



THE SOUL
psychology center

**Psychological Recovery Program
UKRAINIAN CIRCLE**

June - August 2023



**PSYCHOLOGICAL RECOVERY PROGRAM
"UKRAINIAN CIRCLE"**

Ukrainian Psychological Center THE SOUL

Module 4 - Love and relationships

Date: July 10-16, 2023

We are very grateful for the support of our partners:



WORLD
CONSCIOUSNESS
ALLIANCE
wca.earth



DR. KATIE EASTMAN
Transforming loss into
CHANGE and GROWTH

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 4 Любов як відносини

Що з моїми стосунками?
Хто поруч зі мною?



WEEK 4

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

People registered for the Programme - 206

Participants invited to the Telegram channel - 206

The leader of Module 4 - Iryna Royenko

The purpose of the module:

- The goal is to analyze what changes have occurred in people's relationships due to stress and war.
- The aim is to understand that our inner state forms our external world: relationships and partners are something like of a mirror of our attitude towards ourselves.
- Through the questions applied to ourselves and practice, our task is to understand the desired balance in relationships and move ahead in that direction.

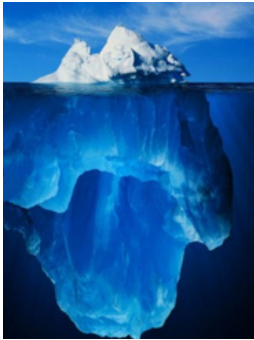
Materials of the module:

1. Theoretical video "Love and relationships" - 11 min.
2. Video practice on improving relationships: "What truth do I have in my heart towards you?" - 6 min. (Iryna Royenko)
3. An opinion poll of participants in the Telegram messenger to understand the state of their relationships, the presence of problems, and a better understanding of themselves
4. Meeting with a psychologist in Zoom and responses to the questions. - (Iryna Royenko) - 1 hour 15 minutes.



1. Video + text version. Love and relationships

- The conclusion of the most sophisticated scientific study in the history of Harvard University: **“Good relationships keep us happier and healthier.”**



It is quite clear that relationships may change during the war, as each partner copes with the stress in his/her own way. **The war has just highlighted this real, but invisible, "underwater part" of your relationship.**

- **It is very important to understand what are the difficulties in your relationship now and how do you feel about it.**
- **Our inner state forms our outer world. From what perspective do we look at our relationships? It all starts with us.**

- **Relationships can often be our mirror. This is the truth about yourself. Who am I?** Very often we look at our partner, but do not see his/her real personality because of our own illusions about the ideal relationship. It is necessary to honestly admit yourself and see your partner in a clear way: can I accept him/her as he/she is?



- It is also necessary to understand that not everything always depends on you in a relationship. **You both have 50% responsibility for your relationship.**
- **It is important to maintain this balance - exactly 50%/50%.** Also, you should be able to separate your feelings and unconditionally accept a partner.



2. Practices:

1. Video-practice on improving relationships: "What truth do I have in my heart towards you?" - 6 min. (Iryna Royenko)

This practice will help participants to create a link with their partner:

- How do I really feel about my partner now?
- It's normal to feel anything, even if it's pain and anger.
- Show your feelings to your partner, tell everything that is important to you and feel what has changed.



2. Opinion poll in the Telegram messenger, which help to understand the state of the relationship, as well as to analyze the needs that are necessary to realize in the relationship

Survey 1: What is the current state of your relationship?

The three biggest percentages:

- 34%** - I am in a relationship (have a family), we live together
- 28%** - I have no relationship
- 18%** - I am divorced or I am divorcing now

Центр психології The Soul

Який стан ваших відносин зараз?

Анонимний опрос

34% Я у відносинах (сім'я), живемо разом

3% Я у відносинах (сім'я в т.ч.), живемо окремо

18% Я розлучена чи в процесі розлучення

9% Я задоволена відносинами, мені всього достатньо

6% У мене важкі відносини - конфлікти та сварки, нема розуміння

28% Я поки без відносин

15% Свій варіант

Survey 2: Do you have children?

The three biggest percentages:

- 58%** - Yes, we live together
- 22%** - No, I do not have children
- 13%** - Yes, we live separately

Центр психології The Soul

Чи є у вас діти?

Анонимний опрос

58% Так, живемо разом

13% Так, живемо окремо

22% Ні, немає

7% Інший варіант



As the survey shows, a significant percentage (34%) currently live with their husband in the family, and more than half of the respondents (58%) live with children of various ages. Therefore, the positive impact of improved relations will extend to these people, in addition to the direct participants of our program.

Survey 3: What do you miss most about your relationship right now?

The three biggest percentages:

38% - Common affairs and spending time together

35% - Physical intimacy, sex, hugs

32% - Talks, plan discussions, clarify feelings

Чого вам не вистачає зараз найбільше у стосунках?

Анонимний опрос

25% Допомоги та участі у моєму житті, як матеріальної так і емоційної

32% Розмов, обговорення планів, прояснення почуттів

35% Фізичної близькості, сексу, обіймів

29% Подарунків, сюрпризів, романтики

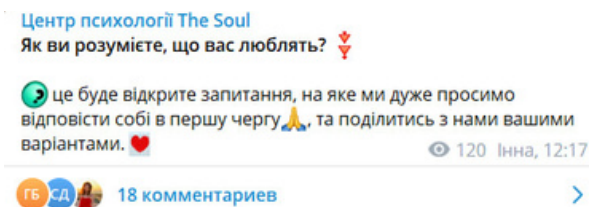
22% Поваги до себе та прийняття мене такою, яка я є

29% Турботи, виконання моїх бажань

38% Спільних справ та проведення часу разом

9% Свій варіант

And unsatisfied needs in relationships relate to the lack of contact, and often a close person nearby, because the war separated many families.



Practice-reflection was offered:

"How do you understand that you are loved?"

It made it possible for people to understand their basic needs in a relationship, and also offered to allow all these for themselves in order to be able to take care of themselves, to be more fulfilled and resourceful in the relationship, as well as to better understand and respect the needs of the partner.



3. Meeting with a psychologist in Zoom and responses to the questions.

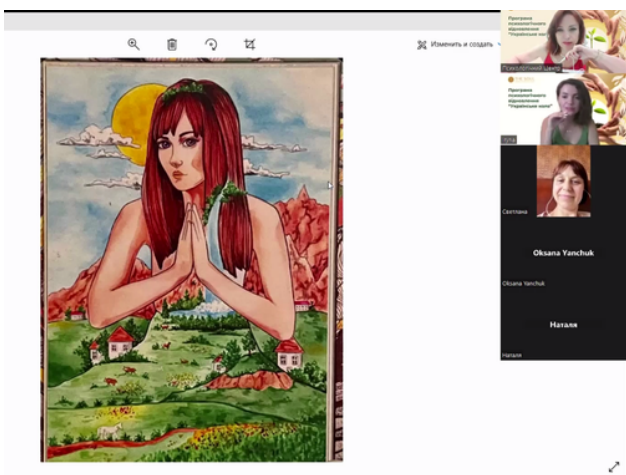
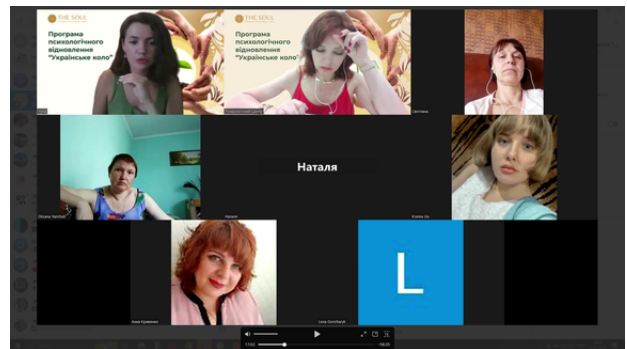
The meeting took place at 11:00 a.m. on Saturday, July 15. 23
(Host - Iryna Royenko)



It consisted of 2 parts:

1. Responses to the questions and consideration of surveys.
2. "Metaphoric card" – the practice

During the meeting, the participants asked their questions and actively discussed the participants' situations with the psychologist. They discussed the issue of balance in relationships, maintaining relationship even at a distance, and the markers that show the end of a relationship.



The practice with a metaphoric card

This is a practice when you are looking at the card and tracking your own feelings. Participants were able to gain a deeper understanding of their situation through images and associations. This allowed the participants to look into their inner world and see new aspects of their relationships.




Feedback from the participants of the "Ukrainian Circle" program:

- The therapeutic effect that the participants feel during the practice is highlighted in red, these parts of the text are translated on the right;
- The untranslated part of the text is a reflection, thoughts, certain notes of one's experiences, which also has a therapeutic effect. It is confidential information;
- The course of the program gives the participants an opportunity to develop a greater depth of thought, to have an ability to realize their own experiences, to "unpack" the traumatic experience from themselves, simultaneously with the acquisition of a resourceful life-giving condition.

Добрий день, щось мені вже декілька тижнів не вдається зустрітись з вами.
Дуже вдячна за записи.
Відповіді розкриваються під іншим кутом розгляду. Приємно навчатися в справді дружньому колі друзів. Розумієш, що ти не один і "діаграми відчаю" є не такі страшні, і не тільки в тебе!!!). Дякую пану Ігорю, який запропонував робити з них схили старих гір)) взяла на використання)).
Пані Ірина, в мене питання: якщо я швидко "відходжу" від сварок, прощаю, вибачаю, все одно кому чоловікові, сусідці, не дуже хороша знайома. Я тим себе знецінюю? Чи я на вищому емоційному рівні, коли можу собі це дозволити?))) Звичайно, що після таких випадків я менш довіряю чим хотілося. Використовувати себе вже з ВАШОГО просилу не дозволяю. Що до карти, то вона мені чужа.
Яксь сумна, невесела. Ці руки чи моляться? чи просять.. дійсно суперечливі відчуття. Прийшла до висновку - оберігає, не захищає. Миротворча сутність. Краю, докільля на межі з ... з чим? Ще не знаю. От все, наче добре, та не дуже як виявляється. Видає насторожений погляд Таке собі.

изменено 15:36

The situations are seen from a different angle. It's nice to study in a really friendly circle of friends. You understand that you are not alone and "diagrams of despair" are not so terrible, and not only you have them.

 Центр психології The Soul
Доброго ранку, шановні учасниці! Минулого разу ...
Іноки так практикую у вільний час: вивчаю себе, як книгу, балую морозивом, приємними дрібничками 🍦. Це дуже допомагає мені підвищити базове почуття своєї цінності 🙏. І ще, коли я так почала робити, кілька років тому, в мене стало менше знайомих, хто міг би порушити мої кордони, з неповагою ставитися до мого часу та особистості, тож вважаю, що ця практика - дууууже дієва! 🙌❤️

изменено 17:38

I make this practice in my free time. I study myself like a book, buy some ice cream and pleasant little things. It helps me a lot to increase my basic sense of self-worth. Also, when I started doing this a few years ago, I had fewer people around who could violate my boundaries, disrespect my time and personality, so I think this practice is very important.



найшла підзарботок. Дякуючи вам підвищився рівень самооцінки. Ціную свої якості. Не дам себе скривдити. Не хочу бути корисною, хочу бути потрібною! Хочу вийти на новий рівень стосунків з чоловіком. За рахунок поваги, ніжності, збільшення уваги до себе!))) Захмарно)))

З вами навчилася ставити питання і проговорювати те, що не подобається вголос. Діє. Не завжди з моім Овном виходить, але ж діє!)))

Чи досить я прискіплива до себе? Так, є таке. Навіть занадто). Чого ж хочу? Повернути впевненість до чоловіка. А самій впевненість в нього.

Як я розумію, що мене люблять?

Визнання мене як єдину зірку для нього [чоловіка]. Так як він це робив колись. Всі ті маленькі речі, без яких я не уявляю нас. Я не хочу жити спогадами як було. Я хочу жити з думкою, як буде!)))

Я хочу тих простих речей, які роблять мене щасливою: томик віршів у гарненькому тиснені, сучасний роман на 800 сторінок, несподівана зустріч по обіді, запланувати невеличку подорож, рідкісні відтинки ірисів у колекцію, в садок і т. інше. Все це він вміє.

Як збудить інтерес, коли стільки подразників? ще й на фоні загального перевантаження в країні?

0:19

I am so appreciated because the level of self-esteem has increased. I value my qualities. I will not let myself to be hurt. I don't want to be useful, I want to be needed! I want to reach a new level of relationship with my husband. Due to respect, tenderness, increased attention to oneself. With you, I have learned to ask questions and say what I don't like aloud. It works!

Центр психології The Soul
Доброго дня, шановні учасниці! 🌱 Продовжуємо дос...
Дякую за практику! Подумки зустрілась з хлопцем, поспілкувались про те, що ми зараз не можемо будувати якісь глобальні плани через війну, але ми можемо робити маленькі кроки один до одного 🙏
Мені хотілося, щоб так і було 😊

изменено 20:10

Thanks for the practice! I mentally met with the boyfriend, we talked about the fact that we cannot make any serious plans because of the war, but we can take small steps towards each other. I wanted it to be in this direction.

Центр психології The Soul
Доброго дня, шановні учасниці! 🌱 Продовжуємо дос...
Дякую за практику. Відчувала абсолютний спокій, наразі я не відчуваю образ на чоловіків, спокійно пройшов обмін і то мене дуже тішить. І не виникло конкретного образу, лише загальні нарисы того типуажу чоловіків, який мені подобається.

изменено 13:59

Thanks a lot for the practice. I felt inner peace, at this moment I don't feel any resentment towards my husband, the sharing went smoothly and that makes me very happy.

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.

