



THE SOUL  
центр психології

Програма психологічного  
відновлення  
**УКРАЇНСЬКЕ  
КОЛО**



**ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ  
"УКРАЇНСЬКЕ КОЛО"**

**Український психологічний центр THE SOUL**

**Модуль 5. Свобода та відповідальність  
Дати: 17-23 Липня, 2023**

**Дякуємо нашим партнерам за підтримку в реалізації проекту:**



WORLD  
**CONSCIOUSNESS  
ALLIANCE**  
wca.earth



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

# ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ "УКРАЇНСЬКЕ КОЛО"

Складається з 9 модулів:

Модуль 1 - Душа і Почуття (19-25 червня)

Модуль 2 - Тіло (26 червня - 2 липня)

Модуль 3 - Сила та впевненість (3-9 липня)

Модуль 4 - Любов і стосунки (10-16 липня)

**Модуль 5 - Свобода та відповідальність (17-23 липня)**

Модуль 6 - Дім (24-30 липня)

Модуль 7 - Гроші та благополуччя (31 липня - 6 серпня)

Модуль 8 - Єдність та цілісність (7-13 серпня)

Модуль 9 - Майбутнє (14-19 серпня)



THE SOUL  
Ukrainian Psychology Center

## Українське коло

### Модуль 5 Свобода та відповідальність

*Як жити вільним життям і бути щасливим?*

Дякуємо нашим партнерам  
за підтримку проекту:



WORLD  
CONSCIOUSNESS  
ALLIANCE



DR. KATIE EASTMAN  
Transforming loss into



## **ТИЖДЕНЬ 5**

**Модуль 5 - Свобода та відповідальність(17-23 липня)**

**Кількість зареєстрованих людей на Програму - 207**

**Учасники в Телеграм каналі - 207**

**Ведучі Модулю 5 - Олександра Шиманова та Марія Винницька**

### **Ціль модулю:**

- **Дійти до розуміння, що свобода та відповідальність - це найголовніша в житті українців цінність, а також, це - шанс проявляти свій потенціал, реалізувати свою волю та силу в житті.**
- **Знайти здоровий баланс між свободою та залежністю - взаємозалежність.**
- **Завдяки практикам, вчитися брати відповідальність за себе та свої вибори, свої думки та почуття, свої рішення, ставати зрілим задля підвищення рівня свого життя.**

### **Матеріали модулю:**

1. **Теоретичне відео + текстова версія Свобода та відповідальність - 34 хв**
2. **Письмова практика: "Наскільки вільно я відчуваю себе в житті?"**
3. **Опитування учасників в Телеграм на визначення рівня їх свободи у різних сферах**
4. **Перегляд мультфільму "Пуповина" для рефлексії на тему сепарації, для обговорення на зустрічі в Zoom**
5. **Зустріч з психологами у Zoom, відповіді на питання та практики на сепарацію (Марія та Олександра) - 1 год 54 хв.**



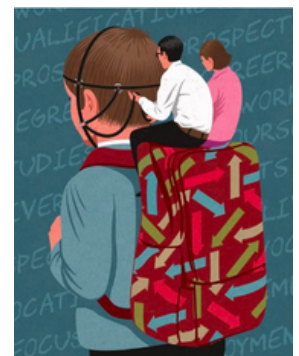
# 1. Відео+Текстова версія. Свобода та відповідальність



- **Свобода може бути важливішою за життя.** Також, поняття свободи та відповідальності дуже пов'язані. **Свобода та відповідальність - це шанс проявляти свій потенціал та реалізувати свою волю та силу.**

- **Нам дійсно потрібна свобода та мужність її проявляти.**

- **Наше первинне почуття свободи залежить від спадку, який ми отримали з дитинства.** І ці уявлення про себе ви можемо нести все життя, якщо не зробите інвентаризацію: **чиї голоси живуть в моїй підсвідомості та що вони кажуть?**



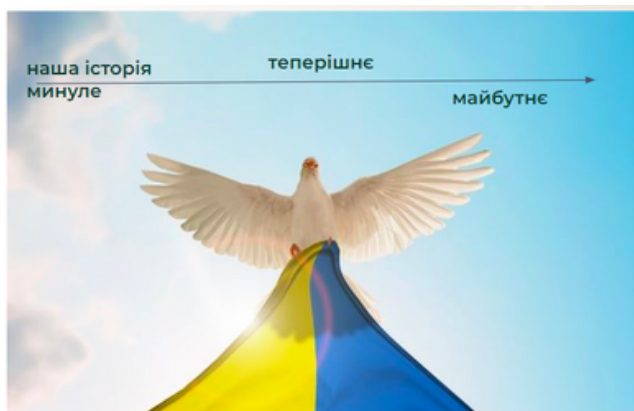
- Якщо критики було багато, вона може залишатись жити в нашій підсвідомості дуже довго і зливатись з нашим життям.
- **Давайте пригадаємо: Як часто вас критикували в дитинстві? А що було позитивного? Який у вас досвід підтримки, опори та любові?**



- **Важливо відмовитись від бажання змінити минуле, для того, щоб відчувати себе вільним та реалізувати себе у житті.**
- **ЗДОРОВИЙ баланс між СВОБОДОЮ і ЗАЛЕЖНІСТЮ називається ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ.** Важливо навчитися добре пробудувати цю систему, щоб вона працювала вам та людям на користь і надавала багато ресурсу.



- **Свобода - це фундаментальна цінність. Це - основа ДНК кожного українця. Це - ризик та відповідальність**, вихід із зони комфорту: з місця, де про мене піклувалися, у власне плавання.
- **Саме тому, треба нагадувати собі навіщо нам ця свобода: Куди я йду? Що я хочу досягнути? Яким я себе бачу? Які мої мрії?**



- Відповідальність - це здатність відповідати на виклики життя. **Тож свобода - це про дорослість і психологічну зрілість.** Коли ви розумієте, що світ вам нічого не винен та вмієте витримувати цей хаос - **саме тоді ви можете творити і створювати.**

- **Тож як жити вільним життям і бути щасливим?** Рецепт: брати відповідальність за себе та свої вибори, свої думки та почуття, свої рішення. **Відповідальність + дія = результати, свобода і ваша якість життя.**

## 2. Практики:

### 1. Письмова практика: “Наскільки вільно я відчуваю себе в житті?”

Ця практика допоможе учасникам, відповідаючи на питання, дослідити себе та зрозуміти свій рівень внутрішньої свободи.

**THE SOUL**  
Ukrainian Psychology Center

Питання для рефлексії:

1. Наскільки вільно я себе відчуваю у житті? У яких сферах моя найбільша свобода і не-свобода?
2. Хто і що визначає ступінь моєї свободи зараз?
3. Де, коли і як часто я перекладаю відповідальність за своє життя та рішення на інших?
4. Яка свобода мені потрібна? У чому? Для чого? Як себе буду відчувати з нею?



## 2. Опитування в Телеграм, які допомогли учасникам визначити рівень їх свободи у різних сферах

**Опитування 1: В яких сферах я почувуюсь найбільш вільним та легко можу нести відповідальність за все, що трапляється?**

Три найбільші відсотки:

**64%** - Дозвілля, хобі, захоплення

**50%** - Турбота про себе

**38%** - Соціальні зв'язки, дружба

**Опитування 2: В яких сферах моя свобода обмежена або мені важко нести відповідальність?**

Три найбільші відсотки:

**58%** - рівень доходу

**52%** - плани на майбутнє

**44%** - робота та реалізація

**Опитування 3: Чого мені не вистачає, щоб відчувати більше свободи та нести відповідальність за своє життя?**

Три найбільші відсотки:

**58%** - грошей, матеріальних речей

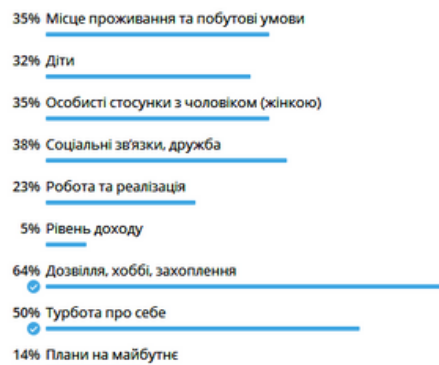
**по 51%** - сміливості та рішучості; часу та сил (фізичних та моральних)

**46%** - впевненості у собі, внутрішньої опори

Центр психології The Soul

В яких сферах я почувуюсь найбільш вільним та легко можу нести відповідальність за все, що трапляється?

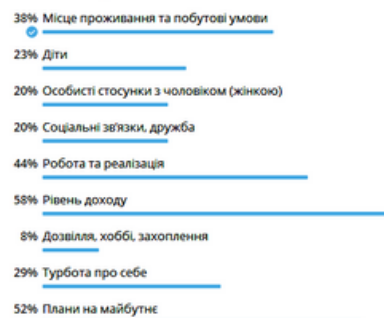
Анонимний опрос



Центр психології The Soul

В яких сферах моя свобода обмежена або мені важко нести відповідальність? (Дайте відповідь в коментарях на запитання Чому? Що саме мене обмежує?)

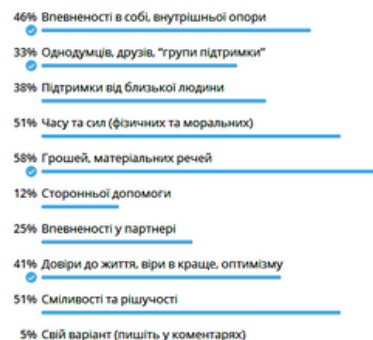
Анонимний опрос



Центр психології The Soul

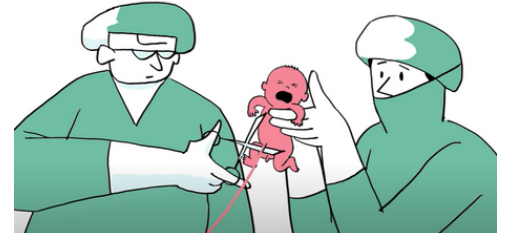
Чого мені не вистачає, щоб відчувати більше свободи та нести відповідальність за своє життя?

Анонимний опрос



### 3. Перегляд мультфільму "Пуповина" для рефлексії на тему сепарації та обговорення цього на зустрічі в Zoom

Пронизливий мультфільм на тему психологічної сепарації викликав бурхливий відгук у учасників та залишив по собі багато розумінь про себе та своїх батьків.



### 3. Зустріч з психологами в Zoom та відповіді на питання

Зустріч відбулась об 11-00 в суботу 22.07.23  
(Ведучі - Марія Винницька та Олександра Шиманова)



Складалась з 2-х частин:

1. Відповіді на питання, обговорення мультфільму та розгляд опитувань.
2. Практики:

#### 1. Обговорення мультфільму "Пуповина" та рефлексія від учасників, відповіді на питання та розгляд опитувань

Тема свободи та відповідальності виявилась для учасників проекту дуже актуальною, цінною та цікавою зараз. Учасники активно ділилися своїми складними ситуаціями, в яких вони потребували порад психологів. Психологи надали потрібну підтримку, відповіли на важливі питання та запропонували наступні терапевтичні практики:

**2. Практика на сепарацію від батьків: "Два стільця"** допомогла учасникам, відчувши присутність батьків, нарешті зайняти своє власне місце у житті.

**THE SOUL** Техніка на Сепарацію  
Ukrainian Psychology Center

- 2 стільці
- 1 - мама
- 2 - папа
- Ви говорите все, що хочете сказати мамі
- Сідаєте на стілець мамі і відповідаєте собі
- Вертаєтесь на своє місце, "приймаєте" слова від мамі

Ваші думки та емоції можна записати у щоденник або на диктофон

- Те саме робите з батьком
- Можна маму і папу робити в одну сесію
- Можна зробити окремо
- В кінці бажано бачити 2 стільця - батько і матір разом



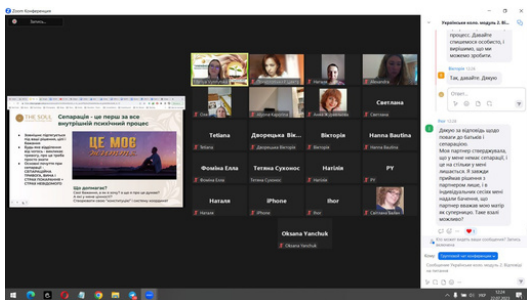
### 3. Практика - медитація на повернення собі своєї свободи та ресурсу

допомогла учасникам відчутти в собі силу та ресурс свого роду, свободу, а також єднання з близькими людьми.



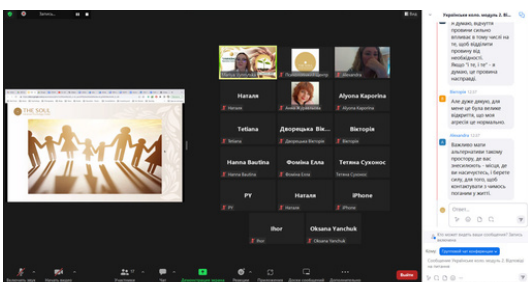
### Скріншоти Zoom зустрічі Питання-відповідь + Практики по Модулю 5

На цій зустрічі було 21 учасник, дискутували на тему свободи та відповідальності, робили практики та відповідали на питання учасників.



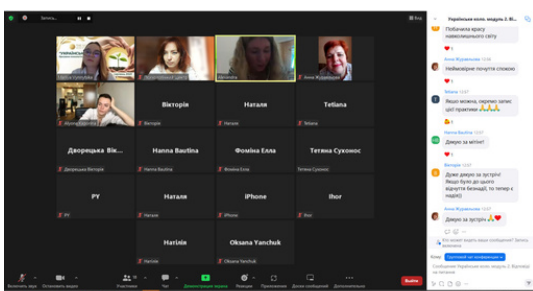
Коментарі учасників на початку зустрічі:

*"Дякую за відповідь щодо поваги до батьків і сепарації"*



Коментарі учасників

*"Дуже дякую, для мене це було велике відкриття, що моя агресія - це нормально!"*



Коментарі учасників в кінці зустрічі:

*"Дуже дякую за зустріч! Якщо було до цього відчуття безнадії, то тепер є надія))"*

*"Побачила красу навколо... Неймовірне почуття спокою"*





## Відгуки учасників проекту “Українського Кола” :

- Червоним виділено той терапевтичний ефект, який учасники відчують в ході проходження практик, переклад справа - саме цих частинок тексту;
- Неперекладена частина тексту - це рефлексія, роздуми, письмове нотування своїх переживань, яке також має терапевтичний ефект, є конфіденційною інформацією;
- З часом проходження програми, в учасників з'являється більша глибина роздумів, здатність до усвідомлення власних переживань, відбувається “випаковка” травматичного досвіду з себе, одночасно із надбанням ресурсного життєдайного стану.

О, я також іноді собі це дозволяю))) цей курс дав стільки  
можливість себе пізнати! І прийняти!



23:37

Дякую, так свого знецінення не відчуваю. Просто забуваю,  
відпускаю і немає у мене відчуття "осади", цей осад бачу в інших  
от вони соромляться. І спілкування тому натянуте. В душу після  
такого не лізу) та й сама не пускаю).  
Потрібно було ваше роз'яснення)))  
Дівчата, хоч сказати: ви круті! 🥰🥰  
Крутішки))), як казала колись моя мала 🥰🥰

ізменено 17:32

І таки так відбувається. Поступово втратились, розсіялись ,  
розчинились з мого оточення люди які знецінювали,  
вистіювали. Якимось дивним чином мені вдалося трохи  
виростити власну цінність для себе. З'явилася сила сказати  
непотрібним людям, що нам не по дорозі. Залишається  
найближче коло, рідні, які дозволяють собі ранили глибоко,  
пиляти по живому, ображати на мої зауваження , робити  
вигляд, що кордонів не існує, або це не так важливо. Процес  
йде у двох напрямках: зменшення кола спілкування,  
збільшення моєї психічної стійкості, коли чужа думка стає менш  
і менш важливою. Дозволяю все більше і більше прислухатися  
до себе, своїх думки, почуттів, відчуттів.



21:38



Центр психології The Soul

Дякуємо всім, хто зміг долучитись! ❤️ Ми всі сьогодні ...

Дякую вам за вашу роботу, практики насправді дуже  
сильні, рекомендації дієві і робота дуже професійна. Розвитку,  
процвітання і миру 🙏❤️



14:03



На жаль вибило в кінці та все перегляну, долучусь.  
Безмежно вдячна всім з "Кола".



21:32

Як і більшості українців націлюю себе на налаштування з гарним, позитивним баченням. Зараз визначаюся чи хочу свободи вибору з роботою, чи хочу започаткувати щось своє. Були наробки ще з універу. Постають ризики))) Вірішення звичайно за мною. Складаю план, корегую. буду втілювати, обирати))).

17:26



Центр психології The Soul

Доброго ранку, шановні учасниці 🌞 Пропонуємо ок...

1. Почуваюся досить вільно. Подобаються місця, де проживаю, люди поруч. Свобода від обов'язку щоденно ходити на роботу. Найбільша не свобода в тому, як швидко зношується тіло. Свобода "превзойти" себе.
2. Зараз ступінь моєї свободи на 90 % визначаю я сама.
3. За життя відповідальність беру на себе. Про рішення: - на сина перекладаю де і який одяг, взуття йому придбати, вибрати професію, як вчитись (в т.ч. не вчитись). На партнера - в приготуванні їжі.
4. Свобода пересування, вибору їжі, напоїв, вбрання, освіти (розвитку за інтересами).  
Свобода розвільнитись, коли тіло перестало служити.



изменено 20:30

Я так наплакалася під час практики! Але коли з'явилися фігури долі біля батьків, то сльози литись припинили)))



14:16



Центр психології The Soul

Доброго дня, шановні учасники 🌱 🙌 А чи знаєте в...

Дуже цікавить тема психологічної сепарації від батьків! 🙌 🔥



14:10

На цій неділі помічаю свої рішення - для мене це і є свобода вчинити так. Вибір. Робити свій вибір, а не пливати за течією.  
Робити щось нове, що не робила (відпустка, у відносинах, нові місця)

15:51

**Всі матеріали є інтелектуальною власністю  
ГО Український Психологічний Центр Душа (THE SOUL).  
Будь-яке використання дозволено лише за згоди  
організації або з посиланням на джерело**

