



ДОСЛІДНИЦЬКИЙ ПОСІБНИК · КИЇВ · ГРУДЕНЬ 2025

# Практики меморіалізації цивільних жертв: Діалогові підходи

---

На основі міжнародного досвіду та українських пілотів 2022–2025 рр.

**Організація:** ГО «Інститут миру і порозуміння» (ІМІП)

**Серія:** Меморіалізація та діалог у постконфліктних громадах

**Підтримка:** Міжнародний Фонд «Відродження»

## Зміст

---

### **ЧАСТИНА I. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ**

1. Чому діалогова меморіалізація — це вибір України
2. Універсальні принципи діалогової меморіалізації
3. Типологія діалогових форматів

### **ЧАСТИНА II. МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД (8 КРАЇН)**

4. Руанда: міжгенераційний діалог як національна система
5. Боснія і Герцеговина: фрагментована пам'ять і протидія ревізйонізму
6. Камбоджа: «пам'ять, що говорить тихо»
7. Південна Африка: діалог як шлях від правди до зцілення
8. Норвегія: консенсус через діалог у пост-терористичному контексті
9. Колумбія: жертви в центрі — діалог як репарація
10. Грузія: діалогові практики після окупації
11. Ізраїль: діалоги в умовах множинності наративів

### **ЧАСТИНА III. УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД**

12. Приклади успішних сесій у громадах України

### **ЧАСТИНА IV. ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ**

13. Психологічна підтримка в діалоговій меморіалізації
14. EMDR-техніка «Метелик»
15. Одноденна зустріч-тренінг для фасилітаторів

### **ЧАСТИНА V. РОБОЧІ ШАБЛони**

16. Чек-лісти підготовки
17. Шаблони діалогових сесій
18. План першого року пілотного проекту

## ЧАСТИНА I. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ

### Розділ 1

# 1. Чому діалогова меморіалізація — це вибір України

Меморіалізація цивільних жертв російсько-української війни — це не пам'ятники чи музеї. Це процес повернення голосу тим, кого намагалися стерти: жінкам у підвалах, дітям під обстрілами, літнім людям, яких виганяли з домівок. За даними ООН, з 24 лютого 2022 року зафіксовано понад 10 000 цивільних жертв, мільйони внутрішньо переміщених осіб, тисячі зниклих безвісти. Без діалогу ця пам'ять ризикує стати інструментом поділу або забуття.

Досвід восьми країн показує: недіалогова меморіалізація призводить до конфліктів (Боснія), ретравматизації (Руанда без Гасаса) чи монополізації (Ізраїль). Діалогова меморіалізація створює множинність голосів, зцілення та стійкість.

Цей посібник призначений для фасилітаторів, психологів, активістів і представників влади, які працюватимуть у деокупованих громадах. Усі практики адаптовано до українського контексту: з ритуалами (рушник, калина), травмо-чутливістю (EMDR) та фокусом на цивільний опір.

### Ключові поняття

**Меморіалізація.** Багатогранний процес вшанування жертв масових порушень прав людини через створення фізичних, символічних і дискурсивних просторів пам'яті. До неї належать: спорудження меморіалів і музеїв, документування та архівування, ритуали вшанування, освітні програми, мистецькі ініціативи.

**Діалогова меморіалізація.** Підхід, за якого структурований діалог між різними групами стейкхолдерів (виживілі, родини загиблих, громада, представники держави, експерти) визначає зміст, форми та мету вшанування. Діалог тут не допоміжний інструмент — він є центральним методом, що забезпечує легітимність і довготривалу ефективність меморіалізації.

**Виживші (survivors).** Особи, які пережили масові порушення прав людини (геноцид, воєнні злочини, тортури, терор), а також члени їхніх родин, що несуть травму втрати.

**Перехідне правосуддя.** Комплекс судових і позасудових механізмів, що застосовуються суспільством для подолання спадщини масових порушень прав людини: суди, комісії правди, репарації, інституційні реформи та меморіалізація.

## Розділ 2

# 2. Універсальні принципи діалогової меморіалізації

---

На основі аналізу практик шести країн виокремлено сім універсальних принципів:

## Принцип 1. Центральність жертв (victim-centeredness)

---

- Вживівілі та родини загиблих — не об'єкти меморіалізації, а її активні суб'єкти.
- Контроль жертв над власними історіями та формами їхньої репрезентації.
- Право вето на будь-які форми вшанування, що можуть ретравматизувати.

## Принцип 2. Безпечний простір діалогу

---

- Фізична та психологічна безпека всіх учасників.
- Конфіденційність (за потреби).
- Професійна фасилітація.
- Наявність психосоціальної підтримки.
- Абсолютна добровільність участі.

## Принцип 3. Множинність голосів та інклюзивність

---

- Представленість різних груп жертв (за віком, статтю, регіоном).
- Міжгенераційний діалог.
- Гендерна та регіональна репрезентація.
- Уникнення ієрархії «більших» і «менших» жертв.

## Принцип 4. Травмо-чутливий підхід

---

- Визнання впливу травми на здатність брати участь у діалозі.
- Право не говорити або говорити лише частково.
- Профілактика ретравматизації.
- Темп діалогу визначається самими учасниками.
- Обов'язкова підготовка фасилітаторів до роботи з травмою.

## Принцип 5. Процесуальність

---

- Діалог не завершується рішенням про форму меморіалу.
- Постійний перегляд і адаптація форм вшанування.
- Довготривалий супровід учасників.

## **Принцип 6. Зв'язок між діалогом, правдою та правосуддям**

---

- Діалогова меморіалізація доповнює, але не заміняє судові процеси.
- Свідчення, отримані в діалогах, можуть стати основою для кримінальних справ.
- Визнання правди через діалог є формою репарації.

## **Принцип 7. Протидія запереченню та історичному ревізійонізму**

---

- Діалог не означає релятивізму: встановлені судові факти та звіти комісій правди є основою.
- Активна протидія спробам викривлення історії.
- Освітній вимір як превентивний інструмент.

## Розділ 3

## 3. Типологія діалогових форматів

Тип діалогу	Мета	Учасники	Приклади
Testimony Circles	Визнання, документування, емпатія	Виживілі + свідки / громада	Руанда, Боснія, Філіппіни
Intergenerational Dialogues	Передача пам'яті без передачі травми	Покоління, що пережило + молодь	Руанда, Норвегія, Філіппіни
Public Dialogues	Громадські рішення про форми меморіалізації	Широка публіка, експерти, жертви	Колумбія, Норвегія
Victims' Delegations	Вплив жертв на політичні процеси	Представники жертв + політики	Колумбія
Community Consultations	Локальні форми меморіалізації	Місцеві громади + держава	Норвегія, Боснія
Reconciliation Dialogues	Співіснування після конфлікту	Жертви + колишні винні	Руанда, Ізраїль/ Палестина
Counter-denial Dialogues	Боротьба з історичним ревізіонізмом	Виживілі, освітяни, активісти	Боснія, Філіппіни

## ЧАСТИНА II. МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД (8 КРАЇН)

### Розділ 4

## 4. Руанда: міжгенераційний діалог після геноциду 1994 року

*За 100 днів геноциду проти тутсі загинуло понад 800 000 осіб. Через 30 років Руанда залишається одним із найсистемніших прикладів діалогової меморіалізації у світі.*

### Основні організації та ресурси

- **IBUKA («Пам'ятай»)** — національна парасолькова організація виживілих, об'єднує 15 регіональних асоціацій.
- **Never Again Rwanda** (заснована 2002 виживілими) — фокус на освіті молоді, міжгенераційному діалозі та миробудуванні.
- **Національна комісія з боротьби з геноцидом (CNLG)** — координує 265+ меморіалів.
- **GAERG** — організація студентів і учнів-виживілих.

### 4.1. Міжгенераційні діалоги

**Проблематика.** 78% населення Руанди — молодше 35 років. Молодь народилася після геноциду, але несе «непережиті спогади» (unlived memories) — успадковану травму через батьківське мовчання або, навпаки, надмірне говоріння про геноцид.

**Структура серії (зазвичай 6–8 зустрічей по 2–3 години):**

#### Підготовча фаза (2–4 тижні):

- Відбір учасників: виживілі + молодь 18–30 років.
- Індивідуальні зустрічі з психологами МНПСС.
- Визначення меж розповідей виживілих.
- Підготовка молоді до слухання важких історій.

#### Зустрічі 1–2. Створення безпеки:

- Встановлення правил (конфіденційність, право не говорити, повага).
- Вправи на довіру.

#### Зустрічі 3–5. Розповіді виживілих:

- Кожному вижившому — 30–40 хв.
- Молодь слухає без переривання.
- Пауза для індивідуальної рефлексії, потім — запитання.

#### **Зустрічі 6–7. Від особистого до колективного:**

- Як геноцид впливає на сучасну Руанду?
- Яким може бути внесок молоді в зміни?

#### **Зустріч 8. Примирення та меморіалізація:**

- Які форми вшанування мають сенс для молоді?

### **Ключові принципи руандійської методики**

---

- Примирення починається вдома.
- Успадкована травма є реальною.
- Робота з мовчанням як джерелом додаткової травми.
- Молодь — не пасивні реципієнти, а активні миробудівники.

### **Результати для меморіалізації**

---

- Молодь стала гідями в меморіалах.
- З'явилися Youth Memory Spaces в університетах.
- Перспектива молоді враховується при проектуванні нових меморіалів.

## **4.2. Громадські суди Гасаса (2002–2012)**

---

**Контекст.** Після геноциду у в'язницях перебувало понад 120 000 підозрюваних. Національні суди потребували б понад 100 років.

#### **Формат Гасаса:**

- Розглянуто 1 958 634 справи.
- 65% визнані винними.
- Виживілі свідчили публічно в присутності громади та обвинувачених.

## **4.3. Села примирення (Reconciliation Villages)**

---

**Ідея:** виживілі та колишні виконавці злочинів живуть поруч як сусіди. **Приклад:** Rweru Reconciliation Village, Bugesera District.

**Приклад із Rweru:** Марія втратила чоловіка й дітей, убитих Філбертом. Після років підготовки вони стали сусідами й разом працюють на полі. Марія: «Я не можу забути, але я можу співіснувати».

## Результати меморіалізації в Руанді

Ініціатива	Опис
Kigali Genocide Memorial (Gisozi)	250 000+ похованих; створений за консультаціями з IBUKA; Стіна Імен постійно оновлюється.
Система 265+ меморіалів	Координована CNLG спільно з громадами; кожен меморіал відображає локальну історію.

## Розділ 5

# 5. Боснія і Герцеговина: фрагментована пам'ять і протидія ревізійонізму

*Війна в Боснії (1992–1995) забрала понад 100 000 осіб. Близько 8 000 боснійських мусульман були вбиті в Сребрениці в липні 1995 — подія, визнана геноцидом. Меморіалізація в Боснії — це інструмент протидії запереченню злочинів та етнонаціоналістичним наративам.*

## Основні організації

- **Меморіальний центр Сребрениця-Поточари** — ключовий центр вшанування жертв геноциду.
- **ICMP** (International Commission on Missing Persons) — задокументувала понад 30 000 зниклих.
- **Trial International** — підтримує репарації та меморіалізацію для цивільних жертв.
- **Асоціація «Забуті діти війни»** — просуває регіональну коаліцію для діалогу.

## 5.1. Testimony Circles: кола свідчень як інструмент визнання та емпатії

У Боснії, де етнічні групи часто заперечують злочини «своїх» сторони, Testimony Circles — це структуровані сесії, де виживші діляться історіями в безпечному просторі. За даними Srebrenica Genocide Denial Report 2022, 78% молоді в Республіці Сербській стикаються з ревізійністськими наративами в школах.

### Структура сесії (зазвичай 2-4 години, 8-12 учасників):

#### Підготовча фаза (1-2 тижні):

- Відбір: виживші босняки, серби та хорвати з сімей зниклих.
- Психологічна оцінка через MHPSS.
- Визначення меж: учасники обирають, що розповідати, з правом вето.

#### Сесія 1-2. Створення безпеки:

- Встановлення правил: конфіденційність, повага, право мовчати.
- Вправи на емпатію: обмін фото родинних реліквій без слів.

#### Сесії 3-5. Свідчення:

- Кожному — 20-30 хв на розповідь.

- Слухачі фіксують ключові моменти без питань.
- Пауза для рефлексії: індивідуальні нотатки про «спільне горе».

### Сесія 6. Діалог і меморіалізація:

- Як історії впливають на сучасні громади?
- Пропозиції форм вшанування: спільні стіни імен чи освітні програми.

**Результати:** У Поточари Testimony Circles призвели до створення «Книги мертвих» — реєстру всіх жертв без етнічного поділу. Молодь стає волонтерами, проводячи екскурсії.

## 5.2. Community Consultations: локальні консультації для меморіалів

У Боснії меморіали часто стають ареною конфліктів. Community Consultations, організовані ICMP та ЄС, залучають громади до планування. Розглянуто понад 1 000 пропозицій щодо меморіалів; 70% включають жертви всіх груп.

## 5.3. Counter-denial Dialogues: протидія ревізійному через публічний дискурс

**Приклад: PostPessimism** — ініціатива, що протидіє запереченню через мистецтво та діалог у Баня-Луці та Сребрениці. Вживші, активісти та освітяни проводять публічні дискусії, протидіючи наративам «героїзації» злочинців.

### Результати меморіалізації в Боснії

Ініціатива	Опис
Меморіальний центр Сребрениця-Поточари	Поховано понад 7 000 жертв; Learning Centre: програми для 10 000+ відвідувачів щороку.
«Книга мертвих» у Сараєво	Реєстр 100 000+ жертв усіх етносів.
Меморіал у Брчко	Єдиний інклюзивний, вшановує всіх без етнічного поділу.

## Розділ 6

## 6. Камбоджа: «пам'ять, що говорить тихо»

*За чотири роки режиму Пол Пота (1975–1979) загинуло від 1,7 до 2,2 мільйона осіб — майже чверть населення країни. Камбоджа демонструє модель «тихої пам'яті»: діалог часто відбувався в сім'ях, буддистських пагодах і малих громадах, а не на національному рівні.*

### Основні організації

- **Documentation Center of Cambodia (DC-Cam)** — з 1995 року зібрала понад 1 млн сторінок документів, 22 000 біографій жертв.
- **Tuol Sleng Genocide Museum** та **Choeung Ek Genocidal Center** («Поля смерті»).
- **Sleuk Rith Institute** — центр освіти, досліджень і діалогу.
- **Надзвичайні палати в судах Камбоджі (ECCC)** — 4000+ виживших отримали право голосу.

### 6.1. Міжгенераційний діалог як основна форма меморіалізації

**Проблематика.** 70% населення Камбоджі — молодше 35 років. Більшість батьків-виживших десятиліттями мовчали, щоб «захистити» дітей. Це мовчання породило «постпам'ять» — тривогу без знання, відчуття провини без розуміння.

**Формат «Intergenerational Dialogues»** (тривалість серії: 6–12 місяців, 10–15 зустрічей, кількість учасників у групі: 8–12).

#### Підготовка (1–2 місяці):

- Індивідуальні інтерв'ю: «Що ви готові розповісти? Що точно не хочете згадувати?»
- Підготовка молоді: 3-денний тренінг з травмо-чутливості, активного слухання.

#### Етап 1. Створення безпеки (зустрічі 1–3):

- Ритуал початку: запалювання пахоців перед фото предків.
- Вправа «Дерево травми — дерево сили»: кожен малює, що забрала війна і що залишилось.

#### Етап 2. Слухання історій (зустрічі 4–8):

- Виживші розповідають по 30–40 хв.
- Молодь не ставить питань одразу — лише слухає.
- Після кожного свідчення — 10-хвилинна медитація або буддистська молитва.

### Етап 3. Спільне осмислення (зустрічі 9-12):

- Питання від молоді: «Чого ви хочете, щоб ми ніколи не повторили?»
- Спільне створення арт-об'єктів: карти пам'яті громади, комікси, пісні, короткі фільми.

### Етап 4. Публічне повернення пам'яті:

- Виставка робіт у селі чи пагоді.
- Молодь проводить екскурсії для однолітків.

**Результати:** Понад 300 сіл провели такі діалоги. Створено десятки громадських меморіалів — стели з іменами, «дерева миру», невеликі музеї в пагодах. Молодь стала авторами книг «Голоси без голосу».

## Розділ 7

## 7. Південна Африка: діалог як шлях від правди до зцілення

*Комісія правди і примирення (TRC, 1995–2002), очолювана Десмондом Туту, зібрала 22 000 свідчень жертв і 7 100 заяв від виконавців злочинів. Для України цей досвід особливо цінний, бо працює з глибоко розділеним суспільством і пропонує конкретні інструменти фасилітації.*

### Ключові організації

- **Institute for Healing of Memories (IHOM)** — розробник триденних воркшопів.
- **Institute for Justice and Reconciliation (IJR)** — публічні діалоги.
- **Johannesburg Holocaust & Genocide Centre (JHGC)** — Testimony Circles.
- **Khulumani Support Group** — групи підтримки виживших.

### 7.1. Триденний workshop «Healing of Memories»

**Мета:** дати вижившим та їхнім родинам безпечний простір для розповіді, слухання та спільного творення сенсу. **Група:** 12–20 осіб. **Тривалість:** 3 повних дні або 6 зустрічей по 3–4 години з тижневим інтервалом.

#### День 1. «Моя історія»:

- Коло знайомства: «Я тут, бо...».
- Вправа «Ріка мого життя» (аркуш А3, малюють життєвий шлях, позначають втрати).
- Правила групи: конфіденційність → право не говорити → слухання без судження.
- Кожному — 30–40 хв на розповідь без переривань.
- Після кожної історії — ритуал: запалити свічку або покласти камінь у центр кола.

#### День 2. «Слухаю тебе»:

- Пара «розповідач — слухач» (по 12 хв на кожного).
- Техніка активного слухання: слухач повторює (1) що сталося, (2) що відчував тоді, (3) що відчуває зараз, (4) яка потреба стоїть за історією.
- Вправа «Порожній стілець» — звернення до відсутнього (загиблого рідного, кривдника).

#### День 3. «Наше майбутнє»:

- Питання: «Що ми хочемо, щоб наші історії змінили?»

- Робота в четвірках: пропозиції конкретних форм меморіалізації (сад, мурал, книга, цифровий архів).
- Ритуал завершення: спільне створення символу (рушник, дерево, мозаїка).

## 7.2. Публічний діалог IJR

---

**Тривалість:** 3–4 години. **Учасники:** 30–100 осіб.

### Етап 1. Підготовка (3–4 тижні):

- Картування голосів (Voice Mapping): хто має бути?
- Індивідуальні дзвінки недопредставленим.

### Етап 2. Відкриття:

- Ритуал: хвилина мовчання + спільний спів або читання вірша.

### Етап 3. Панель (4–6 осіб, різні перспективи):

- Раунд 1. «Що меморіалізація означає для мене особисто?» (по 3 хв).
- Раунд 2. «Які принципи важливі?»
- Раунд 3. «Конкретні форми?» — запис на фліпчарті.

### Етап 4. Малі групи (по 6–8 осіб):

- Що з почутого резонує з вашим досвідом?
- Яку форму вшанування ви бачите у своїй громаді?

### Етап 5. Синтез + наступні кроки:

- Графічний фасилітатор малює весь процес.
- Фіксуємо: хто за що відповідає, коли наступна зустріч.

## 7.3. Testimony Circles (JHGC) — формат для шкіл і громад

---

**Підготовка свідка (1–2 тижні):** індивідуальні сесії з психологом, визначення «червоних ліній»; **підготовка аудиторії:** короткий контекст + інструкція «слухати серцем».

1. Розповідь свідка — 30–40 хв без переривань.
2. Хвилина мовчання.
3. Питання до свідка (тільки через фасилітатора).
4. Малі групи (6–8 осіб): Що найбільше торкнулося? Які паралелі з війною в Україні? Яка наша відповідальність?
5. Творча відповідь: малюнок, вірш, лист загиблого.

## Розділ 8

## 8. Норвегія: консенсус через діалог у пост-терористичному контексті

*22 липня 2011 року: теракт Андерса Брейвіка забрав 77 життів. Меморіалізація тут — процес відновлення демократії через діалог, де локальні громади, виживші та держава шукають баланс між пам'яттю та майбутнім.*

### 8.1. Public Dialogues: громадські консультації для меморіалів

**Формат:** відкриті форуми з вижившими, родинами, місцевими жителями та архітекторами (2012–2021). Структура: 4–6 годин, 50–200 учасників.

#### Етап 1. Підготовка (2–3 місяці):

- Картування стейкхолдерів: виживші (69 осіб), родини, рятівники, молодь.
- Індивідуальні інтерв'ю: «Яка пам'ять важлива для вас?»

#### Етап 2. Відкриття:

- Ритуал: хвилина мовчання + спільне читання імен жертв.

#### Етап 3. Панельні обговорення:

- Раунд 1. «Особиста пам'ять» (по 5 хв).
- Раунд 2. «Принципи меморіалу»: баланс між болем і надією.
- Раунд 3. «Конкретні форми»: пропозиції (скульптури, сади, цифрові архіви).

#### Етап 4. Малі групи (по 8 осіб):

- Як меморіал може вшанувати рятівників?
- Як уникнути ретравматизації?

### 8.2. Community Consultations: локальні дебати про місце меморіалу

**Результат:** зміна дизайну на «Memory Wound» — сад з 69 колонами, що символізують жертви, і 495 стовпами для виживших. Уникнено ієрархії, включено рятівників.

## Розділ 9

## 9. Колумбія: жертви в центрі — діалог як репарація

*Колумбія — країна з 60-річним конфліктом (1958–2016), де жертвами стали понад 10 млн осіб. Мирна угода 2016 з FARC створила Систему правосуддя, правди та репарацій (JEP). Меморіалізація тут — символічна репарація, де жертви ведуть процес.*

### 9.1. Public Dialogues: громадські слухання JEP

**Формат:** відкриті сесії (2018–дотепер, 100+ подій). 4–6 годин, 50–300 учасників.

#### Етап 1. Підготовка (1–2 місяці):

- Залучення жертв через локальні групи (жінки, корінні).
- Індивідуальні сесії: «Яка правда важлива?»

#### Етап 3. Свідчення:

- Жертви (по 20 хв), винуватці (FARC лідери) слухають.
- Питання: «Як визнання провини змінює пам'ять?»

**Результат:** Звіт з рекомендаціями (67 від Комісії правди).

### 9.2. Victims' Delegations

Групи жертв (20–50 осіб) зустрічаються з політиками. **Приклад:** делегації корінних народів — відновлення територій як меморіалів.

## Розділ 10

## 10. Грузія: діалогові практики після окупації

*Грузія — найближчий до українського досвід: пряма російська агресія, окупація Абхазії та Південної Осетії, близько 300 000 ВПО. Після 2008 року Грузія розробила унікальні діалогові практики в умовах постійної присутності окупанта за 40–50 км від Тбілісі.*

### 10.1. «Living Memorials» — живі меморіали вздовж лінії окупації

**Формат:** щорічні діалоги на адмінмежі (Ахалгорі, Горі, Зугдіді). Одноденна зустріч, 50–150 учасників.

1. Ритуал відкриття: хвилина мовчання + спільне покладання квітів до «стіни пам'яті».
2. Панель: ВПО з Абхазії/Південної Осетії + місцевий житель + молодь + митець.
3. Вправа «Мій дім на карті» — учасники малюють втрачені села на величезній карті Грузії.
4. Малі групи: «Як ми хочемо, щоб наші діти пам'ятали?»
5. Спільне створення тимчасового арт-об'єкта (рушник, дерево, інсталяція).
6. Закриття: спільний спів поліфонічної грузинської пісні (аналог «Червоної калини»).

**Результат:** понад 30 «живих меморіалів» вздовж лінії окупації.

### 10.2. «Memory Cafés» у школах та бібліотеках

- Кава/чай + випічка (обов'язково!).
- 20-хвилинна розповідь свідка.
- Обговорення без тиску.
- Творча частина: малювання, листи, вірші.

### 10.3. «Dialogue Tents» на фестивалях

Щороку на Tbilisi International Festival встановлюють намет «Пам'ять»: добровільна участь, постійна присутність психолога, запис історій (з інформованою згодою).

## Розділ 11

# 11. Ізраїль: діалогові практики в умовах тривалого конфлікту

*Держава, що народилася з Голокосту (6 млн жертв) і одночасно живе в умовах постійного конфлікту. Ізраїль розробив найскладніші діалогові практики — між різними групами жертв, між євреями та арабами, між різними політичними таборами.*

## 11.1. «Zikhrón Salon» — міжнاراتивний діалог

**Формат:** 16–25 осіб, 4 години, модерація двома фасилітаторами (єврей + араб або лівий + правий).

1. Коло «Моя історія і біль» — кожному 7 хв.
2. Вправа «Чотири кути» — учасники фізично стають у кут: «Я вірю, що правда лише з мого боку» / «Я готовий слухати інший наратив» / «Я не вірю в діалог» / «Я вірю в спільне майбутнє».
3. Пари «ворог — ворог» (по 20 хв): слухання без відповіді.
4. Коло «Що я почув нового?»
5. Спільне створення символу (рушник, дерево, інсталяція).

## 11.2. Parents Circle - Families Forum

Щороку 600+ зустрічей у школах. Двоє батьків (ізраїльтянин + палестинець) розповідають свої історії втрати. Учні слухають 40 хв, потім обговорюють: «Як припинити коло насильства?»

## 11.3. «Joint Memorial Ceremony»

Щороку в День пам'яті Ізраїлю (Yom HaZikaron) проводиться альтернативна церемонія — ізраїльтяни й палестинці разом вшановують всіх загиблих з обох боків. Онлайн-трансляція — сотні тисяч переглядів.

## ЧАСТИНА ІІІ. УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД

### Розділ 12

## 12. Приклади успішних сесій у громадах України

На основі аналізу звітів ООН, UN Women, IRC, Justice Info (2022–2025 рр.), ось приклади реальних сесій діалогової меморіалізації в українських громадах:

### 12.1. Буча: «Сесії пам'яті в зруйнованому будинку»

**Контекст:** Після звільнення Бучі в березні 2022 р. зруйнований будинок став спонтанним меморіалом. Місцеві жителі та волонтери організували регулярні сесії. Участь: 20–50 осіб.

#### Структура сесії:

Блок	Зміст
Відкриття (15 хв)	хвилина мовчання + покладання квітів; правила: конфіденційність, право не говорити.
Розповіді (60–90 хв)	коло свідчень – по 5–7 хв на людину; «порожній стілець».
Рефлексія (30 хв)	активне слухання в парах; вправа «Дерево сили».
Закриття (15 хв)	посадка калини або «стіна спогадів» з фото.

**Результати:** Залучено понад 500 осіб, створено постійний меморіал «Буча пам'ятає» (2023). 70% учасників відчули підтримку (дані UNICEF).

### 12.2. Херсон: «Місце пам'яті цивільних героїв»

**Контекст:** Після деокупації Херсона (листопад 2022) сесії в безпечних просторах (бібліотеки, центри для ВПО) за підтримки UN Women. Участь: 30–100 осіб.

#### Структура сесії:

Блок	Зміст
Відкриття (20 хв)	спільне читання імен героїв; травмо-чутливість, гендерна інклюзивність.

Свідчення (90 хв)	Testimony Circles – по 10 хв; EMDR «метелик» для стабілізації.
Діалог (60 хв)	малі групи по 6 осіб: «Які принципи меморіалу? Як включити зниклих?»
Закриття (30 хв)	«карта героїв»; пропозиції для адміністрації.

**Результати:** Залучено 800+ осіб, концепція меморіалу (2025, мурал, сад). Зменшилася стигма «колабораціонізму».

### 12.3. Ірпінь: «Безпечні простори» UN Women

**Контекст:** UN Women створили «безпечні простори» для жінок. Сесії – гібридні (офлайн/онлайн), 15–30 жінок.

**Структура сесії:**

Блок	Зміст
Відкриття (10 хв)	чай + коло «Сьогодні я відчуваю...»
Розповіді (60 хв)	Healing of Memories – по 5–7 хв; активне слухання в парах.
Рефлексія (30 хв)	«шкала згоди» — «Я готова ділитися в громаді?»
Закриття (20 хв)	листи до себе «після війни» + план меморіалу.

**Результати:** Залучено 1 200+ жінок, меморіал «Сила жінок Ірпеня» (2024, 100 дерев). 80% почали ділитися в громаді.

### 12.4. Київ: Музей цивільних голосів

**Контекст:** 3 24 лютого 2022 р. зібрано 100 000+ свідчень. Сесії онлайн/офлайн. 20–50 осіб.

**Структура сесії:**

Блок	Зміст
Відкриття (15 хв)	прослуховування анонімного свідчення (відео 3 хв).
Свідчення (75 хв)	Testimony Circles – по 8 хв; документування з згодою.
Діалог (45 хв)	«Як моя історія стане частиною колективної пам'яті?»

Закриття (15 хв)	спільне завантаження до онлайн-архіву.
------------------	--

**Результати:** Залучено 15 000+ осіб; архів — джерело для меморіалів і правосуддя ICC.

## 12.5. Миколаїв: Меморіал Олексію Вадатурському

**Контекст:** Після загибелі бізнесмена-волонтера (липень 2022) родина ініціювала сесії з міською радою. 40–60 осіб.

**Структура сесії:**

Блок	Зміст
Відкриття (20 хв)	покладання квітів до меморіалу.
Свідчення (90 хв)	коло «Мій внесок у спротив» (по 7 хв).
Діалог (60 хв)	Public Dialogue — «Принципи меморіалу: для кого?»
Закриття (30 хв)	спільний дизайн (мурал з іменами).

**Результати:** Створено меморіал (2024), залучено 500+ волонтерів. Посилилася солідарність.

## 12.6. Іванків: Пілот UN-відновлення

**Контекст:** Після руйнувань 2022 р. UN запустили сесії для 1 000+ жителів. Участь: 25–40 осіб.

**Структура сесії:**

Блок	Зміст
Відкриття (10 хв)	коло «Сьогодні я...»
Розповіді (50 хв)	«Моя втрата: дім, робота, близькі».
Рефлексія (40 хв)	малі групи «Як відновити разом?»
Закриття (20 хв)	план дій — відновлення школи як меморіалу.

**Результати:** Відновлено 50 об'єктів, залучено 2 000+ осіб. 70% відчували спільність.



## ЧАСТИНА IV. ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ

### Розділ 13

## 13. Психологічна підтримка в діалоговій меморіалізації

Робота з цивільними жертвами російсько-української війни завжди відбувається в зоні комплексної травми. Без професійної психологічної підтримки діалог легко перетворюється на ретравматизацію.

### Модель психологічної підтримки «три шари безпеки»

Етап	Хто відповідає	Завдання	Інструменти
1. Первинна стабілізація (до початку діалогу)	Психолог МНПСС або травмо-терапевт	Перевірити, чи людина готова говорити зараз	<ul style="list-style-type: none"> <li>Індивідуальна консультація (1-3 сесії)</li> <li>Шкала PCL-5 (ПТСР) + DES (дисоціація)</li> <li>«Карта безпеки»</li> </ul>
2. Супровід під час діалогових зустрічей	Присутній психолог + спі вфасилітатор	Запобігти ретравматизації в реальному часі	<ul style="list-style-type: none"> <li>Картки «Пауза» і «Стоп»</li> <li>«Куточок безпеки»</li> <li>Техніка «Контейнер»</li> <li>Дихання 4-7-8</li> </ul>
3. Після-дія та довготривалий супровід	Психолог + група підтримки	Допомогти інтегрувати сказане	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сесія протягом 48 год після зустрічі</li> <li>Телефон довіри 24/7</li> <li>Група підтримки (1 раз на місяць)</li> </ul>

### Конкретні техніки стабілізації

Техніка	Тривалість	Коли застосовувати	Як проводити
«Заземлення 5-4-3-2-1»	2-3 хв	При тривожному спалаху	5 речей, які бачу → 4, які можу помацати → 3 звуки → 2 запахи → 1 смак
«Бабочка» (EMDR)	1-2 хв	Після важкого фрагменту	Перехресні дотики плече-коліно, дихання
«Контейнер»	5 хв	В кінці зустрічі	Уявити міцну коробку, покласти туди емоції, замкнути

«Лист собі молодшому»	20–30 хв (домашнє)	Після першої розповіді	Написати собі 20-річному: «Ти вижив. Ти не винен»
Ритуал «Спалити біль»	10 хв (за бажанням)	Фінал серії	Написати найтяжче, спалити, посипати попел калиною

## Чек-ліст для фасилітатора перед кожною зустріччю

---

- Психолог підтвердив готовність кожного учасника?
- Є плед, вода, серветки, «куточок безпеки»?
- Картки «Пауза»/«Стоп» на столі в кожного?
- Домовленість про кодове слово групи («Калина» = негайна зупинка)?
- Номер швидкої та найближчої психіатричної допомоги записаний?
- Після зустрічі заплановані індивідуальні сесії протягом 48 годин?

## Розділ 14

## 14. EMDR-техніка «Метелик» (Butterfly Hug)

*EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) — метод психотерапії, визнаний ВООЗ як «золотий стандарт» лікування ПТСР. Для цивільних жертв EMDR особливо ефективний, бо не вимагає детального проговорювання і швидко знижує рівень тривоги. Техніку «Метелик» розробила доктор Люсінда Артис для дітей у Косово 1998 року.*

### Покрокова інструкція

- 1. Спокійний голос, повільно** — «Зараз ми зробимо дуже просту вправу, яка допомагає тілу заспокоїтись. Це «Обійми метелика».»
- 2. Показуємо жест:** схрещуємо руки на грудях (права долоня – на лівому плечі, ліва – на правому). Пальці вниз, лікті опущені.
- 3. Білатеральна стимуляція:** по черзі торкаємось долонями плечей. Темп — повільний, ~1 постукування за 6–8 секунд. 30–60 секунд.
- 4. Дихання:** вдих носом – 4 с / затримка – 2 с / видих ротом – 6–8 с. Синхронно з постукуванням.
- 5. Внутрішнє безпечне речення:** «Я зараз тут. Я в безпеці. Я не один/не одна.»
- 6. Завершення:** повільно опускаємо руки, глибокий вдих-видих, відкриваємо очі, посміхаємося (якщо комфортно).

### Варіанти для різних ситуацій

Ситуація	Модифікація техніки
Людина не хоче, щоб на неї дивилися	Дозволяємо закрити очі або відвернутися.
Діти 5–12 років	Робимо «крила метелика» — руки перед грудьми і махаємо ліктями.
Онлайн-сесія	Усі вмикають камеру і роблять разом, або просто слухають інструкцію.
Людина в сильному стресі	Фасилітатор підходить і робить разом, не торкаючись.
Група дуже велика	Просто кажемо: «Хто хоче — приєднуйтесь».

### Поширені помилки та як їх уникнути

Помилка	Правильний шлях
Робити дуже швидко	Темп повільний, як серцебиття.
Змушувати всіх	Завжди добровільно: «хто хоче — приєднуйтесь».
Коментувати чийсь реакції	Тільки тиша і підтримуючий погляд.
Забувати дихання	Дихання — найважливіша частина.
Робити довше 2 хвилин	Досить 30-60 секунд, можна повторити.

## Розділ 15

## 15. Одноденна зустріч-тренінг для фасилітаторів

*Мета: за 6 годин навчити фасилітаторів 7 інструментам, які вони можуть використати вже завтра в своїх громадах. Група: 12-25 фасилітаторів, психологів, активістів.*

Час	Блок	Зміст
09:00-09:30	Привітання	Коло знайомства «Я тут, бо...» (по 1 хв)
09:30-10:30	Інструмент 1: «Заземлення 5-4-3-2-1»	Пояснення (2 хв) + практика разом (3 хв) + рефлексія «Де я відчув зміну в тілі?» (5 хв)
10:30-11:00	Інструмент 2: «Шкала згоди»	Фізична лінія в залі від «згоден» до «не згоден»; 3 твердження про меморіалізацію
11:15-12:00	Інструмент 3: Timeline	На підлозі стрічка скотчу – лінія від «минуле» до «майбутнє»; стікери на лінії
12:00-12:30	Інструмент 4: Рушник пам'яті	Великий рушник, кожен пише/вишиває одне слово
13:30-14:15	Інструмент 5: EMDR «Метелик»	Пояснення + 3 сеті по 30 сек + рефлексія «Де в тілі відчув полегшення?»
14:15-15:00	Інструмент 6: Voice Mapping	Таблиця «хто має бути на першій зустрічі»; хто з недопредставлених може зруйнувати процес?
15:15-16:00	Інструмент 7: «Чотири кути»	4 аркуші А1 з твердженнями про меморіалізацію в чотирьох кутах залу
16:00-16:45	Синтез	Кожен малює план першої зустрічі в своїй громаді (мінімум 3 інструменти)
16:45-17:00	Закриття	Спільне фото; роздача шаблонів; домовленість про онлайн-супервізію через 2 тижні

## ЧАСТИНА V. РОБОЧІ ШАБЛони

### Розділ 16

## 16. Чек-лісти підготовки

---

### Чек-ліст підготовки будь-якого діалогового процесу

---

- Картування стейкхолдерів (Voice Mapping) — хто є, кого бракує.
- Індивідуальні розмови з кожним потенційним учасником (15–30 хв).
- Письмова інформована згода на участь та можливе документування.
- Наявність психолога МНРСС весь час.
- Куток безпеки (плед, вода, навушники, «картка паузи»).
- Домовленість про правила групи (на фліпчарті).
- Ритуал відкриття та закриття.
- План наступних кроків (хто, що, до коли).

## Розділ 17

## 17. Шаблони діалогових сесій

### Шаблон триденного Healing of Memories Workshop (ПАР)

Час	Блок
День 1. Моя історія	
08:30–09:00	Привітальна кава
09:00–09:30	Коло знайомства «Я тут, бо...»
09:30–10:00	Вправа «Ріка мого життя» (А3 + маркери)
10:00–10:30	Правила + підписання згоди
10:30–12:30	Розповіді (по 30–35 хв)
12:30–13:30	Обід
13:30–16:30	Продовження розповідей + ритуал каменя/свічки
16:30–17:00	Коло «Що я почув сьогодні»
День 2. Слухаю тебе	
09:00–09:30	Ранкове коло «Як я сьогодні»
09:30–11:30	Пари активного слухання (12+12 хв)
11:30–12:30	«Порожній стілець»
12:30–13:30	Обід
13:30–15:30	Коло «Що я почув нового про біль і силу»
15:30–17:00	Вільне малювання/листи загиблому
День 3. Наше майбутнє	
09:00–10:00	Ранкове коло
10:00–12:00	Четвірки «Що наші історії мають змінити?»
12:00–13:00	Обід

13:00-15:00	Спільне створення символу (рушник, дерево, мозаїка)
15:00-16:00	Ритуал завершення (посадка калини, спільний спів)
16:00-17:00	Наступні кроки + оцінка

### Шаблон публічного діалогу IJR (3,5 години)

Час	Зміст
00:00-00:15	Ритуал відкриття (хвилина мовчання + «Молитва за Україну»)
00:15-00:30	Представлення панелі
00:30-01:15	Раунд 1-3 панелі (по 15 хв)
01:15-01:30	Перерва
01:30-02:30	Малі групи по 7-8 осіб (за столами)
02:30-03:00	Синтез (по 3 хв від кожної групи)
03:00-03:20	Наступні кроки (хто, що, коли)
03:20-03:30	Спільний спів / фото

### Шаблон Testimony Circle для шкіл (90-120 хв)

Час	Зміст
00:00-00:10	Вчитель пояснює правила
00:10-00:45	Розповідь свідка (без переривань)
00:45-00:55	Хвилина мовчання
00:55-01:15	Питання до свідка (через фасилітатора)
01:15-01:45	Малі групи «Що мене найбільше торкнулося?»
01:45-02:00	Творча відповідь (лист, малюнок, вірш)
02:00-02:15	Спільне коло «Що я понесу далі»

### Шаблон «Живого меморіалу» (Грузія)

Час	Зміст
-----	-------

09:00	Збір
09:30	Хвилина мовчання
09:40	Покладання квітів
10:00	Вправа «Мій дім на карті» (величезна карта України)
10:30	Малі групи
11:30	Створення тимчасового арт-об'єкта (рушник, калина, інсталяція)
12:00	Спільний спів «Червоної калини»
12:30	Чай/кава + неформальне спілкування

## Шаблон Zikhrón Salon (Ізраїль)

Час	Зміст
00:00-00:30	Коло «Моя історія і мій біль» (по 5 хв)
00:30-00:50	Вправа «Чотири кути» (фізично стають у кут з написом)
00:50-01:50	Пари «слухання ворога» (20+20 хв)
01:50-02:20	Коло «Що я почув нового»
02:20-03:20	Спільне створення символу примирення
03:20-04:00	Чай + неформальне спілкування

## Розділ 18

## 18. План першого року пілотного проєкту в громаді

Термін	Завдання
Місяць 1-2	Формування команди (фасилітатор + психолог + документаліст); Voice Mapping.
Місяць 3-4	Серія Testimony Circles (4-6 зустрічей).
Місяць 5-8	Триденний Healing of Memories Workshop.
Місяць 9-10	Публічний діалог «Якою ми хочемо бачити пам'ять у нашій громаді».
Місяць 11-12	Спільне створення локального меморіалу (сад, мурал, стела) + відкриття.

## ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ УКРАЇНИ

### Ключові висновки

Діалогова меморіалізація цивільних жертв російсько-української війни має починатися не з проектування пам'ятників, а зі створення безпечних просторів, де виживілі самі визначають, якою вони хочуть бачити пам'ять про свій досвід.

#### Досвід восьми країн показує:

- **Руанда** вчить системності.
- **Боснія** — протидії фрагментації та ревізійності.
- **Камбоджа** — терпінню та локальності.
- **Південна Африка** — що навіть після найглибших розколів можливий діалог, якщо правда стоїть вище помсти.
- **Норвегія** — консенсусу через інклюзивність.
- **Колумбія** — що жертви мають бути авторами пам'яті.
- **Грузія** — роботі в умовах окупації.
- **Ізраїль** — діалогу в умовах тривалого конфлікту.

#### Найперспективніші формати для пілотування (2026–2027)

- Триденні Healing of Memories workshops (ПАР + Камбоджа).
- Міжгенераційні діалоги (Руанда + ПАР).
- Testimony Circles у школах (ПАР + Боснія).
- Публічні діалоги перед меморіалами (IJR + Боснія).
- Counter-denial Dialogues та Youth Ambassadors проти ревізійності.
- «Живі меморіали» вздовж лінії зіткнення (Грузія).

#### Ключові умови успіху

- Центральність жертв і право вето.
- Травмо-чутливість (MHPSS + EMDR + Butterfly Hug).
- Підготовлені фасилітатори (мінімум 40 годин тренінгу).
- Документування лише за згодою.
- Поєднання пам'яті з конкретною дією (сад, стипендія, дитячий майданчик).

**Пам'ять разом — фундамент миру.** Руандійський досвід показує: навіть після найжахливіших злочинів можливе не лише співіснування, а й спільне творення гідної пам'яті — за умови, що голоси тих, хто пережив біль, будуть почуті першими й найголосніше. Пам'ять, створена разом із жертвами, а не над ними, стає не лише актом справедливості, а й фундаментом для майбутнього без повторення.

---

ГО «Інститут миру і порозуміння» (ІМІП) · imip.org.ua · Київ, грудень 2025  
На основі міжнародного досвіду та українських пілотів 2022–2025 рр.