

- Якщо я знову не реаую, то роздратування переходить у **гнів**, потім – у **агресію** (у випадку, якщо є ще й очікуванні від інших), а потім, коли цей клубок емоцій уже несила стримувати, за першої ліпшої нагоди емоція **виливається на оточуючих**. І відбувається це, як правило, коли прямої загрози немає.
- Це класична реакція «Бий», при тому, що **людина, на яку виливається емоція, буде слабшою, ніж той, хто це робить**. Дуже часто заручниками такої ситуації стають діти після невдалого робочого дня батьків.
- При цьому **справжній кривдник не отримує жодних дій з боку людини, яка стала жертвою насильницьких дій**. Тому буде застосовувати таку поведінку і в майбутньому.

З придушенням та блокуванням емоції злості пов'язані наступні психологічні процеси:

- **інтерналізація злості** - накопичення емоції всередині. Замість давати відсіч і відкидати аб'юзивні коментарі і дії, людина обертає її проти себе: злість на себе або перетворення злості в сором (наприклад, злитись на себе, що не дав відсіч кривднику, або перетворення злості на "сам винний"). Це може руйнувати та послаблювати фізичне та ментальне здоров'я людини.
- **приглушена злоба** (несвідомо замкнута злість) та **стримана злоба** (свідомо придушена злість) можуть провокувати депресію і ненависть до себе. Або давати відчуття безнадії та безпомічності.
- **пасивна агресія**, яка проявляється, коли людина була вихована у середовищі, в якому не прийнято проявляти злість, та є свідченням токсичної поведінки ("я хочу задовольнити свої потреби за твій рахунок"). Характеризується пасивною ворожістю та уникненням прямого спілкування:
 - *пасивно-агресивний ігнор* - мовчання як форма зневаги (наприклад, зі змученим виглядом перевіряти телефон під час робочої/ приватної зустрічі: "я хочу продемонструвати тобі, що зневажаю тебе, і покарати тебе за це своєю поведінкою");
 - *пасивно-агресивна прокрастинація* - відтягування термінів без прямого про це повідомлення (наприклад, коли наближається дедлайн, і вас питають про поточний стан робіт, ви заковчуєте очі і говорите: "Ти що не бачиш, скільки у мене роботи?");
 - *пасивно-агресивний бойкот* - демонстративне винесення людини, яка не подобається, "за дужки" комунікації (наприклад, видалення з чатів і розсилок, виключення із запрошень на групові заходи);
 - *пасивно-агресивна помста* - ведення рахунку образ (наприклад, людина пропустила важливий для вас захід - більше ніколи її не запрошувати, не привітала з Днем народження - не вітати її також тощо);
 - *сарказм* - бажання висловити приховане незадоволення, принизити (наприклад, "Нарешті ти гарно виглядаєш!");

Крок 1. Віднайдіть свою злість.

- Ознаками тілесного прояву злості є такі: напружена щелепа, зціплені (або скрегочучі) зуби, стиснуті кулаки, напружені м'язи. Зверніть увагу на ситуації, коли ви свідомо не сердитесь, але відчуваєте бодай щось із переліченого. Так організм сигналізує вам, що, хоча ви не усвідомлюєте своєї злості, вона ховається в тілі. Що це за ситуації?
- Зверніть увагу, чи часто ви сердитесь, коли поруч є інші люди. Постійне роздратування, розчарування чи нетерпимість до інших - це ознака того, що ви майже весь час переживаєте низький рівень озлобленості. Можлива причина - ваші очікування від поведінки інших людей.