

BRITTA REQUE-DRAGICEVIC

I Came Back from Combat, Why the #@!% Am I So Angry?!?

Stupid shit sets you off. You lash out at people you care about only to see pain and fear flash through their confused eyes. Sometimes you start fights on purpose. Usually, you just react. A stupid driver makes you snap, before you know it you're in a blind rage. In that moment, you don't feel anything else and you don't give a fuck. When you manage to be in a good mood, one small attitude, a word, a tone from someone flips the switch and there you are again.

Why the fuck are you so angry? After all, you made it home, you're supposed to be all right and happy now, right? Isn't that what everyone around you thinks? It hurts to know that you're causing people pain. You don't mean it, but they don't understand that you don't mean it. And you don't know how to stop being this way. That anger keeps pushing people away from you. It's natural for people to retreat from your anger and self-protect. Or get mad back and then you're trapped in a cycle of conflict where no one is happy. They point at you and say it's your fault because you're so damn angry all the time. And you blame them because they seem to make you angry. And before you know it, you're left alone in your world.

One of the most painful things about coming back is not being able to recognize yourself because what you feel and how you act now is so different from who you used to be. And so different from who you want to be. The softer and more tender your heart was before combat, the harder it is to not hate yourself for this change. I have talked with many vets who tell me that anger is one of their biggest problems, yet they don't seem able to connect the dots back to where this anger comes from. Or know what to do with it.

So, let's explore.

First off, why are you so angry?

Let's get one thing clear: it's not the people and things around you now that are the true cause of your anger. They are triggers. They could be anyone or everyone. They can be intentionally hurting you or they can be loving you. But they are not the source of your deep anger. Even when unkindness, selfishness or lack of understanding causes them to treat you without regard, the intensity of your anger is still rooted elsewhere.

Бріта Піке-Драгіцевіч

Я повернувся з війни, тоді чому я такий розлючений?

Тебе заводять усілякі дурниці. Ти зненацька вибухаєш лайкою на близьких лише для того, щоби побачити у їхніх очах біль або страх. Іноді ти навмисно починаєш бійку, а зазвичай — лише реагуєш. Ти кидаєшся на тупого водія навіть перш ніж усвідомиш, що засліплений люттю. У цю мить ти не відчуваєш нічого іншого й тобі на все начхати. Коли вдається бути в доброму гуморі, достатньо одного кривого погляду, слова або зміни чийогось тону, щоби клацнув перемикач і ти знову повернувся туди, де був.

Якого біса ти такий лютий? Зрештою ти повернувся додому й мав би бути в порядку й щасливим, правда ж? Хіба не так вважають усі навколо? Боляче визнавати, що ти спричиняєш людям страждання. Ти робиш це ненавмисно, але вони не розуміють цього. І ти не знаєш, як перестати поводитися таким чином. Цей гнів продовжує відштовхувати від тебе людей. І це природно для оточуючих віддалятися від тебе й захищатися. Або скаженіти у відповідь, і тоді ти знов і знов потрапляєш у пастку конфлікту, якому не радий ніхто. Люди дивляться на тебе й кажуть, що це твоя провина, бо ти весь час до біса злий. А ти звинувачуєш їх, тому що, здається, вони навмисно дратують тебе. І не встигаєш отямитися, як залишаєшся один у власному світі.

Однією з найболючіших ситуацій після повернення додому є нездатність впізнати себе. Адже те, що ти відчуваєш, і те, як ти тепер дієш, сильно відрізняється від того, яким ти був раніше. І сильно відрізняється від того, яким ти хочеш бути. Чим чутливішим і ніжнішим було твоє серце до війни, тим важче не ненавидіти себе за цю зміну. Я розмовляла з багатьма ветеранами, які казали мені, що гнів є однією з їх найбільших проблем, але вони, схоже, не здатні встановити зв'язок із тим, звідки походить цей гнів. Або зрозуміти, що з ним робити. Отож, давай з'ясуємо.

По-перше, чому ти такий розлючений?

Головне, що треба прояснити: люди та речі, що тебе оточують, не є істинною причиною твого гніву. Вони діють лише як спускові гачки (тригери). Таким тригером може бути будь-хто або будь-що. Оточуючі можуть навмисно ображати тебе або любити тебе. Але вони не є джерелом сильної люті, яка охоплює тебе. Навіть тоді, коли недоброзичливість, егоїзм або нерозуміння змушує людей ставитися до тебе без поваги, інтенсивність гніву все ще вкорінена в чомусь іншому.