

<b>PODĚKOVÁNÍ</b> . . . . .	11
-----------------------------	----

## ÚVOD

Můj otec . . . . .	13
Vztah otce a dcery v mojí generaci . . . . .	17
Společenská změna a vztah otce a dcery v současnosti . . . . .	19
Co dokáže způsobit nedostupný otec . . . . .	21
Archetypy . . . . .	22

## ČÁST PRVNÍ

<b>Příběhy</b> . . . . .	25
--------------------------	----

### KAPITOLA PRVNÍ

<b>Neschvalující otec</b> . . . . .	27
„Kdybych tak byla kluk“ . . . . .	28
„Nikdy mi nedal najevo, že mu na mně záleží“ . . . . .	31
„Být jen sama sebou nestačilo“ . . . . .	33
„Dokaž toho stále víc, víc, víc“ . . . . .	36
„Upečeš mi k narozeninám dort?“ . . . . .	40
„Pronásleduji muže, který o mě nemá zájem“ . . . . .	42
„Proč nedokáže přijmout moji sexualitu?“ . . . . .	44
Cesta k uzdravení . . . . .	46

## KAPITOLA DRUHÁ

<b>Duševně nemocný otec</b> . . . . .	49
„Táta byl úplný magor“ . . . . .	51
„Neustále jsem musela chodit po špičkách“ . . . . .	54
„Pořád měl hrozné výkyvy“ . . . . .	58
„Snažila jsem se být to jediné, z čeho by rodiče mohli mít radost“ . . . . .	61
Cesta k uzdravení . . . . .	65

## KAPITOLA TŘETÍ

<b>Otec závislý na návykových látkách</b> . . . . .	67
„Odkakživa jsem měla pocit, že se k lidem musím chovat opravdu hezky“ . . . . .	69
„Otec mi zastřelil psa“ . . . . .	73
„Rozverný táta z šedesátek s hromadou peněz“ . . . . .	77
Cesta k uzdravení . . . . .	81

## KAPITOLA ČTVRTÁ

<b>Týrající a zneužívající otec</b> . . . . .	83
„Urážky už jsem nevnímala“ . . . . .	84
„Občas pořád ještě cítím jeho hnusnou energii“ . . . . .	87
„Celá léta jsem to nikomu neřekla“ . . . . .	94
Cesta k uzdravení . . . . .	98

## KAPITOLA PÁTÁ

<b>Nespolehlivý otec</b> . . . . .	101
„Neměl ani potuchy o tom, co znamená být otcem“ . . . . .	102
„Muž nemůže mít dvě rodiny a věnovat se oběma“ . . . . .	107
„Byl to slaboch, který nic neustojí“ . . . . .	109
Cesta k uzdravení . . . . .	113

## KAPITOLA ŠESTÁ

<b>Nepřítomný otec</b> . . . . .	115
„Po všechna ta léta jsem hledala tatínka“ . . . . .	115
„Pořád mi ještě dává najíst“ . . . . .	119
„Otce jsem skoro neznala, protože nikdy nebyl doma“ . . . . .	122
Cesta k uzdravení . . . . .	125

## DRUHÁ ČÁST

<b>Cesta k uzdravení</b> . . . . .	127
------------------------------------	-----

## KAPITOLA SEDMÁ

<b>Vyhodnocení škod</b> . . . . .	129
Skór obecné nedostupnosti . . . . .	135
Skór neschvalujícího otce . . . . .	135
Skór duševně nemocného otce . . . . .	136
Skór otce závislého na návykových látkách . . . . .	138
Skór týrajícího a zneužívajícího otce . . . . .	139
Skór nespolehlivého otce . . . . .	141
Skór nepřítomného otce . . . . .	142
Jak pracovat s výsledky vyhodnocení vztahu otce a dcery . . . . .	143

## KAPITOLA OSMÁ

<b>Cesta k uzdravení</b> . . . . .	145
Vy kročení po cestě . . . . .	145
Pochopte, co se vám v dětství skutečně dělo . . . . .	146
Promluvte si s otcem . . . . .	147
Promluvte si s ostatními členy rodiny . . . . .	148
Identifikujte postoje a způsoby chování, které jste si v dětství vyvinula, abyste ospravedlnila jeho selhání a chránila se . . . . .	149
Zjistěte, které z těchto postojů a způsobů chování jste si přinesla do dospělosti . . . . .	150

Uvědomte si, jak vás tyto postoje a způsoby chování v minulosti omezovaly a jak vám možná stále brání vést spokojený život . . . . .	152
Novými postoji a vzorci chování, které rozšiřují vaše možnosti žít spokojeným životem, nahradte ty nefungující . . . . .	153
Vyhodnoťte dopad nových postojů a způsobů chování na svůj současný život . . . . .	158
Modifikujte a upravte své nové postoje a způsoby chování . . . . .	159

<b>Další doporučené zdroje (v angličtině a češtině) . . . . .</b>	<b>161</b>
---	------------