



**Psychological Recovery Program  
UKRAINIAN CIRCLE**

*June - August 2023*



**PSYCHOLOGICAL RECOVERY PROGRAM  
"UKRAINIAN CIRCLE"**

**Ukrainian Psychological Center THE SOUL**

**Module 6 - Home  
Date: July 24-30, 2023**

**We are very grateful for the support of our partners:**



# PSYCHOLOGICAL RECOVERY PROGRAMME “THE UKRAINIAN CIRCLE”

Contains of 9 modules:

Module 1 - Feelings and Emotions (June 19-25)

Module 2 - Body (June 26 - July 2)

Module 3 - Confidence and Strength (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 Wellbeing (July 31 - August 6)

Module 8 - Unity and Togetherness (August 7-13)

Module 9 - Future (August 14-19)

 THE SOUL  
Ukrainian Psychology Center

## Українське коло Модуль 6 Коло Дому

Повернення собі почуття дому  
і базової безпеки

Шлях героя і аналіз кліпу  
“У мене немає дому”

Дякуємо нашим партнерам  
за підтримку проекту:



Автор картини: художник Олег Шупляк



## WEEK 6

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

**Number of registered participants -209**

**Participants in the Telegram messenger - 209**

**The leader of Module 6 is Marina Yakhno**

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

- **To come to the understanding that war, trauma, loss and violence are now steeling the feeling of the "Inner Home" from Ukrainians.**
- **All Ukrainians are going through a "journey of a Hero" - "a psychological process" to find the feeling of the Inner Home. The participants will determine at what stage of the Hero's Journey they are right now.**
- **The participants will be able to understand their stage of the Hero's Journey, begin to feel protected and finally begin to build close relationships and life in general through questions to themselves and certain practices**

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

- 1. Theoretical video + text version of Circle of Home - 25 min.**
- 2. Opinion poll of the participants in the Telegram channel that can help them understand their stage of life and analyze their sense of Home.**
- 3. Audio practice that helps to return the feeling of Home to the Inner Child, creating a safe environment in the Soul - 5 minutes (Marina Yakhno)**
- 4. Meeting with a psychologist in Zoom and responses to the questions (Marina Yakhno) - 1 hour 25 minutes.**



# 1.Video + Text version. Circle of Home

- **The psychological feeling of “home” is a state where we can be ourselves.** It is this state that provides the basis for rebuilding our lives. **War, traumatic experience takes away this feeling of the Inner Home from us. Inner safety**



In order to find the way to the feeling of the Inner Home in different situations, we go through the psychological way- it is the **Hero's Way. This is an internal journey, but at the same time it is your life in objective reality.**



**The Hero's Way is very clearly shown in the video of the music band "Alone in a canoe" - "I have no home."** Let's watch this video clip and see all the stages of this journey.

- **Each beginning is trauma. Loss.** The clip begins with the fact that the boy's world seems to stop existing
- **This boy is the image of our Inner Child.**



**"The escalation of Russia's war against Ukraine since February 2022 has prompted one of the most significant displacements of people in post-1945 Europe. Of the more than eight million people currently staying outside of Ukraine, most are women and one-third are children".**



- **There is a necessity to take a step into the “something unknown”.** The boy left a place where he is not heard or understood. **Then, he examines his inner world, goes step by step through his Hero's Way and, finally, can let go of the past and move on.**

**Our wound is still open, the war is still ongoing. And now it is important for each of us to answer the question: "What is it like to have own Inner Home?"**

## 2.Practices:

### 1. Opinion poll in the Telegram messenger helps participants to understand their stage of life and analyze their feeling of Inner Home.

#### Poll 1: During a full-scale invasion:

The three biggest percentages are:

**42%** - Left their home and returned

**29%** - Stayed at home

**18%** - Were forced to go abroad and now are there

Центр психології The Soul

За час повномасштабного вторгнення я:

Анонимний опрос

42% Покидала свій дім та повернулась

22% Евакуювалася закордон і зараз там

29% Залишаюсь вдома, не виїжджала

2% Переїхала в межах країни

5% Свій варіант (напишіть в коментарях)

#### Poll 2: What is the most difficult for you now?

**(after leaving your home)**

The three biggest percentages are:

**64%** - Confusion, constant anxiety, inability to relax

**52%** - The necessity to adapt, endure, constant

tension, demands to be good and polite

**44%** - Anger at the forced relocation and changes

that were not chosen

Центр психології The Soul

Що для вас найважче зараз та коли ви покидали домівку?

Анонимний опрос

24% страх ніколи не повернутися додому

28% самотність та відчуття себе чужим та недоречним на новому місці

64% розгубленість, постійна тривога, неможливість розслабитися

44% злість на вимушений переїзд та зміни, яких не обирали

32% неможливість усамітнитися, тотальна вразливість

52% необхідність пристосовуватися, терпіти, постійне напруження, вимога бути хорошою та ввічливою

20% конфлікти з людьми, з якими живеш, страх, що можуть вигнати в будь-який час

24% відчуття страху та небезпеки у власному домі

40% відчуття, що немає сенсу щось змінювати, бо тобі нічого не належить

4% інше (пишіть в коментарях)

#### Poll 3: What helped you and helps to cope with these feelings?

The three biggest percentages are:

**62%** - Psychological help, support groups

**54%** - Responsibility for others

**50%** - Support of relatives and friends and faith in yourself and own way

Центр психології The Soul

Що вам допомогло і допомагає впоратись з цими відчуттями?

Анонимний опрос

50% підтримка близьких та друзів

62% психологічна допомога, групи підтримки

37% духовні практики, медитації, дихальні вправи

41% опора на тіло, фізичні навантаження, турбота про себе

45% внутрішня трансформація, зміна відношення до обставин

16% символічні речі, які стали символом дому

50% віра у себе і свій шлях

54% відповідальність за інших

0% інше (пишіть в коментарях)



## Poll 4: After watching the video, just think and answer the question: At what stage am I now? Which stage is most relevant to me?

The three biggest percentages are:

**42%** - Find your own values

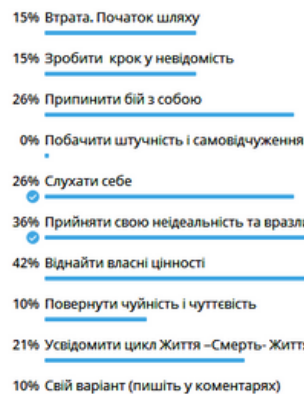
**36%** - Accept your imperfection and vulnerability

**26%** - Stop inner fighting and listen to yourself

Центр психології The Soul

Після того, як подивились відео, або просто подумайте і дайте відповідь собі на питання: На якому я зараз етапі, який етап мені найбільш актуальний?

Анонимний опрос



## Poll 5: What is Home for you? What gives you a sense of Home?

The three biggest percentages are:

**64%** - Relationships with loved ones, family

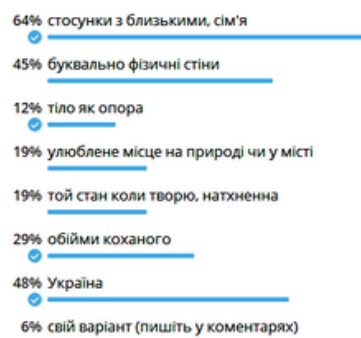
**48%** - Ukraine

**45%** - Physical feeling of home (walls)

Центр психології The Soul

Що таке дім для вас? Що дає вам почуття дому?

Анонимний опрос

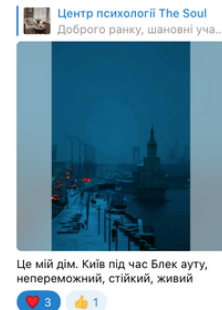
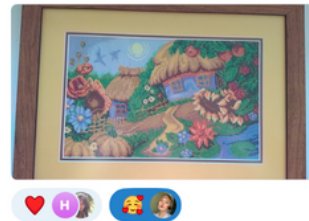
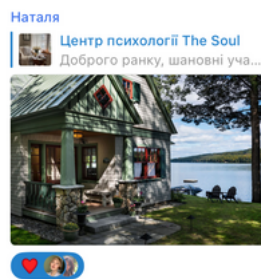
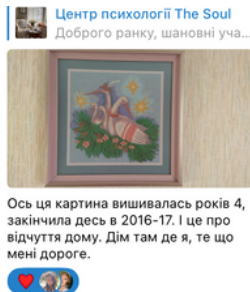
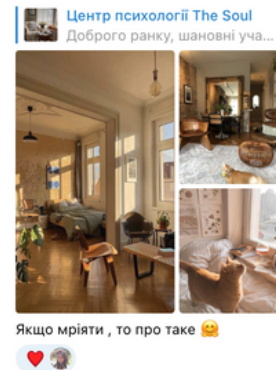
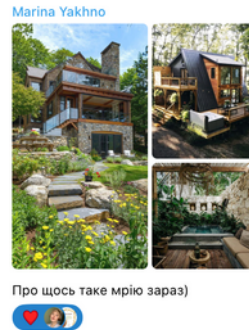
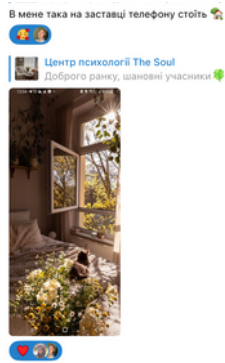


## 2. Audio practice that aims to return the feeling of Home to the Inner child, creating a safe environment in the Soul - 5 minutes (Marina Yakhno)

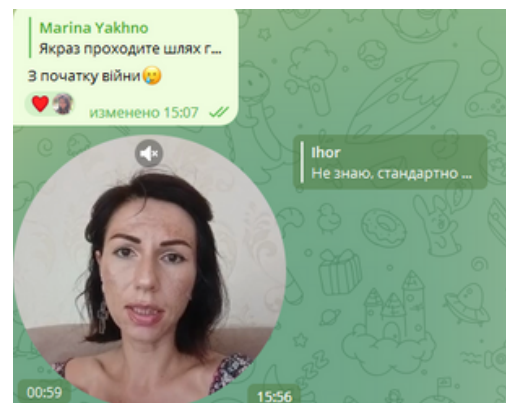
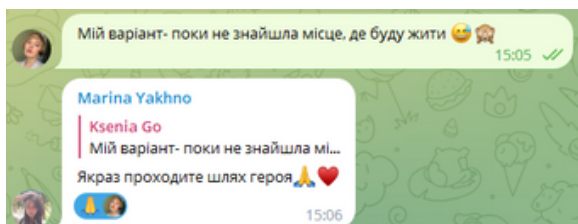
This practice provoked active feedback from the participants of our project: it filled them with the desired feeling of peace, home comfort and safety. It helped to create a feeling of Home in the Soul.



Also, participants were asked to show an image – a dream house - in order to focus on it and keep it as a reminder that Home is always in our Soul:



Psychologists actively answer all questions from participants in text, video, and audio formats:



### 3. Meeting with a psychologist in Zoom and answering the questions

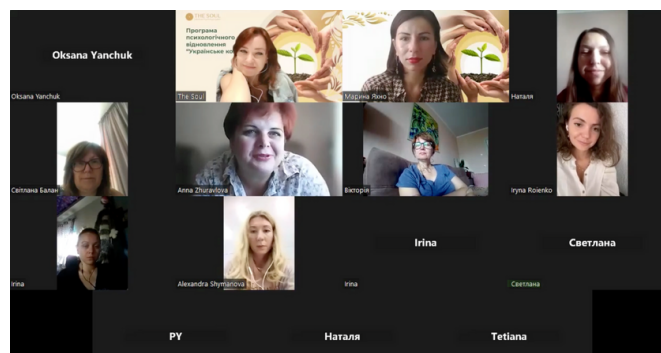
The meeting was held at 11:00 on Saturday 29.07.23. The host was Marina Yakhno.



It consists of 2 parts:

1. Response to the questions and exchange of experience about the feeling of Home.
2. Practice "My Inner Home"

1. Nowadays, the issue of home is one of the most relevant topics for any Ukrainian. It is about people who left Ukraine because of the war and those who are still live on the territory of the motherland.



The participants created a very warm supportive atmosphere throughout the meeting. People told everyone their story about home and war and how they live now.



2. Practice "My Inner Home" helped the participants to understand their psychological condition and deep sense of security, create the image of their home in own imagination.





## 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 of a resourceful life-giving condition.

своєї душі. Активна, дійсно, йде вперед, постійно намагається зробити щось краще для себе і навколо себе (завдяки їй я наприклад закінчила ремонт, придбала меблі, з'їздила в подорож). Але є і своя «медуза», що постійно застерігає: можливо, зараз не час для цього, треба почекати. І впливає часто моя мама, яка й говорить мені усі ці слова.  
А ось Духотварина здалася мені якоюсь страшною, мабуть, я ще боюся зустрітись повною мірою один на один із своєю самістю.

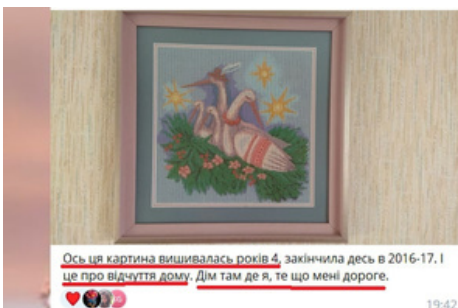
*Thank you, a very profound module. I have analyzed two parts of my soul. I am active, really go forward, I always try to do something better for myself and around me. Still, there are some moments, now is not the right time for some of them, it is necessary to wait.*

Дякую за Коло, за практики і за можливість віддячити вам хоч трішки і обмінятися енергією. 🙏❤️

*Thank you for Circle, for all practices and for the opportunity to thank you and exchange energy.*

От, як вам здається це робити? Це круто!  
Відчуття наповненості, сили...  
Ухтишка!  
Бадьоро крокую в день!  
Уявила хвойних ліс з водоспадом, як на західній, що зненацька змінюється листовим. Там багато таких місцин. І ми, з моєю малою бігали по лісовим галявинам з папороті в тім лісі. Так прикольно уявити себе малою з розплетиним волоссям. Розвинути руки і кружлять! Впасти і насолоджуватися сонячним промінням! Круто! Дякую! 🙏🥰

*How do you manage to do that? That's SO cool! The feeling of fullness and strength. I freely start a new day.*



*This picture has been embroidering for 4 years. It's about feeling of Home. Home is where I am, what is important to me.*

Дякую. Так, в мене є вибір обрати краще для себе і своїх дітей).  
Нести добро легше ніж злість і відчай).  
Бажаю вам гарного вечора 🍷🍷

19:1

*Thank you. Yes, I have a choice to choose the best for myself and my children. To feel inner calmness and goodness is easier than anger and despair.*

Центр психології The Soul

Повернення почуття Дому.аас, Діліться в коментарях...

Ця практика дає відчуття сили, спокою, дуже дякую 🍷🍷



12:48

*This practice gives a feeling of strength, peace... thank you very much.*

Ух ти, дууууже відкликається 🍷🍷🍷 Дуже Вам дякую, чудова практика! 🍷🍷🍷



21:06

*Wow, I feel a response in my heart. Thank you very much, it is a great practice!*

**All materials are intellectual property of the Ukrainian Psychological Center “THE SOUL”. Any use is allowed only with the consent of the organization or with reference to the resource.**

