

АНЖЕЛИКА АНДРИАНОВА

---

# Работа со злостью

МЕТОДИКА



# **Анжелика Андрианова**

# **Работа со злостью. Методика**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23462842](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23462842)*

*ISBN 9785448395062*

## **Аннотация**

Злость – это чувство, с которым знакомы практически все люди. В жизни человек очень часто встречается с этим чувством. Существуют различные взгляды на чувство злости. В книге предлагаются разные точки зрения и способы работы с чувством злости.

# Содержание

Злость как инстинктивное чувство	5
Злость как чувство	5
Деконструктивная злость	5
Бешенство	6
Аффект	6
Ярость	7
Конструктивная злость	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Работа со злостью**

## **Методика**

**Анжелика Андрианова**

*Иллюстратор* Анастасия Владимировна Пантелеева

© Анжелика Андрианова, 2017

© Анастасия Владимировна Пантелеева, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4483-9506-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Злость как инстинктивное чувство

## Злость как чувство

*«Злых людей нет на свете,  
есть только люди несчастливые»*

*М. Булгаков*

Чувство злости знакомо почти всем людям, однако я надеюсь, что есть люди, которые не испытывали это чувство.

*«Люди сердятся не нарочно, просто по привычке».*

Чувство злости очень многогранное чувство, которое имеет большое количество проявляющихся оттенков.

Чувство злости в обществе принято считать базовым чувством, то есть чувство, которое всегда присутствует в человеке и в разной степени проявляется в ситуациях.

Условно чувство злости можно разделить на два вида: конструктивная и деконструктивная злость.

## Деконструктивная злость

Когда чувство злости выходит из-под контроля у человека, тогда проявление этого чувства начинает разрушать или уничтожать все, что находится рядом. Обычно такое прояв-

ление описывает научная фантастика про оборотней.

К таким разновидностям относят: бешенство, ярость, аффект.

## Бешенство

В обществе известны физическая болезнь «бешенство», которая передается укусом животного и душевная болезнь, которая проявляется в агрессивном поведении. Проявление такого поведения несет опасность для жизни окружающих. Такие люди неадекватны в реальном мире и их помещают в специальные психиатрические клиники. До настоящего времени считается, что эти болезни не излечимы. И существует только профилактика этих заболеваний.

## Аффект

*Для того, кто сильно отягчен своим разумом, аффект оказывается отдыхом: именно в качестве неразумия.*

*Фридрих НИЦШЕ*

Это состояние такое сильное и приносит одно разрушение, что его внесли в уголовный кодекс, как причину. На самом деле аффект это только следствие развития ума, как основы миропонимания с исключением интуиции. Ум поступающую информацию делит на положительную и отри-

цательную, такие массы нарастают, что приводит к напряженности, которую необходимо разрядить. В природе похожее состояние – это молния, которая возникает между двумя заряженными противоположными массами. Мини молнию все проходили в школьном курсе обучения на уроке физики. В тот момент, когда происходит разрядка, ум полностью отключается, а интуиция не обладает силой и происходит разрушение окружающего мира.

Это состояние не остановить изнутри, его можно остановить только внешней силой.

Способов лечения нет, а предлагают только успокоительные препараты, которые действуют в процессе употребления их.

## Ярость

*Ярость – всегда плохая охрана.*

*Уильям Шекспир*

Одно из состояний, которое человек не способен управлять собой и контролировать ситуацию, а так же остановить себя от разрушительных действий.

Однако это состояние уже можно остановить со стороны не прибегая к силе. Достаточно знать ценности, которые заложены с детства у человека, и показать человеку этот образ. Ярость отступает перед образом доброты и нежности, который записан с детства.

# Конструктивная злость

Агрессия рассматривается как инструмент успешной эволюции, самоутверждения, доминирования, адаптации или присвоения жизненно важных ресурсов.

Шваб, Коэроглу видят в агрессии «специфически ориентированное поведение,

направленное на устранение или преодоление всего того, что угрожает физической (или) психической целостности организма»

К конструктивной злости относится: гнев, злость, обида, месть, раздражение, недовольство.

Это та часть злости, которая подвластна человеку в управлении изнутри. В обществе разработаны способы, которые помогают управлять чувством злости. Но, если накопилось слишком много чувства злости, которая готова перейти в неуправляемую и неконтролируемую злость, то есть много способов выплеска этой накопившейся энергии жизни.

# 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.