

EU
CARES.

#YOUTH

WIRTUALNY PODREĆCZNIK

W ramach projektu

EU-CARES Europejskie zbiorowe narracje na rzecz pojednania

Leczenie traumy poprzez zaangażowanie młodzieży i opowiadanie historii

ID projektu: 101093735

DATA PUBLIKACJI
PAŹDZIERNIK 2023

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



STRESZCZENIE

WPROWADZENIE

Przeszłość można przekładać na teraźniejszość na różne sposoby – przy pomocy wspomnień i opowiadania historii! Pamięć jest potężnym narzędziem, pozwalającym jednostkom wypełniać lukę między przeszłością a teraźniejszością. Służy jako zbiór doświadczeń, emocji i wyciągniętych wniosków. Przywołując wspomnienia, nie tylko ponownie przeżywamy przeszłość, ale także zmieniamy nasze jej rozumienie przez pryzmat naszych obecnych perspektyw i emocji. Ta dynamiczna relacja między pamięcią a teraźniejszością może mieć zarówno działanie uzdrawiające, jak i odmieniające.

Proces samoleczenia po traumatycznych wydarzeniach bywa opisywany jako stroma i żmudna wspinaczka. Trauma pozostawia trwałe ślady w psychice jednostki, wpływając na samopoczucie psychiczne, emocjonalne i fizyczne. Uzdrowienie wymaga celowego i długotrwałego wysiłku, aby skonfrontować się, przetworzyć i ostatecznie zintegrować traumatyczne wspomnienia z własną narracją. Wspomnienia same w sobie mogą być zarówno źródłem uzdrowienia, jak i potencjalną przeszkodą. Konfrontacja z bolesnymi wspomnieniami może prowadzić do oczyszczenia i rozwoju, ale może też przytłaczać emocjonalnie.

Uzdrawianie całych społeczności ze zbiorowej traumy jest jeszcze większym wyzwaniem. Trauma zbiorowa obejmuje zdarzenia wpływające na całe grupy, takie jak klęski żywiołowe, pandemie, akty terroryzmu lub niesprawiedliwości historyczne. Wydarzenia te pozostawiają międzypokoleniowe blizny, które nie ograniczają się do osób bezpośrednio doświadczających traumy. Trauma może rozciągać się na pokolenia, wpływając na zbiorową psychikę społeczności lub społeczeństwa. Może powodować podziały, utrzymywać cykle przemocy i rodzić brak zaufania między różnymi grupami.

Uporanie się z traumą zbiorową wymaga wieloaspektowego podejścia. Wymaga uznania historycznych niesprawiedliwości lub traumatycznych wydarzeń, potwierdzenia doświadczeń osób nimi dotkniętych oraz działań na rzecz pojednania i uzdrowienia. Opowiadanie historii i dzielenie się wspomnieniami stają się w tym kontekście kluczowymi narzędziami, ponieważ pomagają stworzyć wspólną narrację uznającą przeszłość, jednocześnie sprzyjając empatii i zrozumieniu między różnymi grupami. Co więcej, uzdrowienie ze zbiorowej traumy często wymaga zmian w polityce, interwencji społecznych i długoterminowych wysiłków na rzecz budowania społeczności.

Przekładanie przeszłości na teraźniejszość poprzez wspomnienia i opowiadanie historii to złożony i osobisty proces. Może być uzdrawiający dla jednostek, jednak praca z traumą zbiorową i uzdrawianie społeczności stwarza jeszcze większe wyzwania. Wymaga ona wspólnego wysiłku, aby skonfrontować się z przeszłością, wspierać empatię i pojednanie oraz pracować na rzecz przyszłości bardziej włączającej i harmonijnej.

Niniejszy podręcznik jest wynikiem licznych działań, badań, wywiadów, analiz, zbiorów najlepszych praktyk, okrągłych stołów i wydarzeń Think Tank, które zostały z powodzeniem wdrożone przez partnerów w Belgii, Włoszech, Polsce, Bośni i Hercegowinie, Serbii, Czarnogórze i Albanii.

NAZWA PROJEKTU: EU-CARES EUROPEJSKIE ZBIOROWE NARRACJE NA RZECZ POJEDNANIA - LECZENIE TRAUMY POPRZEC ZAANGAŻOWANIE MŁODZIEŻY I OPOWIADANIE HISTORII

NUMER PROJEKTU: 101093735

OKRES TRWANIA PROJEKTU: 24 MIESIĄCE

NAZWA PUBLIKACJI: WIRTUALNY PODRĘCZNIK EU-CARES

LIDER TREŚCI: SARAJEVO MEETING OF CULTURES

DESIGN I ILUSTRACJE: IDEA LAB FOUNDATION

CREDITS: CANVA PRO

DATA PUBLIKACJI: PAŹDZIERNIK 2023

PARTNERZY PROJEKTU:



cesie
the world is only one creature



centrifuge
centre for social innovations

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

ZASTRZEŻENIE:

PROJEKT EU-CARES EUROPEJSKIE ZBIOROWE NARRACJE NA RZECZ POJEDNANIA - LECZENIE TRAUMY POPRZEC ZAANGAŻOWANIE MŁODZIEŻY I OPOWIADANIE HISTORII ZOSTAŁ WSPÓŁFINANSOWANY PRZY WSPARCIU KOMISJI EUROPEJSKIEJ. NINIEJSZA PUBLIKACJA ODZWIERCIEDLA WYŁĄCZNIE POGLĄDY AUTORÓW I KOMISJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA JAKIEKOLWIEK WYKORZYSTANIE INFORMACJI W NIEJ ZAWARTYCH.