

EU  
CARES.

#YOUTH

# MANUALE VIRTUALE

Nel quadro di

EU-CARES EUropean Collective nArratives for Reconciliation trauma  
hEaling through youth engagement and Storytelling

Numero di Progetto: 101093735

PUBBLICATO  
OTTOBRE 2023

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



# RIASSUNTO ESECUTIVO

## INTRODUZIONE

Ci sono diverse modalità in cui il passato può essere tradotto nel presente - con l'aiuto dei ricordi e dello storytelling! La memoria è uno strumento potente che consente alle persone di colmare il divario tra il passato e il presente. Essa funge da deposito di esperienze, emozioni e lezioni apprese. Quando ripensiamo ai ricordi, non solo riviviamo il passato, ma plasmiamo anche la nostra comprensione di esso attraverso la lente delle nostre prospettive e emozioni attuali. Questa dinamica relazione tra la memoria e il presente può essere sia terapeutica che trasformativa.

Il processo di auto-guarigione da eventi traumatici è spesso descritto come una salita ripida e faticosa. Il trauma lascia impronte durature sulla psiche di un individuo, influenzando il loro benessere mentale, emotivo e fisico. La guarigione richiede uno sforzo deliberato e spesso prolungato per affrontare, elaborare e infine integrare i ricordi traumatici nella propria narrazione. I ricordi stessi possono essere sia una fonte di guarigione che un possibile ostacolo. Mentre affrontare ricordi dolorosi può portare a una catarsi e a una crescita, può anche essere emotivamente travolgente.

Guarire intere comunità da traumi collettivi è ancora più impegnativo. Il trauma collettivo comprende eventi che coinvolgono interi gruppi, come catastrofi naturali, pandemie, atti di terrorismo o ingiustizie storiche. Questi eventi lasciano cicatrici intergenerazionali, che non si limitano agli individui che hanno vissuto direttamente il trauma. Il trauma può propagarsi attraverso le generazioni, influenzando la psiche collettiva di una comunità o società. Può creare divisioni, perpetuare cicli di violenza e alimentare la diffidenza tra gruppi diversi.

Affrontare il trauma collettivo richiede un approccio multiforme. È necessario riconoscere le ingiustizie storiche o gli eventi traumatici, convalidare le esperienze di coloro che ne sono stati colpiti e lavorare per la riconciliazione e la guarigione. La narrazione e la condivisione dei ricordi diventano strumenti cruciali in questo contesto, poiché contribuiscono a creare una narrazione condivisa che riconosce il passato e favorisce l'empatia e la comprensione tra gruppi diversi. Inoltre, la guarigione dal trauma collettivo spesso richiede cambiamenti nelle politiche, interventi sociali e sforzi a lungo termine per la costruzione della comunità.

**La traduzione del passato nel presente attraverso i ricordi e la narrazione è un processo complesso e profondamente personale. Mentre può essere una fonte di guarigione per gli individui, affrontare il trauma collettivo e guarire intere comunità presenta sfide ancora maggiori. Richiede uno sforzo concertato per affrontare il passato, favorire l'empatia e la riconciliazione e lavorare verso un futuro più inclusivo e armonioso.**

Questo manuale è il risultato di numerose attività, ricerche, interviste, analisi, raccolte delle migliori pratiche, tavole rotonde ed eventi Think Tank che sono stati con successo realizzati dai partner in Belgio, Italia, Polonia, Bosnia ed Erzegovina, Serbia, Montenegro e Albania.

**NOME DEL PROGETTO:** EU-CARES EUROPEAN COLLECTIVE NARRATIVES FOR RECONCILIATION TRAUMA HEALING THROUGH YOUTH ENGAGEMENT AND STORYTELLING

**NUMERO PROGETTO:** 101093735

**DURATA PROGETTO:** 24 MESI

**NOME PUBBLICAZIONE:** MANUALE VIRTUALE DI EU-CARES

**RESPONSABILE DEI CONTENUTI:** SARAJEVO MEETING OF CULTURES

**DESIGN E ILLUSTRAZIONI:** IDEA LAB FOUNDATION

**CREDITI:** CANVA PRO

**PUBBLICATO IN:** OTTOBRE 2023

**PARTNERS DI PROGETTO:**



### **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.nvoprime.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

### **DISCLAIMER:**

EU-CARES EUROPEAN COLLECTIVE NARRATIVES FOR RECONCILIATION TRAUMA HEALING THROUGH YOUTH ENGAGEMENT AND STORYTELLING È STATO CO-FINANZIATO DALLA COMMISSIONE EUROPEA. QUESTA PUBBLICAZIONE RIFLETTE SOLO LE OPINIONI DEGLI AUTORI E LA COMMISSIONE NON PUÒ ESSERE RITENUTA RESPONSABILE PER GLI USI DELLE INFORMAZIONI IN ESSA CONTENUTE.