

DE RAT
LOSLATEN!

WEG ERMEE!

... ALS DAT ZO MAKKELIJK WAS...

Waarom denk je dat het zo moeilijk is afstand van de rat te nemen en je ervan te bevrijden? Daaraan liggen tal van (irrationele) redenen ten grondslag... naast wat er al uitgebreid in Ratgevallen over geschreven staat nog deze overwegingen...

De grootste on-reden is dat je denkt de rat nodig te hebben.

Heb je de rat nodig dan? Nog een grote on-reden is dat je denkt dat de giftige relatie met de rat nodig is voor jezelf en de rat want wat moet jij zonder de rat en de hulpeloze zielige rat zonder jou?

Je lijkt er zelf geen controle over te hebben, de rat trekt je aan juist omdat die emotioneel niet bereikbaar is, je bent een control freak en je moet de rat onder controle zien te krijgen anders kun je niet met jezelf leven. Je denkt het niet alleen te kunnen, je hebt de rat, hoe giftig deze ook is voor jou, nodig, je durft niet zelf de verantwoordelijkheid over je eigen leven terug te nemen. Je bent dusdanig afgebroken dat je zelfvertrouwen verdwenen is en ook in anderen heb je geen vertrouwen meer. Je schikt je in je lot.

Tenslotte weet je wat je hebt en niet wat je krijgt, het is een en al ellende maar wat voor andere ellende krijg je ervoor in de plaats als je je losmaakt van de rat? Je denkt de energie niet meer te hebben noch de moed, je ziet niet meer dat je een keuze hebt. Je hebt domweg niet het vermogen je los te maken van de rat, wat je cumulatief het gevoel geeft dat je de controle over jezelf verloren hebt, dit maakt je op alle gebieden onzeker en daarom kun je de rat niet loslaten. Je kunt het niet alleen.

Je bent bang dat de rat zelfmoord pleegt of niet zonder je kan, je kunt met die 'schuld' niet leven, jij bent verantwoordelijk voor de rat zijn zielenpijn en zielenrust en bevestiging. Als control freak kun je je niet losmaken van de rat omdat je dan de (vermeende) controle verliest over hem of haar. Wie weet wat de rat dan voor gekke dingen gaat doen?

Je bent gehersenspoeld door de rat of je bent lichamelijk en psychisch verslaafd aan de rat door de achtbaan die je leven is geworden in emotioneel opzicht, hoe moet je het overleven als dat wegvalt? Het lijkt een toekomst vol saaiheid, het niet meer voelen dat je lééft. Leef je nu dan?

Je wil de rat niet loslaten want door het je bezighouden met de rat en alle complicaties hoef je niet aan je eigen problemen of issues te denken, de rat is jouw manier om te ontkomen aan je eigen pijnpunten en problemen, de rat is een mooie afleiding voor je een zogenaamd 'project', een smoes.

De rat heeft je wijsgemaakt niet zonder je te kunnen, jij als ratredder bent nodig en dit geeft je een kick, dat je tegelijkertijd psychisch (en/of fysiek) mishandeld wordt neem je voor lief, jij denkt dat de rat niet zonder je kan en het allerergste (wat dat ook mag zijn, dat verzin je zelf) zal gebeuren als je de rat in zijn of haar rattensopje laat gaarkoken. Jij denkt dat het allemaal wel goedkomt als de rat je voor de zoveelste keer zegt nodig te hebben en zijn/haar leven in jouw handen legt (gne gne gne, denkt de rat).

Je kunt de rat niet laten gaan uit angst dat hij/zij bij een ander wel de fantastische persoon zal zijn en niet bij jou, jij wil dat de rat jouw fantastische ideale partner, zuster, broer, collega etc. is. Je hebt er al zoveel in geïnvesteerd, zoveel van jezelf gegeven, het idee dat dat allemaal voor niets was is niet te verdragen, je kunt de rat niet loslaten want dan is jouw leven ook verdampt.

Je bent verslaafd aan het fixen van disfunctionele mensen om je heen en je kunt die niet laten gaan omdat je denkt dat de rat niet voor zichzelf zal kunnen zorgen of verantwoordelijkheid nemen voor de loop die zijn of haar leven zal nemen als jij afstand neemt. Misschien gaat het wel heel goed en smaak jij niet het genoegen van jouw inspanningen? Je kunt de rat domweg niet laten gaan, hij of zij zal verongelukken zonder jou.

Je durft de rat niet los te laten omdat je bang bent dat jou of de jouwen iets verschrikkelijks zal overkomen. Dit kan een reeds geuit dreigement van de rat zijn, je moet wel verbonden blijven met de rat, uit angst en uit zorg voor de anderen dat hen niks overkomt want jij bent verantwoordelijk voor de rat en wat hij of zij uitvreet.

Door je bezig te houden met de rat en alle ellende die de rat veroorzaakt, ben je een control freak omdat je persé wil dat de rat in jouw ideale plaatje past ook al zie je best wel in dat dit nooit zal gebeuren.

Je wil niet het risico lopen dat de rat op eigen kracht, in vrijheid (los van jou) en voor eigen rekening qua verantwoordelijkheid, iets wordt en dat het goed gaat met de rat zonder jou, dat idee kun je niet verdragen en daarom neem je alle ellende voor lief en laat je de rat niet gaan.

Dit zijn een aantal redenen om te beslissen geen afstand te nemen van de rat. Bij een gewelddadige rat en door de rat geuite bedreigingen is de reden de rat niet in zijn of haar sop te laten gaarkoken wel een reële, echter bedenk wat de negatieve impact op jouw leven en daarmee ook dat van de anderen is, als je als lijdend voorwerp, deurmat, schijtpot van zijn/haar frustraties,

aan de rat verbonden blijft. Het is een feit dat justitie, rechters, AMK en de kinderbescherming zich laten inpalmen door ratten en dat jijje kinderen kwijt kunt raken aan de rat. Je zult er echter toch aan onderdoor gaan en dan kun je ook niets voor je kinderen betekenen.

Voor een rat die kinderen als wapens inzet om macht over jou te houden of om ze je te ontnemen als jouw straf is geen oplossing zolang instanties en hulpverleners in de leugens van de rat trappen. Kijk dus goed uit met wie je kinderen maakt!!!

Emotioneel gezonde grenzen (leren) stellen

Emotionele afstand is nodig om niet vergiftigd of verstrikt te raken als je met een rat te maken hebt. Maar emotionele afstand is ook goed als jij jezelf vastdraait daarin omdat je niet in staat bent anderen de vrijheid te geven zelf verantwoordelijk te zijn voor zijn/haar leven, gedrag, keuzes en de consequenties daarvan.

Té empathisch en emotioneel betrokken zijn is sowieso niet goed omdat je daarvan een burn-out kunt krijgen. Met name diegenen die werken met getraumatiseerde mensen kunnen hier last van krijgen, ze zijn óf teveel betrokken en geraken daardoor op hun beurt 'plaatsvervangend' getraumatiseerd of ze worden slachtoffer-moe, dat ze totaal geen gevoel en voldoening meer hebben van hun vak als hulpverlener. Emotioneel gezonde grenzen stellen is een voorwaarde om niet meegezogen te worden of afgestompt te raken.

Het is belangrijk een evenwicht te vinden tussen afstand en betrokkenheid, zodat je wel in staat bent liefde en zorg te kunnen geven maar dat je de negatieve effecten daarvan op jezelf weet te voorkomen. Dus machteloosheid wat leidt tot controlezucht en overbezorgdheid wat leidt tot afstomping of teleurstelling en zelfdestructief gedrag zoals jezelf overal van terugtrekken. Emotionele zelfbescherming is in het bijzonder moeilijk als je een liefdevol mens bent, dan heb je extra veel problemen om anderen toe te staan zélf verantwoordelijk te zijn voor hun gevoelens, gedachten, gedrag, daar wil jij voor zorgen want jij wil dat het goed met ze gaat, want dan gaat het ook goed met jou. Als je moeite hebt die verantwoordelijkheid voor andermans eigen gedrag bij de ander te laten, dan ben je perfect rattenvoer omdat de rat jou overal verantwoordelijk voor maakt, wat volslagen irrationeel is. Laat de rat een rat zijn als de rat daarvoor kiest en trek je terug. Sta de rat toe te zijn wat hij of zij is, en stop ermee te 'maken' dat de rat is wat jij wil dat hij of zij is.

Ga bij jezelf na of je niet veel te afhankelijk bent van anderen, of je in staat bent zelfstandig en autonoom te denken en handelen en of je die vrijheid eigenlijk wel krijgt én neemt.

Als je gekwetst bent door anderen op emotioneel gebied dan is het juist belangrijk

om op veilige afstand te komen om de negatieve invloed van diegenen op jouw leven te verminderen. Als je dat niet lukt ligt dat bij jezelf. Daar kun je anderen de schuld niet van geven. Je staat het ze toe, zéker als je nu weet met een rat van doen te hebben!

Het is belangrijk de vrijheid te hebben te voelen wat jij voelt, te denken wat je denkt en een eigen mening te hebben en te kunnen ontwikkelen, vrij van de invloeden van anderen op een intimiderende wijze.

Het is belangrijk dat je een dusdanige emotionele afstand kunt bereiken tot anderen zonder dat anderen afhankelijk van jou worden, en zonder dat jij afhankelijk wordt van de ander die jij wil 'redden' of 'helpen', waarvan jij wil dat die zich voelt en gedraagt zoals jij denkt dat dat het beste voor die ander is. Dat heet bemoeizucht en is gedoemd te falen want jij hebt geen invloed op anderen en invloed en controle over anderen willen hebben is iets wat bij jou dan niet helemaal in de haak zit.

Het is belangrijk je te realiseren dat je niet in staat bent alles te controleren en dat je geen dingen kunt veranderen die niet te veranderen zijn. Je dient ervoor te zorgen dat je altijd een gezond en rationeel perspectief houdt en dat je het moment herkent dat je je moet terugtrekken en je handen van iemand moet af halen omdat er niks te veranderen of te controleren is. Op die manier voorkom je dat je gekwetst, mis- en gebruikt wordt door anderen die afhankelijk van jou zijn of die geobsedeerd zijn door jou. Jij bepaalt wie en wat jou 'beweegt' niet een ander, niet de omstandigheden, niet de lokatie, niet je schuldgevoel en ook je angst niet.

De rattige destructie als jij teveel betrokken blijft bij de rat

Ratten hebben een neus voor mensen die begaan zijn met anderen, die veel liefde willen geven en die bereid zijn veel te willen investeren in de rat of de relatie met de rat en dat op een onvoorwaardelijke zichzelf wegcijferende manier. Dit kan gebeuren op de werkvloer, zodat jij alle rotklusjes krijgt, dat je toestaat dat een ander met jouw prestatie aan de loop gaat of dat jij de zondebok bent omdat je die rol welwillend op je neemt omdat je niet in staat bent van je af te bijten.

Ook in privé situaties zijn de gevolgen destructief voor jou want je laat je manipuleren dingen te doen, zeggen, denken, voelen die niet 'van' jou zijn. Je kunt er zelfs in meegezogen worden om de eeuwige problemen maar te willen oplossen waar ratten voor zorgen, dit kan verslavend werken overigens, zeker als je een 'helper' bent. Je geeft de regie over jouw leven, denken en voelen als het ware uit handen aan anderen, waaronder ratten die azen op types zoals jij. Ratten zijn sterren in de hulpeloze uithangen of het slachtoffer en jij zult voor ze klaarstaan en ze helpen met telkens hetzelfde resultaat: het levert (jou) nooit wat op. en het

gaat ook nog eens ten koste van jezelf. Je kunt jezelf gigantisch in de problemen brengen als je meegaat in het spelletje dat de rat speelt met jou doordat je niet in staat bent de afstand tussen jou en de rat(ten) te vergroten zodat jij er geen negatieve invloed van ondervindt, je kunt jezelf muurvastdraaien met alle destructieve gevolgen van dien. Het resultaat kan zijn dat je niet meer autonoom en vrij bent, en zonder afhankelijk te zijn van de rat zijn of haar oordeel kunt beslissen, leven, denken en voelen, met als resultaat dat je zelf net zo ongezond en verknipt wordt als de rat(ten). Mooi voorbeeld hiervan is hersenspoelen.

Hoe bevrijd je je van de emotionele band met een rat?

Keer terug naar de realiteit, het makkelijkste is een lijstje te maken van de positieve en de negatieve effecten die een (vermeende) rat op je heeft. Accepteer het dat er mensen zijn die vroeger of nu of beiden een negatieve invloed hebben (gehad) op jou en jouw leven die je gerust kunt bestempelen als irrationeel, giftig of ongezond. Het is belangrijk dat je ze echt ziet zoals ze zijn zonder ze het voordeel van te twijfel te geven of de negatieve invloed die ze op je hebben te minimaliseren of bagatelliseren. Probeer jezelf ervan te overtuigen dat jij ongezond bezig bent als je denkt ratten te kunnen veranderen of gewone anderen te kunnen controleren of veranderen. Je moet zelf gezond zijn wil je überhaupt een ander kunnen bestempelen als een probleemgeval of dat hij of zij jouw hulp nodig heeft. Het is belangrijk dat jij alles ziet en accepteert zoals het daadwerkelijk is. Doe voortdurend reality checks, zorg dat je een onafhankelijk referentiekader hebt en als je reeds geïsoleerd bent door de rat: vertrouw op je buikgevoel en instinct.

Accepteer dat jij verantwoordelijk bent voor jouw gevoelens, gedachten, wensen en acties en daarmee jouw emotionele, psychische en fysieke gezondheid en geef daar niet de rat de schuld van of de omstandigheden of de plek waar je bent, dat is irrationeel.

Jij bent verantwoordelijk voor jezelf en voor je eigen mentale gezondheid, voor wat je doet, voelt, denkt en zegt. Zie in dat jij ongezond bezig bent met jezelf als je blijft vasthouden aan het idee dat jij niet zonder een rat kan of dat de rat niet zonder jou.

De rat zal er alles aan doen om te voorkomen dat je je emotioneel of anderszins losmaakt want dan verliest de rat de macht en controle over jou, want zo zit het en niet andersom!

De rat zal je bedreigen en intimideren wat jou zal overkomen als je afstand neemt, zal nog onbereikbaar voor jou worden en als je verslaafd bent aan 'fixen' dan trekt de rat je daarmee nog meer aan. De rat zal zeggen dat hij of zij afhankelijk van jou is en jou nodig heeft, de rat heeft de macht over jou gevoelens over jezelf

en hoe jij jezelf ziet en zal hier gebruik van maken door je een schuldgevoel aan te praten. De rat zal je wijzen op jouw verantwoordelijkheden, allemaal zaken die het onmogelijk maken dat jij je losmaakt van de rat zoals kinderen of de zorg voor dieren, een bedrijf of andere zaken. De rat zal rare sprongen maken, dreigen met zelfmoord of hier een poging toe doen of anderszins zelfdestructief gedrag gaan vertonen. De rat is verslaafd aan drugs of drank en jij moet de rat helpen daar vanaf te komen, als je daarmee stopt dan [vul zelf maar in]. De rat zal je nog meer gaan manipuleren en jou op het verkeerde been zetten door leugens en fake gedrag. De rat zal je omgeving gaan overtuigen hoe belangrijk jij toch bent voor de rat of de rat zal zeggen dat het fout met jou zal aflopen als je je losmaakt want de rat maakt zich grote zorgen over jouw geestelijke toestand. De rat zal ineens al je behoeften gaan vervullen en naar je luisteren en je ruimte geven, wat uiteraard van zeer korte duur zal zijn. De rat zal dus ineens 'veranderen' en je beloven dat die verandering blijvend is, totdat de rat jou weer teruggehaald heeft in zijn macht.

Iedereen is zelf verantwoordelijk voor zichzelf als hij/zij in staat is het verschil te zien tussen goed en fout. Bevrijd je van de woorden en acties van de rat waardoor jij je schuldig of geïntimideerd voelt. Realiseer je heel goed dat jij verantwoordelijk bent voor jouw gezondheid en welzijn zowel geestelijk als lichamelijk en dat er maar eentje is die iets kan veranderen aan een ongezonde situatie: dat ben jij zelf. Neem dan afstand van de rat of diegenen die jou en jouw leven negatief beïnvloeden. Het is eigenlijk alleen maar een kwestie van alles zien zoals het is en het negatieve te vervangen voor positieve gedachten en acties en te accepteren dat je er niks aan kunt fixen en daar de actie aan verbinden de rat los te laten en je eigen leven te gaan leiden.

Om terug te komen op de sprongen die de rat zal maken om te voorkomen dat jij de rat loslaat: zet tegenover elke irrationele reden die de rat geeft of heeft voor jou, een rationele reden waarom het juist goed is afstand te nemen. Bedenk, als dit alles nog geen wortel heeft geschoten bij je, dat jij een rat niet 'verdient', dus voel je niet schuldig als je de rat laat barsten of als er consequenties die ook niet leuk zijn, verbonden zijn aan het afstand nemen van de rat. Dat hoort er nu eenmaal bij: bijkomende schade heet dat.

Sta niet meer toe dat wie dan ook, wat dan ook, een negatieve invloed op jouw leven heeft. Probeer alle irrationele redenen die je zelf hebt om niks te veranderen aan je ellende te vervangen voor wensen en acties hoe je het wél wilt. Om het leven te leiden zoals jij wil, is het belangrijk dat je datgene wat slecht en destructief voor je is loslaat en er afstand van neemt. Lik je wonden, je hebt je lesje geleerd, afstand nemen is niet iets wat verkeerd is of een brevet van onvermogen.

Afstand nemen is juist zelf de verantwoordelijkheid nemen over jouw geluk, behoeften en welzijn en die niet langer uit te besteden, aan wie dan ook.

Je hebt het allemaal zelf in de hand. Het zijn jouw keuzes tenslotte die je brengen waar je bent, en die je ook weer kunnen weghalen waar je niet wil zijn. Jij bent degene die jouw leven bepaalt en niet de rat!

De do's en don't s over loslaten 'Letting Go' van James Robinson, vrij vertaald in het Nederlands, zodat je begrijpt waar het bovenstaande over gaat.

Loslaten betekent niet stoppen met (ver)zorgen.

Het betekent dat jij niet de verantwoordelijkheid kunt nemen voor de acties van anderen.

Loslaten is niet hetzelfde als opgeven.

Het betekent dat je ermee stopt een bepaald resultaat van je acties te verwachten.

Loslaten betekent niet dat je jezelf isoleert.

Het betekent dat wat men ook over jou denkt, dat het jou niet aangaat.

Loslaten is niet jezelf lossnijden.

Het is je realiseren dat je de ander niet kunt controleren.

Loslaten is niet hetzelfde als stoppen met leven.

Het is het (h)erkennen dat de uitkomst van iets niet door jou gecontroleerd kan worden.

Loslaten betekent niet dat je de macht uit handen geeft.

Het betekent dat je ermee stopt voor God te spelen.

Loslaten is niet de ander beschuldigen of proberen te veranderen.

Loslaten is weten wie je zelf bent.

Loslaten is niet je in staat stellen iets los te laten.

Loslaten is loslaten met compassie.

Loslaten is niet iets fixen, dat is voor God spelen.

Loslaten is het levenspad/de keuzes van anderen respecteren.

Loslaten is niet hetzelfde als oordelen.

Het is accepteren dat we allemaal zijn zoals we zijn.

Loslaten is niet het middelpunt zijn, door alle uitkomsten te regelen.

Het is anderen toestaan zelf hun lot te bepalen.

Loslaten is ermee stoppen je te vergelijken met anderen.
En te herkennen hoe kostbaar je bent (in je individualiteit, je 'mag' dus zijn).

Loslaten betekent stoppen met het manipuleren van anderen.
En je eigen leven gaan leven.

Loslaten betekent ook stoppen met klagen over anderen.
In plaats daarvan: zoek je eigen tekortkomingen en corrigeer die.

Loslaten betekent niet je dromen opgeven,
maar elke dag nemen zoals die komt en er blij mee zijn dát je die hebt.

Loslaten betekent niet de lessen die je geleerd hebt negeren.
Het betekent dat je ermee moet stoppen jezelf ervoor op je donder te geven.

Loslaten is niet hetzelfde als ontkennen.
Het is het realiseren dat anderen een reflectie van onszelf zijn.

Loslaten is de microscoop wegzetten,
en een spiegel pakken.

Loslaten betekent niet dat je voorspoed en welvaart vaarwel moet zeggen.
Het is je realiseren dat welvaart geen geluk brengt, maar geluk wel welvaart en voorspoed.

Loslaten is stoppen met piekeren en je zorgen te maken en in plaats daarvan
meer lief te hebben.

*Letting Go, vertaald naar de bovengenoemde context, origineel in het Engels:
www.selfgrowth.com/articles/letting-go-5*

*Zie meer van de levensgoeroe James Robinson op: www.divinelightmaster.com,
er zitten wel leuke dingen tussen waar je wat aan kunt hebben, ook als je
niet spiritueel of godsdienstig bent aangelegd. Het is wel heel erg Amerikaans:
als je het maar gelooft dan gebeurt het ook...*

Nog een tegeltje: je dromen over de toekomst zijn altijd mooier dan je
herinneringen aan het verleden. Zeker als je met een rat te maken hebt/had ;-)

