

**#**



# # ДЕНЬ БЕЗ ОБИД

Дави  
Лаго

Марсело  
Галуппо

КАК  
**ПРОЩЕНИЕ МОЖЕТ  
ИЗМЕНИТЬ ВАШУ  
ЖИЗНЬ**



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9  
ББК 88  
Л14

Davi Lago  
and Marcelo Galuppo  
#UM DIA SEM ODIAR

Copyright © 2024 All rights reserved including  
the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Citadel®,  
a imprint of Grupo Editorial Citadel.

**Лаго, Дави.**

Л14 #День без обид. Как прощение может изменить вашу жизнь / Дави Лаго, Марсело Галуппо ; [перевод с английского П. В. Сгибневой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. — (День для лучшей версии себя).

ISBN 978-5-04-215813-1

Дави Лаго, автор бестселлера, и Марсело Галуппо, доктор философии, исследуют феномен прощения — от античных и религиозных текстов до современных психологических практик. Они предлагают прожить один день без обвинений, используя 6 простых техник. Чтобы вы научились избавляться от того, что мешает вам жить и двигаться вперед.

УДК 159.9  
ББК 88

© Сгибнева П. В., перевод  
на русский язык, 2025  
© Шуклин А. С., обложка, 2026  
© Оформление.

ISBN 978-5-04-215813-1

ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Начало	7
2	Жизнь с привкусом гнили	13
3	Что такое прощение	29
4	Как прощение меняет жизнь	55
5	Прощать было бы так просто, если...	69
6	Развиваем дух прощения: 7 упражнений	83
7	Заключение	127
8	Примечания	131
9	Чек-листы	149

01

# НАЧАЛО



**Н**енависть — одна из наших базовых эмоций. С ней можно столкнуться где угодно, она может жить в любом из нас. Ученые соглашаются, что в определенных ситуациях ненависть необходима человеку с точки зрения биологической адаптации. Именно ненависть придает нам сил защитить себя и близких, обеспечивает наше выживание. В древности верили, что разрушительные чувства, например, гнев, направленные в подходящее русло, могут принести пользу и отдельным людям, и целым сообществам. Даже в Библии говорится: «Есть время любить, и время ненавидеть»<sup>1</sup>. С другой стороны, история и опыт человечества показывают, что без должного контроля ненависть может сильно навредить. Давайте попробуем разобраться в разных видах ненависти.

Философ Оуэн Фланаган изучал моральную сторону ненависти и выделил семь основных типов:

- *Мстительная ненависть*: желание или намерение причинить физическую или психиче-

---

<sup>1</sup> Книга Екклезиаста, или Проповедника 3:8 (Синодальный перевод). (Здесь и далее — *прим. пер.*, если не указано иное).

## НАЧАЛО

скую боль, вред и страдания человеку, который причинил их нам.

- *Заразная, «ползучая» ненависть*: желание причинить боль другому, потому что мы испытываем ее сами, пусть даже это никак не связано.
- *Манипулятивная ненависть*: проявление недовольства и злости с целью заставить человека извиниться или все исправить, но без цели заставить его страдать.
- *Ненависть ради признания и уважения*: способ восстановить самооценку — мы проявляем гнев, чтобы нас признавали и уважали.
- *Притворная ненависть*: поведение, имитирующее злость, включая угрозы и оскорбления с целью что-то получить.
- *Политическая или институциональная ненависть*: чувство злости в отношении законов или организаций — несправедливых, расистских, сексистских.
- *Безличная ненависть*: ужас и ярость по отношению к Вселенной, судьбе и другим абстрактным понятиям и обобщающим сущностям.

Фланаган утверждает, что первые два типа ненависти (мстительная и ползучая) наиболее неприемлемы с точки зрения морали, поскольку их основная цель — причинение боли окружающим. Поступки, совершенные под влиянием ненависти этих двух типов, могут «заразить злом» даже более «мягкую» — манипулятивную или политическую ненависть.

Цель нашей книги — разобраться, как преодолеть два самых пагубных типа ненависти. В книге мы будем их называть вредной ненавистью.

К сожалению, мы живем в век, который писатель Панкадж Мишра метко назвал «*Эпохой гнева*». В новостных заголовках и в наших ежедневных разговорах избыток негатива и ненависти. Мы обсуждаем волны хейта, преступления на почве ненависти, политическую ненависть, беспричинную ненависть, клевету, ненависть к конкретным людям и так далее. Внутреннее убеждение поклонников вредной ненависти, по видимому, звучит так: «Я ненавижу, следовательно, я существую».

Но что, если мы проведем один день без ненависти? Как выглядела бы жизнь без вредной ненависти?

## НАЧАЛО

В этой книге, как и в первой, мы собираемся следовать плану, который, как нам кажется, поможет лучше понять, как преодолеть душащие нас негативные эмоции. Для начала разберемся в сути обиды и негодования, затем поговорим о том, что такое прощение. Следующим шагом проанализируем, для чего необходимо прощать, а также выясним, почему иногда это так трудно делать. И наконец, мы предложим вам семь упражнений для овладения искусством прощения.

02

# ЖИЗНЬ С ПРИВКУСОМ ГНИЛИ



**Н**егодование и гнев закипают внутри каждый раз, когда мы сталкиваемся с несправедливостью: коллега присваивает нашу идею и забирает себе все лавры; родственник лжет, чтобы получить преимущество; безответственный бизнесмен нарушает договор, принося нам финансовые потери; отношения распадаются из-за неверности партнера; незнакомец оскорбляет без всякой причины... А ведь есть еще и зависть. Из-за нее человек готов унижить нас лишь за то, что ему никогда с нами не сравниться. Несправедливость может обрушиться на нас с любой стороны, но более всего, когда она исходит от того, кого мы любим и ценим. Не случайно говорят: лучше явный враг, чем лицемерный друг. Чем больше мы любим человека, тем горше обида, оскорбление или предательство с его стороны.

## **ГНЕВ — КОВАРНЫЙ СОЮЗНИК**

Перед лицом несправедливости *гнев* часто заставляет нас копировать поведение обидчика: отвечать изменой на измену, предательством на предательство и так далее. Мы практически

на уровне инстинкта стремимся получить компенсацию за испытанную боль, заставить обидчика поплатиться за причиненный вред. Проблема в том, что на волне гнева возмездие может зайти слишком далеко, привести к ошибочным оценкам и безрассудным поступкам, которые лишь усугубят наши собственные страдания. Гнев, будучи одной из базовых эмоций, требует от человека мудрости и сдержанности. Он делает нас импульсивными, вызывая целый ряд изменений, в том числе на уровне психики и физиологии:

- снижение способности трезво мыслить и реагировать на опасность;
- изменение восприятия;
- искажение интерпретации событий;
- повышение агрессии;
- возникновение чувства контроля над ситуацией;
- повышение кровяного давления;
- учащение сердцебиения;
- выброс адреналина;
- напряжение в мышцах груди, спины и рук.

Согласитесь, принимать в подобном состоянии важные решения весьма неразумно, ведь под действием гнева наша способность ясно мыслить и оценивать слова и поступки — свои и окружающих — далеко