

→ Nie duś tego w sobie

(to not allow yourself to show a strong feeling or emotion)

- My therapist told me not to **bottle up** my emotions.
(Terapeuta powiedział mi, żebym nie dusił w sobie emocji).
- Tension in a marriage increases when you **bottle things up**.
(Napięcie w małżeństwie rośnie, kiedy dusimy w sobie emocje).
- It is far better to cry than to **bottle up** your feelings.
(O wiele lepiej jest wyłakać się niż dusić w sobie emocje).
- A year after the tragedy, he's still **bottling it up**.
(Rok po tragedii on ciągle dusi to w sobie).

Bottle up to także czasownik oznaczający opóźnianie, „korkowanie” jakiegoś procesu.

- The police **bottled up** the traffic while they searched the cars for the thieves.
(Policja zablokowała, „zakorkowała” ruch podczas sprawdzania samochodów w poszukiwaniu bandytów).

Bottle up oznacza także butelkować – umieszczać coś w butelkach

- When the champagne is ready, we **bottle it up**.
(Kiedy szampan jest gotowy, butelkujemy go).

Mamy też rzeczownik **bottleneck** (dosłownie szyjka butelki).
W przenośni oznacza on element spowalniający, blokujący jakiś proces – tzw. wąskie gardło.

- The processor is the **bottleneck** in my computer.
(Procesor jest wąskim gardłem mojego komputera).

→ Wyrzuć to z siebie

(tell someone about something that has been worrying you or making you feel guilty for a long time)

- Don't bottle it up. **Get it off your chest**.
(Nie duś tego w sobie. Wyrzuć to z siebie, powiedz, co cię gryzie).
- People can **get things off their chest** in a session with a psychologist.
(Ludzie mogą wyrzucić z siebie to, co ich martwi na sesjach z psychologiem).

-
- Come on! Just **let it out!**
(No dalej! Wyrzuć to z siebie!)

Należy pamiętać, że **let something out** oznacza też wyjawić coś, szczególnie sekret:

- If you **let out** any details about the surprise party, it won't work.
(Jeśli zdradzisz cokolwiek na temat przyjęcia niespodzianki, to ono się nie uda).

-
- Don't be shy. **Spit it out!**
(Nie wstydz się. Wykrztuś to wreszcie!)

- Just **spit it out** already—do you want to go on a date with me or not?
(No powiedz to wreszcie, chcesz iść ze mną na randkę czy nie?)

Spit something out (dosłownie wypluć coś) oznacza wydusić, wykrztusić coś z siebie – szczególnie, gdy ktoś się wstydzi lub jest już na granicy powiedzenia tego, co ma na myśli.