

EU  
CARES.

#YOUTH

# ВІРТУАЛЬНИЙ ДОВІДНИК

У рамках

Європейського колективного нарративу EU-CARES для лікування травми примирення через залучення молоді та оповідання

ID проекту: 101093735

ОПУБЛІКОВАНО  
ЖОВТЕНЬ 2023 Р

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



# РЕЗЮМЕ

## ВСТУП

Існують різні способи, за допомогою яких можна перевести минуле в сьогодення - за допомогою спогадів і оповідань! Пам'ять є потужним інструментом, який дозволяє людям подолати прірву між минулим і сьогоденням. Пам'ять служить сховищем досвіду, емоцій і отриманих уроків. Коли ми пригадуємо спогади, ми не лише знову переживаємо минуле, але й змінюємо своє розуміння його через призму наших поточних перспектив та емоцій. Цей динамічний зв'язок між пам'яттю та сьогоденням може бути як лікувальним, так і трансформуючим.

Процес самозцілення від травматичних подій часто описують як крутий і важкий підйом. Травма залишає тривалий відбиток на психіці людини, впливаючи на її психічне, емоційне та фізичне благополуччя. Зцілення вимагає навмисних і часто тривалих зусиль, щоб протистояти травматичним спогадам, обробити їх і, зрештою, інтегрувати їх у свою розповідь. Спогади самі по собі можуть бути як джерелом зцілення, так і потенційним каменем спотикання. Хоча зіткнення з болісними спогадами може призвести до катарсису та зростання, воно також може бути емоційно приголомшливим.

Вилікувати цілі громади від колективної травми ще складніше. Колективна травма охоплює події, які впливають на цілі групи, такі як стихійні лиха, пандемії, терористичні акти чи історичні несправедливості. Ці події залишають шрами між поколіннями, які не обмежуються особами, які безпосередньо пережили травму. Травма може поширюватися на покоління, впливаючи на колективну психіку спільноти чи суспільства. Це може створити розбіжності, увічнити цикли насильства та породити недовіру між різними групами.

Вирішення проблеми колективної травми вимагає багатогранного підходу. Це потребує визнання історичної несправедливості чи травматичних подій, оцінки досвіду тих, хто постраждав, і роботи над примиренням і зціленням. Розповідь історій і обмін спогадами стають ключовими інструментами в цьому контексті, оскільки вони допомагають створити спільний наратив, який визнає минуле, одночасно сприяючи співпереживанню та розумінню між різними групами. Більше того, зцілення від колективної травми часто вимагає змін у політиці, соціального втручання та довгострокових зусиль із розбудови громади.

**Трансляція минулого в сьогодення через спогади та оповідання є складним і глибоко особистим процесом. Хоча це може бути джерелом зцілення для окремих людей, усунення колективної травми та зцілення цілих спільнот становить ще більший виклик. Це вимагає узгоджених зусиль, щоб протистояти минулому, сприяти співпереживанню та примиренню, а також працювати над більш інклюзивним і гармонійним майбутнім.**

Цей довідник є результатом численних заходів, досліджень, інтерв'ю, аналізу, зборів найкращих практик, круглих столів і заходів аналітичних центрів, які були успішно реалізовані партнерами в Бельгії, Італії, Польщі, Боснії та Герцеговині, Сербії, Чорногорії та Албанії.

**НАЗВА ПРОЕКТУ:** ЄВРОПЕЙСЬКИЙ КОЛЕКТИВНИЙ НАРАТИВ EU-CARES  
ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ТРАВМИ І ПРИМИРЕННЯ ЧЕРЕЗ ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ТА  
РОЗПОВІДЬ

**ID ПРОЕКТУ:** 101093735

**ТРИВАЛІСТЬ ПРОЕКТУ:** 24 МІСЯЦІ

**НАЗВА ПУБЛІКАЦІЇ:** ВІРТУАЛЬНИЙ ДОВІДНИК EU-CARES

**КОНТЕНТ-ЛІДЕР:** SARAJEVO MEETING OF CULTURES

**ДИЗАЙН ТА ІЛЮСТРАЦІЯ:** IDEA LAB FOUNDATION

**КРЕДИТИ:** CANVA PRO

**ОПУБЛІКОВАНО:** ЖОВТЕНЬ 2023

**ПАРТНЕРИ ПРОЕКТУ:**



#### **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

#### **ВІДМОВА ВІД ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ:**

ЄВРОПЕЙСЬКІ КОЛЕКТИВНІ НАРАТИВИ EU-CARES ДЛЯ ЗЦІЛЕННЯ ТРАВМИ І ПРИМИРЕННЯ ЧЕРЕЗ ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ТА ОПОВІДАННЯ БУЛИ СПІВФІНАНСОВАНІ ЗА ПІДТРИМКИ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ КОМІСІЇ. ЦЯ ПУБЛІКАЦІЯ ВІДОБРАЖАЄ ЛИШЕ ПОГЛЯДИ АВТОРІВ, І КОМІСІЯ НЕ НЕСЕ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА БУДЬ-ЯКЕ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЇ, ЩО МІСТИТЬСЯ В НІЙ.