj priručnik je rezultat brojnih aktivnosti, istraživanja, intervjuva, analiza, zbirki najboljih praksi, okruglih stolova i Think Tank događaja koje su uspješno implementirali partneri u Belgiji, Italiji, Poljskoj, Bosni i Hercegovini, Srbiji, Crnoj Gori i Albaniji.

**NAZIV PROJEKTA:** EU-CARES EVROPSKI KOLEKTIVNI NARATIVI ZA POMIRENJE I ISCJELJENJE TRAUME PUTEM ANGAŽOVANJA MLADIH I PRIPOVEDANJA

**REFERENTNI BROJ PROJEKTA:** 101093735

**TRAJANJE PROJEKTA:** 24 MJESECA

**NAZIV PUBLIKACIJE:** EU-CARES VIRTUELNI PRIRUČNIK

**VODEĆI AUTOR:** SARAJEVO MEETING OF CULTURES

**DIZAJN I ILUSTRACIJE:** IDEA LAB FOUNDATION

**ZASLUGE:** CANVA PRO

**OBJAVLJENO:** OKTOBAR, 2023

**PARTNERI NA PROJEKTU:**



### **OUT OF THE BOX INTERNATIONAL**

[HTTPS://OUTOFTHEBOX-INTERNATIONAL.ORG/](https://outofthebox-international.org/)

### **SARAJEVO MEETING OF CULTURES**

[HTTPS://SMOC.BA/](https://smoc.ba/)

### **CESIE**

[HTTPS://CESIE.ORG/](https://cesie.org/)

### **INTELEKTUALET E RINJ, SHPRESE**

[HTTPS://IRSH.AL/](https://irsh.al/)

### **IDEA LAB FOUNDATION**

[HTTPS://WWW.IDEA.LABDRG.EU/](https://www.idea.labdrg.eu/)

### **NVO PRIMA**

[HTTPS://WWW.NVOPRIMA.ORG/](https://www.nvoprima.org/)

### **CENTAR ZA SOCIJALNE INOVACIJE CENTRIFUGA**

[HTTPS://CENTARCENRIFUGA.RS/HOME/](https://centarcentrifuga.rs/home/)

### **PERPETUUM MOBILE - INSTITUTE FOR YOUTH**

[HTTPS://WWW.PM.RS.BA/BH/](https://www.pm.rs.ba/bh/)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

EU  
CARES.

#YOUTH

### **ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI:**

PROJEKAT "EU-CARES - EVROPSKI KOLEKTIVNI NARATIVI ZA POMIRENJE I ISCELJENJE TRAUME PUTEM ANGAŽOVANJA MLADIH I PRIPOVEDANJA" FINANSIRA EVROPSKA KOMISIJA. OVA PUBLIKACIJA ODRAŽAVA ISKLJUČIVO STAVOVE AUTORKI I AUTORA, I KOMISIJA SE NE MOŽE SMATRATI ODGOVORNOM ZA BILO KAKVU UPOTREBU NASTALU KORIŠĆENJEM INFORMACIJA SADRŽANIH U NJOJ.