



www.iMoCoaching.se



Konstatera

Det tar oftast en god stund, ibland ett helt liv, innan vi kan landa i att livet blev att se ut just så här. Barndomen blev som den blev. Föräldrar, syskon, släktingar, familjen i alla sina olika schatteringar idag ser precis ut så som de gör och inget uppiffande eller terapi i världen eller önskingar om något annat kommer att förändra allt det som hänt och varit.

Jag blev sådan jag blev, mitt liv, min hälsa/ohälsa, mina relationer, mina barn/obarn, mina partners, mitt boende. Jag tog rätta beslut varvat med felaktiga och får leva med vissa, kan ändra på några. Jag hade bra, dåliga, sämre, sämst och de bästa personerna i mitt liv.

Ordet och livsvisdomen om att konstatera har blivit ett par av mina favoriter och företeelser under senare år. Konstatera att min mamma var psyksjuk, inte kunde/ville ändra på sig, att hon inte hade vare sig kapacitet eller medvetande om att be om ursäkt/förlåt. Att hon inte var den jag ansåg att hon borde ha varit. Det är som det är och den enda jag kan ändra på i längden är mig själv, mina handlingar, mina beslut, mitt ansvar och mina konsekvenser av de dragna besluten. Jag kan stanna. Jag kan lämna. Jag kan sätta ner foten. Jag kan flytta. Jag kan en himla massa saker, bara jag sätter den sidan till och tar ett steg och sedan nästa.

Tack **Torvi** som snabbt förklarade på 90-talet att jag skulle sluta kräva/begära/vilja/förvänta mig att min mamma skulle ändra sig, för det skulle hon aldrig göra. Du hade så rätt och insåg långt tidigare än jag själv att faktum kvarstod, hon var sjuk, obotligt sjuk. Jag som kom med böcker om personlig utveckling, "*little did I know*" och hon kände förstås av pressen och vände alla taggarna utåt. Jag igen har haft otroligt stor nytta av alla dessa böcker och kurser.

Tack **Mrs H** som öppnade mina ögon förra året för narcissism. Som jag läste på och inte slutat än! Jag visste om mammas alla övriga psykdiagnoser, men inte denna. Och ja, troligen var hon det, också. Och det är obotbart och de kan inte förändra sig/bli bättre/trevligare/gulligare/mer älskansvärda. Det finns som vanligt grader i helsiket och väldigt få diagnosticerade enligt vårdvetenskapliga normer. Terapi hjälper inte, mediciner finns inte mot detta. Kluster av diagnoser är vanligt, så också missbruksproblem. Och om det är genetiskt eller förvärvat under en trasig barndom – om det diskuteras det mycket. Finns båda och, men alltför få för statistik.

Det var inte mitt fel, men MITT liv måste jag ta ansvar för, hur än min barn-, eller ungdom, mitt unga vuxna, äktenskap, jobbsituationer än såg ut, hur hemska människorna runt mig än var, hur illa de än gjorde mig, hur lite de än fanns för mig, så är det MITT liv från och med NU!

Jag väljer att stanna kvar eller dra. Jag väljer att läsa på om området det handlar om som är problematiskt för mig eller låta bli. Idag finns allt tillgängligt.

Block & No Contact eller på mina villkor eller stort avstånd eller max tre timmar i taget (tro mig, jag har testat på allihop med olika resultat.)



www.iMoCoaching.se



Och de igen väljer eller oväljer sina metoder, sin spelhalva, sina krav som de anser är fullt rättmätiga och rimliga. De VILL få sin vilja igenom, dig att anpassa sig, lyda, följa, göra, betala, fixa, ställa upp etc etc. Och då tillbaka till – hur långt är du villig att köra över dig själv?

Är allt ALLTID bara ditt fel och du blir kallad fula ord men jämna mellanrum – se upp! Röda flaggor finns, lär dig dem och dra slutsatser. Men ... börja inte resonera, förklara, debattera, berätta åt någon som är sjuk att den är det, för den personen har absolut aldrig fel, kan allt, vet allt, har rätt och det är inte något fel på dem – bara på dig. Du får bara tiofaldigt tillbaka och de lär sig än mer om vilka knappar de ska trycka på och vad de till kan kalla dig. Det eskalerar!

Man tar inte fighten med en psykiatriskt sjuk person. Det kan kosta dig livet!

Så konstatera sakernas tillstånd. Så här ser det ut, på riktigt. Man kan sminka en gris, men den är fortfarande en gris. Så vad gör du nu? Hur ser din spelplan ut? Vilka spelare har du kvar i leken som du kan använda dig av, få hjälp av? Vad vill och behöver du göra? Och acceptera det som hänt, utan omskrivningar, försköningar, eller påförande av skam & skuld. Därav den väldigt kända Sinnesrobönen – vänligen googla 😊

P.S. Det kommer ett helt häfte om narcs och ett om härskartekniker så fort jag är klar. Håll utkik på hemsidan.

Inge-Mo Haraldh - www.imocoaching.se

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- **Diplomerad Hypnos- och Suggestionsterapeut, SE**
- **Certified Solution Focused BRIEF Coach, DK**
- **PQ Coach – Mental & Emotional Fitness, USA**
- **Certifierad Hälsocoach & ACT-ALP, 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/>