

Tartalomjegyzék

Előszó	3
Köszönetnyilvánítás	5
1. Elindulás	
Bevezetés	9
1. fejezet: Hogyan tanuljuk meg nevelni gyermekeinket és saját magunkat	13
2. fejezet: Az ingerek, az elismerés és a biztonság iránti éhség	17
2. Az érzelmi gondoskodás	
3. fejezet: Gondoskodás Mi is ez, és miért van rá szükségünk?	25
4. fejezet: Az aktív és a támogató törődés	33
5. fejezet: Életből vett példák a gondoskodási táblázathoz	35
6. fejezet: Amikor a szeretet nem ér célba	43
7. fejezet: Hogyan nyújtunk gondoskodást más felnőtteknek és saját magunknak	49
3. A struktúra	
8. fejezet: Struktúra Mi az, és miért van rá szükségünk?	61
9. fejezet: A megbeszélhető és a nem megkérdőjelezhető szabályok	69
10. fejezet: A fegyelem leckéi	77
11. fejezet: Életből vett példák a struktúratáblázat illusztrálásához	85
12. fejezet: A Gondoskodás/Struktúra országútja	97
13. fejezet: Amikor a szülők között nincs egyetértés a szabályokat illetően	101
14. fejezet: A struktúra, a szégyen és az áldozat-hibáztatás	107
15. fejezet: Felnőni újból – egy változás története	111
4. A túlzott engedékenység	
16. fejezet: A túlzott engedékenység	117
17. fejezet: A túlzott engedékenység kockázatai	123
18. fejezet: Miért túl engedékeny a szülő?	133
19. fejezet: Mit tehetünk a túlzott engedékenység helyett?	135
5. A tagadás	
20. fejezet: Hogyan tagadunk?	141
21. fejezet: Példák a félreismerés négy szintjére	147

22. fejezet: Vessünk véget a sokféle félreismerésnek! _____	159
23. fejezet: Problémamegoldás _____	175

6. Születés előtti és születés alatti tapasztalatok

24. fejezet: A kialakulás Születés előtti és születés alatti tapasztalatok _____	183
---	-----

7. Fel nőni újra és újra

25. fejezet: Életkorok és fejlődési stádiumok _____	195
26. fejezet: A megfontolt újra-felnövést általánosan segítő tevékenységek _____	221

8. Az örökbefogadás

27. fejezet: Az örökbefogadás _____	227
-------------------------------------	-----

I-II. függelék

I. függelék: A családi fejlődés eszközei _____	249
II. függelék: A személyes fejlődés eszközei _____	261

Módszertani Gyermekjóléti Szolgálatok _____	266
Jegyzetek _____	267
További olvasmányok _____	273
Tárgymutató _____	275

1. fejezet

Hogyan tanuljuk meg nevelni gyermekünket és saját magunkat?

AZ ÁLOM

Szülőként úgy tervezzük, mindent megadunk majd a gyermekünknek, amiben mi magunk hiányt szenvedtünk, amikor felnőttünk. Szeretnénk, hogy szeretetben és örömben legyen részük, hogy sikeresek és boldogok legyenek, és tudatában legyenek saját értéküknek. Azt akarjuk, hogy legyen önbecsülésük, hogy higgyenek magukban, és szeretetreméltónak, ugyanakkor szeretetre képesnek érezzék magukat.

Úgy akarjuk ezt a csodát véghezvinni, hogy átvesszük a kapott nevelésünk azon részeit, amelyek a segítségünkre voltak annak idején, a többi részt pedig tökéletesítjük. Azt gondoljuk, és azt is mondjuk, hogy sok szeretettel fogjuk nevelni gyermekünket.

A SOKK

Amikor megérkezik az első gyermekünk, szembetalálkozunk azzal a realitással, hogy a nevelés sokkal többet jelent szeretetteljes álomnál. Valójában a nevelés nem más, mint nap mint nap tudni, mi a teendő, mikor, hogyan, és aztán azt valóban végre is hajtani. Ez az elvárás valamilyen formában mindaddig elkísér bennünket, amíg élünk, vagy a gyermekeink élnek. Egyes szülői feladatokat monoton ismétlődéssel újból és újból végrehajtunk. Másokat csak egyszer. Némi-lyik kizökkent bennünket, mert váratlanul ért, mert nem voltunk rá felkészülve. Nem mindig tudjuk, mi is a teendő. Néha azon kapjuk magunkat, hogy pont ugyanazt követjük el, amiről korábban megfogadtuk: sose fogunk ilyet tenni, aztán elönt a bűntudat, változásra képtelennek érezzük magunkat. Vagy pedig feladjuk, és – azzal védekezve, hogy ezek „erősítik a jellemet” – ugyanazt a bántalmazást adjuk tovább, amelyet mi szenvedtünk el.

Szükségünk van fogások – gyakran sok új fogás – megtanulására, amelyeket a saját családjunkban, gyerekként, nem tanultunk meg.

Néha azon kapjuk magunkat, hogy pont ugyanazt követjük el, amiről korábban megfogadtuk: sose fogunk ilyet tenni.

ÉRZELMI GONDOSKODÁS

Az emberek kevés jártassággal, ugyanakkor nagyszámú szükséglettel jönnek a világra. Egy dolgra a gyerekeknek mindig szükségük van: a feltétel nélküli szeretetre. Erre van szükségük ahhoz, hogy gyarapodjanak és növekedjenek, hogy megtanulják szeretni magukat és másokat. Szükségük van azokra a szavakra, érintésekre és törődésre, amelyek azt fejezik ki: „Szeretlek téged, szeretetre méltó vagy”. Mi gondoskodásnak hívjuk ezt az alapvető hozzájárulást a gyermek növekedéséhez és jól-létéhez.

STRUKTÚRA

A feltétel nélküli szeretet azonban önmagában nem elegendő. A gyerekek meg kell tanulnia a határokat, a szabályokat és azt, hogy mit hogy kell csinálni. Szükségük van biztonságra, arra, hogy megtanuljanak egészséges szokásokat, hogy kifejlesszék annak az érzését, hogy kik ők és kik mások, hogy értékeket és erkölcsi fogalmakat tanuljanak meg, hogy fejlesszék a jellemüket, és hogy felelősséget érezzenek saját maguk és mások iránt. A gyerekeknek szükségük van arra, hogy a szülők ezt az üzenetet közvetítsék feléjük: *Csinálhatod ezt; megtanítom, hogyan kell; képes vagy rá.* Azokat a nevelési eszközöket, amelyek a gyermekben ezeknek a jártasságoknak a fejlődését támogatják, *struktúrának* nevezzük.

HOGYAN MŰKÖDIK EGYÜTT A STRUKTÚRA ÉS A TÁPLÁLÓ GONDOSKODÁS

A gondoskodás és a struktúra együttműködnek a személyiség formálásában. Ha a személyiséget testként képzeljük el, a táplálék, a tápláló gondoskodás eredményeképpen alakulnak ki a puha részek, az izmok; a struktúra pedig csontozatként és bőrként működik. A tápláló gondoskodás teszi lehetővé, hogy a test szabadon és kecsesen mozogjon. Amikor a gyerekek bőségesen kapnak gondoskodást, kifejlődik bennük a saját értékük, saját maguk szeretete, amely könnyűvé teszi számukra, hogy szeressék magukat, és törődjenek magukkal, és hogy szeressenek másokat, és törődjenek másokkal. Valahányszor a gyerek átéli azt, hogy szeretetet kap, erősebb lesz személyiségének izomzata.

A struktúra viszont úgy formálja a személyiségünket, hogy csontvázat ad, amely egyenesen tart, és bőrt, amely összetart bennünket. A struktúra adja a személyiség szerkezetét és határait. Ahogyan a gondoskodás, úgy a struktúra is rengeteg apró tapasztalatból áll össze. Abban a családban kezdtük felépíteni, amelyben felnőtünk, és egész életünkben tovább építgetjük. Azok az emberek, akiknek fejlett struktúrája van, belülről határozzák meg az énjüket, és határozott jellemük van. Tisztában vannak afelől, kik ők, és kik mások a velük való kapcsolatban. Azt mondjuk az ilyen emberre, hogy „erős a gerincük”, hogy „van tartásuk”.

Ha egy gyermek nem kapott elég gondoskodást, amely erőssé tette volna személyisége izmait, a struktúra csontváza még lehetővé teszi, hogy funkcionáljon. A gyerek azonban értéktelennek vagy örömtelennek érzi magát egész életében, és nem tud szeretetteljes válaszokat adni másoknak.

Azok a felnőttek, akik kevesebb struktúrával rendelkeznek, kialakítanak egy szerkezetet maguknak, de az nem elég erős ahhoz, hogy megfelelő határokat tudjanak a segítségével tartani. Ezek a felnőttek, tudatlanságuk miatt mások fizikai vagy pszichológiai területére tévedhetnek. Az ilyen ember „beleüti az orrát abba, ami nem rá tartozik”. Az ilyen személyiség bőre olyan kényes lehet, hogy könnyen felhasad, amikor nem áll ellen annak, hogy mások benyomuljanak a határain. Ő az, akit gyakran túl érzékenynek hívnak.

AZ ÉPÍTŐ TÁPLÁLÉK ÉS A STRUKTÚRA

Úgy tudjuk elképzelni mindegyik struktúra- vagy gondoskodási élményt, mint a fejlődés egy egységét. A csecsemő bizonyos tulajdonságokkal jön a világra. A saját identitását és önértékelését apránként építi fel, a sok általa átélt tapasza-

lat nyomán, illetve úgy, hogy döntéseket hoz ezekre a tapasztalatokra vonatkozólag. Szülőként ugyan nem mondhatjuk meg teljes bizonyossággal, vajon erős lesz-e gyermekeink önbecsülése, örömteli, avagy sikeres lesz-e az életük. Amit azonban megtehetünk az az, hogy folyamatosan erősítjük saját képességünket arra, hogy biztosítsuk az egészséges struktúra és a szerető gondoskodás megfelelő egyensúlyát, ahelyett, hogy mindig azt tennénk, ami akkor éppen a legkönnyebb a számunkra.

Hogyan teszünk szert azokra az eszközökre, amelyek segítségével biztosítjuk a gyermekeink számára azt a struktúrát és gondoskodást, amely ahhoz kell, hogy jól érezzék magukat a bőrükben? Egyes ilyen fogásokat a szüleinktől tanultunk. Másokat úgy tanulunk meg, hogy megfigyeljük gyermekeinket, és kitaláljuk, mi az, ami beválik. Egyes eszközöket úgy tanulunk meg, hogy információkat kapunk másoktól, amelyeken elgondolkodunk. Ha a saját egykori családjunk nem látott el bennünket megfelelő gondoskodási és struktúraeszközökkel, itt az alkalom, hogy tanuljunk ilyeneket.

Egy figyelmeztetés: azok közül, akik gyerekként elhanyagolásban, bántalmazásban, vagy túlságosan lerohanó nevelésben részesültek, annyira el vannak tökévelve arra, hogy nem akarják ugyanezt tenni saját gyermekeikkel, hogy „mindennek az ellenkezőjét teszik a nevelésben”. Ennek az a kockázata, hogy túl végtelen lesz a nevelés. Az olyan szülők, akiket rugalmatlan szigorral és kritikával neveltek, hajlamosak túl kevés határt és szabályt felállítani. Végül aztán a segítő struktúrát is kidobják a rugalmatlan szigorral együtt. Az olyan szülők, akik maguk nem kaptak megfelelő gondoskodást és feltétel nélküli szeretetet, hogy ne hogy hanyagságot kövessenek el, annyi mindent megtesznek, hogy már túlságosan is lerohanják saját gyermeküket az állandó figyelmükkel.

Vagy pedig, ha fojtogatta őket a túlságosan elnéző, túlságosan óvó szeretet, esetleg megtagadják a szeretetet a gyermeküktől, így akarván elkerülni, hogy lerohanó, a gyerek nyakán lógó szülők legyenek. A gyerekeknek a gondoskodás és a struktúra egyensúlyára van szüksége, mint ahogy a felnőtteknek is.

Abban a folyamatban, ahogyan megtanuljuk ezekkel ellátni gyermekeinket, egyszersmind saját magunk számára is meg kell tanulnunk jobb struktúra- és gondoskodási eszközöket használni.

A REMÉNY

Az elégedetté válás és a világba való beilleszkedés olyan reményteli folyamat, amely fontos nekünk, és fontos a gyermekeinknek. Azt a döntést, hogy újjáépítsük magunkat, hogy újra felnőjünk, meg lehet hozni egy pillanat alatt. De a folyamat maga nem egy pillanatig tart! Nem létezik gyors megoldás. Nincs olyan gyors varázsmódszer, amelynek segítségével kölcsönvehetnénk a szükséges eszközöket, visszakaphatnánk az önbizalmunkat vagy az önbecsülésünket. Mi magunknak kell lépésről lépésre megvalósítani, belülről kell felépíteni. Ha valakinek a kedvéért, aki arra ösztökél bennünket, hogy „építsük fel az önbecsülésünket” a hasunkra ütünk, és azt kiáltjuk: „én vagyok a legjobb”, az jobb esetben kétséges, rosszabb esetben kifejezetten ártalmas. Egy olyan időszakban, amikor elveszettnek, depressziósnak érezzük magunkat, amikor talán még az öngyilkosság is megfordul a fejünkben, a megjátszott önbecsülés növelheti az elkeseredésünket, vagy még inkább elidegeníthet az érzéseinktől.

Az önbecsülés belülről fakad, és nem rivalizáló jellegű. Ha arról van szó, hogy jobbak vagyunk másoknál, akkor az egy „rivalizáló megbecsülés” vagy „mások megbecsülése”, de nem önbecsülés. Az önbecsülésnek apránként lehet érvényt szerezni, úgy, hogy gyakoroljuk, hogy számunkra érvényes módon megerősítjük, hogy megtanuljuk elhinni azt, hogy szeretetre méltóak vagyunk.

Mind a gyerekeknek, mind a szülőknek fontos az a képesség és annak az érzése, hogy jól tudják magukat érezni a bőrükben, és fontos az önbecsülés képessége és érzése. Saját önbecsülésünket úgy tudjuk felépíteni, hogy felismerjük az élet nyújtotta pozitív és negatív üzeneteket és tapasztalatokat, és egészséges döntéseket hozunk az újonnan felkínálkozó esetekben. A gondoskodás és a struktúra segíthet ezekben. A szerető gondoskodás és a következetes struktúra egyensúlya segít kielégíteni a bennünk lévő alapvető éhségünket az ingerek, az elismerés és a biztonság iránt. A következő fejezetben ezt fogjuk körbejárni.

13. fejezet

Amikor a szülők között nincs egyetértés a szabályokat illetően

AMIKOR A SZÜLŐK KÖZÖTT NINCS EGYETÉRTÉS A SZABÁLYOKAT ILLETŐEN

Olyankor, ha a szülők kisebb szabályokat illetően nem értenek egyet, elhatározhatják, hogy van a Mama szabálya és a Papa szabálya, és hagyják, hogy a gyerekek megtanulják kezelni a különböző elvárásokat. Például, ha a gyerekek lekésik az iskolabuszt, amikor az apjukkal vannak, a Papa elviszi őket az iskolába, mert szerinte fontos, hogy ne hiányozzanak. Ha akkor késik le a buszt, amikor a Mamával vannak, akkor gyalog mennek iskolába, vagy otthon maradnak, és egész nap tanulnak, mert neki az a fontos, hogy a gyerekek megtanuljanak saját magukért felelősséget vállalni.

MEGEGYEZÉS A FONTOSABB SZABÁLYOKAT ILLETŐEN

Ha a szülők egy fontos szabályt illetően nem értenek egyet, muszáj lesz megegyezésre jutniuk, még ha a „győzzön az erősebb” módszer is az egyetlen megoldás erre. *The Family* c. könyvében John Bradshaw¹ felsorolja a sportszerű küzdelem tíz szabályát. Érdeemes tüzetesebben átolvasni ezeket. Íme a rövidített változat:

1. Legyünk határozottak, és ne agresszívak.
2. Maradjunk a jelenben.
3. Kerüljük a kioktatást, maradjunk a konkrét viselkedési részletnél.
4. Használjunk én-üzeneteket, kerüljük az ítélezést.
5. Legyünk szigorúan őszinték.
6. Ne vitatkozzunk a részleteken.
7. Ne hibáztassunk mást.
8. Aktívan figyeljünk oda mások mondanivalójára.
9. Egyszerre csak egy dolgon vitatkozzunk.
10. Igyekezzünk megoldást találni, nem feltétlenül kell, hogy igazunk legyen, és csak akkor adjuk fel, ha bántalmaznak bennünket.

A GYERMEKEK VÉDELME

Sokszor a „győzzön az erősebb” módszer nem feltétlenül vezet megegyezéshez, különösen akkor, ha a szülők nagyon eltérő attitűdöket hoznak saját gyermekkorukból a szabályokat illetően. Ha például az egyik szülő abban hisz, hogy a szabályok azért vannak, hogy megszegjék vagy kikerüljék őket, illetve szemet hunyjanak fölöttük, vagy ha mindkét felnőtt keményvonalas, „nekem van igazam” álláspontra helyezkedik, ideje külső segítséghez folyamodni. A szülők megegyezhetnek egy barát, egyházi személy, tanácsadó vagy szülőknek szóló tanfolyam segítségével. (Ld. II. függelék: *Hová fordulhatunk további segítségért?*) Néha a szülőknek fel kell mérniük saját rugalmatlanságukat, és rugalmasabbá kell válniuk. Van úgy, hogy az egyik szülőnek cselekednie kell, mielőtt a másik szülő keménysége odáig terjed, hogy a gyermeket pszichológiai, fizikailag vagy szexuálisan bántalmazza.

Van, amikor a szülő úgy biztosítja a gyermek biztonságát, hogy beleavatkozik egy másik felnőtt eljárásába, például amikor elbocsájtunk egy felelőtlen bébiszittert, vagy távol tartjuk a gyermeket egy túl keményen büntető felnőttől. A következő négy struktúra-példa olyan területeket képvisel, amelyek kezelése gyakran jelent kihívást a szülőknek: egy családtag gúnyolódása, túlzott kényszeres gondoskodás, vallási merevség és incesztus. Olvassunk végig minden egyes példát, és gondolkozzunk el azon milyen hatása lenne a különböző módoknak a gyermekekre és a felnőttekre. Ne feledjük, ha jobb struktúrát kínálunk gyermekeinknek, magunkban is erősebb struktúrát fejlesztünk ki.

21. PÉLDA

Helyzet:

Az anya hallja, hogy az apa nevetve így szól hároméves fiához: „Szétállnak a füleid. Úgy nézel ki, mint Dumbó, a Repülő Elefánt!”

Az anya ezt mondja az apának:

Rugalmatlan szigor:

„Ha még egyszer ezt mondd, elhagylak, és viszem a fiamat magammal.”

Kritika:

„Henry, te folyton csúfolsz másokat. Te vagy Dumbó, az Elefánt.”

Nem megkérdőjelezhető szabályok:

„A csúfolódás káros. Muszáj másképpen beszélned vele!”

Megbeszélhető szabályok:

„Nincs rendjén, hogy így beszélsz a fiunkkal. Nem tudnék segíteni neked abban, hogy abbahagyd a csúfolkodást, és megerősítő üzeneteket kezdj küldeni?”

Negédeskedés:

„Henry, te olyan gúnyolódó vagy!”

Magára hagyás:

Nem mond sem az apának, sem a fiának semmit.

22. PÉLDA

Helyzet:

Az anya depressziós, és öngyilkossággal fenyegetőzik

Az apa ezt mondja a kilencéves gyermeknek:

Rugalmatlan szigor:

„Most neked kell vigyáznod a mamádra.” A hangszín azt sugallja, nem fontos, mit szeretne, vagy

18. fejezet

Miért túl engedékeny a szülő?

Ha a túlzott engedékenység az elhanyagolás egy formája, és a gyereknek később akkora szenvedést, kellemetlenséget és bánatot okoz, akkor vajon miért neveli így gyermekét a szülő? Mielőtt erre válaszolnánk, menjünk végig az alábbi igaz-hamis teszten, és próbáljuk megtippelni, mely okok szerepelnek a Bredehoft–Clarke-felmérés eredményében is!

MIÉRT TÚLZOTTAN ENGEDÉKENY A SZÜLŐ?

Karikázzuk be az I betűt, ha szerintünk az állítás igaz, és a H betűt, ha hamisnak tartjuk!

A szülő azért túlzottan engedékeny...

1. I H Hogy enyhítsen büntudatán. Egy kis büntudat/egy kis ajándék.
2. I H Mert őt is túlzott engedékenységgel nevelték a szülei.
3. I H Mert nehéz körülmények közt nőtt fel.
4. I H Hogy elleplezze a kivételezést.
5. I H Hogy rivalizáljon a házastárssal, partnerrel, nagyszülővel.
6. I H Hogy ezáltal ellenőrzése alatt tartsa a gyereket.
7. I H Mert fél a konfrontálódástól vagy elutasítástól, mindig kedvesnek akar tűnni.
8. I H Mert a gyerekről egy bizonyos képet akar kivetíteni.
9. I H Hogy úgy érezze, jó szülő.
10. I H Mert nem tudja, hogyan kell határokat felállítani.
11. I H Hogy ne tűnjön kivételezőnek.
12. I H Hogy így rivalizáljon a házastárssal a gyerek feletti ellenőrzésben.
13. I H Mert ez a kisebb ellenállás útja.
14. I H Hogy gyorsan leszerelje a nyafogást.
15. I H Hogy ezzel leplezze konfliktuskiváltó céljait.
16. I H Hogy népszerű legyen a gyerekek szemében.
17. I H Hogy kompenzálja egy bántalmazó szülő bánásmódját.
18. I H Hogy kompenzálja, a másik szülő hiányát.
19. I H Hogy megvásárolja annak a gyereknek a szeretetét, akit ritkán lát.
20. I H Hogy így vásárolja meg a gyerek kegyeit.
21. I H Mert bálványozza a gyereket.
22. I H Hogy ezzel erősítse önbecsülését: „Milyen jó szülő vagyok én!”
23. I H A média hatására.
24. I H Hogy boldoggá tegye a gyereket.

25. I H Hogy a gyerekek közt rivalizálást szítson.
26. I H Hogy más szülőkkal rivalizáljon.
27. I H Mert fél gyermeke dühétől.
28. I H Mert sajnálja a korlátozott életre kényszerülő gyereket.
29. I H Hogy szeretetet adhasson anélkül, hogy szabályokkal kiegyensúlyozza.
30. I H Mert saját szükségletét vetíti ki a gyerekre, azt akarja, hogy a gyerekeknek drága ruhája legyen, hogy csapatkapitány váljon belőle, hogy sporttáborba menjen stb.
31. I H Hogy szembeszálljon a házastárssal vagy a nagyszülőkkal: kettős nevelés.
32. I H Mert azt akarja, hogy a gyerekek meglegyen az, ami neki nem volt meg.
33. I H Mert nem tudja, hogyan fejlődik a gyerek.
34. I H Mert nem képes ellenállni a média-reklámok nyomásának, vagy a más gyerekek felől érkező nyomásnak.
35. I H Mert általában mindenkivel társfüggő kapcsolatban van.
36. I H Hogy elnyerje a nagyszülők vagy más rokonok tetszését.
37. I H Hogy kompenzálja azt, hogy beteg valaki a családban.
38. I H Mert nincs ideje arra, hogy megtanítsa a gyerekeknek, mit hogy kell csinálni.

Ha mind a 38 oknál az „igaz”-t karikáztuk be, akkor helyesen választottunk. Mindezek az okok szerepeltek a felmérésben, és találkozhatunk további okokkal is.

Mit tudhatunk meg a felmérésből?

Kérdés: Miért túlzottan engedékeny a szülő? Azért, mert jót akar a gyerekeknek?

Válasz: Nem. A túlzott engedékenységgel nevelt válaszadók 67%-a érezte úgy, hogy e mögött a bánásmód mögött a szülő saját problémája állt, nem a gyerek érdekét tartotta szem előtt.

PÉLDÁK:

- „Az apám gyakran volt távol a munkája miatt.”
- „Anyámnak büntudta volt, amiért apám érzelmileg elhanyagolt engem, és fizikailag is bántalmazott.”
- „Az egyik testvérem süket, és anyám felelősnek érezte magát ezért.”
- „Anyám eljárt dolgozni, ezenkívül gyerekkorában nagyon szegény volt.”
- „Apám meghalt, amikor én négyéves voltam.”

Míg a szülők talán abban a hiszemben vannak, hogy a gyerekért teszik, amit tesznek – azok a felnőttek, akik túlzott engedékenységekben részesültek gyerekkorukban, ebben szüleik saját szükségleteinek a kielégítését látták. Ez teljesen nyilvánvalóvá teszi számunkra, **hogyan kerülhetjük el a túlzott engedékenységet: úgy, hogy felismerjük saját szükségleteinket, és közvetlenül elégítjük ki őket, nem pedig a gyerekünken keresztül.**