

EEN RAT OP HET WERK!

HELLUP!

...EHBWR - EERSTE HULP BIJ WERK RATTEN...

Ratten op het werk, waarom makkelijk doen als het moeilijk kan?

Laat de rat op het werk dit nou net niet zelf inzien want het ligt altijd aan de ander toch? Of het nu om een rat gaat die zegt: 'Ja hoor, het gaat prima', terwijl het er vanaf driipt dat hij of zij vertoornd is en het slechts een kwestie van tijd is voordat er een uitbarsting komt of meer in het geniep waarbij een passief agressieve opmerking wel duidelijk maakt hoe de rat zich voelt. Of het is de drama queen (m/v) die wel zorgt voor zijn/haar dosis aandacht want dat is waar het om draait. Overigens zijn de meeste ratten een combinatie hiervan. Je kunt hier niet veel aan doen, het enige wat je kunt doen is opletten dat je niet de weg kwijtraakt in de mist die de rat opwerpt. Twijfel dus nooit aan je gezonde verstand. Het beste is natuurlijk uit de buurt blijven en dat kan waarschijnlijk niet. Zet het ook uit je hoofd dat jij de rat wel kunt redden of helpen, dat kan niemand. Vertel de rat dus nooit wat hij of zij moet doen als deze loopt te lamenteren of janken of als hij/zij zich beklaagt over mensen die hem/haar wat 'aangedaan' hebben. Een paar tips hoe je de destructie van de rat kunt inperken en je zelfvertrouwen en eigenwaarde bewaren.

Vertel het niet aan de anderen dat je vermoedt met een rat van doen te hebben. Als je vertelt over het rattengedrag en die persoon deelt je mening dan kun je er gif op innemen dat het gerucht zich gaat verspreiden inclusief dat jij dat gezegd hebt want 'XYZ vindt het gedrag van buitengewoon rattig, ik ook, wat vind jij?' Dit zal vroeg of laat de rat bereiken en deze zal er alles aan doen jou te beschadigen. Of je vertelt het een medestander van de rat, berg je dan maar.

Uitgangspunt: neger de rat zoveel mogelijk. De beste manier om een rat te pakken is deze te negeren want alles draait om de goddelijke goedjes 'aandacht', 'controle', 'macht'. Wanneer een rat jou niet kan provoceren of überhaupt je aandacht vangen zal hij of zij dat bij een ander proberen en ben jij er vanaf.

Wees vriendelijk tegen de rat ook al zijn ze je aan het pesten om negatieve aandacht te krijgen. Soms worden ratten milder als je aardig tegen ze doet, althans voor zolang als het duurt. Als het een vette treiterrat betreft die er genoeg in schept je razend te maken en je blijft vriendelijk, dan ben jij geen leuk rattenvoer en laten ze je met rust. Het is belangrijk altijd vriendelijk naar de rat te doen, ook al is het nog zo moeilijk of zelfs volkomen onvoorstelbaar. Ze willen je namelijk provoceren kwaad, schuldig, bang etc. te worden en als jij altijd aardig en vriendelijk bent, is die opzet mislukt. Het is belangrijk dat je de rat niet boos maakt, ook al zijn ze nog zo 'redelijk' en hebben ze nóóit last van stemmingen. Realiseer je dat als je de rat tegen je krijgt, dat je zwaar gefrustreerd raakt en je het nog heel erg moeilijk krijgt je woede onder controle te houden. Ratten zijn niet redelijk, het zijn kleuters die tekeer gaan, onredelijker kun

je het je niet voorstellen. Als de rat een woedeuitbarsting krijgt, zie hem of haar best maar als een klein kind, dan schrik je minder erg. Wanneer je de rat als een razend klein kind ziet is het mogelijk enige rust en empathie bij jezelf teweeg te brengen, een rat spoort niet, is gemankeerd, bezie de rat ook zo. De razernij heeft niets met jou te maken maar met de rat zelf. Die verzint wel een reden waarom jij de schuldige bent, daar sta jij los van.

Ga er in geen geval vanuit dat je een conflict op een volwassen en normale manier kunt uitpraten. Je kunt het conflict benoemen, ook dat is doorgaans zinloos. Als dit in een groep gebeurt is het wel zinvol, zie verderop. De rat zal je bestrijden en zeggen dat jij wat mankeert en niet kunt nadenken, dom bent, geen hersens hebt, het niet begrijpt. Hoe meer je je best doet iets redelijk uit te praten hoe moeilijker de rat zal gaan doen. Geef de moed maar op te denken dat je er op een normale manier uitkomt, dat zal nooit gebeuren, het conflict zal alleen maar groter worden. De rat wil alleen maar zijn of haar vooroordelen bevestigd zien en is totaal niet vatbaar voor plausibele argumenten.

Je kunt de schade van een conflict met een rat beperken door kalm te blijven, niet mee te gaan in de hitte van het conflict. Ga niet schelden, word niet cynisch, toon geen enkele emotie want als je dat wel doet wordt het alleen maar erger. Word onverschillig, reageer niet meer, zeker niet op de manier waarvan je weet dat je daarmee de rat voedt. Je kunt proberen er een positieve draai aan te geven.

Als je toch in een discussie verzeild raakt is het belangrijk om to the point te blijven, het conflict niet te escaleren door in te gaan op dingen die de rat zegt (doen ze!) die niets met de oorzaak van het conflict te maken hebben. Je kunt dit doen door een vraag te stellen die begint met 'Waarom....', waarmee je ingaat op de inhoud en niet op de vorm. Tijdens een discussie win je als je het meest ingaat op de waarheid en werkelijkheid als je in een groep bent (hoewel er knettergekke ratten zijn die geen verschil meer zien tussen hun fantasiewereld en de werkelijkheid). Je benoemt waar de discussie over gaat. Daarmee breng je de discussie naar een ander niveau, je zult zien dat de rat er alles aan zal doen om het conflict niet bij de naam te noemen en proberen nog meer verwarring te zaaien. Ratten gedijen het beste in chaos.

Als de rat tegen je tekeer gaat, je vernedert en uitscheldt zullen anderen eerder empathie voor jou voelen dan voor de rat, dus je hoeft niets te doen als de rat je onder vuur neemt. De rat zal er slecht op staan en niet jij, op die manier graaft de rat een kuil voor zichzelf en duvelt er ooit wel in. Zeker als het vaker gebeurt zullen anderen de rat ook links laten liggen en geen medestander meer zijn.

Blijf de rat dan ook met respect behandelen, ondanks de woedeuitbarstingen. Wanneer je een ander met respect behandelt heb je er meer kans op dat een ander dat ook met

jou doet. Dat de rat totaal geen respect voor anderen heeft en ook niet voor zichzelf, is pech voor de rat. Als jij het tegenovergestelde van de rat bent: een liefdevol mens dat tolerant is, geduld heeft, behept is met enige nederigheid en vriendelijkheid, af en toe jezelf op de hak neemt, grapjes maakt, heb je meer kans dat je omgeving zich ook zo gedraagt dan als je een sjacherijnige bullebak bent.

Dus je moet het nooit met de rat oneens zijn, ook al ben je dat wel, dat hoeft de rat niet te weten. Ratten zijn altijd op zoek naar conflicten. Als de rat je ergens van beschuldigt wat niet waar is kun je glimlachend zeggen: misschien is dat wel zo.

Laat je onder geen beding provoceren, jouw boosheid of verontwaardiging is voer voor de rat, je beloont de rat voor zijn of haar gedrag door boos te worden. Wanneer je boos wordt zal de rat dit tegen je gebruiken en niet één keer, je zult het talloze keren te horen krijgen dat je boos werd en de rat zal voortdurend op jouw knop blijven drukken als hij of zij weet waardoor je ontploft. Ze onthouden dit feilloos, ratten doen aan dossiervorming zoals je weet. Dit hoeft niet op papier te zijn, dit slaan ze op in hun kop. Je zult alles cumulatief over je heen krijgen, telkens weer. Hou er rekening mee dat als jij de rat vandaag een sneer geeft, dat je die over 5 jaar nogmaals voor de voeten gegooid krijgt. Ratten zijn beschuldigers en zullen daar altijd mee doorgaan. Gun ze die lol niet.

Defensief gedrag naar een rat toe is uit den boze, je wint het nooit van een rat want jij bent het probleem in de ogen van de rat. Jou komt alle blaam toe, er is niets wat je kunt doen om de rat op andere gedachten te brengen als de rat de pik op je heeft. Jouw kant van het verhaal doet er niet toe want je bent schuldig, makkelijk zat.

Nu je weet dat de rat aan dossiervorming doet en alles opslaat wat hij of zij ooit tegen jou kan gebruiken, bescherm jezelf. Bescherm je privacy, vertel niks over thuis of mensen die je na staan, wat jij leuk vindt of niet leuk vindt. De rat maakt van een kruimeltje een hele broodfabriek en zal dit met iedereen delen die daar oren naar heeft. Ga er maar niet vanuit dat het je niet ten goede komt. Deel ook niets met personen die dicht bij de rat staan want ook al zegt deze toe niks te zullen vertellen, de rat ontfutselt het ze wel, het zijn meesters in manipulatie.

Ratten zijn er heel goed in het doen alsof het normale mensen zijn en hun zieke gestoordheid te verbergen. Als je ook maar één keer het gevoel hebt gehad bij iemand 'hier klopt iets niet', respecteer dat gevoel en laat je niet gaan bij zo'n figuur. Die fout hebben velen gemaakt; ratten komen op de smerigste manipulatiefste manier terug en maken je helemaal af. Laat je nooit gaan, deel niks in een onveilige omgeving wat de werkplek per definitie is of waarvan je op zijn minst vanuit kunt gaan. Wat jij tijdens een borrel of happy hour in vertrouwen deelt met iemand kan snoeihard en in een zakelijke analyse tegen je gebruikt worden op een moment dat je dat niet verwacht of

wanneer de rat het belangrijk vindt jou een treedje naar beneden te trappen. De rat zal je niet sparen om te laten zien hoe goed hij/zij jou kent en wat de meest doeltreffende manier is om met jou om te gaan of met betrekking tot je functie. Ratten stoppen een kleine waarheid in een grote leugen, geven er een paar slingers aan en je liefde voor franse wijn is ineens een alcoholprobleem en jij bent niet meer betrouwbaar. Daar kun je je niet tegen verweren.

Ratten projecteren, dus je wordt beschuldigd van dingen die niets met jou te maken hebben en alles met de rat zelf, die dumpst de rat op jou. In de ogen van de rat ligt het altijd aan de ander, dus jij bent er de schuld van als er iets niet goed gaat of niet lukt en dat zal de rat je vertellen of laten merken. Ga hier niet op in.

Ratten kunnen er zo'n chaos van maken dat je geneigd bent te gaan geloven dat het allemaal en altijd aan jou ligt. Bewaar je gezonde verstand door je te concentreren op de feiten en niet op de beschuldigingen van de rat. Wanneer jij van nature de verantwoordelijkheid op je neemt voor wat je doet, zegt, denkt en voelt, en je doet je best daarvoor en je doet je best jezelf te verbeteren, dan is de beschuldiging waarschijnlijk niet terecht. Een rat zal nooit een fout maken namelijk.

In principe zijn ratten dus onfeilbaar, ze maken nooit fouten en als ze dat doen zullen ze er alles aan doen om de schuld aan iets of iemand anders te geven. Soms is het mogelijk een rat te confronteren met een fout waarvan het overduidelijk is dat de rat die gemaakt heeft, hij of zij is 100% verantwoordelijk voor de fout. Als een rat inziet dat er geen mogelijkheid is te ontsnappen aan de verantwoordelijkheid voor de fout, zal deze 180 graden omdraaien en voor alle gemaakte fouten de schuld op zich nemen. De rat gaat in de slachtofferrol om de sympathie van anderen op te wekken en de relatie terug op te bouwen als die grondig verziekt was. En slachtoffer spelen kunnen ratten heel goed.

Pas wel op dat de rat niet de mogelijkheid krijgt de martelaar uit te gaan hangen bij jou en op jouw gevoel in gaat spelen. Laat je niet in verwarring brengen door de rat als deze kruiperig gedrag gaat vertonen want als je niet uitkijkt kun je zelf over een poosje de martelaar gaan uithangen omdat de rat je te grazen genomen heeft als je erin trapt en empathie toont voor dit nepgedrag.

In principe is elke rat een emotioneel mishandelaar, emotioneel chanteur, oplichter, verbaal gewelddadig, noem het beestje maar bij de naam en informeer jezelf wat dat inhoudt. Dan ben je weerbaarder tegen de tactieken van de rat want die zijn helemaal niet nieuw of uniek. Er zijn boeken vol over geschreven.

Accepteer het dat je met een rat te maken hebt, jij kunt daar niets aan veranderen. Wanneer de rat alleen moeite heeft met jou en het blijkt ook dat jullie de enige zijn die elkaar steeds in de haren zitten, dan kan het ook een kwestie van karakters zijn. Niet iedereen kan met iedereen overweg namelijk. Handel dan hetzelfde. Doorgaans heb je

wel degelijk met een rat of rattig figuur te maken.

Met het accepteren dat je met een rat te maken hebt ben jij de enige (eigenlijk is dit altijd zo) die voor jouw welzijn zorgt. De beste manier is zoveel mogelijk je mond te houden (spreken is zilver, zwijgen is goud - systeem), je kunt spanning uit de lucht halen door een grap te maken, daarmee ontwapen je ratten ook vaak maar wees er voorzichtig mee want ratten hebben lange staarten waar je makkelijk op gaat staan. Heb er vrede mee dat je een rat niet kunt repareren, niet kunt opvoeden, niet kunt veranderen want ratten luisteren niet naar redelijkheid. Al zouden ze dat kunnen (in hun eigen voordeel) dan nog doen ze dat niet omdat ze dat niet willen.

Je kunt ze ook niet overtuigen van hun verantwoordelijkheid voor hun gedrag, woorden en gevoelens. Ze zullen altijd ontkennen dat ze stemmingswisselingen en buien hebben, het ligt aan de ander want die 'maakt', 'dwingt' etc de rat tot dat gedrag. Realiseer je dat boos worden zinloos is, noch dat je ze op hun fouten kunt wijzen plus de verantwoordelijkheid daarvoor verzoeken te nemen. Dat doen ze niet en sorry kennen ze ook niet.

Voorkom dat je alleen bent met de rat en de rat jou in een hoek drukt, dit kan ook middels een driehoek die de rat creëert, dus een medestander erbij te betrekken. Zorg dat er altijd iemand bij je is uit jouw 'kamp' als je een interactie hebt met de rat. Als de rat een meerdere van je is vraag om een derde (eventueel neutraal) persoon als er iets besproken moet worden. De rat zal zeggen dat dat niet kan of nodig is. Je hebt het recht er een derde persoon bij de vragen dus laat je niet intimideren. Bedenk dat een rat nooit zijn ware aard zal laten zien als er iemand bij is als 'getuige'.

Behoud je zelfvertrouwen en eigenwaarde. Ratten komen zelden met feiten, altijd met beschuldigingen op basis van wat zij van jou vinden. Ratten zeggen jou beter te kennen dan dat jij jezelf kent, ze weten hoegenaamd alles van en over je en hoe jij als persoon inelkaar steekt. Dit is zelden op feiten gebaseerd, dit is de mening van de rat. Nu je dit weet, weet je ook dat wat de rat over jou zegt niet waar is (doorgaans is het projectie). De rat zal je afschilderen als een waardeloos incapabel figuur overlopend van slechte eigenschappen, dit is niet leuk om te horen. De rat zal dit ook in zijn of haar houding naar jou duidelijk maken middels lichaamstaal en de manier van kijken (ogendraaien, kokhalsgebaar maken, neus in de lucht, afwerend handgebaar maken alsof er iets kleverigs aan zijn of haar vingers zit, je negeren, je de silent treatment geven dus je mist dingen etc). Jij bent echt niet de slechte persoon wat de rat jou wil doen geloven. Verdedig je dan ook niet, want het gaat niet over jou. Jezelf verdedigen zal de rat alleen maar stimuleren. Je reageert gewoon niet, je negeert de rat. Wanneer je niet in staat bent je baan op te zeggen, neem dan mentaal ontslag. In je

hoofd verlaat je de (werk)relatie, je maakt je los van de rat. Maak daarna werk van een andere job.

Hoewel het moeilijk is op je handen te blijven zitten, niet te reageren op de stroom aan beledigingen dag in dag uit, ga de rat geen koekjes van eigen deeg geven als je niet heel zeker weet dat je op korte termijn vertrekt.

Dit in razend rattentempo over de rat op het werk, er is veel meer te vertellen, lees het boek Ratgevallen voor nog meer trucs en tactieken van zowel de rat als waar jij je van kunt bedienen om zo min mogelijk last te hebben van dat knaagdier.