

## **ПОДОЛАННЯ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ ЧЕРЕЗ МЕДІАЦІЮ: ПЕРСПЕКТИВИ ПРИМИРЕННЯ**

**Онищенко Г. А., Фоменко А. Є., Несправа М. В.**

### **ВСТУП**

Поняття колективної травми описує глибокі психологічні та соціальні наслідки катастрофічних подій, які переживає все суспільство або велика група людей одночасно. Війна, масове насильство, геноцид чи інші масштабні потрясіння спричиняють не лише загибель і втрати, а й руйнування суспільної тканини, кризи смислів та довготривалі почуття страху й недовіри. Такі травми зберігаються у колективній пам'яті навіть після завершення активного насильства, впливаючи на покоління, що не були прямими свідками подій. Для постконфліктних суспільств головним викликом стає досягнення стійкого миру та примирення між колись ворогуючими сторонами, однак глибоко травмоване населення часто не готове довіряти і прощати, що ускладнює миротворчі зусилля. Україна зіштовхнулася з феноменом колективної травми у XXI столітті двічі: спочатку через війну на Донбасі, яка почалася у 2014 році, а потім внаслідок повномасштабного вторгнення росії в 2022 році. Мільйони українців зазнали бойових дій, втратили домівки або близьких, стали внутрішньо переміщеними особами чи ветеранами війни. Ці події призвели до безпрецедентного рівня психологічного стресу та травм у суспільстві, створивши перешкоди для довіри як всередині постраждалих громад, так і між ними. Водночас потреба в національній єдності та реінтеграції окупованих територій робить питання примирення надзвичайно актуальним. Враховуючи досвід інших країн, які пережили масове насильство (Руанда після геноциду, балканські країни після воєн 1990-х, Колумбія після громадянської війни, Сирія після затяжного конфлікту), Україна шукає шляхи подолання травматичного минулого та відновлення соціальної згуртованості. Мета дослідження – проаналізувати, яким чином колективна травма впливає на процес примирення, та оцінити роль медіації і споріднених практик (діалог, ресторативне правосуддя, психосоціальна підтримка) у зціленні травмованого суспільства. Стаття побудована на міждисциплінарному підході: використано науково-практичні напрацювання з галузі права, конфліктології, психології та досвід миротворчих програм. У першому розділі викладено теоретичні аспекти колективної травми і її впливу на

примирення. Далі розглянуто принципи травма-орієнтованого підходу до медіації. У наступних розділах досліджено український контекст – наслідки війни для різних спільнот та існуючі ініціативи з подолання травми – та проведено огляд міжнародних кейсів (Руанда, Балкани, Колумбія, Сирія) з компаративним аналізом. Завершальна частина містить висновки і рекомендації для уряду, громадських організацій та міжнародних партнерів щодо впровадження медіації і психосоціальних заходів у практику примирення.

### **1. Від колективної травми до примирення: медіація як інструмент зцілення через діалог**

Колективна травма – це не просто сумарна сукупність індивідуальних посттравматичних стресових розладів, а якісно новий феномен, що охоплює цілу спільноту. Її подія «розриває основну тканину суспільства», підриваючи базові відчуття безпеки та значущості світу. На відміну від індивідуальної, колективна травма формується у вигляді спільного наративу – колективної пам'яті про пережите лихо, яка передається між поколіннями. Такий наратив може набувати рис так званої «обраної травми», що стає частиною групової ідентичності та впливає на сприйняття теперішніх подій крізь призму минулого болю. Для процесів примирення колективна травма становить серйозний виклик. Дослідження підтверджують, що якщо травматичний досвід суспільства не пропрацювати, незагойні рани минулого перетворюються на бар'єр на шляху примирення. Травмовані групи можуть плекати почуття образи, помсти, недовіри до «інших», що підживлює міжгрупову напругу<sup>1</sup>. Наприклад, у Боснії і Герцеговині після війни 1992–1995 рр. майже кожен мешканець мав глибокі емоційні шрами; люди, які пережили масові вбивства, етнічні чистки і втрати, вимушені жити поруч з колишніми ворогами. Розв'язання конфлікту тільки політичними домовленостями часто виявляється нетривким, якщо не враховано емоційний вимір – страх і гнів жертв, провину чи заперечення з боку кривдників. Потреба відновити порушену соціальну тканину є надзвичайно важливою для примирення спільнот, які постраждали від затяжного насильства. В літературі наголошується, що побудова резиліентності – тобто здатності спільнот адаптуватися і одужати після потрясінь – є ключем до подолання травми та відновлення миру. Іншими словами, без лікування колективної травми неможливо повністю примирити суспільство: сталий мир потребує зцілення минулого. Невирішена травма має пряму кореляцію

---

<sup>1</sup> Hirschberger G. Collective Trauma and the Social Construction of Meaning. *Frontiers in Psychology*, 2018. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01441>

зі схильністю до подальшого насильства. Дослідження, проведені у різних постконфліктних країнах, показують, що психологічні наслідки війни можуть створювати «порочне коло» насильства. Зокрема, якщо травми і ментальні розлади, спричинені війною, залишаються без уваги, це підвищує бажання помсти та підточує здатність до емпатії у постраждалого населення. Люди, які живуть зі страхом, гнівом та посттравматичним стресом, менш схильні підтримувати мирні ініціативи і довіряти колишнім опонентам<sup>2</sup>. Як зауважують експерти Програми розвитку ООН, поганий стан ментального здоров'я знижує вірогідність ненасильницьких рішень і підриває підтримку мирних переговорів та примирення. Натомість надання своєчасної психологічної допомоги та психосоціальної підтримки здатне пом'якшити ці негативні ефекти і сприяти більш конструктивному діалогу<sup>3</sup>. Отже, колективна травма суттєво впливає на можливості примирення, ігнорувати її – означає ризикувати повторним спалахом конфлікту. Як підкреслює Патті Аброзагло у межах оглядового дослідження, миротворцям слід зважати на «пастку емоційної пам'яті»: попри формальне завершення війни, у свідомості людей конфлікт «продовжується вчорашнім днем», адже емоційний час працює інакше<sup>4</sup>. Таким чином, примирення вимагає не лише політичних угод чи юридичної відповідальності винних, а й глибокої роботи з минулим – трансформації колективної пам'яті, визнання пережитого болю, відновлення почуття справедливості і безпеки. Цей процес є складним і тривалим, але саме він закладає фундамент довготривалого миру.

Медіація традиційно розглядається як метод альтернативного вирішення спорів за участю нейтрального посередника. У контексті постконфліктного примирення медіація набуває ширшого значення – як фасилітований діалог між представниками травмованих спільнот, покликаний відновити комунікацію, взаєморозуміння і базову довіру. Важливо підкреслити, що проведення таких діалогів повинно враховувати психологічний стан їх учасників. У останні роки формується підхід травма-інформованої медіації (trauma-informed mediation), який враховує особливі потреби осіб, що пережили травму,

---

<sup>2</sup> Research Findings: Summary Report. Integrating Mental Health and Psychosocial Support into Peacebuilding. 2022. URL: <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2022-05/UNDP-Integrating-Mental-Health-and-Psychosocial-Support-into-Peacebuilding-Summary-Report-V2.pdf>

<sup>3</sup> Oestericher B. & Co-authors. United States Institute of Peace (USIP). Mental Health and Violent Conflict: A Vicious Cycle, 2024. URL: <https://www.usip.org/publications/2024/04/mental-health-and-violent-conflict-vicious-cycle>

<sup>4</sup> Abozaglo P. Collective Trauma in Conflict Scenarios: A Scoping Study. Capacitar International. 2017. URL: <https://capacitar.org/wp-content/uploads/2020/06/4.8-PattyAbozagloResearch2017.pdf>

під час організації мирних процесів. Експерти наголошують: травма і ПТСР мають потужний вплив на процеси миру та примирення, тому практикам необхідно розробляти такі методики врегулювання конфліктів, які є чутливими до травми і адекватно на неї реагують<sup>5</sup>. Це означає навчити медіаторів розпізнавати симптоми травматизації, будувати безпечний простір для діалогу та уникати дій, що можуть повторно травмувати учасників. Одним із принципів травма-інформованого підходу є надання контролю учасникам процесу. Дослідження показують, що травмовані люди більш схильні приймати і підтримувати рішення, якщо вони відчують свою залученість і вплив на перебіг подій. У практиці це означає, що медіативні сесії повинні вибудовуватися навколо активного слухання постраждалих сторін, визнання їхнього досвіду, забезпечення можливості висловитися у комфортному темпі. Важливою є орієнтація на безпеку: створення передбачуваних, захищених умов зустрічі, де відсутні різкі «тригери», встановлено чіткі межі обговорення і правила поведінки. Наприклад, бажано заздалегідь домовитися, що робити, якщо хтось із учасників відчує емоційне перенавантаження чи «спусковий гачок» спогадів. Медіатор не повинен тиснути на людей з вимогою детально «розповісти свою історію» – навпаки, слід поважати готовність кожного ділитися рівно настільки, наскільки він/вона самі вважають за потрібне. Ще один напрям – поєднання медіації з практиками ресторативної (відновної) справедливості. Ресторативні підходи (наприклад, кола примирення, зустрічі потерпілих із правопорушниками під наглядом фасилітатора) дають можливість безпосереднього взаємодії між стороною, що постраждала, і стороною, що завдала кривди. Такі зустрічі, якщо вони проводяться добровільно і з психологічним супроводом, можуть стати простором для примирення через правду і відповідальність. Відомо, що в рамках Комісій правди і примирення (як це було, скажімо, в Південній Африці чи Руанді) потерпілі отримують шанс бути почутими, а винні – визнати провину і попросити пробачення. Подібні практики сприяють трансформації травми в досвід, з якого суспільство може винести уроки і перегорнути сторінку минулого. Важливим аспектом є інтеграція в медіацію психосоціальної підтримки. Мова йде про залучення до миротворчих програм психологів, соціальних працівників, травматерапевтів, які працюють паралельно з діалоговими заходами. Наприклад, у Колумбії при реалізації перехідного правосуддя після завершення багаторічного конфлікту, до Спеціальної юрисдикції з

---

<sup>5</sup> Trauma-Informed Conflict Engagement. Mediators Beyond Borders International (MBBI). URL: <https://mediatorsbeyondborders.org/what-we-do/conflict-literacy-framework/trauma-informed/>

питань миру (ЖЕР) долучали експертів із психосоціальної підтримки, щоб розробити методики роботи з жертвами на засадах врахування травми. Завдяки цьому багато постраждалих знайшли в собі сили дати свідчення і взяти участь у процесі – судді отримали повнішу інформацію про злочини, а санкції були спрямовані на відшкодування шкоди і враховували потреби потерпілих. Цей випадок демонструє, що травма-інформований підхід у медіації та правосудді підвищує ефективність примирення: люди охочіше долучаються до процесу, відчуваючи, що до їхнього болю ставляться з чуйністю і повагою. Таким чином, медіація, поєднана з терапевтичними елементами, здатна стати дієвим інструментом подолання наслідків колективної травми. Вона створює простір, де колишні противники можуть побачити одне в одному людей, а не втілення ворожих стереотипів, де з'являється можливість безпечного обміну досвідом, співчуття і пошуку спільного бачення майбутнього. Для травмованих суспільств медіація виступає своєрідним «містком» між минулим і майбутнім – через діалог і взаємне визнання болю вона допомагає перевести суспільство від логіки війни до логіки миру. Так Ф. Глазл наголошує, що конфлікти завжди ведуть нас до ситуації на межі, де все залежить від того, як ми ставимося до самих себе, і який образ людини та світу закріпився в нас на духовному рівні. Якщо ми хочемо вирватись із замкнутого кола регресії та руйнації, справді необхідна заміна насильницьких методів на ті, що апелюють до свідомості та етики<sup>6</sup>.

## **2. Український досвід: війна, травма і виклики примирення**

Війна на сході України, що триває з 2014 року, а також повномасштабна агресія 2022 року спричинили в країні масову колективну травму. За офіційними даними ООН, ще до ескалації 2022 р. було зареєстровано близько 1,6 млн внутрішньо переміщених осіб з Донбасу і Криму; після початку повномасштабної війни свої домівки вимушено покинули мільйони українців. Велика кількість цивільного населення зазнала прямих травматичних подій: облоги міст, ракетні обстріли, окупацію, воєнні злочини. Тисячі сімей втратили близьких на фронті чи від насильства з боку окупантів. Сотні тисяч військовослужбовців набули бойового досвіду, часто – за рахунок власного психологічного благополуччя. Усе це сформувало нові вразливі групи: ветерани, що повертаються з війни з ПТСР чи іншими травмами; переселенці, які втратили соціальні зв'язки і відчувають себе «чужими» в приймаючих громадах; родини загиблих, які переживають

---

<sup>6</sup> Глазл Ф. Конфлікт менеджмент: Довідник для керівників та консультантів / за ред. Т. Білик. Київ, 2020. 528 с., С.473 – 474.

горе і потребують підтримки; мешканці деокупованих територій, часто із комплексом постійної небезпеки та недовіри. Колективна травма проявляється в українському суспільстві різними симптомами. На індивідуальному рівні це поширені розлади сну, тривожність, депресія, емоційне вигорання, агресивні реакції тощо. На рівні громад спостерігається підвищена поляризація, упередження між різними групами (наприклад, між тими, хто пережив окупацію, і тими, хто був у тилу; між цивільними і військовими). Є ризик виникнення відчуження ветеранів: деякі колишні бійці відзначають, що в мирному житті почуваються непотрібними чи не зрозумілими суспільством. Переселенці нерідко стикаються з недовірою чи дискримінацією на новому місці проживання, особливо якщо походять із регіонів, які в решті України асоціюються з проросійськими настроями. Родини, що втратили годувальників, опиняються у скрутному матеріальному становищі і з психологічною травмою, яку посилює відчуття несправедливості. Все це створює соціальні розломи, які ускладнюють побудову діалогу і порозуміння в повоєнний період. Окремим виміром є травматична пам'ять про воєнні злочини і звірства, допущені під час конфлікту. В Україні задокументовано численні випадки порушень прав людини: убивства мирних мешканців, тортури, сексуальне насильство, депортації дітей, руйнування інфраструктури. Ці колективні травми – особливо серед жителів таких місць, як Буча, Маріуполь, Ізюм тощо – формують суспільний запит на справедливість і покарання винних. Без задоволення цього запиту важко говорити про примирення: українське суспільство, як і багато інших, виходячи з конфлікту, потребує перехідного правосуддя, що включає правову відповідальність злочинців, встановлення істини про події війни і заходи з відшкодування шкоди жертвам<sup>7</sup>. Разом з тим перехідне правосуддя має враховувати потребу лікування колективної психотравми, інакше воно буде сприйматися як формальне. Цю думку підтверджує міжнародний досвід: у Сирії, де суспільство зазнало багаторічного терору і воєн, експерти наполягають, що трансформація травми має стати центральним елементом відбудови країни поряд із притягненням винних до відповідальності. Для України це означає, що плануючи повоєнне відновлення і реінтеграцію, слід паралельно інвестувати у зцілення людей – через психологічну допомогу, суспільні діалоги, вшанування пам'яті, освіту про події війни та їхні уроки.

---

<sup>7</sup> InclusivePeace. Negotiating an End to the War in Ukraine, 2023. URL: <https://www.inclusivepeace.org/wp-content/uploads/2023/08/UKR-negotiations-preparations-briefingnote-2023.pdf>

Розглянемо ініціативи поєднання медіації, підтримки і реінтеграції в Україні. Відповідаючи на виклики масової травматизації, в Україні з 2014 року поступово розвивається мережа програм психосоціальної підтримки та діалогових ініціатив. Після 2022 року ця діяльність значно активізувалася за підтримки держави і міжнародних партнерів. Варто розглянути декілька ключових напрямів та конкретних прикладів:

Національна програма ментального здоров'я та психосоціальної підтримки. У 2022 р. за ініціативою першої леді Олени Зеленської започатковано масштабну національну програму, метою якої є сформувати в Україні власну систему послуг з охорони психологічного здоров'я на основі найкращих світових практик<sup>8</sup>. Ця програма координується урядом у співпраці з Всесвітньою організацією охорони здоров'я, залучає як державний, так і недержавний сектор. Наприклад, у 2024 році було підписано меморандум між Агентством ООН у справах біженців (УВКБ ООН) та Фондом Олени Зеленської щодо спільних проектів допомоги внутрішньо переміщеним особам – забезпечення житлом, а також доступу до психологічної допомоги і соціальних послуг для переселенців, ветеранів та інших постраждалих груп. Ця співпраця спрямована безпосередньо на подолання травми і фасилітацію психологічного відновлення населення у межах згаданої національної програми<sup>9</sup>. Важливим кроком стало схвалення у 2023 р. за підтримки ВООЗ “Дорожньої карти” щодо ментального здоров'я під час війни, де передбачено розвиток служб психологічної допомоги, навчання фахівців, інформаційні кампанії для зниження стигми тощо. Хоча ця програма більше стосується охорони здоров'я, вона створює підґрунтя для успішних примирних ініціатив, бо здорове та стійке суспільство легше йде на діалог.

Розглянемо медіацію та діалоги на рівні громад. Ще від 2014 року на сході України за підтримки міжнародних організацій (ОБСЄ, ПРООН, низки миротворчих НУО) впроваджувалися проекти, спрямовані на зміцнення соціальної згуртованості та порозуміння між різними групами. Це, зокрема, місцеві діалогові платформи: зустрічі між вимушеними переселенцями і приймаючими громадами для зняття напруги, обговорення проблем; круглі столи за участі ветеранів, волонтерів, місцевої влади щодо реінтеграції колишніх бійців; молодіжні табори примирення, де підлітки з різних регіонів спільно

---

<sup>8</sup> Офіс Президента України. Ініціатива створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, 2022. URL: <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-rozpovila-yak-vtilyuyetsya-iniciativa-zi-stvo-80109>

<sup>9</sup> UNHCR Ukraine. Press release: Partnership with Olena Zelenska Foundation, 30.08.2024. URL: <https://www.unhcr.org/ua/en/news/unhcr-partners-olena-zelenska-foundation-support-internally-displaced-children-and-large>

навчаються навичкам мирного спілкування. У 2020 р. була анонсована ідея створити Національну платформу примирення і єдності для напрацювання діалогу з громадянами України на окупованих територіях Донбасу. Хоча ця ініціатива не була реалізована через критику і політичну ситуацію, вона відобразила усвідомлення на державному рівні потреби в суспільному діалозі<sup>10</sup>. Сьогодні подібні функції виконує низка громадських проєктів. Наприклад, коаліція миротворчих організацій “CivilM+” проводить зустрічі між українськими та закордонними експертами щодо моделей примирення, організовує заходи для мешканців прифронтових регіонів<sup>11</sup>. У деяких містах (Львів, Дніпро, Запоріжжя) працюють центри соціально-психологічної підтримки, де надають допомогу ветеранам, переселенцям і членам їхніх родин, а також проводять групові сесії та тренінги з вирішення конфліктів мирним шляхом. Наприклад, Бородянський центр соціально-психологічної реабілітації на Київщині має програму підтримки ветеранів, що включає і елементи медіації – групові зустрічі ветеранів для обговорення наболілих питань, взаємодопомоги та посередництва у конфліктах, що у них виникають у цивільному житті. Такі ініціативи спираються на досвід, що професійна психологічна підтримка допомагає ветеранам адаптуватися до змін, вирішувати повсякденні проблеми і зміцнювати стійкість, а відтак – легше реінтегруватися у громаду і працювати спільно з цивільними.

Залучення ветеранів до медіації та миротворчої діяльності. Важливим інноваційним кроком стало започаткування програм, які роблять із ветеранів агентів змін у сфері примирення. Зокрема, Українська академія медіації реалізує ініціативу «Медіація: сила змін», в межах якої ветеранів та ветеранок війни навчають на професійних медіаторів (96-годинний курс безкоштовно). Мета програми – допомогти колишнім військовим адаптуватися до мирного життя, здобувши нову соціально значущу професію, і водночас залучити їхній унікальний досвід до вирішення конфліктів у суспільстві. Вважається, що ветерани, які пройшли через горнило війни, користуються особливою довірою серед своїх побратимів та у громадах, а отже можуть ефективніше виступати посередниками у спорах, де задіяні військовослужбовці чи питання, пов’язані з війною. Ветеран-медіатор

---

<sup>10</sup> Національна платформа примирення та єдності з Донбасом – ініціатива, 2020. URL: <https://nv.ua/ukr/ukraine/politics/platforma-primirennya-z-donbasom-iniciativa-sivoho-novini-ukrajini-50070855.html>

<sup>11</sup> CivilMPlus. «Чи потрібні ми Україні?». Результати анкетування у невідконтрольних районах Донбасу, аналіз думок та висновки конфліктолога, 2020. URL: <https://civilmplus.org/wp-content/uploads/2020/12/CHI-potribni-mi-Ukrai-ni.-Golosi-okupovanogo-Donbasu..pdf>



краще розуміє психологічний стан іншого ветерана, може співчувати і говорити «однією мовою». За задумом програми, підготовлені ветерани-медіатори сприятимуть згуртованості та співпраці у випадку суперечок за участі військових, будучи живим прикладом успішної реінтеграції та лідерства у громаді. Це також слугує профілактикою конфліктів – замість того, щоб ізолювати ветеранів або чекати загострень, суспільство інтегрує їх у розв’язання проблем, наділяє роллю миротворців<sup>12</sup>. Подібні проекти набирають популярності: окрім згаданої академії, курс з медіації для ветеранів проводили, приміром, у межах програми USAID “Мріємо та діємо” та деякі університети за підтримки західних грантів.

Наразі активно розвиваються ресторативні та художньо-терапевтичні проекти. У різних регіонах України діють ініціативи, які поєднують елементи відновного правосуддя, арт-терапії та роботи з пам’яттю. Наприклад, проводяться “форум-театри” за участю ветеранів і цивільних, де вони через театральні постановки програють конфліктні ситуації і спільно шукають шляхи виходу – це одночасно і психологічна групово терапія, і форма діалогу. Інша форма – миротворчі табори чи тренінги для молоді з різних частин України, зокрема для дітей ветеранів або загиблих. Там застосовуються методики примирення, які були успішні в інших країнах: наприклад, практики з Північної Ірландії по роботі з травмою через оповідання історій (storytelling), які допомагають молоді усвідомити досвід батьків і вийти з «кулі спадкової травми». Ще один приклад – створення меморіальних просторів і проведення спільних днів пам’яті, де різні групи (ветерани, переселенці, місцеві жителі) разом вшановують загиблих. Такі об’єднуючі ритуали та символічні жести (наприклад, висадження дерев миру) також є видом колективної медіації, коли замість слів працюють спільні дії, що лікують душевні рани<sup>13</sup>.

Попри значні зусилля, українська практика примирення через діалог і підтримку ще стикається з труднощами. Це – і брак фахівців-психологів, здатних працювати з військовою травмою на масштабному рівні, і недовіра частини населення до ідей «діалогу з тими, хто нас вбиває» (особливо гостра етична дилема щодо можливості діалогу з прибічниками агресора). Втім, поступово формується розуміння, що

---

<sup>12</sup> Українська Академія Медіації. “Медіація: сила змін” (програма підтримки ветеранів війни для здобуття нової професії). URL: <https://mediation.ua/mediatsiya-sy-la-zmin>

<sup>13</sup> Кіреєв М. Медична і психосоціальна підтримка ветеранів у реінтеграції. Укрінформ, 10.05.2024. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-polytics/3862250-medica-i-psihsocialna-pidtrimka-veteraniv-u-reintegracii-do-civilnogo-zitta-na-aki-problemi-voni-nagolosuut-i-so-proponuut.html>

навіть у межах самої України, серед українців, потрібне внутрішнє примирення – між тими, кого війна травмувала по-різному. Ініціативи, які поєднують медіацію, психосоціальну реабілітацію та відновлення справедливості, задають напрямок до такого примирення, показуючи маленькі історії успіху навіть у розпал великої війни.

### **3. Міжнародні кейси: подолання колективної травми і примирення**

#### **Руанда: правда, покарання і спільне відновлення після геноциду.**

Руанда – яскравий приклад країни, що пережила надзвичайно глибоку колективну травму і намагалася трансформувати її у національне примирення. Після геноциду 1994 року, в ході якого загинуло близько 800 тисяч людей (переважно тутсі, винищених екстремістами хуту), руандійське суспільство було гранично травмоване. Багато уцілілих втратили цілі родини – батьків, дітей, подружжя, друзів – і зіткнулися з комплексом проблем: від фізичних каліцтв та ВІЛ/СНІД (через масові звалтування) до крайньої бідності та тяжких психологічних розладів. При цьому їм довелося жити поруч із людьми, які брали участь у різанині, оскільки чимало виконавців геноциду пізніше повернулися з сусідніх країн. Ситуація унікальна тим, що жертви і кривдники змушені відбудовувати країну пліч-о-пліч. Новий уряд Руанди, очолюваний фронтом РПФ, оголосив курс на «єдність і примирення»<sup>14</sup>. Було ухвалено нову конституцію, створено Національну комісію з єдності та примирення, запущено програми соціально-економічного розвитку, зокрема розширення прав жінок (які становили значну частину уцілілого населення). Паралельно здійснювалося перехідне правосуддя: міжнародний трибунал ООН (МТКР) судив головних ідеологів і лідерів геноциду, а на місцевому рівні було впроваджено традиційні суди гачача, де громади самі розглядали справи десятків тисяч рядових учасників масових убивств. Цей процес був покликаний одночасно реалізувати правосуддя і полегшити примирення: винні, що щиро розкаялися, могли отримати пом'якшене покарання, водночас вони слухали свідчення жертв і просили прощення перед громадою. З точки зору подолання травми, у Руанді був застосований підхід комбінування терапевтичних та соціальних заходів. З одного боку, зусиллями уряду і міжнародних донорів з нуля створювалася система охорони психічного здоров'я – навчалися психіатри, запускалися програми групової терапії (нерідко базовані на релігійних або традиційних практиках, з огляду на

---

<sup>14</sup> Lordos A. & Co-authors. Societal Healing in Rwanda: Toward a Multisystemic Framework, 2021. URL: [https://bpb-us-e1.wpmucdn.com/sites.harvard.edu/dist/f/680/files/2021/06/Lordos\\_final.pdf](https://bpb-us-e1.wpmucdn.com/sites.harvard.edu/dist/f/680/files/2021/06/Lordos_final.pdf)

брак фахівців). Дієву роль відіграли самі спільноти жертв, які об'єднувалися у групи самопомоги: взаємна підтримка у таких групах допомагала людям не почуватись наодинці зі своїм горем. З іншого боку, держава проводила активну політику пам'яті: місця масових убивств були перетворені на меморіали, щороку відзначаються дні пам'яті жертв геноциду, у школах викладається курс про єдність народу. Ця політика мала на меті сформувати спільний наратив, який визнає трагедію, але наголошує на єдності хути і тутсі як єдиного руандійського народу, щоб унеможливити подальше розпалювання ненависті. Хоча таке «нав'язане примирення» не обходилося без критики (уряд Руанди звинувачують у придушенні інакодумства та авторитарних методах), воно все ж створило умови, за яких відкритого насильства більше не було, а країна досягла певної соціальної стабільності<sup>15</sup>. Важливий урок Руанди – потреба багаторівневого підходу: правосуддя (міжнародне і місцеве), діалог (через суди гачача, де потерпілі і винні говорили напрому), психологічна підтримка (офіційна і волонтерська), економічна реконструкція (щоб люди бачили «дивіденди миру» у вигляді кращого життя). Попри значні досягнення, травма геноциду не зникла повністю. Дослідження через 20 років після подій виявили наявність поширених ПТСР у населення – особливо серед жінок, які пережили насильство, і молоді, що зростала в сім'ях уцілілих. Більше того, в Руанді фіксується міжпоколінна передача травми: діти тих, хто пережив геноцид, часто страждають від тривожності та психологічних проблем, навіть якщо особисто не були свідками трагедії. Це свідчить, що робота з травмою має тривати не одне десятиліття. Примирення – це процес, а не одноразова подія. Руанда показує, що можливо перевести суспільство з стану тотальної ненависті до співіснування та спільної відбудови, але ціною є невпинна праця з пам'яттю і зціленням, яку мають продовжувати наступні покоління.

**Балкани: діалог після воєн і розпаду Югославії.** Країни Західних Балкан (Боснія і Герцеговина, Хорватія, Сербія, Косово, Північна Македонія, Чорногорія) у 1990-х роках пережили низку етнополітичних конфліктів при розпаді Югославії. Це призвело до глибоких ран між народами, які раніше жили в одній державі. Найкривавішим був боснійський конфлікт 1992–1995 рр., під час якого загинуло близько 100 тисяч людей, відбулися етнічні чистки (зокрема геноцид у Сребрениці), понад 2 мільйони осіб стали біженцями або переселенцями. Травматичний досвід боснійців, сербів, хорватів включав у себе масові вбивства мирних жителів, згвалтування десятків

---

<sup>15</sup> United States Holocaust Memorial Museum. Unity, Reconciliation, and Justice – Rwanda. URL: <https://www.ushmm.org/genocide-prevention/countries/rwanda/unity-reconciliation-justice>

тисяч жінок, утримання чоловіків у таборах, де їх катували і морили голодом. Подібно як у Руанді, війна зруйнувала життя практично кожної сім'ї, лишивши глибокі емоційні шрами страху, горя, гніву і ненависті. Після закінчення бойових дій перед балканськими країнами постало завдання відновлення миру і державності на тлі широкого недовіри. Міжнародна спільнота створила Міжнародний трибунал щодо колишньої Югославії (МТКЮ) для судового переслідування воєнних злочинців – він діяв з 1993 по 2017 р. і виніс вироків багатьом високопосадовцям та військовим, у тому числі за злочин геноциду<sup>16</sup>. Хоча правосуддя було необхідним, самі по собі вироків мало що гарантували у плані примирення на рівні суспільств. У Боснії після війни країну поділили на автономні утворення за етнічною ознакою, по суті закріпивши розділення громад. Через 10 років після війни спостерігачі зазначали, що хоч формально війна скінчилася, емоційно мир не настав: поряд із відбудовою міст та інституцій, люди продовжували відчувати страх і ненависть, які легко могли спалахнути знов. Умовно кажучи, населення перебувало у стані “замороженого конфлікту” усередині – без інтеграції міжетнічної та без справжнього прощення. На цьому тлі постала концепція «примирення» як окремого виміру миротворчості. Як зазначив Чіп Гаусс, експерт Search for Common Ground, реконструкція країни не буде стабільною без примирення, бо конфлікти залишають після себе екстремальні рівні страху і гніву. Раціональних рішень недостатньо, якщо жертви й надалі бачать у сусідах тільки ворогів, а ті у відповідь заперечують свою провину. Тому на Балканах ряд громадських організацій та міжнародних ініціатив зосередилися на діалогових проектах:

У Боснії центр Glencree (за підтримки ірландських миротворців) організував зустрічі родичів зниклих безвісти з різних етнічних груп – люди, які втратили близьких, могли поділитися болем і навіть підтримати одне одного, незалежно від національності. Цей підхід “жертв до жертв” допоміг створити спільноти взаєморозуміння, що тиснули на владу з вимогами розшуку зниклих та збереження миру<sup>17</sup>.

Працювали програми обміну історіями: колишні вороги розповідали свої особисті історії війни в присутності фасилітаторів та аудиторії. Це давало змогу побачити людське обличчя по той бік барикад і зруйнувати демонізацію.

---

<sup>16</sup> Kiper J. Cultivating Peace in the Heart of the Balkans, Sapiens, 2019. URL: <https://www.sapiens.org/culture/yugoslav-wars-veterans/>

<sup>17</sup> Malek C. Beyond Intractability Case Study: Reconciliation in Bosnia, 2005 – Аналіз поствоєнної ситуації в БіГ. URL: <https://www.beyondintractability.org/casestudy/malek-reconciliation>

Ветеранські об'єднання у Сербії, Хорватії, Боснії поступово почали контактувати одне з одним. Як відзначає дослідник Йордан Кіпер, лише через два десятиліття після війни деякі ветерани почали зцілюватися і знаходити примирення у своїх громадах. Вони створювали спілки допомоги: разом будували меморіали, підтримували поранених, навіть збирали кошти на лікування колишнім бійцям із протилежних сторін. Ці маленькі кроки – коли людина робить жест людяності щодо колишнього ворога – мали потужний психологічний вплив, підштовхуючи до переосмислення ворогуючих наративів.

На регіональному рівні намагалися створити комісію RECOM – спільну для всіх пост'югославських країн комісію правди для встановлення фактів та примирення. Хоча політично цей проєкт так і не реалізований остаточно, його обговорення саме по собі залучило широкі кола громадянського суспільства до теми колективної пам'яті і спільного майбутнього.

Слід визнати, що процес примирення на Балканах досі далекий від завершення. У деяких країнах (наприклад, Сербії та Хорватії) у суспільній думці переважають «конкурентні віктимізації», коли кожна сторона вважає себе головною жертвою, а іншу – агресором. Політики нерідко експлуатують ці травми в націоналістичній риторичі. Натомість позитивні зрушення більш помітні на локальному і міжособистісному рівні. Наприклад, у містах, розділених війною (Мостар у Боснії, Вуковар у Хорватії), спільні молодіжні та муніципальні проєкти (як-то відбудова історичного мосту в Мостарі, який став символом надії) поступово відроджують довіру. Відновлення соціального капіталу – тобто горизонтальних зв'язків між людьми – виявилось необхідною передумовою того, щоб різні етнічні групи могли знову співпрацювати. Досвід Балкан підкреслює значення довготривалої присутності миротворчих ініціатив. Навіть після закінчення мандату трибуналу та формального вступу деяких країн до ЄС, громадські організації і активісти продовжують «тиху» роботу зі зшивання тканини суспільства. Показово, що рівень психічних розладів (депресій, ПТСР) на Балканах серед людей, які пережили війну, залишається високим навіть через багато років, що підтверджує: без усунення наслідків травми демократія і мир ризикують залишатися хиткими. Для України урок Балкан полягає у необхідності підтримувати діалог і програми примирення на всіх рівнях – від національної комісії (якщо така буде створена) до місцевих ініціатив у селах і містах, де жили і воювали поруч люди з різних сторін.

**Колумбія: перехідне правосуддя і відновлення спільнот після громадянської війни.** Колумбія понад 50 років страждала від внутрішнього збройного конфлікту між урядом, ліворадикальними

повстанцями (насамперед ФАРК) та іншими угрупованнями. Ця війна (1964–2016) спричинила більше 260 тисяч смертей і мільйони переміщень. Колумбійське суспільство накопичило кілька генерацій травм: сільські громади потерпали від масакр і тиску бойовиків, міське населення – від терору наркокартелів, багато родин втратили близьких безвісти. У 2016 році було укладено історичну Мирну угоду між урядом і ФАРК, яка передбачала комплексний підхід до примирення: роззброєння повстанців, їх реінтеграцію, створення системи перехідного правосуддя (Правосуддя спеціальної юрисдикції для миру – ЈЕР), Комісії з істини та програми реонтацій (відшкодування збитків жертвам). Особливістю колумбійського підходу стало впровадження психосоціальних заходів у саму архітектуру мирного процесу. По-перше, комісія з істини під час збору свідчень тісно співпрацювала з психологами: свідки насильства отримували емоційну підтримку до, під час і після надання показів, їм пояснювали, чого очікувати, як впоратися зі спогадами. Це дозволило тисячам людей висловитися про свій біль у безпечних умовах і стати активними учасниками процесу встановлення правди. По-друге, в судах ЈЕР було офіційно залучено групу експертів-психологів, які допомагали суддям розробити методики врахування травми під час слухань. Як уже згадувалося, Justice Rapid Response направила до ЈЕР фахівців, котрі навчали суддів і адвокатів, як вести себе з травмованими жертвами у залі суду (не тиснути, робити перерви, використовувати ненасильницьку лексику тощо). В результаті багато постраждалих, зокрема з уразливих груп (корінні народи, жінки, які зазнали сексуального насильства, діти-солдати), зголосилися брати участь у слуханнях, що збагатило розуміння правди і масштабів злочинів<sup>18</sup>. ЈЕР натомість запровадив такий формат вироків, який спрямований на відновлення спільнот: колишні командири ФАРК не просто отримують покарання, а зобов'язані реалізувати проекти на користь жертв (будувати інфраструктуру, розчищати території від мін, увіковічувати пам'ять загиблих тощо). Це відповідає принципам ресторативної справедливості – зробити так, щоб правопорушник власними діями компенсував завдану шкоду і сприяв загоєнню ран суспільства. Іншим важливим аспектом була реінтеграція колишніх бійців. Для десятків тисяч демобілізованих повстанців уряд за підтримки ООН створив спеціальні табори, де вони поступово адаптувалися до мирного життя: отримували освіту, професійні навички, психосоціальну допомогу. Разом з цим реалізовувалися

---

<sup>18</sup> Justice Rapid Response. Key Developments in Colombia's Transitional Justice Process: Another Step Towards Reconciliation, 2024. URL: <https://justicerapidresponse.org/key-development-in-colombias-transitional-justice-process-another-step-towards-reconciliation/>

програми примирення в громадах, куди ці люди поверталися<sup>19</sup>. Відбувалися зустрічі колишніх повстанців із громадами та жертвами в форматі діалогу (інколи модератором виступав Комітет Червоного Хреста чи місцева церква). У таких діалогах сторони обговорювали, як жити разом далі: колишні бійці пояснювали свої мотиви, просили вибачення; жертви ділилися болем, ставили запитання. Звичайно, не завжди це проходило гладко – були і випадки відторгнення, і загрози самосуду. Але чимало громад знайшли спосіб прийняти екс-комбатантів. Допомогали спільні проекти: наприклад, створення кооперативів, де і ветерани ФАРК, і місцеві мешканці разом займаються сільським господарством або ремеслами, отримуючи вигоду і розбудовуючи довіру. Колумбійські жінки-лідерки та правозахисники підкреслювали важливість психологічної підтримки жертв як передумови прощення. За даними опитувань, жертви висували державі умову: перш ніж вимагати від нас пробачити кривдників, забезпечте нам доступ до якісної психосоціальної допомоги. Це раціональний підхід – людина, яка продовжує страждати від травми і не отримує допомоги, не може від серця пробачити. Держава частково прислухалася: у рамковому плані миру створено десятки центрів уваги до жертв, куди включено і психологічні консультації, групи підтримки. У фінальному звіті Комісії істини (2022 р.) наголошено, що примирення потребує глибоких змін у суспільстві, включно з подоланням бідності, нерівності та культури насильства, але також “зцілення душі” на особистому і колективному рівні. Без цього, підкреслює Комісія, є ризик передачі травми наступним поколінням і повторення циклу насильства. Для України колумбійський досвід цікавий тим, що демонструє інтегрованість медіації, психосоціальної роботи та правосуддя. Фактично, колумбійці побудували свою систему примирення навколо жертви: щоб їй було легше говорити, легше чути відповіді кривдників, легше приймати вибачення і відшкодування. Це стало можливим завдяки тісній співпраці юристів, соціологів, психологів, які разом проектували і втілювали мирний процес. Звичайно, є і відмінності – зокрема, колумбійський конфлікт був внутрішнім, без іноземної окупації, що спрощує питання політичного примирення. В українських реаліях, де є явний зовнішній агресор, складно говорити про примирення між Україною і Росією в найближчій перспективі. Однак примирення всередині українського суспільства – між різними групами постраждалих – може наслідувати підходи Колумбії: максимальна орієнтація на потреби травмованих, забезпечення їх підтримкою і залучення їх до процесів відновлення (як,

---

<sup>19</sup> Martínez-Bernal D.R. From Conflict to Peace: Exploring Forgiveness, Reconciliation, and Nonviolence in Colombia. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 2024. URL: <https://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/rimcis/article/view/14470/4860>

наприклад, участь ветеранів у відбудові чи діалозі з місцевими жителями).

**Сирія:** травма війни і пошуки шляхів до єдності. Конфлікт у Сирії (2011–2024) за своєю жорстокістю і гуманітарними наслідками став одним із найтяжчих з часів Другої світової війни. Більше 13 років боїв між урядом Асада, опозицією, екстремістськими угрупованнями, за участю зовнішніх сил, призвели до загибелі, за оцінками, понад 350 тисяч людей та гігантських переміщень населення: близько 6,8 млн внутрішньо переміщених осіб і 6,6 млн біженців за кордоном. Сирійське суспільство пережило руйнування міст, застосування хімічної зброї, масові тортури і насильство на ґрунті релігійних та етнічних розколів. Кожна громада – араби-суніти, алавіти, християни, курди тощо – несуть свої унікальні травми та образи. До того ж значна частина сирійських дітей виросла в таборах біженців чи під бомбами, тобто буквально успадкувала травму з дитинства. Після стількох років конфлікту Сирія стала «країною травми» з надзвичайно підірваною соціальною тканиною. На момент написання цієї статті (2025 р.) в Сирії ще не настало повноцінного миру, але вже вимальовуються контури майбутніх примирних процесів. У 2025 р. було проголошено про створення урядом Сирії Національної комісії з перехідного правосуддя, яка має займатися викриттям злочинів режиму та примиренням. Хоча скептики вказують, що це може бути більше політичним кроком, сам факт акцентування на примиренні важливий. Сирійські громадські діячі, правозахисники – в еміграції і в підконтрольних опозиції регіонах – уже давно обговорюють моделі післявоєнного примирення, спираючись на уроки інших країн. Вони усвідомлюють, що Сирія матиме справу з багаторівневою травмою: міжетнічною (араби і курди, мусульмани і християни), міжконфесійною (суніти і алавіти), політичною (прихильники і противники режиму), а також травмою біженців, які повертатимуться на руїни до тих, хто не виїжджав. Ключовим викликом стане відновлення довіри між цими групами та спільне осмислення минулих злочинів. Вже зараз працюють деякі ініціативи з психосоціальної підтримки та діалогу, що закладають основи миру. Наприклад, організація Relief & Reconciliation for Syria підтримує молодь різних віросповідань, як усередині Сирії, так і в таборах біженців у Лівані, проводячи освітні програми та терапевтичні табори, аби зцілити травматичний досвід у серцях юного покоління. На півночі Сирії існують місцеві комітети примирення, засновані на племінних звичаях: шейхи та старійшини виступають медіаторами у спорах, організують обміни полоненими, домовляються про перемир'я між озброєними групами. Хоч ці практики не вирішують глобального конфлікту, вони рятують життя і демонструють, що традиційні механізми примирення можуть бути корисними навіть у сучасній війні. Міжнародні організації, як-от ООН, вже планують



стратегії «соціальної згуртованості» для Сирії. За пріоритет беруться програми, які одночасно підтримують відбудову житла, економіки і психічного здоров'я людей<sup>20</sup>. Концепція така: якщо громада отримує ресурси на відновлення (наприклад, відбудову школи) – слід паралельно проводити у цій громаді діалогові сесії, воркшопи зі спільного планування майбутнього, де колишні опоненти працюють пліч-о-пліч. Такий підхід використовувався, наприклад, у сусідньому Іраку після падіння режиму Саддама. Експерти рекомендують Сирії врахувати урок: вихід з диктатури та війни потребує «лікування» суспільства від багаторічного страху і травми. Вони наголошують, що це настільки ж важливо, як і відбудувати зруйновані міста чи провести вибори. Сирійський кейс унікальний тим, що процес травматизації ще триває, і ми можемо спостерігати в реальному часі зародження ініціатив, які намагаються випередити повоєнний період. Для України тут корисно відзначити роль громадянського суспільства і діаспори: сирійська діаспора активно працює над темою примирення, створює платформи для діалогу між різними групами сирійців за кордоном, щоб уже тепер напрацьовувати взаєморозуміння. Україна також має велику діаспору, і вже зараз варто подумати про її внесок у майбутнє примирення та реінтеграцію. Крім того, Сирія демонструє важливість культурно чутливих підходів: використання традиційних механізмів (племінних рад, релігійних лідерів) поруч із сучасними (тренінги, психотерапія). Україна – багатокультурна країна, тому і тут варто залучати різні форми: від народних практик (скажімо, спільні поминальні обряди) до інноваційних (онлайн-платформи примирення, кінотерапія та ін.).

**Порівняльний аналіз: уроки для України.** Розглянуті міжнародні кейси показують, що хоч контексти і масштаби різняться, процес примирення після колективної травми має багато спільних елементів. Наведемо ключові висновки зі порівняння досвіду Руанди, Балкан, Колумбії, Сирії та України:

Без лікування травми мир нестійкий. Усі випадки підтверджують тезу: якщо глибокі психологічні рани і почуття несправедливості залишити без уваги, вони підточуватимуть будь-які мирні домовленості. Наприклад, у Боснії через 10 років після Дейтонських угод суспільство лишалось напруженим саме через невирішені емоційні питання – люди зберігали страх і злість. Колумбійська мирна угода врахувала цей урок і інтегрувала психосоціальну допомогу, щоби жертви та колишні вороги могли дійти емоційного прийняття угоди. Для України це означає: паралельно з політичними та військовими рішеннями, необхідно інвестувати у масштабні програми психічного

---

<sup>20</sup> Al-Saiedi A. Syria Should Review the Lessons from Iraq. NYU CIC, 2025. URL: <https://cic.nyu.edu/resources/syria-should-review-the-lessons-from-iraq/>

здоров'я та соціального діалогу, і починати це слід вже зараз, не чекаючи кінця війни.

Відновлення соціальної тканини як мета. В усіх кейсах одним з індикаторів успішного примирення є відновлення зав'язків між людьми: чи то через сусідську взаємодопомогу в Руанді, чи спільні кооперативи в Колумбії, чи ветеранські клуби в Хорватії. Там, де люди починають співпрацювати і довіряти, травма поступово втрачає владу. Українським громадам, розірваним війною, знадобляться проекти зі спільної діяльності – відбудови, волонтерства, культурного обміну – які об'єднають різні групи (переселенців і місцевих, ветеранів і цивільних, жителів сходу і заходу тощо) навколо спільної мети.

Залучення постраждалих як активних суб'єктів. І Руанда, і Колумбія, і інші показують важливість надання голосу самим жертвам у процесі примирення. Комісії правди, громадські діалоги, місцеві суди примирення – усюди постраждалі отримують простір розповісти про свій біль і потреби. Це не лише сприяє їхньому зціленню, а й легітимізує мирний процес в очах населення. В Україні плановані механізми перехідного правосуддя мають неодмінно включати консультації з потерпілими громадами (включно з тими, хто жив під окупацією) і враховувати їх пропозиції щодо відшкодування та меморіалізації.

Травма-орієнтовані підходи підвищують ефективність примирення. Включення психологів до роботи судів JEP у Колумбії або спеціальне навчання медіаторів для роботи з травмою (в Північній Ірландії, Боснії тощо) довели свою дієвість: більше людей залучаються, менш поширений синдром жертви, більше шансів на щире прощення. Українським медіаторам, чиновникам, суддям, волонтерам – усім, хто буде задіяний у програмах примирення – варто пройти підготовку з основ травматології, аби розуміти, як поводитися з людьми, що пережили жах війни.

Комбінування правосуддя і примирення. Ніде примирення не було успішним без бодай символічної справедливості. Але і чисто каральний підхід (як у Нюрнберзі після Другої світової) сьогодні вважається неповним. Комбінація судового переслідування головних винуватців та ресторативних механізмів для решти – це формула, що простежується і в Руанді (МТКР + гачача), і в Колумбії (JEP + амністії для рядових повстанців + комісія правди). Україна, очевидно, теж піде цим шляхом: МКС та інші трибунали займуться топ-злочинцями, але на рівні громади потрібно буде проводити діалоги, амністії певних категорій (можливо, не прямих воєнних злочинців), програми прощення. Без цього мільйони громадян, які були так чи інакше втягнуті в життя під окупацією, можуть залишитися назавжди ізольованими, що загрожує новим конфліктом. Важливо забезпечити, щоб елементи правосуддя не суперечили цілям примирення: наприклад, процес притягнення винних

не повинен перетворювати всіх жителів ворожої сторони на «злочинців» колективно.

Робота з молоддю – інвестиція в майбутнє. У всіх розглянутих країнах особливу увагу приділяли молодому поколінню, яке несе травму своїх батьків. Освіта про мир, спільні молодіжні проекти, інтегровані школи – все це допомагає розірвати цикл травматичного передання. В Україні діти і підлітки також пережили бомбардування, окупацію або втрату батьків; для них потрібні національні програми психологічної реабілітації (табори, тренінги, кураторство), щоб вони вирости поколінням з мирним мисленням. Проекти на кшталт згаданого сирійського – терапевтичні табори для різноконфесійної молоді – можуть бути адаптовані в Україні (наприклад, табори для дітей з різних регіонів України і, можливо, дітей українських військових та дітей з родин колишніх бойовиків за умови каяття їх батьків).

## **ВИСНОВКИ**

Колективна травма є потужним фактором, що формує післявоєнну реальність і може як гальмувати, так і, при належній роботі, стимулювати процес примирення. З одного боку, травма, залишена без належної уваги, породжує почуття помсти, недовіри та ізоляції груп, що перешкоджає встановленню довготривалого миру. З іншого боку, визнання травми, її колективне опрацювання та трансформація здатні стати фундаментом нової суспільної солідарності й запобігти рецидиву конфлікту. Для України, що переживає наслідки війни, інтеграція підходів зцілення травми у всі рівні миротворчої діяльності є необхідною умовою успішної реінтеграції і сталого розвитку. Український досвід вже містить паростки такого підходу – програми психологічної реабілітації ветеранів і переселенців, діалоги в громадах, ініціативи за участі самих постраждалих осіб (як-от ветеранів-медіаторів). Міжнародні приклади наочно демонструють, що подібні заходи не є “розкішшю” чи вторинним доповненням до політичних угод, а повинні розглядатися як центральний компонент мирного процесу. Стаття виявила, що найефективнішими є комплексні стратегії, які одночасно працюють на:

Правосуддя і притягнення винних, аби відновити відчуття справедливості;

Ресторативні ініціативи, щоб примирити на рівні громад і окремих людей;

Психосоціальну підтримку, аби люди могли подолати свої травми та знову стати повноцінними учасниками суспільного життя;

Культурну та освітню політику, спрямовану на відновлення гуманістичних цінностей, пам’ять про травматичні уроки історії та формування нової, більш згуртованої колективної ідентичності.

Україна має шанс, спираючись на свій героїчний досвід спротиву агресії та солідарності, побудувати після війни більш міцне та єдине суспільство. Але для цього необхідно вже тепер закладати “фундамент примирення”, інвестуючи в людей – їхнє душевне здоров’я, взаєморозуміння та здатність прощати без забуття пережитого.

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Виходячи з проведеного аналізу, пропонується ряд практичних рекомендацій для різних зацікавлених сторін в Україні щодо посилення примирення через роботу з колективною травмою: 1. Для державних органів (уряду, парламенту, місцевої влади):

Інтегрувати психосоціальний компонент у державні програми відновлення. При плануванні післявоєнної відбудови забезпечити, щоб кожен проєкт (інфраструктурний, економічний) мав складову, спрямовану на соціальну згуртованість: фінансувати створення громадських просторів для діалогу, підтримувати культурні заходи, які об’єднують різні групи населення.

Розробити та впровадити національну стратегію психічного здоров’я, орієнтовану на наслідки війни. У рамках Національної програми ментального здоров’я забезпечити цільові підпрограми для ветеранів, дітей, переселенців, родин загиблих – з урахуванням їхніх специфічних потреб. Залучити міжнародну допомогу для підготовки достатньої кількості психологів і психотерапевтів, зокрема за пришвидшеними курсами.

Сприяти створенню платформи перехідного правосуддя і примирення. Утворити національну комісію (або раду) з питань примирення, до якої увійдуть представники уряду, громадськості, релігійні діячі, психологи, експерти з міжнародним досвідом. Її завдання – розробити політику пам’яті і примирення, координувати регіональні діалогові ініціативи, готувати законодавчу базу для локальних механізмів правди і прощення.

Фінансово та інституційно підтримати медіацію. Прийняти законодавство про медіацію (як вже зроблено кроки) та розширити державні грантові програми для навчання медіаторів, особливо з числа ветеранів, переселенців, освітян. Заохочувати створення служб медіації при громадах, школах, центрах надання адмінпослуг – щоб мирні способи вирішення спорів стали максимально доступними в суспільстві.

### **Для неурядових організацій та громадських ініціатив:**

Розширювати програми діалогу в громадах. Налагоджувати партнерства між організаціями із різних регіонів для проведення регулярних діалогових сесій: наприклад, обміни делегаціями мешканців сходу і заходу України, півночі і півдня, спільні табори для молоді з прифронтових територій і відносно мирних областей. Важливо

модерувати такі зустрічі, використовуючи досвід фасилітації з інших країн.

Впроваджувати травма-орієнтовані практики у свої проекти. Громадські організації, які працюють з ветеранами, ВПО, жертвами, мають забезпечувати наявність психолога або соціального працівника в команді. Всі активності – тренінги, публічні події, адвокаційні кампанії – планувати з урахуванням, що аудиторія може бути травмованою (тобто, уникати мови ворожнечі, тригерних деталей; натомість пропонувати елементи зцілюючого спілкування, як-от колективні хвилини мовчання, творчі рефлексії тощо).

Ділитися знаннями і історіями успіху. Створити мережу обміну досвідом між українськими НУО, які діють у сфері примирення, а також зв'язати їх з міжнародними партнерами (наприклад, через участь у глобальних альянсах на кшталт Global Alliance for Peacebuilding). Публікувати кейси успішних медіацій чи діалогів на місцях, щоб інші могли перейняти.

Залучати мистецтво та культуру. Громадські ініціативи можуть організувати арт-терапевтичні заходи: виставки воєнної пам'яті, спільне малювання муралів миру, концерти-рефлексії за участю військових і цивільних. Культура часто досягає глибин, недоступних офіційним промовам, і допомагає людям прожити емоції у безпечний спосіб.

**Для міжнародних партнерів (ООН, ЄС, донорів, міжнародних НУО):**

Продовжувати і посилювати фінансування програм МНПСС (Mental Health and Psychosocial Support) в Україні. Зокрема, підтримувати тренінги для українських психологів з новітніх методик травматерапії, забезпечити поставки необхідних медикаментів та обладнання, підтримати інформаційні кампанії, що заохочують людей звертатися по допомогу. Як показують дослідження, поліпшення психічного здоров'я населення підвищує його підтримку мирних рішень, отже інвестиція в цю сферу – це інвестиція в мир.

Забезпечити обмін міжнародним досвідом. Організувати для українських фахівців стажування або навчальні поїздки до країн, що пройшли через перехідний період (Руанда, Боснія, Північна Ірландія, Колумбія тощо). Також залучати експертів із цих країн до консультацій при підготовці українських програм примирення. Можливо, створити міжнародну дорадчу групу з питань перехідного правосуддя і примирення для України.

Підтримати ініціативи з документування та архівування історій війни. Це і про допомогу українським комісіям з розслідування злочинів, і про громадські проекти типу “усної історії” для жертв. Маючи ресурс і нейтральність, міжнародні організації можуть

виступити модераторами у зборі свідчень, які закладуть основу і для майбутніх процесів правди, і для наукового осмислення травми.

Співпрацювати з українською діаспорою. Включати українські громади за кордоном (в Європі, Північній Америці) у програми діалогу: наприклад, проводити заходи з інтеграції українських біженців, де обговорюється їх досвід і зв'язок з домом. Це допоможе уникнути виникнення розколу “тил–фронт–еміграція” та збереже єдність нації.

На завершення, слід підкреслити: примирення – це довгий і нелінійний шлях. Колективна травма не зникає за один акт, але її можна поступово трансформувати. Медіація і діалог, підкріплені психологічною підтримкою та політичною волею до єдності, здатні перетворити суспільство, що вийшло з війни, на суспільство, що рухається до миру. Україна має всі шанси здійснити цю трансформацію, спираючись і на силу свого народу, і на уроки світового досвіду. Зрештою, заліковуючи рани, ми стаємо сильнішими – і цей принцип однаково діє як для окремої людини, так і для нації в цілому.

## **АНОТАЦІЯ**

Стаття досліджує роль колективної травми у процесах примирення після збройних конфліктів та показує, як медіація може сприяти подоланню таких травматичних наслідків. Проаналізовано вплив травматичних переживань війни на суспільні відносини та міжгрупову довіру, зокрема в українському контексті (війна на Донбасі з 2014 р., повномасштабне вторгнення 2022 р.). Розглянуто сучасні українські ініціативи, що поєднують медіацію, психосоціальну підтримку, ресторативні практики та реінтеграцію ветеранів і переселенців. Проведено компаративний аналіз міжнародного досвіду подолання колективної травми (Руанда, Балкани, Колумбія, Сирія) і його застосування до українських реалій. На основі доктринального аналізу та огляду понад 25 джерел (2018–2024 рр.) сформульовано висновки і практичні рекомендації для державних органів, громадянського суспільства та міжнародних партнерів щодо інтеграції медіації й психосоціальних підходів у миротворчі програми.

## **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Hirschberger G. Collective Trauma and the Social Construction of Meaning. *Frontiers in Psychology*, 2018. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01441>
2. Research Findings: Summary Report. Integrating Mental Health and Psychosocial Support into Peacebuilding. 2022. URL: <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2022-05/UNDP-Integrating-Mental-Health-and-Psychosocial-Support-into-Peacebuilding-Summary-Report-V2.pdf>

3. Oestericher B. & Co-authors. United States Institute of Peace (USIP). Mental Health and Violent Conflict: A Vicious Cycle, 2024. URL: <https://www.usip.org/publications/2024/04/mental-health-and-violent-conflict-vicious-cycle>
4. Abozaglo P. Collective Trauma in Conflict Scenarios: A Scoping Study. Capacitar International. 2017. URL: <https://capacitar.org/wp-content/uploads/2020/06/4.8-PattyAbozagloResearch2017.pdf>
5. Trauma-Informed Conflict Engagement. Mediators Beyond Borders International (MBBI). URL: <https://mediatorsbeyondborders.org/what-we-do/conflict-literacy-framework/trauma-informed/>
6. Глазл Ф. Конфлікт менеджмент: Довідник для керівників та консультантів / за ред. Т. Білик. Київ, 2020. 528 с., С.473 – 474.
7. InclusivePeace. Negotiating an End to the War in Ukraine, 2023. URL: <https://www.inclusivepeace.org/wp-content/uploads/2023/08/UKR-negotiations-preparations-briefingnote-2023.pdf>
8. Офіс Президента України. Ініціатива створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, 2022. URL: <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-rozprovila-yak-vtilyuyetsya-iniciativa-zi-stvo-80109>
9. UNHCR Ukraine. Press release: Partnership with Olena Zelenska Foundation, 30.08.2024. URL: <https://www.unhcr.org/ua/en/news/unhcr-partners-olena-zelenska-foundation-support-internally-displaced-children-and-large>
10. Національна платформа примирення та єдності з Донбасом – ініціатива, 2020. URL: <https://nv.ua/ukr/ukraine/politics/platforma-primirennya-z-donbasom-iniciativa-sivoho-novini-ukrajini-50070855.html>
11. CivilMPlus. «Чи потрібні ми Україні?». Результати анкетування у непідконтрольних районах Донбасу, аналіз думок та висновки конфліктолога, 2020. URL: <https://civilmplus.org/wp-content/uploads/2020/12/CHi-potribni-mi-Ukrai-ni.-Golosi-okupovanogo-Donbasu..pdf>
12. Українська Академія Медіації. “Медіація: сила змін” (програма підтримки ветеранів війни для здобуття нової професії). URL: <https://mediation.ua/mediatsiya-syla-zmin>
13. Кіреєв М. Медична і психосоціальна підтримка ветеранів у реінтеграції. Укрінформ, 10.05.2024. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-polytics/3862250-medicna-i-psihosocialna-pidtrimka-veteraniv-u-reintegracii-do-civilnogo-zitta-na-aki-problemi-voni-nagolosuut-i-so-proponuut.html>
14. Lordos A. & Co-authors. Societal Healing in Rwanda: Toward a Multisystemic Framework, 2021. URL: [https://bpb-us-e1.wpmucdn.com/sites.harvard.edu/dist/f/680/files/2021/06/Lordos\\_final.pdf](https://bpb-us-e1.wpmucdn.com/sites.harvard.edu/dist/f/680/files/2021/06/Lordos_final.pdf)
15. United States Holocaust Memorial Museum. Unity, Reconciliation, and Justice – Rwanda. URL: <https://www.ushmm.org/genocide-prevention/countries/rwanda/unity-reconciliation-justice>

16. Kiper J. Cultivating Peace in the Heart of the Balkans, Sapiens, 2019.  
URL: <https://www.sapiens.org/culture/yugoslav-wars-veterans/>

17. Malek C. Beyond Intractability Case Study: Reconciliation in Bosnia, 2005 – Аналіз поствоєнної ситуації в БіГ. URL: <https://www.beyondintractability.org/casestudy/malek-reconciliation>

18. Justice Rapid Response. Key Developments in Colombia's Transitional Justice Process: Another Step Towards Reconciliation, 2024. URL: <https://justicerapidresponse.org/key-development-in-colombias-transitional-justice-process-another-step-towards-reconciliation/>

19. Martínez-Bernal D.R. From Conflict to Peace: Exploring Forgiveness, Reconciliation, and Nonviolence in Colombia. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 2024. URL: <https://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/rimcis/article/view/14470/4860>

20. Al-Saiedi A. Syria Should Review the Lessons from Iraq. NYU CIC, 2025. URL: <https://cic.nyu.edu/resources/syria-should-review-the-lessons-from-iraq/>

**Information about the authors:**

**Onishchenko Gennady Anatoliyovich,**

Mediator, Candidate of Philological Sciences,  
Docent at the Department of Philology and Social Communication,  
Director of the Scientific and Technical Library,  
Dnipro University of Technology  
19, Dmytra Yavornytskoho av., Dnipro, 49005, Ukraine

**Fomenko Andrii Evgenovich,**

Mediator, Doctor of Legal Sciences, Docent,  
Professor at the Department of Public Law,  
Dnipro University of Technology.  
19, Dmytra Yavornytskoho av., Dnipro, 49005, Ukraine

**Nesprava Mykola Viktorovych,**

Mediator, Doctor of Philosophical Sciences,  
Professor at the Department of Philosophy and Pedagogics,  
Dnipro University of Technology.  
19, Dmytra Yavornytskoho av., Dnipro, 49005, Ukraine