4 KORAKA DO BOLJEG ODNOSA MAJKE I ĆERKE

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
The Mother-Daughter Realtionship Makeover
4 Steps to Bring Back the Love
Leslie and Lindsey Glass

Edicija PreObražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica
Nina Gugleta

Urednica
Ana Šakan

Prevod
Irina Vujičić

Lektura
Jelena Janković

Korektura
Akeksandra Dunđerski

Dizajn korica
Dragana NIkolić

Štamparija
Caligraph, Beograd

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2026

Copyright © 2024 Leslie Glass and Lindsey Glass
Prava za srpsko izdanje © Arete 2026

Sva prava zadržana.
Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom obliku
bez pismene saglasnosti izdavača.

4 KORAKA DO BOLJEG ODNOSA MAJKE I ĆERKE

Lesli i Lindsi Glas

prevod sa engleskog
Irina Vujičić

www.arete.rs

Majkama i ćerkama sveta kojima je potrebna poruka nade.

„Mislim da je za majku najteže da osposobi ćerku da bude nezavisna, u isto vreme dajući joj do znanja koliko je voli, koliko želi da brine o njoj, ali i koliko je za ćerku važno da se otisne u svet na svojim krilima."

Madlen Olbrajt

Sadržaj

Zahvalnica 11
Uvod 13

Prvi korak: samospoznaja 15
1. Lesli i Lindsi misle da pisanje može da izleči skoro sve 19
2. Leslina priča i Lindsina priča 25
3. Ličnosti i emocionalni stilovi majki i ćerki 55
4. Komunikacija: Šta vi kažete, a šta ona čuje 69
5. Iskreno o tajnama i lažima 85

Drugi korak: oblasti sukoba majke i ćerke 98
6. Hrana i telesna težina 101
7. Finansije i novac 115
8. Izgled i stil 127
9. Prijatelji, momci/devojke i romantični partneri 139
10. Zavisnost i nezavisnost 151
11. Granice i distanciranje 161
12. Alkohol i droga 173
13. Mentalne bolesti 189

Treći korak: okidači, trauma i razrešenje konflikta 203
14. Okidači 205
15. Trauma 219
16. Tehnike koje će vam pomoći da sačuvate mir 237
17. Prekid kada nema drugog rešenja
i izvori za ekstremne situacije 251

Četvrti korak: isceljenje i pomirenje 263
18. Prihvatite svoju ulogu i promenite perspektivu 265
19. Oproštaj i isceljenje 251
20. Ponovo se povežite sa svojom svrhom i raspirite ljubav 291
21. Stvorite stil života kakav želite 303

Zahvalnica

Kao novinarke koje pišu o svojim iskustvima i iskustvima mnogih drugih koje smo sretale tokom godina, zahvalne smo što delimo priče i mudrost koje su nas nadahnule da napišemo ovu knjigu o istraživanju sebe. Lako je optuživati svoje najbliže za sve svoje patnje i teškoće. Treba vam velika hrabrost da zagrebete dublje i iscelite ono što je pošlo po zlu. Znamo da pozitivan stav može doneti promenu za kojom žudite. Davne 2011. godine, Tajan Dejton nam je prva pokazala kako psihodrama može da promeni ugao gledanja. Zauvek ćemo joj biti zahvalne za sesiju koju smo snimile sa njom za *Secret World of Recovery* (*Tajni svet oporavka*) koji nas je rasplakao i podstakao da potražimo načine za bolju komunikaciju i dublje razumevanje.

Brojni divni prijatelji i članovi porodice umnogome su doprineli našim životima i zato smo zahvalne svim svojim dragim ljudima i poznanicima. Iz poštovanja prema njihovoj privatnosti izabrale smo da se usredsredimo isključivo na priču o sebi i svom odnosu.

Hvala urednici Kristin Beleris zato što je verovala u našu misiju i naš rad i što je pažljivo uređivala tekst tokom procesa rada na ovoj knjizi. Hvala Larisi Henok za divne korice i dizajn knjige. Izuzetno smo zahvalne svojoj izdavačkoj porodici, Aleksu Glasu i Sari Pelc, za savete i podršku u procesu razvoja i predstavljanja ove knjige. Najbolji ste. Posebnu zahvalnost dugujemo dr Debori Svit, svojoj mentorki i facilitatorki. Veliko hvala svim ženama koje su nas podržavale i sa kojima smo se sprijateljile, ima ih više nego što ovde možemo da nabrojimo. Hvala što ste nam pravile društvo na ovom uzbudljivom putovanju.

Uvod

Imamo vesti za sve iscrpljene, frustrirane, besne, beznadežne majke i ćerke. Kroz kakvu god patnju da trenutno prolazite sa svojom majkom ili ćerkom, znajte da se konflikt ne odnosi samo na majku ili ćerku. Zapravo, svi sukobi između majki i ćerki potiču od ljudi koji su uticali na vas (i na nju). Gde god da ste na toj relaciji majka–ćerka, vaš trenutni sukob razvija se iz generacijskih, porodičnih i kulturnih iskustava koja utiču na svaku vašu reakciju i na svaku vašu misao. Ne otpisujte odmah ostale članove porodice i dinamiku kojom doprinose vašoj zajednici.

Možda ćete se iznenaditi kada čujete da su sve vaše reči i svi vaši postupci najverovatnije ponovljene misli i dela ljudi koji su vas odgajali i onih koji su odgajali njih. Traume iz prethodnih generacija, kao što su migracije, ratovi, glad, progoni, genocidi, ekonomske krize, mentalne bolesti i nepodnošljive tragedije o kojima nikada ništa niste ni čule, mogu biti duhovi prošlosti koji vam se sada mešaju u međuljudske odnose i osećanja. Shvatile smo to na početku istraživanja evolucije sopstvenih sukoba i borbi. U ovoj knjizi pročitaćete kako smo se oporavile od ogromnog bola i besa. Preobražaj našeg odnosa prerastao je u jedno od najvećih dostignuća u našim životima. Znamo da će majke i ćerke širom sveta želeti da podele ovu knjigu zbog trenutaka prosvetljenja koji nam menjaju ugao posmatranja sebe i unapređuju živote. Nasmejaćemo vas i rasplakati svojom pričom o slomljenom srcu i iskupljenju.

Pokazaćemo vam kako četiri koraka iz ove knjige mogu zauvek promeniti negativna osećanja prema vašem odnosu

majke i ćerke. Spektar sukoba između majke i ćerke menja se s vremenom i to se podrazumeva, ali želimo da razjasnimo šta je normalna svađa i kakva ponašanja prelaze granice toksičnih, nasilnih i manipulativnih odnosa, za čije isceljenje vam možda treba stručna pomoć.

Dok vas vodimo kroz četiri koraka preobražaja odnosa, podstaći ćemo vas da razmislite o svojoj majci, baki i ostalim članovima porodice. Uticaji vaših najbližih na vas otkriće obrasce koji vam se sada ponavljaju sa majkom ili ćerkom. Kako zvučite kada razgovarate? Kakav je vaš ton i šta želite da se desi u vašim interakcijama i razgovorima? Možete li da saslušate jedna drugu ili neprekidno upadate jedna drugoj u reč kako biste nametnule svoje gledište? Uz nove uvide možete pronaći bolje načine za komunikaciju, prekinuti ciklus sukoba i konačno pronaći svoj srećan kraj, kao što smo mi uradile. Uzmite ovu poslednju rečenicu sa rezervom. Ne mogu svi odnosi da se poprave. I ne treba. Članovi porodice mogu vam uskratiti svoju podršku, ponašanje im može biti toksično ili posredi može biti nešto još gore. Ipak, ako proniknete u uzrok događaja, možete se isceliti čak i u slučajevima kada ne možete i kada ne treba da se pomirite sa članovima porodice.

Prvi korak

Samospoznaja

Upravo se pripremate da načinite prvi korak na svom putu preobražaja međuljudskih odnosa. Ovo poglavlje će vas prosvetliti. Narednih pet poglavlja bavi se pitanjem vašeg stvarnog identiteta i identiteta vaše majke ili ćerke. Put samospoznaje započinjemo pisanjem. Ispričaćete svoju životnu priču tako što ćete odgovarati na pitanja. Zašto vam postavljamo pitanja kada vi već mislite da znate šta se dogodilo i imate snažan stav prema tome? Znamo da će vas zapisivanje odgovora na naša pitanja podstaći na razmišljanja o novim mogućnostima. Taj proces može vam otvoriti um i srce tako da nađete svoj mir na dosad neočekivane načine. Nama je to uspelo.

Prvo poglavlje odnosi se na pisanje. Pisanje je univerzalni alat za deljenje istorije svake od nas, za pričanje priča, obrazovanje, zabavu i, da – za isceljenje. Pisanje nam je pomoglo da steknemo razumevanje sebe i drugih. Ono što nismo mogle da kažemo naglas, zapisale smo. Pisanje nas je oslobodilo toksičnih tajni, pomoglo nam je da pronađemo svest o sopstvenom ponašanju i još mnogo toga. Pisanje je ključno za oporavak. Dok pišemo, shvatamo kako je bilo, šta se dogodilo i kako da krenemo napred na zdravije načine. U ovom prvom poglavlju delimo šta pisanje znači nama i pozivamo vas da razmislite o tome šta je pisanje značilo vama u prošlosti i kako vam sada može pomoći.