


АЛЕКСЕЙ КОЗЛОВ

Не держу зла

Как отпустить груз старых обид
и не копить новые

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

АЛЕКСЕЙ КОЗЛОВ

Не держу зла

Как отпустить груз старых обид
и не копить новые

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
К59

Козлов, Алексей Алексеевич.

К59 Не держу зла : как отпустить груз старых обид и не копить новые / Алексей Козлов. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с.

ISBN 978-5-04-213643-6

Из-за обиды рушатся отношения, карьеры, жизни. Обида заставляет нас вести себя глупо и необдуманно. Рука об руку с обидой идут вина, стыд и злость. Как избежать всего этого и вытащить себя или своих близких из негатива? Ведь обиженный даже не всегда осознает, как его поведение влияет на окружающих и его самого.

Алексей Козлов — врач-психотерапевт, психолог и гипнотерапевт с более чем 27-летним стажем — предлагает читателям узнать, что же такое обида на самом деле и как помочь себе оставить этот багаж в прошлом.

Автор предлагает проверенные техники и упражнения, благодаря которым вы:

- поймете, какие вторичные выгоды скрывает обида;
- узнаете, как вести себя с обиженным человеком (особенно если это вы сами);
- научитесь управлять своими реакциями и перестанете плыть по течению.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

- © Текст, А. Козлов, 2025
- © Фото, М. Лагунова, 2025
- © Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-213643-6

*Моим клиентам,
которые стремятся освободиться
от обид и обрести гармонию*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	7
Часть 1. Понять.....	17
1.1. Какие бывают обиды?.....	19
1.2. Что нужно, чтобы обидеться?	31
1.3. Как это работает?	43
1.4. Эмоциональная структура обиды.....	58
1.5. Какие последствия?	66
1.6. А плошки будут?	73
Часть 2. Простить.....	89
2.1. Целуй медленно, прощай быстро	93
2.2. Сказать или промолчать	103
2.3. Хочу простить. Что делать?	109
2.4. Сеанс аудиогипноза «Понять и простить» .	130

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть 3. Перестать обижаться	135
3.1. Связь эмоций, мышления и поведения.	
Меняем жесткие категоричные установки	140
3.2. Ассертивное поведение	170
3.3. Предвосхищение обиды	185
3.4. Трехступенчатая метафора	203
Заключение	210
Благодарности	216
Примечания.	217

ВВЕДЕНИЕ

«Ой, доктор, он у нас такой обидчивый! С рождения. Чуть что не так — сразу губки дрожат, в глазах слезы...»

«Меня сложно обидеть. Но если удалось, то это навсегда. Я обид не прощаю».

«Доктор, я пришел к вам, потому что моя жена ужасно обидчива. Я терпел 10 лет. Но чувствую, что готов разводиться».

«Помогите мне справиться с моей обидчивостью. Я не хочу обижаться, но это случается как будто само собой».

«Я быстро прощаю обиды. Иногда даже слишком быстро».

ВВЕДЕНИЕ

«На обиженных воду возят! Ничего такого я ей не сказал!»

«Не обижайся, пожалуйста!»

«Ну и обижайся сколько влезет!»

«Ма-а-ам, он меня обижает!»

Обида, обида, обида со всех сторон. Как он мог так со мной поступить, почему она от меня отдалилась, я не знаю, чем его обидела, не понимаю, как можно принимать все так близко к сердцу...

Перед тем как написать эту книгу, я решил провести эксперимент. В течение одного дня фиксировал, сколько раз люди вокруг меня упоминали тему обиды. Пациенты, коллеги, соседи, даже случайные прохожие — 49 раз за день! Некоторые реплики я успел записать дословно, и они наглядно показывают, насколько глубоко тема обиды укоренилась в нашей культуре и восприятии.

Мы обижаемся на родных, коллег, друзей, а иногда даже на незнакомцев. Каждый из нас хоть раз сталкивался с этой эмоцией,

будь то собственная обида или чья-то реакция. Но задумывались ли вы о том, что это не просто неприятное чувство?

Обида — это так называемая вторичная, «социальная» эмоция. Не базовая, как радость, гнев, страх, печаль, отвращение или удивление, а приобретенная в процессе воспитания и социального взаимодействия. Такая же, как, например, стыд или чувство вины. «Выученная» стратегия поведения, которая серьезно влияет на отношения с людьми и на жизнь в целом. Не лучшим образом, как вы понимаете. Как часто из-за обид рушатся семьи, теряются друзья, страдают карьерные и личные достижения? Наверняка вы сможете найти парочку неприятных примеров, покопавшись в собственных воспоминаниях, а уж в моей психотерапевтической практике таких историй тысячи.

Обида разъедает человека изнутри, отравляя мысли, чувства и поведение. Это под ее влиянием мы становимся злыми, угрюмыми или плаксивыми, ищем поводы для ссор и раздуваем из мух слонов, чтобы в конце концов еще больше обидеться.

Обида вредит не только тем, кто обижается, но и тем, кто обидел — случайно или специально. Чувство вины, бессонные ночи, попытки помириться или хотя бы просто понять, в чем дело...

Да и тем, кто просто живет рядом с обидчивыми людьми или работает с ними в одном коллективе, тоже несладко.

Я понимаю и разделяю все эти чувства. Не только как терапевт, к которому «раненные обидой» люди приходят, чтобы разобраться в себе, «починить отношения» или просто выговориться. Но и как обычный человек. От «вируса» обиды не застрахован никто из нас. В том числе и поэтому меня заинтересовал вопрос: а можно ли вообще не обижаться?

Можно ли жить, не гоняя в голове бесконечные вопросы «Почему он со мной так поступил?», не размахивать после драки кулаками, придумывая остроумные и язвительные ответы обидчику, не строить планов сладкой мести, одновременно ругая себя за это.

ВВЕДЕНИЕ

Можно ли общаться с людьми так, чтобы не бояться задеть чьих-то чувств? Можно ли перестать оправдываться и испытывать вину, в очередной раз столкнувшись с неадекватной реакцией близкого человека на слова или поступки, в которых не было злого умысла?

Я искал ответы на эти вопросы и сразу же проверял выводы на практике: на себе, на своих близких, на своих клиентах. Мой ответ звучит однозначно: можно. Для этого нужно разобраться, как работают механизмы обиды, чтобы взять рычаг управления собственным состоянием в свои руки. Научить вас этому — и есть цель книги, которую вы держите в руках (или видите на экране своего устройства).

Нет людей, у которых от природы обидчивый характер, как нет и никаких специальных физиологических предпосылок для возникновения обид. Но есть такие (неосознаваемые) стратегии поведения, которые заставляют нас раз за разом испытывать это чувство.

Мы обязательно поговорим о том, что вообще такое обида, откуда она берется, зачем

она нам нужна. **Понять** — очень важно. Ведь чем лучше мы изучили врага, тем сложнее ему нас победить. Да, обида — это именно враг, хотя, обижаясь, мы и получаем немало скрытых бонусов. Мы обязательно поговорим о ее вторичных выгодах, разберемся, как это устроено, и найдем более экологичные пути достижения целей.

Мы поговорим и о том, как **простить**. Чтобы научиться не обижаться, сначала важно избавиться от уже накопленного груза больших и маленьких обид.

А грузы бывают серьезными. Одной из моих клиенток удалось сильно удивить меня, несмотря на мой многолетний опыт работы психотерапевтом. Дина, так ее зовут, рассказала, что с семилетнего возраста ведет дневник обид и скрупулезно записывает в него все, начиная от «Петя мне на 8 Марта не подарил открытку, а Ирке подарил» и заканчивая несправедливым разделом наследства родителей и неполученным повышением на работе. К сорока годам у девушки накопилось 67 традней! Шестьдесят семь, это не опечатка.

С одной стороны, ведение дневника — это хороший метод самопомощи. Выписал неприятные эмоции на бумагу — и перестал их испытывать. Но Дина свои «тетради обид» бережно хранила и время от времени перечитывала, обливаясь слезами.

Вы наверняка слышали, как обиды сравнивают с тяжелыми камнями, которые мы носим в своей душе. Так вот наша героиня эти «камни» носила с собой еще и в виде огромной коробки с тетрадями. Чтоб уж наверняка. Мы поговорим о том, зачем мы таскаем с собой эти коробищи и как от них избавляться. Дина, как и многие другие мои клиенты, смогла это сделать и разрешила мне использовать ее историю в качестве «наглядного пособия».

Но все же основная задача книги не в том, чтобы научить вас правильно прощать. Обидеться — простить — обидеться — простить — обидеться — это традиционный, понятный, но совсем не ресурсный бег по кругу.

Главная цель книги — научить **не обижаться**. У меня есть простые пошаговые технологии. Их может освоить любой человек, который

хочет управлять своей жизнью, а не безвольно плыть по течению.

Ведь чаще всего обидчивость — только ни-точка, дернув за которую, можно распутать огромный клубок из низкой самооценки, неоправданных ожиданий, глубинных негативных установок о себе и мире. Неумение или нежелание ясно и четко заявлять о своих правах и намерениях, созависимость, отсутствие нужных навыков коммуникации и управления своим внутренним состоянием — это все «ингредиенты» обиды. Мы пристально рассмотрим их со всех сторон, чтобы научиться действовать по-другому и перестать отравлять ядом обиды собственную жизнь и жизнь дорогих людей.

Я врач-психотерапевт и гипнотерапевт с более чем 27-летним стажем практической работы. Возможно, вы один из тысяч моих клиентов, а может, знаете меня как автора книг «Главное — ценить себя» и «Терапия денежного мышления». Я очень хочу, чтобы вы дочитали до конца эту книгу, сделали техники и упражнения, которые найдете на ее