



Obra/ohjälpsamma kommentarer

Avdelning förminska, förneka, förnedra, kränka, bete sig oempatiskt, totalt onödiga råd/tips/förslag/antaganden/snabba lösningar från en person som jag idag kallar för **”arrogant okunnig.”** Kommentaren följs ibland av en lång berättelse om hur bra hen själva klarade av något som inte ens var samma sak. Ibland är saker både så komplicerade och komplexa att de inte gör att lösa i en handvändning. Och ibland kommer de obra händelserna på rad. Inte lätt att stå ut då bland människor som inte kan lyssnar, inte förstår och inte riktigt bryr sig.

Av egen och andras erfarenheter har jag lärt mig några kommentarer som folk häver ur sig, tanklöst och ofta sårande. Den första meningen är frågan. Den andra förslag på ett mer eller mindre bitskt svar.

1. **Hur dum kan/får man/du vara?** Tydligen har jag nyss satt rekord!
2. **Hur kunde du tro på honom/henne/dem?** Ja, du, du hade säkert inte gjort det, men nu gjorde jag just det, som jag nyss berättade om!
3. **Du får skylla dig själv. Det var ditt eget fel. Du har dig själv att skylla.** No shit, Sherlock! Men när man får skylla sig själv vid sjukdomar, olyckor, skador m m är jag INTE med alls. Då ryter jag till! Det kallar jag för hälsofascim.
4. **Jag sade ju det. Jag hade rätt.** Den sagolika efterklokheten, tänk om vi alla hade den.
5. **Han som är så snäll. Han skulle aldrig göra en fluga förnär. Han som är så snygg.** När kvinnan ringer på sönderslagen. Vilken del av den systematiska misshandeln är det du inte förstår?
6. **Jag är bara ärlig/rak på sak/säger vad jag tycker.** Nej, du sprider elaka kommentarer som ingen frågat efter.
7. **Tål du inte ett skämt? Jag skojade ju bara.** Vilket hen INTE gjorde.
8. **Blev du kränkt nu? F-n vad lättkränkta folk är nuförtiden.** Joo och speciellt runt dig, undrar vad det beror på? Kan det vara atmosfären?
9. **Vad söt du ser ut när du är arg, lilla gumman!** Hitta närmaste utgång och dra innan du gör dig själv illa.
10. **Varför lämnar du inte?** Kan du allt om Trauma Bonding/PTSD, Hoovering, Love Bombing, Supply, Gaslighting, Discarding, Flashbacks, medberoende m m?
11. **Men ta dig ett glas!** Sagt nyligen tre gånger i rad till en nykter alkoholist.
12. **Så illa kan det väl ändå inte ha varit (en av mina stora anti-favoriter.) Så elak/misshandlande kan hen/de väl inte ha varit.** Visa bilderna från misshandeln, tortyren, upplys människan framför dig om våldtäkterna och krigsbrotten i t ex Ukraina.



13. **Varför är du så tjock?** Är du specialist på invärtes medicin så förklarar jag gärna. Det kan vara; lipödem, myxödem som i sin tur kan bero på en kraftig Hormonobalans, ätstörning/sockerberoende, övergrepp som barn/tonåring, att se oattraktiv känns som ett skydd mot flera, områden som vården inte kan värst mycket om. Därmed hjälper varken bantning eller fetmaoperationer. Ett beroende ersätts lätt av ett annat beroende då beroendeproblematiken inte har behandlats med sedvanliga metoder som kan hjälpa. Detta har man vetat sedan 2012. Eller överätning pga okunskap, ork, stress, självvärde m m. Du kan precis ha trampat mitt i ett getingbo. Att kalla folk för benrangelt eller magra är INTE heller populärt! Där kommer mina hälsoutbildningar snabbt in.
14. **Jag orkar inte hälsa på mormor, gillar inte sjukhus.** Tror du hon gör det? Väx upp snorunge.
15. **Jag skulle aldrig klara att byta ut 13 rotfyllningar till 11 implantat. Löständer!** Jag hade inte så många val och testade provisoriska löständer, de skavde som attan. Det gör de riktiga också, sägs det.
16. **Ta dig i kragen.** Men tänk om människan varken har skjorta, kavaj eller jacka.
17. **Tänk inte mer på det. Gud vad du ältar.** Joo, sorg, trauma m m går inte över på ett par veckor eller ens månader. Visste du inte detta?
18. **Så svårt kan det inte vara att xxxx.** Försök själv först så kan du uttala dig lite mer insiktsfullt. Glöm inte Ingemar Stenmark!
19. **Vårt hyreshus håller på att rasa.** Det väl inget, men när jag xxxx så xxx – diskussionen dras blixtnsnabbt tillbaka till hen och hens.
20. **Släpp honom och gå vidare** (trots vetskapen om hot, efterhandsvåld, trakasserier, rättegång, slagsmål om barnen, soc/polis inblandade m m.)
21. **Oroa dig inte så mycket!** Sambon var rejält sjuk i Covid trots vaccinerad, han hade andningsproblem (som jag inte ens visste om), jag var på andra sidan jordklotet. Flytten gick åt helsike på tre olika sätt, så viss skräck då schemat var otroligt tight och sedan blev det fullständig panik. Och en kontorstol stals. KUL! Klämkäcka kommentarer uppskattas, NOT!
22. **Du ska se att det blir bättre/går över om ett par veckor.** Vid en nära släktings självmord. Jag trodde jag skulle spy. Den personen ligger på min "shit list."
23. **Tänk inte mer på det.** Hur? Är du psykolog som kan hjälpa mig?
24. **Känn inte efter så mycket. Var inte så känslig, sådan Drama Queen, ta åt dig så lätt.** Gärna efter att personen sagt en elak kommentar. Hört talas om HSP – Highly Sensitive People? Snällhet? Empatisk? Compassion/medkänsla? Empatisk är väldigt bra, gränssättning ännu bättre. Var gärna snäll, men ryt till mot elaka!
25. **Har du provat Revaxör?** När jag nyss berättat att jag går hos en docent/kirurg för dammsugning av öronvax då döv var fjärde månad. Vad f-n tror du, haft problem i flera år nu, stamgäst och frikort pga detta. Intressant, så du är öronspecialist? Berätta mer!



26. **Hur var du klädd? Varför stannade du? Varför blev du så full? Du måste ha skickat fel signaler, umgåtts i fel kretsar (jobbet/kyrkan/sportsammanhang!) Var ute för sent/för tidigt/allt. Uppträdde flirtigt. Lekte med honom. Vid våldtäkt! Victim Blaming! Be dem flyga och fara!**
27. **Det är bara att bita ihop!** Jag gör ju det, hjälper inte ett dugg, bara ännu högre tandläkarräkning och psykoterapi när jag faller ihop av ständig tandpressning bland puckon. Du behöver få ut/bearbeta känslorna, helst på rätt plats, tillfälle, område etc.
28. **Det går över.** Gör det? När då? Hur? Bara av sig själv? Berätta gärna mer om detta!
29. **Jag vet precis hur det känns.** Har du varit med om exakt samma sak? Nej, det gör du inte?



Vad kan du göra i stället

Bekräfta att det gör ont. Empati, LYSSNA, värme, närvaro. Städa, diska, tvätta, mata barnen, handla mat, ta ut grovsoporna. Jag finns här om du verkligen gör det. Jag tänker på dig. Emojis är bättre än tanklöshet. Styrkekramar. Några hjärtan ❤️❤️❤️, ett par bedjande händer. Oj, det låter tufft. Vad jobbigt du har det. Ring på. Skicka blommor, men försvinn sedan inte.

Vid idiotkommentarer kan man ställa frågan: **Hur tänkte du nu? Vad menar du?** Varje gång!
Det blir liksom jobbigt.

Inge-Mo Haraldh

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- Certified in **Solution Focused BRIEF Coach**, DK
- **Diplomerad Hypnosterapeut**, SE
- **PQ Coach** – Mental & Emotional Fitness, USA
- Certifierad **Hälsocoach**, SE
- Diplomerad **Kost- och Näringsrådgivare**, SE
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**, SE

Livserfaren, empatisk, inlyssnande och mycket mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor En investering i din egen utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående.

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook –

<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>