

20. Найдите в тексте слова для продолжения ряда: гнев – ... По какому признаку вы их отбирали? Используя выбранные слова, составьте кроссворд.

Гнев – самое естественное и самое древнее человеческое чувство. Гнев развивался вместе со страхом и вместе с ним помогал человеку выжить во враждебном мире. Но если чувство страха разрушительно, то гнев – созидателен.

Говорят, что три вещи в жизни разрушительны: гнев, жадность и гордость. Но гнев разрушителен тогда, когда он не понят и бессмыслен.

Энергия гнева – социальная энергия. В отличие от печали или чувства вины она обязательно на кого-нибудь или что-нибудь направлена, она требует объекта. В зависимости от своей способности к выражению гнева люди учатся добиваться своих целей.

Вина и стыд угнетают человека. Через здоровый гнев человек обретает дремлющую в нём силу. Энергия воина есть в каждом, и она может активизироваться. Мы можем обратить эту энергию и в пользу, и во вред себе. Мы можем отстаивать своё "я" в мире, а можем растратить эту энергию на бессмысленную агрессию.

У людей, не умеющих злиться, заметно снижена самооценка. Они думают, что не могут требовать. Человек, который не умеет проявлять свой гнев, не сможет добиться в обществе достойного места.

Все неразрешимые проблемы решаются, когда есть поддержка. И сердитые люди никогда не справятся со своим гневом в одиночку. Гнев полезен. Это наша возможность отстаивать в мире своё место. Но это и наша возможность ощущать в нём свои пределы. И всё это можно понять только во взаимодействии с другими людьми. Гнев имеет свою оборотную сторону – это такт, умение понимать, когда, где и как его можно использовать.

Очень плохо, если человек злится, а этого никто не замечает. Статичный гнев разрушителен. И самое главное – это правильно злиться. Правильно формулировать свой гнев. Конфликт продуктивен, когда люди злятся друг на друга: это значит, что они требовательны друг к другу, что их отношения развиваются. Важно правильно высказать свой гнев. "Ты меня злишь..." – это обвиняющая позиция. Напротив, "я злюсь, когда ты..." – это путь к конструктивному конфликту. Гнев и агрессия могут быть криком о помощи. И "я злюсь, когда..." – это правильно сформулированная просьба о помощи.

(По А. Тарханову)