

ЮЛИЯ ЛЕЛИКОВА

ЛИШЕННЫЕ ДЕТСТВА

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



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
Λ43

Леликова, Юлия Эдуардовна.

Λ43 Лишенные детства : книга для взрослых детей алкоголиков и тех, кто слишком рано стал взрослым / Юлия Леликова. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Хиты саморазвития).

ISBN 978-5-04-239733-2

В этой книге психолог и основатель социального благотворительного проекта «ЖИВАЯ ЛИНИЯ» Юлия Леликова рассказывает о людях, чье детство прошло рядом с алкоголизмом — в атмосфере страха, стыда и непредсказуемости. Опираясь на собственный опыт и истории своих клиентов, автор показывает, как пережитое в детстве продолжает влиять на взрослую жизнь и почему даже спустя годы дети алкоголиков могут оставаться во власти болезненных сценариев прошлого.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Леликова Ю., текст, 2026
© Марчук А., дизайн обложки, 2026
© Грушина Д., иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-04-239733-2 © 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»*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	7
Вступление	10
Как выполнять домашние задания	16
Глава 1. НЕ ПРЯЧЬТЕ ПРОШЛОГО В ПЯТКАХ	20
Глава 2. ТЕАТР ИМЕНИ МАПЫ.....	30
Глава 3. РЕБЕНОК С ГЛАЗАМИ СТАРИЧКА.....	42
Глава 4. ТАМ, ГДЕ ДРУГИМ ВЕСЕЛО	54
Глава 5. ЛЮБОВЬ ПО КАРТОЧКАМ	64
Глава 6. ПИСЬМО, КОТОРОГО НЕ БУДЕТ	86
Глава 7. СОЦИАЛЬНО ПРИЕМЛЕМЫЙ ПАПА	94
Глава 8. ТАКИХ, КАК Я, ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ.....	106
Глава 9. МЫ ПОДУМАЛИ, ТЫ НЕ БУДЕШЬ.....	121
Глава 10. Я ПРОСТО ХОТЕЛА КАК ЛУЧШЕ.....	135
Глава 11. ПРИНЦ, КОТОРЫЙ ДОЛЖЕН БЫЛ СПАСТИ.....	163
Глава 12. ЦЕННОСТЬ ТЕПЛА НЕ В ГРАДУСАХ.....	185
Глава 13. НЕ МУЖ, А ПАПА	204

Глава 14. КОГДА РЯДОМ МОЖНО ДЫШАТЬ	222
Глава 15. МОЕ ГЛАВНОЕ ТОПЛИВО	242
Глава 16. СКОЛЬКО СТОИТ БЫТЬ НУЖНОЙ	258
Глава 17. Я ПОДУМАЮ ОБ ЭТОМ ЗАВТРА	281
Глава 18. ТЕПЛО, КОТОРОЕ ОСТАЛОСЬ	300

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга появилась не только из моего профессионального опыта. Она выросла из моего личного пути — из той самой темной комнаты, куда однажды мне пришлось зайти.

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 профессиональной 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

Привет, меня зовут Юля, и я дочь алкоголика. 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 поддержал ее в своих руках. Не исправил. Не обещал. 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 считывать 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.

Станет плохо — откладывай.

Будет больно — дыши.

Захочется плакать — плачь.

Захочется спорить — спорь.

Захочется закрыть книгу и не возвращаться — сделай паузу.

Главное — не торопи себя.

Читай по одной главе. Выполняй домашние задания, если чувствуешь, что готов. Помечай на полях то, что откликается. Заведи тетрадь, альбом, листы — что угодно. Пиши, рисуй, зачеркивай, возвращайся, злись, соглашайся, не соглашайся.

Дай себе время, которого тебе так не хватало в детстве.

Ты имеешь право остановиться.

Ты уже достаточно долго тащил на себе чужие жизни.

Эту книгу я предлагаю тебе прочитать ради своей.

