

Yksissä-hanke

Verkostotapaaminen

Sukupolvien ketju
Pasi Lampinen

Sukupuusta



- Koen niin, että puhutaan tiedon tasolla asioista, jotka ovat kaikille tuttuja.
- Olemme sellaisten ilmiöiden ja asioiden äärellä, jotka ovat rakentaneet ja haavoittaneet meitä jokaista eri tavoin.
- Sukupuun pitäisi olla vain ymmärtämisen väline, ei lyömisen.

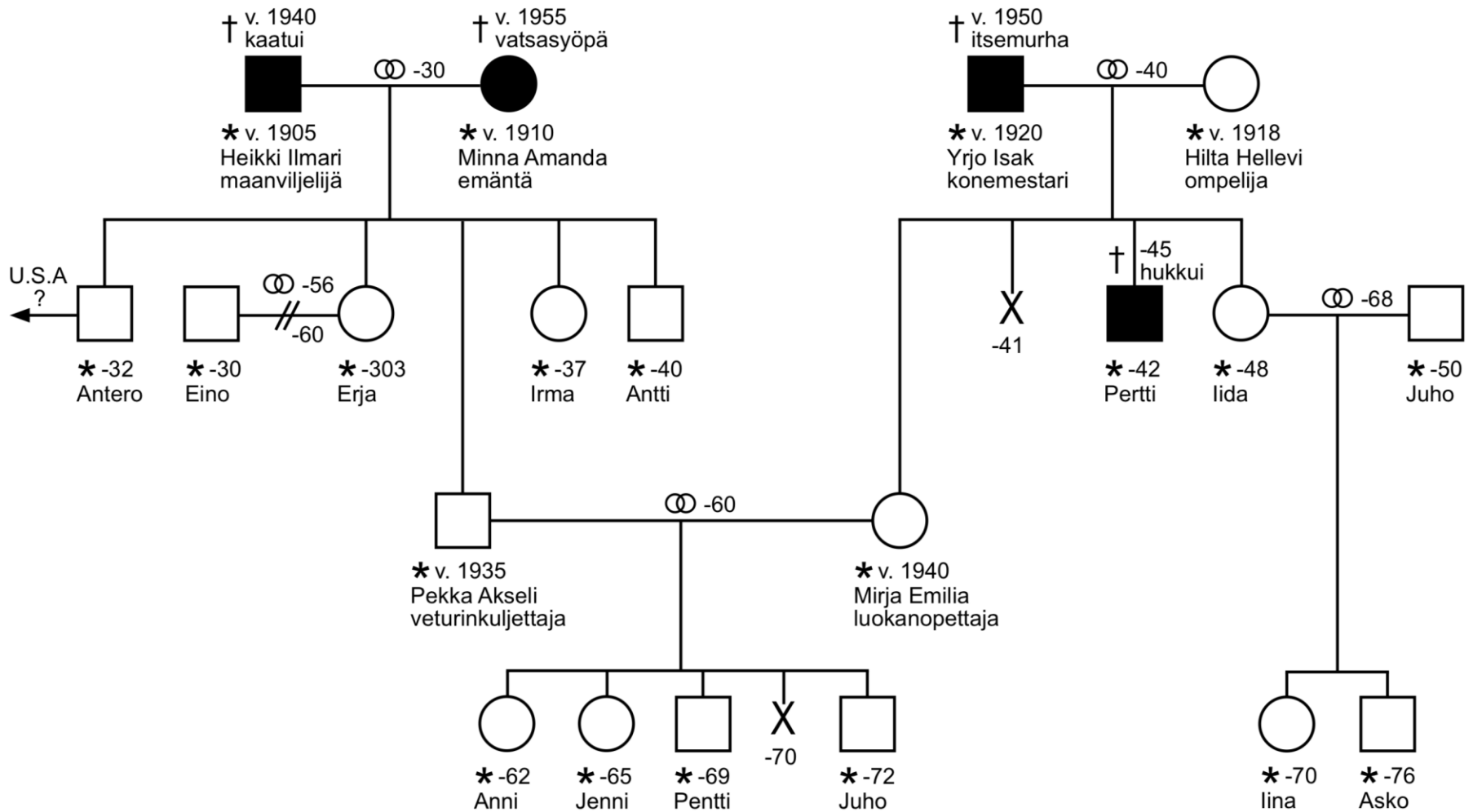
Ijäs: Sukupuu

- ”Pohjana on systeemiteoria, joka korostaa kunkin perheen ainulaatuisuutta ja sisäisiä malleja, jotka siirtyvät sukupolvelta toiselle.” s. 10

Ohjeita sukuupuun piirtämiseen esim:

◆ www.kuvajamieli.fi/mieli/sukupuuohje_090406.pdf

Terapeuttisen sukupuun teko



Sukupuun äärellä on hyvä etsiä vastauksia siihen

- Kuka minä olen?
- Kuka sinä olet?
- Mitä me olemme?
- Mitä sukuni taakkoja kannan mukani?
- Mitkä ovat vahvuuteni?

- ◆ Sukupuun äärellä on hyvä olla rauhassa
- ◆ Jokainen tulee mielestään normaalista perheestä – puoliso näkee asioita toisin
- ◆ On syytä kysyä laajasti kysymyksiä
- ◆ Oman sukupuun äärellä on hyvä haastatella vielä elossa olevia
- ◆ Se, mitä tiedetään ja ei tiedetä kertoo paljon suvusta
- ◆ Ulkomaalaiselle vieraaseen kulttuuriin tuleminen auttaa ehkä hahmottamaan omaa erilaisuutta ja samanlaisuutta
- ◆ Joillakin korkea kynnyks sukupuutyöskentelyyn. Häpeä? Pelko?

Suvun perintö

- Abram ja Saara 1. Moos. 12:13
- Iisak ja Rebekka
- Jaakob ja Eesau, isän siunaus 1. Moos. 27
- Jaakob, Raakel, Lea ja eno Laban 1. Moos. 29
- Joosef ja veljet
- Joosef Potifarin talossa ja vankilassa

Ymmärrys siitä, kuinka
kasvuympäristö vaikuttaa
lapseen on kasvanut koko ajan.

Oskar 1889-1991 Etelä-Savo, rakennusmies, maanviljelijä

- Lapsuuden perhe:
- Äiti vuokraviljelijä
- Olga 1879-1951, naimaton, piikana Viipurissa
- Amanda 1882-1953, esikoinen syntyi 1911, puoliso kuoli 1912, piika
- Kalle 1886-1971, maanviljelijä, naimaton
- Oskar 1889-1991
- Kaksoissisko Ada 1889-1949, naimaton kuoli tapaturmaisesti
- Isä kuoli, kun Oskar 6-vuotias

Hilma 1899-1981 emäntä, juuret Etelä-Savossa satojen vuosien ajan

- Johan 1898-1898
- Hilma 1899-1986
- veli 1902-1981, maanviljelijä, Etelä-Savo, 6 lasta
- Alarik 1905-1910 (16.8.1910, kurkkumätä)
- Jenny 1908-1910 (16.8.1910, kurkkumätä)
- veli 1911-1992, maanviljelijä, Etelä-Savo ja Varsinaissuomi, 6 lasta

Hilma ja Oskar avioon 1922

- Oskar in peruuntuneet häät 1920
- Oskar empi avioliittoa Hilman kanssa
- Avioliiton alussa Hilma muutti Oskar in, tämän veljen ja äidin luo. Oskar in ja Kallen suunnitelma
- Oma pieni maatila 1923, Oskar paljon rakennustöissä muualla

Lapset

- poika(kuoli sodassa)
- poika 1925-2000
- tyttö 1927-
- poika 1928-2008
- tyttö 1930-
- tyttö 1932-
- poika 1936-2007
- Kuolleenä syntynyt poika 1938
- tyttö 1941

Tapahtumia ja

- Vähän isompi tila vuonna 1928
- Pellon raivausta, rakennustöitä, niukkuutta
- Rumat riidat (sanan säilä ja yritys pyydellä anteeksi)
- Usko tärkeää
- ”Liika tyytyväisyys on kehityksen este.”
- Sotavuodet. Talvisodan aikaan Oskarin sisko ja äiti Karjalasta 4 lapsen kanssa (tupa ja kaksi kamaria)
- Mustalaisille yösiija, torpan lapsille leipää ja kalaa
- Navetta paloi 1941, uusi navetta 9 vuoden kuluttua
- Tila pojan perheelle 1953
- Ostivat Hilman lapsuuden pikkutilan
- Uusi tila 1960, jonne nuorimman pojan kanssa asumaan ja elämään. Poika avioitui ja sai lapsia.

Kun ajattelet Oskarin ja Hilman elämää, millaisia haasteita ja seurauksia näet?

- Mitä maaseudulle tyypillisiä ilmiöitä näet? Millaisia sudenkuoppia Oskar ja Hilma välttivät ja mitä eivät?
- Kuinka asuinpaikka vaikutti?
- Mitä arvelet lapsista tulleen?
- Millaiset välit lapsilla keskenään?
- Millaisia ammatteja lapsille tullut?
- Millaisia asenteita elämään yleensä, työhön, ihmisiin?
- Entä seuraavat sukupolvet?
- Vieläkö joku saa leipänsä maasta?

”En halua mennä naimisiin, koska en halua riidellä.”

- ◆ Se, minkä luulemme olevan omaa ajatteluamme, onkin usein peritty vanhemmiltamme.
- ◆ Kenen tunteita tunnen?

Historian vuosiluvut, yhteiskunnan muutokset. Miten vaikuttavat nyt?

- ◆ Miten Suomen historia on muovannut käsitystämme itsestämme?
- ◆ Kristinusko
- ◆ Uskonpuhdistus
- ◆ Elämä Venäjän ja Ruotsin välissä?
- ◆ Isoviha 1713-1721
- ◆ Suuret kuolonvuodet 1695-1697 ja nälkävuodet 1866-1868
- ◆ Kansallinen herääminen ja itsenäistyminen 1917
- ◆ 1918 tapahtumat

Historian vuosiluvut, yhteiskunnan muutokset

- ◆ 1930-luvun lama
- ◆ Toiseen maailmansotaan johtaneet tapahtumat
- ◆ Sodat 1939-1945
- ◆ Sairaanhoidon kehittyminen, antibiootit
- ◆ Maan jälleenrakennus
- ◆ Suuret ikäluokat
- ◆ Muutto kaupunkeihin ja siirtolaisuus
- ◆ 1960-luvun radikalismi

Historian vuosiluvut, yhteiskunnan muutokset

- ◆ Alkoholilainsäädännön vapautuminen (1969)
- ◆ Avoliittojen yleistyminen
- ◆ Miehen ja naisen roolin muutos
- ◆ Peruskoulu
- ◆ Sosiaaliturvan kehittyminen
- ◆ Aborttilainsäädännön muutos (1950, 1970)

Historian vuosiluvut, yhteiskunnan muutokset

- ◆ Kylmä sota
- ◆ Itäblokin romahtaminen
- ◆ 1990 –luvun lama
- ◆ Internet, some...
- ◆ 2008- taantumavuodet
- ◆ Viime vuosien epävakaus maailmalla

Ijäs: Kirjattavia asioita

- Nimi, sukupuoli, ammatti
- Syntymä- ja kuolinvuodet
- Avioliittojen solmimisvuodet, asumus- ja avioerot
- Mahdolliset keskenmenot, abortit, kuolleena syntyneet lapset, adoptiot
- Sairaudet ja eläkkeelle siirtymiset
- Läheiset suvun ulkopuoliset henkilöt
- Lemmikit joskus
- Tunnesuhteet
- Sanonnat
- Perheroolit

Lähes kaikkea tarvitsee kysyä

- ◆ Oliko mukana sodassa? Sodan arvet näkyvät laajasti yhteiskunnassamme.
- ◆ Kuinka se vaikutti häneen?
- ◆ Millainen X oli ihmisenä?
- ◆ Kuinka hän suhtautui sinuun?
- ◆ Millainen oli X:n ja Y:n suhde?
- ◆ Kuka päätti asiat?
- ◆ Millä tavalla riideltiin?

Lisää mahdollisia kysymyksiä?

- ◆ Minkä verran lapsuudenkodissasi käytettiin päihteitä?
- ◆ Milloin juominen paheni?
- ◆ Kuinka se vaikutti perheeseen?
- ◆ Millainen oli kodin ilmapiiri?
- ◆ Harrastiko hän jotain?
- ◆ Kuvaile häntä muutamalla adjektiivilla
- ◆ Kuinka hän suhtautui työhön?

Edelleen kysymyksiä

- ◆ Mistä asioista hän oli kiinnostunut
- ◆ Kuinka hän suhtautui sinuun?
- ◆ Mistä hän oli kotoisin?
- ◆ Kävikö kouluja?
- ◆ Mitä työtä teki?
- ◆ Mihin hän kuoli?
- ◆ Millaiset olivat suhteesi sisaruksiisi/vahempiisi/isovanhempiisi
- ◆ Oliko jotain vakavia tapahtumia, onnettomuuksia, sairauksia?

- ◆ Mistä hän unelmoi?
- ◆ Mitä odotit elämältä x-vuotiaana
- ◆ Milloin aloit ensimmäisen kerran seurustella?
- ◆ Kuinka kauan olet yhteensä elämäsi aikana asunut yksin?
- ◆ Ketkä aikuiset ihmiset näkivät sinut?
- ◆ Millaisia olivat elämän ensimmäiset vuodet?

- ◆ Millaista oli koulussa?
- ◆ Kiusattiinko sinua ja mistä?
- ◆ Kuinka kotonasi suhtauduttiin kiusaamiseen?
- ◆ Minkä verran perheellä oli sosiaalisia suhteita?
- ◆ Onko joku ihminen, jota et olisi halunnut koskaan tavata?
- ◆ Kuka sukupuussasi on sinulle läheisin ihminen?
- ◆ Millä tavoin muistut isääsi/äitiäsi/mummoasi...
- ◆ Mitä arvostat vanhemmissasi?
- ◆ Mitä asioita haluat tehdä toisin kuin he?

- ◆ Millä tavoin perheessänne ilmaistiin tunteita?
- ◆ Miten reagoit, kun vanhempasi riitelivät?
- ◆ Millaisia rooleja sinulla ja sisaruksillasi on?
- ◆ Millä paikkakunnalla asuit lapsuudessasi?
- ◆ Kuka sinua hoiti?
- ◆ Mikä oli asumismuoto?
- ◆ Millainen oli/on roolisi perheessäsi/suvussasi?
- ◆ Millainen oli naisen/miehen rooli?
- ◆ Kuinka käytettiin rahaa?
- ◆ Miten lapsuudenkodissanne suhtauduttiin uskonasioihin?
- ◆ Oliko vanhemmillasi jokin poliittinen vakaumus?

Oman suvun perintö

- Kuinka kodissanne suhtaudutte erilaisiin ihmisiin?
- Mistä iloittiin?
- Kuinka suru näkyi kodissanne?
- Suhde päihteisiin?
- Armo ja anteeksiantamus?
- Onnettomuudet, sairaudet, kuolemat?
- Millainen oli kodin ilmapiiri?
- Millainen kasvuympäristö oli?
- Miten epäonnistumisiin ja onnistumisiin suhtauduttiin?
- Millaisia arvoja isälläsi/äidilläsi jne oli

Oman suvun perintö

- Mitä on tehty yhdessä
- Mistä on tullut leipä?
- Asema perheessä?
- Mitä asioita suvussanne opetettiin?
- Miehen ja naisen roolit?
- Mitä on arvostettu ja mitä ei?
- Koulutusmahdollisuudet ?
- Vanhempien ja suvun odotukset?
- Erilaisuuden hyväksyminen?

Paavo Haapakosken työn kulttuurin muutoksesta ja pappeudesta

- ◆ Virkamies
 - ◆ Maanviljelijä tai kyläkauppias
 - ◆ Tehdastyöläinen
 - ◆ Taiteilija
-
- ◆ Mitä malleja suvussasi on erilaisista työn tekemisen kulttuureista ja miten tämä näkyy sinussa?

Miten Haapakosken
hahmottelemat työn
tekemisen kulttuurit
näkyvät viljelijöiden
elämässä?

Mitkä tämän hetken yhteiskunnan
asenteet ja arvot kuormittavat
viljelijöitä?

Mistä henkilökohtaisista asioista viljelijän on vaikea puhua, mutta pitäisi puhua?

Se mikä on haavoittanut sinua lapsuudessa, ei ole välttämättä varsinaisesti paha asia, vaan sellaisen hyvän puuttumista, jota juuri sinä olisit tarvinnut.

Suvuissa toistuvat asiat

- ◆ Toistuva asia voi olla laadultaan hyvä ja huono. Mitä haluat kuljettaa mukanasasi ja siirtää eteenpäin ja mitä pyrit jättämään taaksesi.
- ◆ Meitä on saattanut haavoittaa lähes joka päivä toistuva asia tai jopa muutaman vuosikymmenen välein tapahtuva asia.

Ihmisillä on taipumus
lähisuhteissaan sopeutua asioihin,
joihin ei pitäisi sopeutua

Kriisiytyneen tilanteen takana yleensä tunnistettavissa:

- Yleinen kuormittuneisuus
- Kommunikaatiovaikeudet; tärkeää olisi tulla kuulluksi
- Yhteisen ajan vähyys
- Oman haavoittuneisuuden, traumojen, vahva esiintuleminen

Sirkku Suontausta-Kyläinpää:

Perhesalaisuudet

Vaikenemisesta vapauteen

(pohjana seuraaville 22 dialle)

- ◆ Yksityisasia vai salaisuus
- ◆ Eri perheissä avoimuuden suhteen erilainen kulttuuri
- ◆ ”Jos tieto on sellainen, joka suoraan vaikuttaa toisen ihmisen hyvinvointiin, mutta jota ei kerrota hänelle itselleen tai niille, jotka tarvitsevat suojelua, silloin kyseessä on salaisuus, ei yksityisasia.”

Salaisuuden jäljittäminen

- ◆ Ulkopuolinen voi ihmetellä vaikkapa sitä, miksi jonkun kuolemasta ei puhuta
- ◆ Väistelläänkö kysymyksiä, vaihdetaanko puheenaihetta, kielletäänkö?
- ◆ Mistä asioista puhutaan?
- ◆ Mistä asioista vaietaan?

Salaisuuden tunnistaminen

- ◆ Tunnistamista vaikeuttavat sisarusten erilaiset kokemukset ja eri tavoin muistamiset
- ◆ Luonteet ja kyky käsitellä ovat erilaiset
- ◆ Defenssit vaikeuttavat tunnistamista

Kuka tietää ja kuka ei?

- ◆ Salaja ja salaisuudesta tietämätön
- ◆ Sisäkehällä tiedetään, ulkokehällä ei
- ◆ Yksilön salaisuus (esim. sairaus, pettäminen) voi leimata koko perheen elämää
- ◆ Verkosto: ”luotettava”, ”kuuntelija”, ”kantaja”, ”musta lammas”

Erilaisia perhesalaisuuksia: Tapahtumat

- **Syntymää koskevat:** avioton syntyperä, raskauden keskeytys, keskenmeno, adoptio
- **Seksuaalista toimintaa koskevat:** Uskottomuus
- **Rahaa koskevat:** veronkierto, perimys, testamenttisaannot
- **Rikollinen menettely:** tuomiot, laittomuudet
- **Työhön liittyvät:** potkut, salainen työ
- **Kuolemaan liittyvät:** itsemurha, kuolemansyy
- **Väkivaltaiset:** itseen tai toiseen kohdistuva väkivalta
- **Psyykkisiin sairauksiin liittyvät tapahtumat**
- **Avun hakeminen ammattiauttajilta**

Perhesalaisuuksia

Henkilökohtaiset seikat

- Biologisperusteiset: lapsettomuus, uudet hedelmöitystekniikat, seksuaalitoiminnan häiriöt, krooniset sairaudet, perinnölliset sairaudet ja häiriöt
- Toiminnalliset: fobiat, riippuvuudet, ajatukset, asenteet, fantasiat, mistä pitää ja mitä inhoaa
- Perheen ja suvun tausta: siirtolaisuus, luokkaerot
- Seksuaalinen suuntautuneisuus

Rakentavat eli hyvät perhesalaisuudet

- VALTA
- HÄPEÄ
- RAJAT JA PERHEEN TOIMINTAKYKY
- PERUSOIKEUDET
- YKSILÖN KEHITYS, TIETOISUUS JA VÄPAUS-
→ ELÄMÄ
- SUKUPOLVIEN VÄLISET RAJAT
- jakaantuu
- Edistävät tervettä
- Suojaavat yksityisyyttä → hyvät rajat → auttavat perheen toimintakykyä
- Suojaavat
- Tukevat → elämä laajenee
- Pitävät yllä hyvällä tavalla

Rakentavat eli hyvät perhesalaisuudet

- LUOTTAMUS
- YHTEYS
- VUOROVAIKUTUS
- ITSETUNTO JA ITSETUNTEMUS, MINÄKUVA
- KYKY LÄHEISYYTEEN
- LUOVUUS, SPONTAANISUUS, LEIKKI JA UNELMAT
- edistävät
- rakentavat
- tukevat avointa
- tukevat ja vahvistavat
- vahvistavat
- sallivat

Vahingolliset perhesalaisuudet

- VALTA
- HÄPEÄ
- RAJAT JA PERHEEN TOIMINTAKYKY
- PERUSOIKEUDET
- YKSILÖN KEHITYS, TIETOISUUS JA VÄPAUS-
→ELÄMÄ
- SUKUPOLVIEN VÄLISET RAJAT
- Käytetään väärin
- Aiheuttavat myrkyllistä
- Luovat jäykkiä rajoja ja sekoittavat niitä →perheen toimintakyky huononee
- Loukkaavat
- Vahingoittavat →tuhoavat elämää
- Sekoittavat ja hämmentävät →epäterveitä liittoutumia

Vahingolliset perhesalaisuudet

- LUOTTAMUS
- YHTEYS
- VUOROVAIKUTUS
- ITSETUNTO JA ITSETUNTEMUS, MINÄKUVA
- KYKY LÄHEISYYTEEN
- LUOVUUS, SPONTAANISUUS, LEIKKI JA UNELMAT
- Huonontavat
- Tuhoavat
- Estävät, vaikeuttavat
- Hämmentävät, mystifioivat → vääristymiä, jopa häviämistä
- Vahingoittavat
- Estävät → eristäytyminen, jännitystilat

Synkät salaisuudet

- **KUOLETTAVAT:** fyysinen ja henkinen väkivalta, raiskaus, murha, insesti
- **TUHOAVAT:** riippuvuudet ja syntyperään liittyvät
- **VAURIOITTAVAT:** salaisuudet vahingoittavat vapautta ja rajoja sekä estävät yhteyttä ja vuorovaikutusta: esim. kuolemaan, fyysiseen tai psyykkiseen sairauteen, uskottomuuteen liittyvät salaisuudet
- **RAJOITTAVAT:** vahingoittavat lähinnä salaajaa, voi olla esim. tunne; kehoon, koulutukseen tai talouteen liittyvä asia
- **Mitkä synkistä salaisuuksista näkyvät ehkä kipeimmin/yleisimmin Suomessa?**

Synkkiin salaisuuksiin liittyviä tunteita voivat olla esim

- Häpeä
- Pelko
- Toivottomuus
- Pettymys
- Syyllisyys
- Yksinäisyys
- Viha
- Kuoleman kaipuu
- Kateus
- Mustasukkaisuus
- Mustasukkaisuus
- Ahdistus
- Levottomuus
- Hämmennys
- Suru
- voimattomuus
- Katkeruus
- Ulkopuolisuuden, arvottomuuden, epäonnistumisen, hylätyksi tulemisen tai huonommuuden tunteet

Lapselle tuhoisaa voi olla

- Lojaliteettiristiiriita; tietää esim, vanhemman uskottomuudesta; vedetään mukaan riitoihin, liittolaiseksi

Kerrotaanko perhesalaisuus lapselle?

- ”Lapsille kertomisen tarpeellisuuteen vaikuttaa lasten ikä ja se, kuinka paljon kyseinen perhesalaisuus vaikuttaa lasten elämään sekä se, millainen perhesalaisuuden vaikutus on vanhempien väliseen ja erityisesti vanhempi-lapsisuhteeseen.” s.158

Salaisuuksien vaikutuksia:

- Salaisuuden vuoksi vaikea purkaa
- Murtavat luottamusta toisiin ihmisiin, avointa läheisyyttä ei ole
- Salaisuuden pitämisestä voi tulla toimintamalli ja voi muokata persoonallisuutta
- Suhteet perheessä ja muualla jäävät etäisiksi kun ei voi puhua kuin pinnallisesti
- Perhesalaisuudet muodostava erilaisia liittoutumia ja rajoja

Salaisuuksien vaikutuksia:

- Salaisuus voi kaapata arkisen elämän, koska kaikessa täytyy ottaa huomioon, että salaisuus ei paljastu
- Elämästä alkaa tulla näytelmää
- Salaisuudet värjäävät ja tukahduttavat perheen tunnemaailmaa
- Vääristävät kuvaa itsestä ja vinouttavat ihmissuhteita
- Estävät totuuden selvittämistä elämästämme

Salaisuuksien vaikutuksia

- Pitävät yllä toimimatonta tilannetta, koska estävät asioiden ja tunteiden käsittelyn
- Vääristävät havaintomaailmaa, koska havaintoja pyritään häivyttämään
- Vaikuttavat paitsi tunteisiin ja käytökseen, myös kognitiiviseen eli tiedolliseen työskentelyyn
- Lisäävät epäsuoraa viestintää

Salaisuuksien vaikutuksia

- Voi estää tervettä eriytymistä perheestä sekä minäkuvan ja identiteetin muodostumista
- Aiheuttavat sietämätöntä sisäistä ristiriitaa
- Voivat valjastaa vahvoja puolustusmekanismeja

Avaaminen ja purkaminen

- ”Avaaminen ja purkaminen ovat tapahtumaketjuja, joihin tapahtuman tai asian käsittelemisen lisäksi liittyvät myös kaikki ne tunteet, joiden vuoksi salaisuus on syntynyt, joita siihen on liittynyt ja edelleen liittyy, sekä vielä näiden tunteiden käsitteleminen”

Avaaminen ja purkaminen

- On tärkeää purkaa vain luotettavalle henkilölle. On tärkeää, että voi kokea tulevansa ymmärretyksi, kuulluksi ja kunnioitetuksi.
- Jos on tullut perhesalaisuuteen liittyen hyväksikäytetyksi, voi olla että omat rajat ovat epäselvät – mieti kuka on terve peili tarinalle.

Avaaminen ja purkaminen

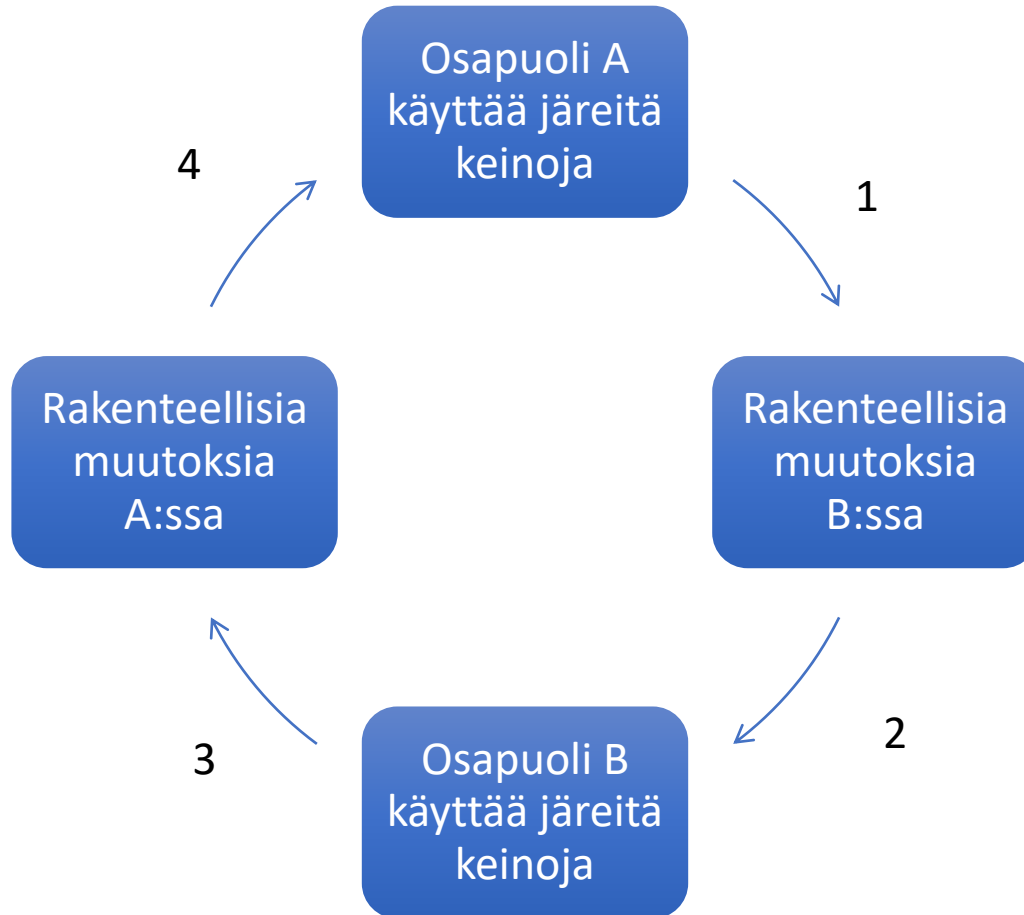
- ”Vaikka perhesalaisuus avattaisiinkin, toiset perheenjäsenet tai muutkaan eivät välttämättä kuule, koska eivät halua kuulla tai eivät pysty siihen.”
- ”Mitä traumaattisempi perhesalaisuus ja mitä vaurioituneemmat suhteet perheessä ovat, sitä todennäköisempää on, että salaisuudesta on vaikea puhua ja sen avaaja torjutaan.”
- Kun purkaa asiaa, on hyvä olla tietoinen motiiveista, miettiä ajoitusta, miettiä ihmisten välisiä suhteita ja verkostoa, ottaa turvallisuustekijät huomioon.

Mitä malleja haluat
siirtää eteenpäin
lapsuudestasi?

Missä asioissa haluat
toimia toisin?

Konflikteista:

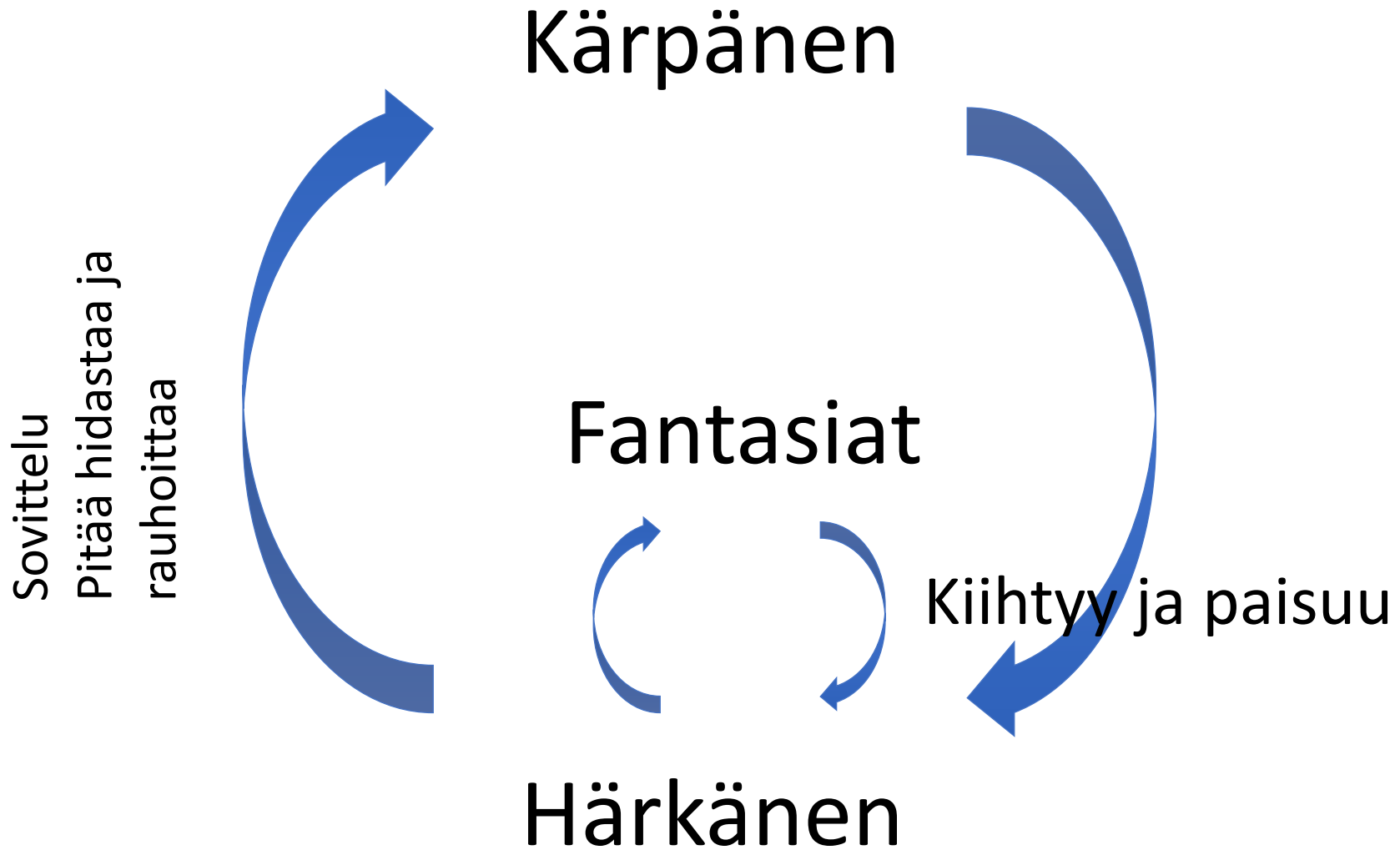
Rakenteellisen muutoksen malli



Konfliktin kiihtyminen

- 1. Kevyet keinot muuttuva järeämmiksi
- 2. Kiistelyn aiheet lisääntyvät, ja osapuolet ikään kuin imeytyvät konfliktiin
- 3. Täsmällisesti määritellyt asiat muuttuvat yleisiksi asioiksi, ja osapuolten välinen suhde huononee
- 4. Tavoitteet muuttuvat oman edun tavoittelemisesta toisen kukistamiseksi tai tuhoamiseksi.
- 5. Alkaa muutaman osapuolen välisenä, mutta pikkuhiljaa siihen osallistuu yhä enemmän ihmisiä.
- Yksittäinen konflikti ei sisällä kaikkia näitä ulottuvuuksia, mutta jokainen ulottuvuus on kuitenkin hyvin tavallinen konflikteissa

Nykyisin on konfliktille valitettavan helppo löytää lisää osapuolia ja itselle tukijoita ja vastustajia.



Norsu pitää paloitella – vastaliike kiihtymiselle ja paisumiselle

Olenko auttajana
tiedostamattomasti ruokkimassa
fantasioita (=kuviteltuja
uskomuksia) ja siten kiihdyttämässä
konfliktia?

Parisuhdetta ja elämää yleensäkin voi parantaa kahdella tavalla:

- ◆ Lisäämällä hyvää ja/tai
- ◆ Vähentämällä huonoa

Auttajalle sopivia jakeita: Room. 12: 12, 15 ja 16

- ◆ Toivokaa ja iloitkaa, ahdingossa olkaa kestäviä, rukoilkaa hellittämättä.
- ◆ Iloitkaa iloitsevien kanssa, itkekää itkevien kanssa.
- ◆ Älkää pitäkö itseänne muita parempina, vaan asettukaa vähäosaisten rinnalle. Älkää olko omasta mielestänne viisaita.