**Ukryty gniew: emocja, która znacząco zmienia naszą osobowość**

****

Ukryty gniew często powstaje w nas w wyniku rozczarowań, niezaleczonych ran, traum i poczucia niesprawiedliwości.

**Ukryty gniew**, ten właśnie gniew, który odczuwamy, ale zachowujemy jednocześnie dla siebie, może znacząco zmienić naszą osobowość. Przeżyte rozczarowania, niepowodzenia, poniesione szkody, utracone iluzje i każde wydarzenie, które stanie na naszej drodze, pozostawia w nas ślad.

Czasem jednak nie zdajemy sobie sprawy, że wspomniane doświadczenia często przekładają się na *ukryty gniew*, jaki kumuluje się w naszej psychice. Jeśli nie będziemy pracować nad odpowiednim radzeniem sobie z tymi wewnętrznymi problemami, odczujemy dyskomfort spoczywający na naszych własnych barkach.  
  
Niewiele osób jest dobrze zorientowanych w kwestii prawidłowego zarządzania gniewem, złością, a przede wszystkim sposobami pojawiania się w naszym umyśle takich emocji. Często kojarzy nam się to z wybuchami gniewu, w których nasza zła strona przedostaje się na powierzchnię i przejmuje nad nami kontrolę. W efekcie z reguły mówimy lub robimy rzeczy, których nie mamy na myśli i [**których później żałujemy**](https://pieknoumyslu.com/wyrazac-emocje-zanim-eksploduja/).

Ale niezwykłe jest to, że w wielu przypadkach grzebiemy nasz ukryty gniew głęboko w zakamarkach naszej psychiki. A to jest bardzo szkodliwe i niezdrowe postępowanie. Zamiast go odpowiednio wcześnie wyrazić i kontrolować, postanawiamy go ukryć. I ten ukryty gniew narasta, nawarstwia się i potęguje…

**Istnieje również aspekt ilościowy tej emocji: im bardziej się rozwija, tym bardziej wywołuje u nas dyskomfort psychiczny**. Nadmiar gniewu nie zawsze przekłada się na zirytowany wyraz twarzy u kogoś, kto popycha ludzi, krzyczy lub reaguje w niewłaściwy sposób. Emocje te wywołują udrękę, zmęczenie, zły nastrój, lęk, a w wielu przypadkach mogą przełożyć się nawet na poważne zaburzenia depresyjne.

Ukryty gniew często powstaje w nas w wyniku przeżytych rozczarowań, niezaleczonych ran, traum i poczucia niesprawiedliwości. Dowiedz się czegoś więcej na ten temat z naszego dzisiejszego artykułu, do przeczytania którego Cię gorąco zachęcam!

**Ukryty gniew: zakamuflowana emocja, którą zapominamy kontrolować**

I choć stwierdzenie to może wydać się na pierwszy rzut oka szokujące, to jednak prawda jest taka, że ludzie mogą żyć z ukrytym gniewem przez całe swoje życie. Na przykład może on prowadzić do porzucenia drugiej osoby i [**zerwania związku**](https://pieknoumyslu.com/kryzys-w-zwiazku-cztery-rodzaje/) lub jej złego traktowania.

Ukryty gniew jest niczym innym jak współistnieniem różnych emocji. Prowadzi to do smutku, poczucia niesprawiedliwości, udręki, a często strachu. Może on wyrażać obawę przed niektórymi powracającymi rzeczami lub irracjonalny strach przed ponownym narażeniem się na negatywne przeżycia. Wszystkie te emocje są częścią gniewu, czyli bezkształtnego i trwałego złego samopoczucia, które przejmuje wszystko i zaciera jednocześnie wszystkie bodźce.



**Gniew, wściekłość, niezadowolenie, drażliwość, agresywność, napięcie, utrata kontroli…** Wszystkie te emocje przychodzą nam od razu na myśl, gdy tylko pomyślimy o złości. Powiązanie wszystkich tych uczuć z podanymi wcześniej terminami nie jest niczym trudnym. Ale prawda jest taka, że ​​ludzie nie zawsze reagują w ten sposób, gdy doświadczają tych właśnie emocji.

Możemy odczuwać gniew na różne sposoby.

Podczas gdy niektórzy decydują się go wyrazić w mniej lub bardziej ekspresyjny sposób, inni decydują się zachować ciszę i nosić go ze sobą w ukryciu. Długotrwałe odczuwanie tego gniewu może poważnie zaszkodzić osobowości takiej osoby.

***„Trzymanie się gniewu jest jak chwytanie gorącego węgla w celu rzucenia go w kogoś innego. Najpierw jednak to Ty się palisz”.  
-Budda-***

**Jakie są cechy osoby ukrywającej swój gniew?**

Doświadczanie licznych porażek emocjonalnych. Przekonanie, że nasza przyjaciółka prędzej czy później nas zdradzi. Nieosiągnięcie ważnego celu. **Wszystkie te sytuacje są typowymi przykładami tego, dlaczego niektórzy ludzie żywią gdzieś w sobie ukryty gniew do całego świata.**

Oto typowe objawy, za pomocą których ci ludzie zwykle manifestują swoją złość:

* Nieufność, wyraźna trudność w okazaniu zaufania wobec otaczających ich osób.
* Sarkastyczne, cyniczne zachowania i frywolne reakcje.
* [**Trwałe wahania nastroju**](https://pieknoumyslu.com/jak-kontrolowac-wahania-nastroju/).
* Tendencja do zwlekania i odkładania wszystkiego na później. Osobom takim trudno jest się w coś w pełni zaangażować i wypełnić poprawnie swoje zadania.
* Drażliwość.
* Trudności związane z czasem wolnym i zabawą.
* Bezsenność, koszmary senne i budzenie się w środku nocy.
* Wyczerpanie fizyczne i psychiczne.

**Jak możemy poradzić sobie ze ukrytym gniewem?**

**Poniżej parę rad…**

****

Ćwiczenia relaksacyjne lub szukanie środków ekspresji nie wystarczą, aby popracować nad tymi emocjami. Nie twierdzę, że te techniki nie mogą być pomocne, ale nie rozwiązują problemu ukrytego gniewu. **Nie biorą pod uwagę po prostu jego przyczyn, a jedynie skutki.**

Zamiast tego powinniśmy wziąć pod uwagę następujące aspekty:

**Nasza własna wrażliwość**

Aby poradzić sobie z czymś takim, jak ukryty gniew, ważne jest to, aby zająć się przede wszystkim źródłem problemu. W wielu przypadkach jest nim [**nadmierna wrażliwość**](https://pieknoumyslu.com/wysoka-wrazliwosc-na-otoczenie/). Ukryty gniew powstaje, gdy czujemy się zdruzgotani, zdradzeni, otoczeni niesprawiedliwością, sfrustrowani lub wściekli na coś lub kogoś.

**Poczucie własnej wartości**

Drugim krokiem jest praca nad poczuciem własnej wartości i samooceny. Czasami po prostu niemożliwe jest rozwiązanie problemów, które wywołały w nas ukryty gniew. Dlatego też, aby nie wpływały one na nas w tak negatywny sposób, ważne jest to, abyśmy pracowali nad sobą i uświadamiali sobie naszą wartość, potencjał i mocne strony.

**Przydatne myśli**

**Ukryty gniew ma wielką moc niszczenia**. Nasz umysł zawsze koncentruje się na tym, co przynosi nam ból i rozczarowanie, a także na przeszłych negatywnych doświadczeniach. Takie podejście często zaciemnia nasz osąd i prowadzi do odczuwania wielkiego wyczerpania psychicznego. Musimy zadbać o nasz zdrowy dialog wewnętrzny, aby odejść od tego, co nas zraniło.

**Skup się na uzdrawianiu ukrytego gniewu, a nie na karmieniu go**

**Ukryty gniew jest ogniem, który codziennie trawi nasze myśli**. Podsycamy go biernością, zwlekaniem i sztywnym mentalnym podejściem zakotwiczonym w wydarzeniach z naszej przeszłości. Jeśli naprawdę chcemy naprawić swoje myśli i uleczyć nasz ukryty gniew, musimy podnieść tę kotwicę i dać sobie szansę na wyruszenie naprzód.



Co więcej, posuwanie się naprzód jest możliwe tylko wtedy, gdy wytyczamy sobie rozsądne cele i ciężko pracujemy na rzecz ich realizacji. A także przestajemy bać się w momencie [**opuszczenia naszej strefy komfortu**](https://krokdozdrowia.com/strefa-komfortu-5-sposobow-opuszczenia/), stawiania się w nowych sytuacjach i zaprzyjaźniania się z ludźmi, którzy wnoszą radość do naszego życia.

**Czasami konieczne jest ponowne „zrestartowanie” naszego życia w każdy sposób, który pozwoli nam pozostawić za sobą ciężar, który nie pozwalał nam wcześniej oddychać swobodnie.**

***„Niewypowiedziane emocje nigdy nie umrą. Są pochowane żywcem i wyjdą później na jaw w najbardziej brzydki sposób, jaki znajdą. ”  
-Sigmund Freud-***