



THE SOUL  
psychology center

## Psychological Recovery Program UKRAINIAN CIRCLE

June - August 2023

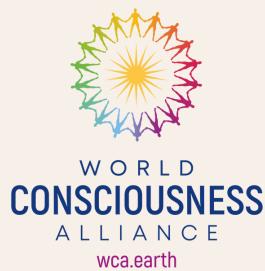


# PSYCHOLOGICAL RECOVERY PROGRAM "UKRAINIAN CIRCLE"

**Ukrainian Psychology Center THE SOUL**

**Module 8 - Unity and Integrity (August 7-13)**

**We sincerely appreciate the support of our partners**



**DR. KATIE EASTMAN**  
Transforming loss into  
*CHANGE and GROWTH*

# **THE PROGRAM OF PSYCHOLOGICAL RECOVERY "UKRAINIAN CIRCLE"**

**It consists of 9 modules:**

**Module 1 - Soul and Feelings (June 19-25)**

**Module 2 - Body (June 26 - July 2)**

**Module 3 - Strength and Confidence (July 3-9)**

**Module 4 - Love and Relationships (July 10-16)**

**Module 5 - Freedom and Responsibility (July 17-23)**

**Module 6 - Home (July 24-30)**

**Module 7 - Money and Wellness (July 31 - August 6)**

**Module 8 - Unity and Integrity (August 7-13)**

**Module 9 - Future (August 14-19)**



## **Українське КОЛО**

**Модуль 8  
Єдність  
Zoom Зустріч**

**Відповіді на питання**

---

Дякуємо нашим партнерам  
за підтримку проекту:



## **WEEK 8**

### **Module 8 - Unity and Integrity (August 7-13)**

**The number of registered participants is 240**

**Participants in the Telegram messenger - 223**

**The leaders of Module 8 - Oleksandra Shymanova, Maria Vynnytska, Maryna Yakhno, Iryna Royenko**

#### **The purpose of the module:**

- **To overcome the split at the level of society and at the level of our souls**
- **To find what unites us and makes us stronger**
- **To learn to accept the differences of others and not punish them for it**
- **To become more patient and tolerant to our own expressions**

#### **Materials of the module:**

1. Theoretical video + text version "Unity" - 18 min
2. Audio practice for overcoming the inner split of the soul "Bridge"
3. Opinion poll of the participants in Telegram for the steps that have already united us or can unite with others in the future
4. Meeting with a psychologist in Zoom, response to the questions and practices (Maria Vynnytska, Oleksandra Shymanova) - 1 hour 28 minutes.



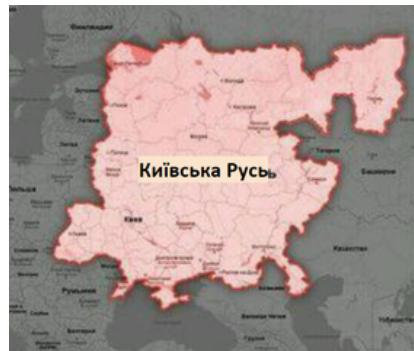
# Materials of the module:

## 1. Theoretical video + text version “Unity”



**How to overcome the split at the level of Ukrainian society and at the level of your own soul?**

### Was Ukraine and is Ukraine united?



**Our predecessors lived in 4 (four!) different countries**

**During the time of Kievan Rus, Ukraine was united with other principalities**

**Ukraine, which we all know and which we now defend**

Is Ukraine united (?)

Ukraine is united!



## THE DIFFERENCE AMONG UKRAINIANS IS PERCEIVED AS A DIVIDING LINE

Мислиш крайнішами:  
оцінюючи лише, як добре чи погане,  
чорне або біле, красний або жахливий.  
Це значно звужує свідомість та погіршує життя.



War is always a black-and-white world  
Concepts – “My Person” - Enemy, Life - Death  
On my side - or not on my side  
There are no halftones  
Love - hate

When it is impossible to directly express aggression to someone who threatens life and health, then we have this DIVISION inside our society and inside ourselves



The task and function of therapy is to find the broken pieces of the soul and combine them in a new quality.

Due to this, we become calmer, feel more whole and better.



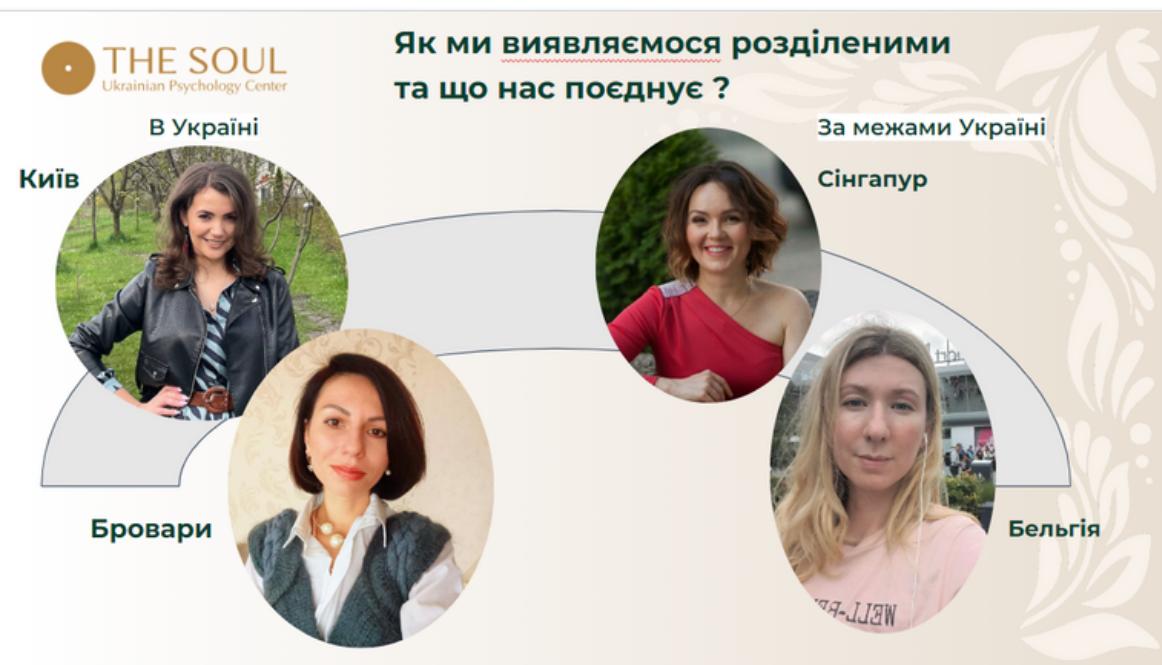
Integrity of the soul  
“CIRCLE”

By what principles  
do we come  
together?

What unites us?



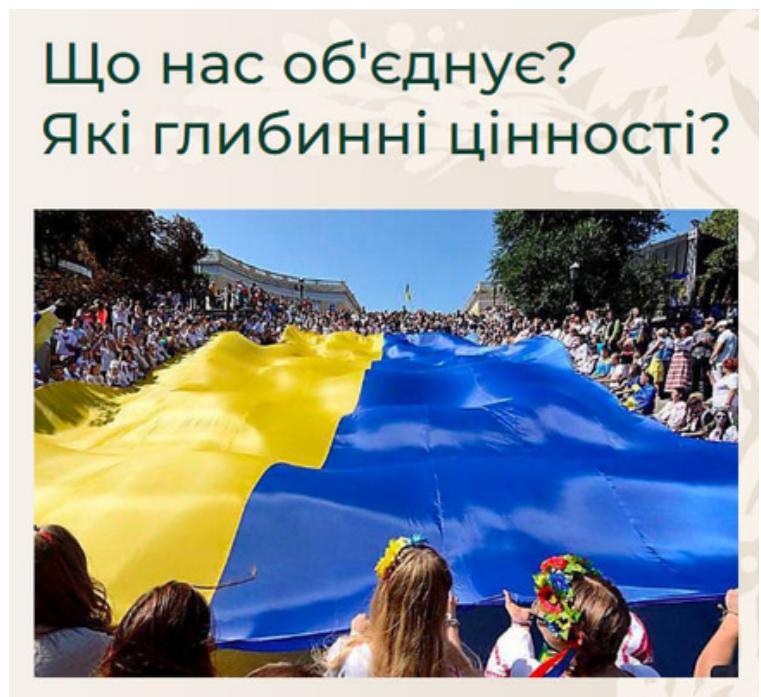
**Our team also turned out to be divided: Oleksandra Shymanova and Maria are abroad, and Iryna Royenko and Maryna Yakhno are in Ukraine.**



**We are united by a common cause, and so is the Ukrainian Circle Program.**

**And what unites Ukrainians? What are the deep values?**

- It is a desire to win!
- We all want to have our own independent country and determine our destiny
- Language – Culture - Art
- History and common past values
- love for freedom
- Love for one's land
- sense of humor
- Ukrainian creativity and talents
- Emotionality and cordiality
- Hospitality and humanity
- Willingness to help,
- Fortitude and resilience



**And just like a  
matured personality  
becomes strong and  
powerful with all its  
different aspects of  
the soul, the United  
country is a guarantee  
of VICTORY and  
HAPPY FUTURE**



## **2. Audio practice "Bridge"** (Olexandra Shymanova)

**Audio practice is aimed at overcoming the internal split of the soul and restoring integrity and unity in relationships. It helps to integrate different parts of the mind and soul.**



### **Техніка “МОСТ”**



### **3. Opinion poll of the participants in Telegram on steps and methods of strengthening unity and overcoming social division and one's own mental split.**

#### **Survey 1: What unites you with others as a person?**

##### **The three biggest percentages:**

**78%** - Similar lifestyle and outlook on life

**65%** - Similar interests and common goals

**43%** - Joint activity when you create something together (build a business, house, raise children, etc.)

Як ви вважаєте, що вас об'єднує з іншими як людину та особистість?

Анонімний опрос

65% схожі інтереси та спільні цілі

43% спільна діяльність, коли ви щось створюєте разом (будуете бізнес, будинок, виховуєте дітей тощо)

78% схоже світосприйняття, погляди на життя

17% інший світогляд, але цікавий вам

34% спільне приємне проведення часу (подорожі, дозвілля, хоббі)

4% інше (пишіть у коментаражах)

#### **Survey 2: What "bridges" do you want to build between you and other people?**

##### **The three biggest percentages:**

**56%** - Appreciate all that the other do for you and feel that you are valued as well

**47%** - Understand that you are different and appreciating it too

**43%** - Talk more about feelings and sharing thoughts

#### **Survey 3: What unites us as Ukrainians most of all now?**

##### **The three biggest percentages:**

**68%** - Social values (patriotism, solidarity, dignity, love of freedom, etc.)

**63%** - Traumatic war experience

**45%** - Language, culture, tradition and creative achievement

#### **Survey 4: What "bridges" do you think will be able to unite Ukrainians much more?**

##### **The three biggest percentages:**

**75%** - Desire for changes in the country and steps to bring them closer (no bribes, culture of communication, etc.)

**70%** - Common idea of the future and one goal

**58%** - Social and political awareness (participation in elections and social initiatives)

Які "мости" вам хочеться побудувати між вами та іншими людьми?

Анонімний опрос

43% більше говорити про почуття та ділитись думками

26% більше часу проводити разом

39% бережливо відноситься до почуттів та думок іншого

21% попросити вибачення та самому пробачити

47% бачити в чому ви не схожі та цінити це також

39% припинити сварки та маніпуляції, встановити кордони

34% бути відкритим, чесним та сказати правду

56% цінити все те, що інший робить для вас і відчувати що вас цінять також

0% інше (пишіть у коментаражах)

Як ви вважаєте, що нас більш за все зараз об'єднує всіх як українців?

Анонімний опрос

45% мова, культура, традиції та творчий здобуток

63% травмуючий воєнний досвід

13% територіальне приналежність, місце народження

68% суспільні цінності (патріотизм, солідарність, гідність, любов до свободи тощо)

31% емоційний зв'язок та взаємопідтримка

0% інше (пишіть у коментаражах)

Які "мости" на вашу думку зможуть більше об'єднати українців?

Анонімний опрос

37% українська мова та культура, історична спадщина

37% спілкування та розуміння без категоричності та агресії

70% спільна ідея майбутнього або мета

45% загальне прагнення перемоги

75% бажання змін в країні та кроки, щоб їх наблизити (відмова від хабарів, культура спілкування тощо)

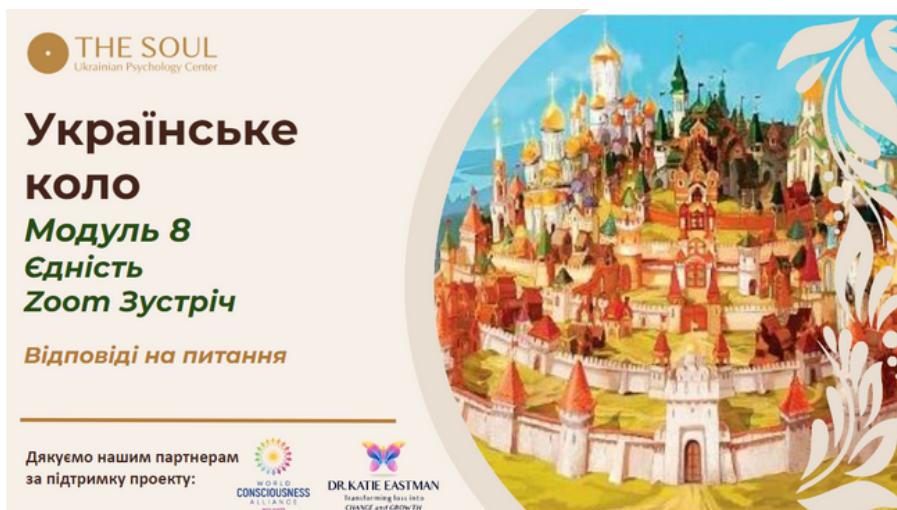
58% суспільна та політична свідомість (участь у виборах та соціальних ініціативах)

29% толерантність та терпимість до інших

4% інше (пишіть у коментаражах)

## 4. Meeting with a psychologist in Zoom, responses to the questions and practices (Maria Vynnytska and Oleksandra Shymanova) - 1 hour 28 minutes.

The meeting took place at our traditional time at 11:00 a.m. on Saturday, August 12, 2023

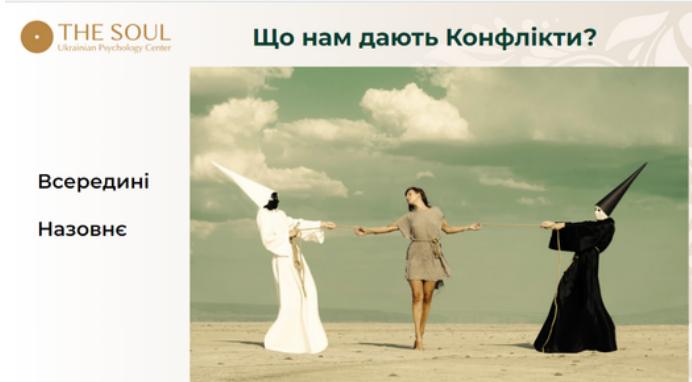


### At the meeting:



We spoke about external and internal conflicts; how to deal with them? is it possible to avoid them? how they can serve us?

A short theoretical part about Unity, independence and interdependence. For really great projects you need teams and communities.



Participants' questions were answered and individual work was conducted in a mini format for one of the participants.



## Next topic:

The participants were asked to ponder the questions about their season of life, how much do they want to be with others? alone? in partnerships? with a group of people?

Options were:

- I prefer to be alone now
- I need a soul mate or a patterns
- I want to be part of the team



Що вам близче?

Я сам / сама  
В парі  
В команді



**Participants were sharing in the chat their feelings, emotions, observations and hopes:**

"I really want a team. I want to unite a family, I want unity around ideas and projects. It's interesting"

"I dream of creating a women's circle"

I always build it by myself. It is difficult to consider the opinion of another person. I have realized it now"

"Change begins with honest awareness"



## Feedback from the participants of the "Ukrainian Circle" project:

- The therapeutic effect that the participants feel during the practices is highlighted in red. These parts of the text are translated on the right;
- The untranslated part of the text is a reflection, thoughts, a written notes of one's experiences, which also has a therapeutic effect. It is confidential information;
- The participants develop a greater depth of thought, the ability to realize their own experiences over the course of the program. People understand how to "unpack" the traumatic experience. At the same time, they start to feel a resourceful and more uplifting state.

Вдячна вам за зустріч 🌟, було круто, я вперше приймала  
участь в онлайн розстановках, враження неймовірні, по перше  
я чутлива і вловлюю швидко енергетичне поле і думала що  
онлайн то не можливо, а ви розсіяли мої сумніви . Поки  
приймала участь прожила і своє минуле сімейне життя, відчула  
і зрозуміла що було не так і що навряд чи то можливо б було  
самій змінити. Але мені є за що подякувати колишньому  
чоловіку, що я і зробила після зустрічі, а він у відповідь  
подякував мені. 😊 А ще у мене інсайт був і сьогодні : в мені є  
всі потреби: і бути в парі, і займатись чимось самостійно, і мати  
можливість кайфонути на самоті, і я обожнюю командну роботу  
бо люблю людей і люблю надихати. ❤️

изменено 14:54

Thank you for the meeting. It was cool! It was my first time participating in online work of such sphere, the impressions are incredible. First of all, I am sensitive and pick up the energy field quickly and thought that it was not possible via the Internet, but you dispelled my doubts. While participating, I lived my past family life, felt everything and I have realized that it was wrong and that it would hardly be possible to change it myself.

But I have something to thank my ex-husband for. I did it after the meeting and he thanked me in return. And I also had an insight today: I have everything to be in a couple, and to do something independently, to be able to have fun alone, I love teamwork, I care about people and I like to inspire.

Дякую за практику. Дуже цікаві питання викладені, хотілось їх  
більше розібрати і не тільки в контексті єдності України, а і в  
контексті єдності сім'ї (чоловік-дружина, батьки-діти, дорослі  
діти - старі батьки). Во приятии протилежний погляд  
незнайомих людей мені легко (сварки в чатах не підтримую), а  
приймати протилежний погляд чоловіка, якщо у мене інший  
погляд, важко. Як в таких ситуаціях знаходити розуміння?

СД

7:51

Thanks for the practice. Very interesting questions were presented. I wanted to analyze them more not only in the context of the unity of Ukraine, but also in the context of the unity of the family (husband-wife, parents-children, matured children-old parents)

Дякую за практику! А обов'язково хотіти перейти на інший  
берег? Якщо мені на моєму норм і взагалі нікуди йти не  
хочеться

20:01

Thank you for the practice!

Зазирнула сьогодні по той бік кордону де мене не розуміють.  
Виявляється відсутність повної інформації по спільному  
проекту, незнання конкретних деталей може бути причиною  
недовіри до цього проекту. Недовіра до проекту може бути  
перенесена як недовіра партнера. В реальному житті іноді не  
вистачає "транслітератора", яким була сьогодні Олександра.  
Виявляється не просто сказати що ти відчуваєш, а ще як це  
буде сказано.  
Інсайт сьогоднішньої розстановки: тримати в фокусі уваги "спільний проект", чи він виграє чи програє від моїх/ наших дій.

3B

15:38

I looked today on the other side of the border where I am not understood.

It turns out that there is a lack of complete information on the joint project, ignorance of specific details may be the reason for mistrust of this project. Distrust of the project can be transferred as distrust of the partner. It turns out that it's not just about saying what you feel, but also how it will be said. The insight of today's arrangement: to keep the "joint project" in focus, whether it will gain or lose from my/our actions.

Центр психології The Soul  
Доброго ранку, дорогі учасники! ❤️ 💕 Як ви себе поч...  
Я усвідомила, що всім нам треба вивчати історію України, щоб  
не було питань щодо єдності!

3B

20:39

I have realized that we all need to learn the history of Ukraine so that there are no questions about unity.