

ЮЛИЯ ЛЕЛИКОВА

ЛИШЕННЫЕ ДЕТСТВА

КНИГА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ
АЛКОГОЛИКОВ И ТЕХ,
КТО СЛИШКОМ РАНО
СТАЛ ВЗРОСЛЫМ

Основатель
сервиса доступной
психологической помощи
ЖИВАЯ ЛИНИЯ
помощь получили более
25 000
человек



Хиты саморазвития

Юлия Леликова

**Лишенные детства. Книга для
взрослых детей алкоголиков и тех,
кто слишком рано стал взрослым**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.92
ББК 88.5

Леликова Ю.

Лишенные детства. Книга для взрослых детей алкоголиков и тех, кто слишком рано стал взрослым / Ю. Леликова — «Эксмо», 2026 — (Хиты саморазвития)

ISBN 978-5-04-253313-6

Мы те, кто в детстве по звуку ключа в замочной скважине определяли, в каком состоянии пришли домой папа или мама, и до сих пор продолжаем жить так, будто опасность по-прежнему рядом. Мы не можем расслабиться, когда все хорошо, и тревожимся без видимых причин. Маскируем гиперконтроль под заботу. Чувствуем себя ответственными за чужие эмоции и ищем любовь там, где ее нужно заслуживать. Мы — взрослые дети алкоголиков. Мы обрели суперсилу — по колебанию воздуха считывать настроения окружающих. В этой книге психолог и основатель социального благотворительного проекта «ЖИВАЯ ЛИНИЯ» Юлия Леликова рассказывает про тех, чье детство было наполнено стыдом и страхом. Автор, как носитель синдрома ВДА, на примерах из собственной жизни и историй клиентов говорит о том болезненном наследии, которое долгие годы может управлять взрослыми детьми алкоголиков. В отличие от большинства книг о ВДА, основанных на западном опыте, эта книга говорит примерами, которые знакомы миллионам людей в России и странах бывшего СССР. Эта книга помогает понять себя, принять прошлое и вернуть себе право на собственную жизнь — живую и теплую. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-253313-6

© Леликова Ю., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ	7
ВСТУПЛЕНИЕ	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Юлия Леликова
Лишенные детства. Книга для
взрослых детей алкоголиков и тех,
кто слишком рано стал взрослым

Серия «Хиты саморазвития»



© Леликова Ю., текст, 2026

© Марчук А., дизайн обложки, 2026

© Грушина Д., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

«Лишённые детства» – слишком точное название для книги о нас, тех самых неучтённых, кто пострадал от алкоголя. Всё, что мы, дети алкоголиков, годами боялись сказать вслух, здесь наконец написано. Я читал её в уютной московской квартире, но снова оказывался в общежитии напротив пьющего отчима, в комнате, из которой невозможно вырваться.

Эту реальность нельзя представить, её можно только прожить: она соткана из страха, вины, стыда, одиночества и слишком рано наступившей взрослости. Мы всё ещё обижены и всё ещё ждём раскаяния, которого, возможно, никогда не услышим. Поэтому хочется сказать: пожалуйста, не узнавайте правду, пожалуйста, не читайте эту книгу, но именно её нам так важно прочесть.

Данил Мухин, актёр, блогер и автор книги «Последняя капля»

Эта книга – предельно честный и бережный разговор о том, как выжить на «минном поле» детства, отравленного родительским алкоголизмом, хаосом и удушающим стыдом. Она показывает, какую огромную цену мы платим во взрослой жизни, продолжая дежурить на изнуряющем «посту спасателя», прятать свои настоящие чувства и заслуживать любовь примерным поведением. Это исцеляющий путь, помогающий обнять своего одинокого внутреннего ребёнка и наконец вернуть себе законное право быть настоящим. *Юлия Пирумова, практикующий психотерапевт, psy-блогер, автор бестселлера «Хрупкие люди»*

БЛАГОДАРНОСТИ

Психологи – не сверхлюди. Мы тоже ошибаемся, путаемся, боимся, злимся, плачем в подушку и иногда не знаем, как жить дальше. Мы тоже приходим в терапию со своими ранами, своим стыдом, своими защитами и своим отчаянным желанием наконец-то стать живыми, а не удобными.

Я долго думала, как правильно поблагодарить тех, без кого этой книги бы не было. И поняла: здесь невозможно сказать сухое «спасибо за участие». Потому что речь не об участии, а о доверии.

Я благодарна каждому пациенту, каждому участнику групповой терапии, каждому взрослому ребенку алкоголика, который когда-либо садился напротив меня и произносил: «Со мной было вот так».

Спасибо вам за откровенность. За смелость смотреть туда, куда страшно смотреть. За готовность называть боль своими именами. За то, что вы приносили в терапию не только свои раны, но и свою силу, юмор, нежность, злость, надежду и невероятное желание жить иначе.

Каждая такая встреча меняла и меня. Учила слышать точнее. Быть бережнее. Не прятаться за профессиональную ролью. Не делать вид, что я знаю все ответы. Не становиться «сверхчеловеком» там, где нужен был простой, живой и внимательный человек рядом.

Вы помогали мне лечиться, иногда даже не зная об этом. Своими историями, своей честностью, своими вопросами, своим сопротивлением, своими слезами, своим молчанием и теми самыми моментами, когда в ваших глазах вдруг появлялось: «Я понял. Со мной все в порядке».

Эта книга выросла из множества узнаваний: как больно бывает исчезать, как страшно бывает возвращаться к себе и как важно однажды сказать «я есть». Каждый, кто проходил этот путь рядом со мной, внес в нее свой вклад.

Выражаю отдельную, особую благодарность моей сестре, подруге и коллеге – Ольге Сенаторовой.

Оля, мы с тобой вместе разрабатывали методологию терапии взрослых детей алкоголиков. Мы обсуждали главы этой книги, спорили, сомневались, искали точные слова, снова спорили и возвращались к самому главному – к человеку и его правде.

Без тебя этой книги бы не было. Не в таком виде. Не с такой глубиной. Не с такой честностью. Спасибо тебе за ум, смелость, профессиональную точность, поддержку и за то редкое чувство, когда можно спорить до хрипоты и все равно оставаться на одной стороне.

Спасибо всем, кто помогал этой книге рождаться.

Спасибо тем, кто доверял мне свои истории.

Спасибо тем, кто узнает себя на этих страницах и, может быть, впервые почувствует: со мной не «что-то не так», со мной что-то было.

И спасибо тем, кто однажды решится растаять, выйти из старого холода и снова вернуть себе право быть живым, теплым и настоящим.

ВСТУПЛЕНИЕ

Таких, как я, много. Мальчики и девочки, мужчины и женщины, люди разной веры, национальности, возраста, профессий, из больших городов и маленьких поселков. Психологи называют нас «взрослыми детьми алкоголиков».

Нет, мы не отдельный подвид людей с особыми приметами. У нас нет штрих-кода на лбу, третьей руки, врожденного алкотестера вместо сердца и специальной печати в паспорте: «Осторожно, вырос в хаосе». Снаружи нас не отличить. Мы стоим рядом с вами в очереди за хлебом, работаем за соседним столом, едем напротив в метро и ждем детей у школьных ворот.

Просто однажды, слишком рано, мы научились жить в атмосфере хаоса, покинутости, стыда и тотального контроля. Этот опыт наложил отпечаток почти на все, что мы делаем: на то, как мы любим, боимся, молчим, терпим; как выбираем людей и относимся к себе. Из-за него мы так часто никому не верим, хотя отчаянно хотим довериться.

Я много раз пыталась объяснить людям, которые не выросли в такой семье, через что прошла. Мне хотелось донести свою историю. Объяснить, почему я такая: почему хочу доверять, но не могу; почему напрягаюсь там, где другим спокойно; почему считываю настроение по шагам в коридоре; почему внутри меня живет маленький пожарный, который все время готов броситься тушить чужой дом.

Мне хотелось, чтобы кто-то взял мою боль и подержал ее в своих руках.
Не исправил. Не обесценил. Не сказал: «Ну, у всех было непростое детство». А просто посмотрел и произнес: «Я вижу. Я тебе верю. Это было ненормально».

Я подбирала самые точные слова, раскладывала все по пунктам, объясняла, спорила, доказывала, пока не поняла: боль взрослых детей алкоголиков особенная – она из разряда невербализируемых. Ее можно прожить, но не представить. Она сделана из страха, вины, стыда, одиночества и слишком рано наступившей взрослости.

Да и как объяснить, что тишина иногда страшнее крика?

Как объяснить, что ребенок может годами чувствовать себя ответственным за взрослого?

Как объяснить, что любовь можно перепутать с жалостью, близость – с тревогой, а собственную ценность – с полезностью?

В какой-то момент я перестала пытаться доказать, что детство со вкусом водки действительно ранит, и спорить с теми, кто искренне верил: «Ну, подумаешь, папа пил, с кем не бывает». Вместо этого я стала разговаривать с теми, кто, как и я, прошел через этот ад. Слушать их, работать, помогать. И постепенно собирать язык, на котором мы можем говорить о себе без стыда.

Эта книга – квинтэссенция моего личного пути и многолетнего профессионального опыта работы со взрослыми детьми алкоголиков. В ней описаны реальные состояния и узнаваемые истории, даны терапевтические объяснения и домашние задания.

Я не хотела писать банальную книгу о том, «как оно бывает». Мне хотелось создать опору. Не учебник «сверху вниз» и не инструкцию от человека в белом халате. А маршрут, по которому я могу пройти рядом с тобой. Взять за руку и бережно провести через путь, который проходят все участники групповой терапии: от отрицания и стыда к признанию, ясности и большей внутренней свободе.

Эта книга для тех, кто, возможно, никогда не называл себя взрослым ребенком алкоголика, но до сих пор:

- путает любовь с жалостью и выбирает тех, кого нужно спасать;
- много сомневается в себе: «Правильно ли я чувствую? Правильно ли поступаю? Так ли делаю?»;

- рвется решать проблемы других, даже когда на это совсем нет сил;
- не умеет говорить «нет» без чувства вины;
- чувствует себя ответственным за настроение близких;
- не может расслабиться, даже когда все спокойно;
- живет с ощущением, что вот-вот случится что-то плохое;
- давно уже не знает, кто он и чего хочет.

И главное – для тех, кто с самого детства живет с хроническим чувством вины и стыда. Для тех, кто стыдится не только родителей – их поступков, срывов, слов, запахов и решений, – но в первую очередь себя.

За то, что любит своих родителей и одновременно их ненавидит.

За то, что скучает по ним и хочет сбежать.

За то, что жалеет и злится. За то, что иногда желает им исчезнуть.

За то, что, будучи маленьким, не спас, не дотянул, не вытащил, не уберег, не стал тем самым чудо-ребенком, после которого «он бросит пить» или «она наконец-то станет счастливой».

Я пишу ее для тех, кто годами обесценивал собственный опыт. Кому казалось, что фильм о его детстве не тянет на трагедию. Максимум – на черную комедию. Никто ведь никого не убивал, не запирали в подвале, не отдавал в детдом. Ну пил и пил. Ну ругались родители. Ну было страшно. У других хуже. И этой фразой – «у других хуже» – годами притуплял свою боль.

Для тех, кто прятался за мыслью, что настоящая детская травма – это обязательно один конкретный ужасный день. Тот самый эпизод, после которого жизнь делится на «до» и «после». А если такого дня не было, значит, и жаловаться не на что? Верно?

Только вот детская травма – это не всегда громкий взрыв. Иногда она похожа на минное поле. На состояние, в котором ты живешь изо дня в день: твой дом вроде бы стоит, чайник кипит, близкие ходят из комнаты в комнату, но весь воздух в нем содрогается.

И ты с детства учишься считать эту дрожь: кто сегодня опасен, кто слаб, кого нужно спасать, кому нельзя перечить и в какой момент лучше стать невидимым.

Травма – это не только то, что случилось, но и то, чего не было.

Не было надежного взрослого.

Не было права быть ребенком.

Не было спокойного «я рядом».

Не было места, где можно выдохнуть.

Я пишу ее для тех из нас, кто годами живет с ощущением собственной недостаточности. Как будто с самого начала с нами что-то не так. Как будто в небесной канцелярии нам чего-то недодали: легкости, уверенности, нормальности, права просто быть.

Для тех, у кого нет права на ошибку и на слабость. Нет права на отдых. Нет права хотеть. Кому все время нужно «еще». Еще поработать, помочь, потерпеть, понять, простить, улучшить себя. И тогда, возможно, появится право жить.

Именно для тех, кто вырос внутри этих правил, я и написала эту книгу.

Для них.

Для нас.

Для тебя.

Не читай ее по диагонали. Не пытайся проглотить за один вечер, как горькую таблетку, чтобы поскорее «вылечиться». Так не работает. Эта книга – не гонка и не экзамен. Здесь не нужно быть хорошим читателем, правильным пациентом или отличником по исцелению.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.