

DE CONTROLRAT

GRENSOVERSCHRIJDEND

...JE MOET ZIJN WAT DE RAT WIL DAT JE BENT:
NIET JEZELF...

Grensoverschrijdingen, control-freak en het woordje: NEE

Je merkt het al vlot hoor, dat je met een controlrat te maken hebt en je doet er goed aan er niet aan toe te geven want je hebt letterlijk en figuurlijk geen eigen leven meer als je zoëntje aan je broek hebt hangen. Als je het verschijnsel niet kent, dan stink je er met open ogen in want veel van de controlerende eigenschappen kun je zien als ‘zorg’. Zoals jou voortdurend vragen waar je bent, uit ‘bezorgdheid’, of voor ‘je eigen bestwil’ je te waarschuwen voor een vriendin of vriend of een familielid die volgens de controlrat het niet goed met jou voor heeft. Het duidelijkste kenmerk van een controlrat is dat hij of zij het woordje NEE niet accepteert en dat alles moet op de manier van de rat. Klinkt er al iets herkenbaar?

Eerst wat over grenzen

Je persoonlijke grens in sociale context is een onzichtbare lijn die we trekken waarmee we informatie geven aan anderen over de manier waarop we behandeld willen worden. In combinatie met de rat, voel je hem waarschijnlijk al aankomen. Klopt, want de rat accepteert en respecteert niet de persoonlijke grenzen van anderen.

Je persoonlijke grens, waarmee je informatie geeft aan anderen hoe jij behandeld wilt worden vertelt evenzo wat over jezelf en hoe jij jezelf ziet ten opzichte van anderen. Daarmee is deze grens te gebruiken als spiegel door te kijken naar hoe anderen met jou omgaan en hoe jij met jezelf omgaat. Ai, dit is pijnlijk.

Wanneer je een laag zelfbeeld hebt ligt je grens veel verder weg dan iemand met een gezonde dosis eigenwaarde, die pikt heel wat minder en wenst respectvol behandeld te worden en zal de ander ook respectvol behandelen.

Hier ligt dan ook een deel van het antwoord hoe het mogelijk is dat de rat zo diep in ons gangen kan graven. Dit is mogelijk omdat wij zelf de grens van wat nog goed voor onszelf is te ver opgeschoven hebben en deze grens om wat voor reden dan ook niet voldoende bewaken. Daarmee verschaf je de rat toegang tot gebieden in jezelf, die niet toegankelijk hadden mogen zijn voor de rat, of welke ander dan ook.

Voorbeeldje: vind je jezelf een stommeling als je een fout maakt en maak je daar een groot punt van? Of zeg je tegen jezelf ‘dit was niet de bedoeling, volgende keer opletten’, zonder jezelf voor stommeling uit te schelden of jezelf waardeloos te voelen. Wanneer je jezelf hard valt, is dit een persoonlijke grens. Wanneer jij jezelf een stommeling vindt en jezelf als minder(waardig) kwalificeert en je vindt dat je toch niks kunt, dan zal de ander dit ook sneller zo vinden. Jij bepaalt de grens tussen ‘ik mag een fout maken want niemand is feilloos’ en ‘ik ben een waardeloos mens dat niks kan’.

Ratten hebben een neus voor deze persoonlijke grenzen

Wanneer je jezelf niet met respect behandelt, zal de rat dat zeker niet doen. Wanneer je communiceert met een ander over hoe je je voelt of over hoe je over jezelf denkt, geef je informatie weg die aangeeft waar jouw persoonlijke grens ligt.

Bij elke interactie vindt er uitwisseling plaats, onuitgesproken en uitgesproken, over persoonlijke grenzen. Zo ben je dus zelf verantwoordelijk voor hoe jij behandeld wordt, want je dient dat zelf aan te geven. Laat een rat die signalen nou nogal selectief oppikken. In het begin zal de rat je grenzen respecteren en er behoedzaam mee omspringen. Zodra hij of zij echter doorheeft dat je om de vinger van de rat zit, is het gedaan met dit respect. Je zult zelf keihard op je strepen moeten gaan staan wil je niet een voortdurend grensoverschrijdende rat in je omgeving hebben zitten. Dit kan uitmonden in felle grensgevechten waarbij je doorgaans in de verdediging gedrukt zult worden en de rat je ook nog met een schuldgevoel zal opzadelen. Nee, niet naar de rat toe, maar naar jezelf toe omdat je toestaat dat de rat jouw grenzen overschrijdt en je het jezelf kwalijk neemt dat de rat je persoonlijke ruimte betreedt waar hij of zij niets te zoeken heeft en jij niet in staat bent je (adequaat) te verweren.

Wat bepaalt een persoonlijke grens?

Het stellen van grenzen of het juist niet stellen van grenzen of het overschrijden van andermans grenzen, heeft één onderliggende motivatie: angst. Wanneer je bang bent geen goedkeuring te krijgen of liefde te verliezen stel je minder duidelijke grenzen. Daarmee kun je de liefde die je krijgt of zou kunnen krijgen afschrikken. Doorgaans ben je ervan overtuigd dat als je duidelijke grenzen stelt, dat je liefde, bevestiging en gezelschap kwijtraakt wanneer je je eigen welzijn en geluk boven dat van een ander stelt. Je kunt je grens met betrekking tot seksueel getinte opmerkingen van je baas op je werk oprekken als je bang bent je baan te verliezen wanneer je er wat van zegt. Je kunt bang zijn dat je partner kwaad wordt als je vertelt dat je wat dingen wil veranderen in je relatie zodat je wat meer tijd voor jezelf hebt. De lijst is eindeloos, ongeacht de situatie, verzijn er zelf maar een paar, iedereen wordt hiermee geconfronteerd die omgaat met andere mensen.

Diegenen die de grenzen van anderen overschrijden hebben dezelfde angsten, ze gaan er alleen ietsje anders mee om.

Zij kiezen voor de agressieve weg om te krijgen wat ze hebben willen zonder respect te hebben voor de ander. De rat is per definitie een grensoverschrijder die slechts zal toegeven aan de behoeften van een ander als hij of zij daar zelf beter van wordt en het zelfopofferende vermogen is nul. Ratten overschrijden structureel de sociale normen wat ze voortdurend relaties kost want niemand houdt het vol leeggezogen te worden, laat staan om als vuil behandeld te worden. Als je iemand bent met onduidelijke of zwakke grenzen dan voel je je leeglopen in de nabijheid van een rat, let maar op. De

rat trekt alles uit je en hoe meer je geeft hoe meer de rat van jou wil hebben. Als je dit herkent, maak hier onmiddellijk een eind aan door letterlijk uit de buurt van de rat te gaan, dat is de enige manier.

Het is niet makkelijk om duidelijk je grenzen aan te geven en het vergt een fiks aantal stappen afhankelijk van hoe zwak (in dit geval) je grenzen zijn. Je zult genoeg waardering en respect voor jezelf moeten hebben alvorens je aan anderen kunt overbrengen 'tot hier en niet verder'. Dit heeft alles te maken met zorgen voor jezelf en zelfrespect. Dit wordt ons geleerd als we klein zijn, als het goed is en in heel veel gevallen is het NIET goed gegaan. De meesten van ons moeten het doen met de onuitgesproken min of meer gebarentaal: als het goed is hoor je niks, heette dat vroeger en ja, dat was een 'opvoedtechniek', hoe barbaars ook. Gezond grenzen stellen vergt gezond zelfvertrouwen en een gezond zelfbeeld. Dat is niet iets wat automatisch is of gaat, zo wel dan heb je mazzel. Toch heb je sinds je 'groot' bent wel enigszins door wat je wel en niet wil, meestal vooral wat je niet wil.

Grenzen stellen moet je leren

Je zult jezelf prioriteit nummer 1 moeten maken wil je in staat zijn tot gezonde sociale interacties en helemaal om een gezonde relatie (langduriger) te kunnen onderhouden met een belangrijke ander. Wanneer je een gezonde relatie met jezelf hebt zul je geconfronteerd worden met je angsten. Want het zijn je angsten die in grote mate je grenzen bepalen. Hier kan veel werk in zitten en soms is het nodig je hele houding ten opzichte van jezelf en daarmee ook je omgeving totaal te resetten als je niet gelukkig was met de grenzen die je altijd hanteerde. Hoe moet je je grenzen duidelijk maken aan iemand waarbij je je minder op je gemak gaat voelen? Het vinden van de woorden, de toon en de lichaamshouding is ook weer een leerproces. Dat gaat bij niemand vanzelf en dat is normaal.

Wanneer je grenzen structureel overschreden zijn voor langere tijd omdat je een relatie (interactie) had met een rat (partner of zelfs ouder), zul je dit in eerste instantie nogal fel doen waardoor je overkomt als aangebrand, defensief. Anderen trekken zich totaal terug en gaan zo min mogelijk interacties aan. Het leren van de taal om je grenzen te stellen bij allerlei soorten mensen in allerlei situaties kost tijd en zeker ook een hoop frustratie. Dit is normaal. Het valt niet mee om een evenwicht te houden tussen je eigen belang en dat van anderen.

Het is belangrijk dat je je grenzen duidelijk kunt formuleren zonder aanvallend te zijn, en je moet ook de moed hebben op te komen voor je grenzen en desnoods weglopen uit een relatie of interactie als het kwartje bij de ander niet valt. Jammer maar helaas. Grensoverschrijders (ratten) zullen altijd zwakke plekken proberen te vinden, ze

manipuleren en liegen, zullen proberen je emotioneel te verzwakken, je kwaad te maken en aan jezelf doen twijfelen, alles om maar te voorkomen dat je je grenzen stelt of zodat je je grenzen neerhaalt. Er is voldoende literatuur over grenzen stellen.

Jij bent zelf verantwoordelijk voor jezelf

Bedenk: jij hoeft niet te veranderen om iemand van jou onder de indruk te doen raken. Iemand moet onder de indruk van je raken dat je je niet anders voordoet dan je bent, om hem of haar te plezieren. Dit gezegd hebbende maakt de context van het volgende hopelijk wat breder dan alleen maar de schuld bij de controlrat leggen, er ligt hier een stuk verantwoordelijkheid voor jou als je een manipulatieve controlerende rat hebt (gehad). Hoewel het hoofd bieden aan het onderstaande wel een hele stevige persoonlijkheid vraagt... schaam je dus niet, trek er wel lering uit. Een Close Encounter met een controlrat is een levensles, je leert exact waar je grenzen liggen, laat het niet nog eens zover komen, want het meeste gaat sluipenderwijs. Leer de signalen herkennen en stap eruit voordat je innerlijk een leeggeroofde woestijn is.

Het zal niet verbazen dat diegenen die nood hebben aan iets door bijvoorbeeld een (persoonlijke) crisis, vlot in handen vallen van een controlerend type. Het is de prins of prinses op het witte paard die je helpt. Dit kan zijn dat je een handicap hebt, dat je net een scheiding hebt doorgemaakt (een rat verlaten bijvoorbeeld) dat je geldzorgen hebt (als gevolg daarvan) of dat je geen plek hebt om te wonen (dito).

Controlratten zullen je helpen en je zult je afhankelijk maken vanuit zo'n situatie. Uit dat web komen is verschrikkelijk moeilijk. Als je wat voor problemen dan ook hebt, zoek de juiste en betrouwbare mensen cq. instanties om je te helpen of vraag je familie of vrienden om hulp. Verlaat je niet op die prins of prinses die zegt jouw problemen wel voor je op te lossen. De prijs is gigantisch hoog, je betaalt met je leven en je zult een paar jaar later nog een schaduw van jezelf zijn. Zeker als de controlrat heel genereus is en van alles voor je betaalt om indruk op je te maken of waardoor je het gevoel krijgt dat er voor jou gezorgd wordt... dit is schijn, nep, spel.

Het zal erop uitdraaien dat je de rat van alles verschuldigd bent en later, als jij weer terug jezelf wordt en niet meer braaf ja en amen tegen de rat zegt, zal deze je eraan herinneren dat je hem of haar wat verschuldigd bent omdat hij/zij zoveel voor je gedaan heeft. Dan hang je dus, ook door je eigen schuldgevoel. Wees dus beducht op de consequenties van 'goedbedoelde' hulp. Een rat geeft met de ene hand en neemt met de andere.

Maar ook als je een sterke persoonlijkheid bent met een prima geregeld leven zul je na verloopt van tijd veranderen. De controlrat hersenspoelt je en neemt daar alle tijd voor want het gaat om het spel en niet om de knikker. Wanneer jij niet meer 'leuk' bent word je gewoon gedumpt of dit gebeurt als er nieuw rattenvoer langs komt huppelen, nog

erger is het als de controlrat je niet toestaat te vertrekken omdat hij/zij nog niet klaar met je is...

Niet iedereen met een sterke wil is een controlrat

Er is een verschil tussen een controlrat en iemand die vaste sterke of zelfs rigide grenzen heeft. Sterke grenzen is wat anders dan grensoverschrijdend gedrag. Dit gaat over persoonlijke voorkeuren. Je kunt uitproberen of je met een rigide persoon te maken hebt of met een controlrat door over verschillende onderwerpen te praten. Mensen met dikke vette grenzen willen niet dat je te dichtbij ze komt, vaak willen ze niet eens aangeraakt worden en kunnen ronduit geïrriteerd zijn daardoor. Dat is wat anders dan iemand die tegen je uitvalt omdat je 'verkeerde' kleren aan hebt of die een zeer sterke mening heeft over jouw verschijning en smaak. Iemand die jou bekritiseert om de wijze waarop jij je kleedt kan een controleprobleem hebben. Iemand die een uitgesproken mening heeft op politiek gebied en jouw mening niet deelt heeft een vette grens. Iemand die jou vertelt wat je moet denken, die je vertelt wie je bent en hoe je je moet voelen heeft een controleprobleem. Maak dit onderscheid, want niet iedereen met een uitgesproken mening of levenswijze is een rat als die de jouwe niet onderschrijft.

Er is een trucje voor om erachter te komen of iemand een uitgesproken sterk karakter heeft of een controleprobleem, stel jezelf de vraag 'Staat hij/zij mij toe te zijn wie ik ben en probeert hij of zij niet mijn leven of gedrag te beïnvloeden?'. Als je met 'ja' kunt antwoorden is het een uitgesproken karakter, als je met 'nee' antwoordt heb je met een control freak, grensoverschrijder of nog erger, een rat te maken.

Controlerend gedrag

De rat komt meest tevoorschijn (in tegenstelling tot de nogal tamelijk uitgesproken persoon) wanneer er beslissingen genomen moeten worden (door jullie beiden) of als het neerkomt op eigen verantwoordelijkheid. De rat is niet in staat om te gaan met verschillen tussen hem/haarzelf en jou. Je krijgt dan te horen dat jij het probleem bent of dat jij een probleem maakt. De rat is nooit verantwoordelijk voor een verschil van mening want het moet zoals de rat dat wil en als jij er niet in meegaat ben je fout. De rat is ook niet in staat tijdens het verschil van mening naar de feiten te kijken omdat die er standaard vanuit gaat dat hij of zij nooit een probleem maakt. 'Er is geen toleranter persoon dan ik', zal de rat zeggen of 'ik respecteer altijd alles wat je zegt' om vervolgens over je heen te denderen en jou te beschuldigen en vertellen wat jij denkt en wil en dat dan te veroordelen want de rat weet precies wat jij denkt en voelt.

De controlrat lijkt niks anders te willen dan jou zo verbouwen dat je te controleren bent en een eigen mening past daar zeker niet in. Dit is zo ziek als maar kan, dat

snapt iedereen wel. Zit je er echter zelf in dan is het andere koek want als je van de rat houdt zul je voortdurend excuses zoeken voor dit controlerende gedrag en zelfs willen geloven dat dit gedrag een teken van zijn of haar liefde is, duh. Behalve jij moet eigenlijk het gros van de wereldbevolking het afleggen tegen de controlrat want niets of niemand deugt, altijd is er commentaar op mensen of bevolkingsgroepen, landen, partijen, clubs noem maar op. Iedereen is stom, slecht, vervelend waarbij er dan vanuit gegaan wordt dat de controlrat dat natuurlijk zelf niet is. Hij of zij moest eens weten... Overigens, als je in conflict raakt over iets stompzinnigs wat geen conflict waard is omdat de controlrat zijn/haar zin wil doordrammen dan doe je er het beste aan, zodra de rat begint met jou beschuldigen of aflassen, het gesprek te beeindigen en weg te lopen want het leidt nergens toe. Niks leidt ergens toe trouwens tenzij jij exact denkt, doet, zegt, voelt wat de controlrat wil en je moet uiteraard ook helderziende zijn.

Je merkt het echt als je te maken hebt met een controlrat, je voelt je verstikt en kunt onmogelijk jezelf zijn, als je voor jezelf opkomt wordt je dat uit het hoofd gepraat, je wordt gecommandeerd wat ook subtiel kan maar niet minder dwingend vanwege de dreiging die tegelijkertijd wordt uitgespuugd (donkere wolk, zie Ratgevallen). Je wordt in verwarring gebracht, uit balans, je hebt het gevoel op eieren te moeten lopen omdat anders de pleuris uitbreekt want je weet nooit of diegene ineens een woedeuitbarsting krijgt, je voelt je regelmatig schuldig naar jezelf toe dat je dingen toestaat of doet waar je het in wezen niet mee eens bent, je doet alles om de lieve vrede te bewaren. Je weet dat diegene knoppen heeft waar je plotseling op kunt gaan staan waardoor er een kettingreactie plaatsvindt die kan uitmonden in razernij of erger, je moet uitkijken met de meest simpele dingen want dit kan tot onplezierige reacties leiden, je durft je niet meer te uiten, je durft niet meer voor jezelf en je behoeften op te komen want dan...

Terugkomend op angst en ook de pijn daarvan. Controlratten zijn humeurig of onderhevig aan stemmingswisselingen zonder dat daar (voor ons) een aantoonbare oorzaak voor is. Controlratten hebben buien. Punt. Dit zal de rat nooit toegeven uiteraard, wij zien ze wel degelijk. Een rat kan zomaar ineens kwaad worden vanwege een krenking die ze schijnen te ervaren, wij zien die niet. Of er daadwerkelijk sprake is van een krenking doet er niet toe, alles kan een krenking zijn afhankelijk van de bui van de rat. Andere keren kunnen ze over een gigantische belediging heenstappen alsof er niets aan de hand is, eentje waarvan wij van onze sokken geblazen zouden worden. Er is dus geen pijn op te trekken. Ratten en zeker controlratten controleren anderen om hun eigen misnoegen over wat dan ook te managen, want het is dan de ander die er de schuld van heeft. Woedeuitbarstingen zijn ook een wijze van controle uitoefenen. Daarom straft een rat zoveel. Controlratten hebben er een abonnement op een leuke gebeurtenis te verzieken. Dit kan werkelijk alles zijn. Hiermee krijgen ze controle over

de situatie want plezier en samenzijn betekent dat de aandacht niet bij de rat en de rat alleen ligt.

De controlrat gebruikt zijn of haar buien om jou te controleren, let maar op. De uitbarstingen die zich niet alleen maar manifesteren in plotse woede of sjacherijn, maar zich ook uiten in zwijgen en de doodstaar geven, zijn middelen om anderen te controleren. Dit meest naar de dichtst bij de rat staande persoon. Wanneer je het niet met de controlrat eens bent komt er geheid een uitbarsting. Ook als je dit op een respectvolle vriendelijke wijze duidelijk maakt, je hoeft er echt niet voor NEE te schreeuwen.

Wees op je hoede voor iemand die jouw NEE niet accepteert en als een stoomwals over je heen gaat. De controlrat zal je murw beuken net zolang tot je de moed opgeeft en toegeeft waardoor jouw nee een ja wordt. De minste aarzeling in jouw nee is al aanleiding hiertoe. Je zult je heel rot voelen als je toch toegeeft. Jij hebt het recht NEE te zeggen, je hebt het recht de voor jou juiste beslissingen te nemen, jezelf te beschermen en je hebt het recht je te verzetten. Nee is nee, wat er ook gezegd of bedreigd wordt. Dat gedrag is de verantwoordelijkheid van de controlrat, daar ben jij niet de schuld of oorzaak van. De rat zal met grof geschut komen, dreigementen, simuleren dat hij of zij niet lekker wordt, zal zichzelf dreigen wat aan te doen. Wat je voor je ogen ziet voltrekken als een controlrat NEE te horen krijgt in onbeschrijfelijk en angstaanjagend.

Kenmerkend is dat de controlrat zal proberen jouw realiteit te herdefiniëren. Zie meer hierover in Ratgevallen. De controlrat zal jou vertellen dat wat je vindt of denkt niet juist is. Dat je je persoonlijkheid moet veranderen en je plannen of zelfs zoals je je leven nu georganiseerd hebt moet loslaten want het is niet goed. De controlrat vertelt je ook hoe jij je voelt. Als jij moe bent en geen zin hebt ergens in zal de controlrat je vertellen dat je niet moe bent. Dit klinkt te belachelijk voor woorden, toch is dit de realiteit als je met een controlrat zit. Hier zijn hele botte voorbeelden van. De controlrat wil naar een feest, jij komt net uit het ziekenhuis en moet thuis rust nemen om verder te herstellen. De controlrat eist dan je bij het feest aanwezig bent en dat je er zelf naartoe rijdt terwijl je in een rolstoel zit en nog niet in staat bent auto te rijden, de controlrat moet namelijk iemand ophalen van het station. Dit is een voorbeeld van rattengedrag.

Ook zal de controlrat een uitbarsting krijgen of je straffen als je niet helderziende bent en hem/haar behandelt zoals hij/zij behandeld wil worden of als je niet doet wat de rat wil. Met het niet doen wat de controlrat wil, ook al commandeert of de dwingt de rat dat niet af, betwist je de autoriteit van de rat en daar moet onmiddellijk een stokje gestoken voor worden. Je moet altijd doen wat de rat wil, op de manier dat de rat dat wil, op het tijdstip dat de rat dat wil en ook als de rat je niks vraagt moet jij zijn of haar

gedachten kunnen lezen.

Het komt er dus op neer dat de controlrat heel onvoorspelbaar is en je weet nooit waar je aan toe bent. Als je in verwarring bent, kun je maar beter niet vragen wat de rat wil, want de rat gaat er vanuit dat jij weet wat de rat wil en dat je de behoeften van de rat als prioriteit één hebt staan. Een vraag stellen betekent dat je geen beslissing hebt genomen terwijl je die allang genomen had moeten hebben! En je snapt wel welke; ten koste van jou ten faveure van de rat. Vaak is het voor de rat een spelletje om je in het ongewisse te laten. Als jij de controlrat vraagt hoe iets moet, dan betekent het dat jij het antwoord niet weet, en de rat jou onder controle heeft. De rat zal steeds onduidelijker worden en vaak vragen ook niet beantwoorden om je onzeker te maken. Een antwoord zal dan zijn: 'Wat dacht je zelf?', uiteraard met een neerbuigende toon en ogendraaien en zuchten alsof je een randdebiel bent die niet weet wat de som van 1 + 1 is.

Nog een trekje van de controlrat is de wijze van complimenten geven, dit zie je nog wel eens onderling bij meiden, de afgunst druipt er vanaf. Iets wat in het normale leven niets met controle te maken heeft tenzij iemand te vaak neerbuigende opmerkingen maakt waardoor je aan jezelf gaat twifelen en waardoor je je niet meer op je gemak voelt. Het kan ook iemand zijn die geen directe vriend/in van je is maar een vriend/in van de jouwe. Daar kom je niet zo makkelijk vanaf. Dit kan ook de moeder zijn die haar fobie voor gewichtstoename op haar dochter projecteert en zodoende haar kind volledig controleert, dicteert, commandeert met betrekking tot haar eetgedrag en lichaamsbeweging. Dit kan ziekelijke vormen aannemen en ook hier zal de control freak de liefde van haar controleobject verliezen op termijn want iedereen wil een eigen leven kunnen leiden. Volledige vrijheid kan niet voor een kind, toch zul je het eigen verantwoordelijkheden moeten geven wil het stevig in de schoenen staan en een innerlijk compas kunnen ontwikkelen zodat het goed voor zichzelf zorgt op termijn.

Een extreem controlende ouder zoals hierboven kan op zeker moment het zelfbeeld van de dochter aan gruzelementen slaan waardoor zij denkt een lelijk dik monster te zijn of ze neemt dezelfde dwangmatigheid en controledwang over en ontwikkelt boulemia of anorexia wat toch ook controle-issues zijn als je het op de keper beschouwt (dit is geen wetenschappelijk onderbouwde opmerking!).

Een controlerat zal zijn of haar kind controleren om het wankele eigen beeld te versterken door het feit controle te hebben of whatever welke andere zieke egoïstische reden eraan ten grondslag ligt. In beide gevallen leidt controle tot afstand en verlies, van zowel de controller die het object kwijtraakt als het object dat zichzelf op termijn kwijtraakt als de situatie maar lang genoeg duurt. Dit kan ook een controlerende partner betreffen die je voorschrijft hoe je je haar moet doen, welke kleren je aan moet trekken en hoe je dag eruit moet zien tot in het krankzinnige aan toe en dit ook daadwerkelijk controleert door je voortdurend te bellen of sms'n. En wee je gebeente

als je niet snel genoeg antwoord geeft. Dit zijn geen kletspraatjes, het overkomt duizenden mannen en vrouwen. En het is hun liefde voor de controlrat die ze in deze zieke relatie houdt waarvan ze best weten dat het ziek is. Maar ja, controlrat is ook maar een mens en verdient onze aandacht om bij zijn/haar probleem geholpen te worden. Want dat is het, het probleem is van de rat en jij bent het probleem niet en veroorzaakt het ook niet!!!

Controlratten doen aan magisch denken, vaak is er geen duidelijk verschil tussen fantasie en werkelijkheid. Dit is ook voor de rat heel vervelend want wat de rat wil komt niet altijd overeen met de werkelijkheid. Het resultaat is een gefrustreerde controlrat want die vindt dat hij of zij precies weet wat jij denkt en voelt. Wanneer dat niet zo is krijg je gedonder. De controlrat herken je omdat die jou vertelt wat je denkt, wat je wil, wat je voelt en wat je motivaties zijn. Je weet dat er geen barst van klopt, probeer het maar te bestrijden... dat kun je niet. Haal je schouders op en zeg: dat zeg jij of zegt gewoon niks, vaak is zwijgen beter.

De controlrat beperkt zich niet tot jou, ook je omgeving moet gecontroleerd worden want die zou wel eens invloed op je kunnen hebben. Zodra je een controlrat in je leven hebt zal deze proberen je vriendschappen en relaties met anderen te beïnvloeden. De controlrat gaat jou vertellen welke mensen een slechte invloed op je hebben. Of hij/zij zal zeggen dat jij je door hen laat beïnvloeden want jij kunt niet zelf denken, je hebt geen eigen mening en weet echt niet wie wie is. De controlrat zal je verhaaltjes vertellen over mensen of hij/zij zal je vrienden of familie verhaaltjes over jou gaan vertellen om tweespalt te zaaien zodat jij hen, of zij jou loslaten. Verhaaltjes is een netjes woord voor leugens. Het gaat er de controlrat om dat je geïsoleerd wordt van de rest van de wereld zodat de controlrat de enige is die jou controleert. Zelfs jijzelf hebt niets meer te zeggen over wie je bent. Wanneer je merkt dat iemand negatief of respectloos omgaat met de mensen die jij graag ziet, kijk uit. Ook als er negatief over hen geventileerd wordt. Laat je naar de controlrat niet meer uit over met wie je omgaat en wat er speelt. Speel maar dat je een kluizenaar bent naar de controlrat toe en dat je niemand ziet of spreekt behalve de rat. Het is van levensbelang dat je een netwerk hebt en ook houdt. Hou mensen in de gaten die zich negatief uitlaten over jouw netwerk, als het gezamenlijke vrienden zijn wees er dan verdacht op dat je deze zult verliezen, het is maar net wie er geloofd wordt; jij of de controlrat.

Over vrienden en relaties gesproken, kijk eens naar de vrienden en relaties van de controlrat. Vaak hebben ze weinig vrienden, vaak hebben ze conflicten met hun familie want die deugt niet, nooit is het de schuld van de controlrat, het is altijd de ander die de rat wat heeft aangedaan. De vrienden die de controlrat heeft zijn vrij vers, het zijn zelden mensen die aantrekkelijker, intelligenter of geslaagder zijn dan de rat. Tenzij

het vage kennissen zijn waar de rat zich erbij in gewurmd heeft omdat het goed staat, om zich te tooien met 'kijk eens met wie ik omga'. Dit zijn doorgaans geen innige vriendschappen, eerder bekenden. Tussen de controlrat en zijn of haar vrienden bestaat er vaak een machtsongelijkheid. Echte vriendschappen zijn gebaseerd op wederkerigheid en zijn altijd in balans. Een vriendschap of relatie gaat er niet over wie de controle heeft, wie de macht geeft, wie domineert, wie gelijk heeft, wie de baas is, wie beter is, wie sterker is, wie meer verdient. Wanneer je altijd moet omgaan met de familie en vrienden van de rat en als je tegenstroom krijgt als je je eigen mensen wil zien, kijk dan uit.

Ben je zelf een control freak en betrap je jezelf erop dat jij anderen probeert te beïnvloeden of te manipuleren zodat ze zich gedragen en doen zoals jij wil? Verander dit dan, als je vriendschappen je lief zijn. Zeker als je een controlerende ouder had, zul je dit gedrag als normaal ervaren. Het is niet normaal en het is nooit te laat erachter te komen dat jij andere mensen wil controleren uit angst voor [vul zelf maar in].

En nu?

Nou mooi dan, je zit met een controlrat en nu? Hoe kom je daar vanaf zonder dat de derde wereldoorlog uitbreekt of dat rat zich van het dak van het Hilton stort? Hoewel dat laatste niet jouw zorg is. Voordat je ook maar een voet richting de deur zet (overdrachtelijk bedoeld) moet je er voor 200% achterstaan want het is smerig klusje en als je niet doorpakt en je geeft toe aan de mooie beloftes, het bidden, smeken of dreigen met zelfmoord of destructie anderszins, wordt het allemaal nog veel erger want dan heeft de controlrat de macht terug, zeker als het je partner betreft. Wanneer je duidelijk je grenzen aangeeft zal de controlrat jou vertellen dat jij de controlfreak bent. Een controlrat ziet geen verschil tussen gezonde grenzen en het controleren van anderen, want feitelijk belemmer je de controlrat jou te controleren als jij NEE zegt. Nee zeggen is ook macht uitoefenen in de ogen van de rat. De controlrat zal proberen alles om te draaien en jou volsmeren met verwijten.

Leg niets uit aan de controlrat, die laat zich namelijk niets zeggen. Vertel de controlrat niet dat jij afstand gaat nemen, doe het gewoon en zonder uitleg. Denk niet dat als je de controlrat vertelt dat hij/zij controleert en dat je daarom afstand neemt, dat het gedrag verandert, dat gebeurt niet het zal alleen maar erger worden. Je bent de controlrat niets verplicht, dus ook niet dat je voornemens bent afstand te nemen. Bedenk dat de rat altijd op zoek is naar persoonlijke informatie van jou om dit in een later stadium of soms zelfs direct tegen jou te gebruiken.

Je kunt de controlrat niet veranderen, de rat verlaten is voor de rat een teken dat hij of zij de controle over jou verliest en deze zal de touwtjes nog strakker aantrekken. Het probleem zit bij de controlrat zelf, jij bent dat niet en het is ook jouw taak niet de

controlrat te vertellen dat die een probleem heeft. Jouw taak is voor jezelf te zorgen en naar je doel toe te werken, dat je jezelf kunt zijn want dat mag je.

Bereid je erop voor dat zodra de controlrat merkt dat je je aan het losmaken bent, deze jou probeert terug te hengelen. Je ‘moet’ ineens dingen, je ‘moet het ermee eens zijn dat’, er zullen verantwoordelijkheden bij je neergelegd worden of je wordt verleid verantwoordelijkheden (lange termijn liefst) aan te gaan. Pas op met deze subtiele aanwijzingen waarin je geveleid wordt dat je zo ‘nodig’ bent (zeker als je een zorgzaam type bent) of dat er op je verantwoordelijkheidsgevoel of schuldgevoel ingespeeld gaat worden. Ander woord hiervoor is emotionele manipulatie. Dit hoeft niet noodzakelijkerwijs door de controlrat zelf gedaan te worden, dat kan ook door zijn/haar moeder, vader, broer, zus, vriend, vriendin, teamgenoten, clubgenoten, collega etc gedaan worden. De controlrat heeft meerderen onder controle en dat zijn de medestanders van de rat. Dus wees er verdacht op dat je niet alleen van de controlrat weerstand zult krijgen.

De “jou-vastbind-actie” kan door de controlrat omkleed worden met zogenaamde bezorgdheid, met zorg voor jouw welzijn of het wel verstandig is, met dat plotsklaps een ziekte ontstaat waardoor jouw aanwezigheid nodig is, of middels dieren en de zorg daarvoor, opeens verergeren klachten die er wel al waren waardoor je in de buurt moet blijven, werkelijk alles wordt uit de kast getrokken. Reageer praktisch, zet de zieke af bij een dokter en indien dit niet nodig is (doorgaans niet) leg de verantwoordelijkheid voor hulp bij de zieke zelf. ‘Ik breng je naar de huisarts’, ‘Nee, dat hoeft niet, kreun’. ‘Dan bel ik de huisarts’, ‘Neeeee, niet nodig, het wordt al beter, wil je wel bij me blijven?’ Jij zegt dan: ‘Ik heb een afspraak, ik hoor het wel morgen hoe het met je gaat’. En blijf daarbij, ga niet alsnog bellen of smsn of whappen hoe het gaat, daarmee geef je de controlrat hoop en vererger je het voor de rat en ook voor jezelf daarmee. Wees dus clean.

De controlrat zal het aanvoelen dat je je terugtrekt, deze zal conflicten gaan provoceren, blijf koel en laat je niet op de kast jagen. Als de rat verbaal gewelddadig wordt dan loop je weg of je breekt het telefoongesprek af. Weiger mee te doen aan het spel van de rat. Als je besloten hebt te stoppen met de controlrat zul je meer dan ooit grenzen moeten trekken en deze ook vasthouden.

Hoe sterker jij bent hoe harder de rat zal proberen je naar beneden te halen. Er zullen geen aardige woorden meer uit komen, de zorgzaamheid verdampt en rozengeur verandert in geur van rotting en bederf. Ga niet jezelf verwijten in handen van een controlrat te zijn gevallen, daar heb je nu echt geen tijd voor, iedereen trapt erin want het gebeurt ongemerkt. De rat zal alle smerige trucs tevoorschijn halen en er ook niet voor schromen er anderen bij te betrekken. Het feit dat je je losmaakt toont aan dat je weigert nog langer gecontroleerd te worden, dus verwijt jezelf niks.

Vermijd onduidelijke situaties, onduidelijke gesprekken, discussies over rechten en plichten en verantwoordelijkheden, ga niet in op de onredelijke argumenten van de controlrat en ook zijn/haar medestanders (kan je eigen familie zijn) om jou te kunnen blijven controleren. De rat en ook de medestanders doen er alles aan jou af te brengen van je eigen beslissingen met betrekking tot jezelf, je leven, wat je nodig hebt, wat je ambieert, waar je van houdt, wat je graag wil. Daarmee ontkennen ze dat je een persoon bent, ze maken een object van jou. Zeg vriendelijk dat je hun adviezen zeer waardeert en dat jij bepaalt hoe dingen gaan in jouw leven en je gaat daarmee dan ook verder zonder je te laten weerhouden door de controlrat en de medestanders. Dit zal je op een portie kritiek komen te staan, bedenk dat die kritiek iets over hen zegt en niets over jouw beslissing je eigen leven te leiden zoals jij dat wil. Ga iedereen die jou ervan weerhoudt te zijn wie jij bent uit de weg en wees bij elke interactie vriendelijk en kort. Je bent niemand verantwoording schuldig die jou wil controleren, direct of indirect. Niemand.

Substantieel onderdeel de regie over jouw eigen leven terug te nemen als je gecontroleerd bent is je losmaken. Het kan zijn dat de controlrat je geliefde is of een ouder. Losmaken is iets wat je voelt, behalve doen. Want je kunt een controlrat wel uit de weg gaan fysiek, dat wil niet zeggen dat die uit je hoofd is. Loslaten van een persoon die niet goed voor jou is, en waar je wel liefde voor voelt of voelde (dat kan) is een proces. Je doet dat eerst rationeel, daarna zal toch het gevoel moeten volgen. Dit kan best lang duren. Het is belangrijk dat als je een terugval krijgt en denk ‘ach, zo erg was het niet, misschien is het toch mogelijk om...’ dat je je ook herinnert hoe het was niet te mogen zijn wie je bent, hoe het was als object behandeld te worden, hoe het was gehersenspoeld te worden, bedreigd of erger. De controlrat en ook de medestanders hebben een probleem. Dat probleem is niet jouw probleem en je kunt het ook niet oplossen.

Je kunt het gedrag van een rat niet veranderen, dat zou ook controle betekenen. Loslaten is het loslaten van het idee dat jij controle kunt hebben over het gedrag van een ander wat slecht is voor die ander en ook jouzelf. Wanneer je die kunst beheerst zal je leven er totaal anders uit gaan zien. Loslaten is eigenlijk een daad van compassie, want het gedrag van de rat is slecht en ook destructief voor de rat zelf als je hem/haar de kans geeft dat op jou te botvieren. Door jezelf NIET beschikbaar te stellen als rattenvoer, doe je de rat een plezier want daarmee kan ook de controlrat niet gefrustreerd raken door het feit dat jij je niet laat controleren en intimideren. We verafschuwen ratten, toch zie je hetzelfde gedrag terug bij jezelf: jij wil dat de rat geen rat is en liefdevol en relaxed en zeker van zichzelf en jouw liefde voor hem/haar, zonder dat daar controle aan te pas hoeft te komen. Laat dat idee los want het is irreëel, het zal niet gebeuren, het zal nooit gebeuren als de controlrat niet stopt met het controleren van anderen vanwege zijn/haar eigen angst (en).

Als de controlrat je ex is geworden en je ziet hem of haar met een nieuwe vlam, word niet jaloers, denk niet: ohhh, met hem of haar is hij/zij wel gelukkig en niet met mij! De nieuwe vlam zal hetzelfde meemaken als jij, exact hetzelfde want controlrat is permanent en levenslang, het is een persoonlijkheidsstructuur een karakter, noem het hoe je wilt, een controlrat zal nooit veranderen. Misschien gaat het wel 5 jaar goed, dat kan dan ook aan de vlam liggen die zich laat controleren. Sommige mensen vinden dat best, dat een ander hun leven bepaalt. Dat is een persoonlijke keuze, jij verzoop dus je hebt jezelf daarvan bevrijd.

Het daadwerkelijke vertrekken bij een controlrat vandaan is gevaarlijk. Het beste en meest veilige is te vertrekken als de controlrat niet thuis is en een briefje achter te laten. Dat briefje is clean: sorry, voor mij gaat deze relatie niet werken. Aan de goede dingen zal ik terugdenken, ik wens je het beste toe, hiermee eindigt het voor mij. Niet xxx ik zal altijd van je houden eronder zetten, ook niet 'je kunt me altijd bellen', ook niet vertellen waar je naartoe gaat dat gaat de controlrat niets aan en anders zal hij/zij aan je blijven trekken en je overhalen terug te komen. Wil je het persé 'live' zeggen, zorg er dan voor dat al je spullen al weg zijn zodat je zo weg kunt lopen en niet eerst een hele verhuizing moet doen. Je kunt hetzelfde zeggen als hierboven. Ga geen discussie aan, loop gelijk weg, wat de controlrat ook doet vertrek ook als deze dreigt met zelfmoord of als je het meubilair nagesmeten krijgt. Wanneer je bang bent dat de controlrat zal ontploffen is het briefje de beste optie. Bedenk dat het moment waarop je de relatie verbreekt met een rat, het meest gevaarlijke moment is omdat de rat door het lint kan gaan. Blijf dus ten alle tijden onderkoeld en laat geen enkele emotie zien, dit lijkt hard, dat is het niet, daarmee maak je het voor jezelf en de rat alleen maar makkelijker en vooral korter. Het is namelijk niet je bedoeling de rat pijn te doen en hoe emotioneler jij bent, hoe minder pijn je doet. De controlrat wil controle en elk signaal waaruit emotie of compassie blijkt zal de rat aangrijpen om je over te halen niet weg te gaan. Zie het stukje over loslaten. Dat loslaten begin je eerst letterlijk mee, dat doe je zo clean mogelijk en zonder emotie. Laat je je toch overhalen, draai je je om in de deuropening om een laatste blik te werpen, dit is voor de controlrat alweer een teken dat jij het moeilijk hebt en die zal als een gek tekeer gaan om je maar te laten blijven. Wees voorbereid op het meest bizarre gedrag wat je ooit hebt meegemaakt en blijf onderkoeld.

Als je denkt dit niet aan te kunnen, voorkom deze situatie dan. Denk ook niet dat je op een normale volwassen manier de controlrat kunt verlaten. Een controlrat is geen volwassene als het gaat om het verlies van de controle over jou. Dit is geen normale situatie met een respectvol persoon waarmee het 'gewoon' niet werkt. Je hebt te maken met een psychisch gewelddadig iemand, wellicht zelfs ook fysiek gewelddadig,

dat is niet normaal. Wanneer je er zonder kleerscheuren vanaf bent gekomen: verbreek alle contacten, ga ook medestanders of gezamenlijke vrienden uit de weg. Dit zal soms jaren duren want zelfs als de relatie met de controlrat verbroken is en deze heeft allang weer nieuw rattenvoer gevonden zal de rat proberen jou onder controle te krijgen. Of de vloek van de controlrat daalt op je neder en krijg je een stalkrat m/v. Reageer niet op telefoontjes, mails, sms, whap, brieven, berichten via anderen, social media etc. Ook niet als de rat een anticampagne tegen je begint. Zie hiervoor Ratgevallen hoe je daarop reageert. Als er kinderen zijn is dat het begin van een drama dat pas eindigt als de kinderen op eigen benen staan. Of dat zelfs niet omdat de kinderen van je verlangen dat jullie er 'allebei' zijn. Soms raak je van je leven niet meer van een rat af, de pech is dat ze stokoud worden en iedereen overleven, ook jou en mij...