

# RATGEVALLEN 2.0

**... het vervolg, alles weer hervinden...**

# RATGEVALLEN 2.0

ISBN: 978-94-6228-212-4

Ratgevallen 2.0, augustus 2013, boek  
©2013 Tuinvee - Sigrid van Dort  
Tekst, illustraties en vormgeving: Sigrid van Dort  
Druk: Nextprint  
info@ratgevallen.nl

Ratgevallen, eerste boek:  
ISBN: 978-94-6190-265-8

**Met dank aan de lezers m/v  
van Ratgevallen...**



## Voorwoord

Ratgevallen schreef ik natuurlijk zonder feedback op de totale mix van wat er allemaal in dat boek voorbij kwam. Ik schreef op wat ik boven water had gehaald over het verschijnsel. Toen het boek gelezen ging worden kwam er feedback over mannetjesratten en vrouwtjesratten. Op basis van wat ik zelf allemaal gelezen en meegemaakt had en wat ten grondslag lag aan Ratgevallen, kwam er een beeld naar voren dat het toch vooral een mannetjesrattending betrof.

Wat schetst mijn verbazing, en wat ook volkomen indruist tegen de ‘body of literature’ (berg literatuur): rattengedrag is helemaal niet zó erg geslachtsgebonden. Specifiek op het geslacht geschreven stukjes blijken net zo goed toepasbaar te zijn op het andere geslacht. Uiteraard zijn er ook nog de individuele verschillen, de persoonlijke stijlen van de ratten, naast het herkenbare patroon manifesteert zich op beide geslachten veelal hetzelfde.

Zelfs fysiek geweld, wat toch als een mannetjeseigenschap geldt door het meten met twee maten in de maatschappij, in de cultuur en ook veroorzaakt door biologische processen (testosteron) wordt substantieel ondergeschouwd bij vrouwen. Het komt wel degelijk voor bij vrouwelijke ratten en er zijn ook wel veel redenen te verzinnen waarom dit nergens terug te vinden is.

De passieve agressie lijkt bij zowel mannelijke als vrouwelijke ratten ook gelijkelijk verdeeld. Ratten gedragen zich volgens de maatschappelijke bias want zij zijn er tenslotte ook producten van. Het is bijvoorbeeld normaal dat mannen ‘erop slaan’ en dat vrouwen ‘huilen’. Dat het andersom voorkomt, wordt dan weer toegeschreven aan andere oorzaken. Het is natuurlijk ook heel beangstigend als blijkt dat al die oordelen, vooroordelen, vertekeningen van de sociale werkelijkheid ineens niet meer blijken te kloppen of komt dat door de rattenbak waarin we met z’n allen en elkaar gezelligjes opgescheept zitten? Wie verbouwt nu welke werkelijkheid?

Daar krijg je potdorie kortsluiting van, want wat is dan de werkelijkheid? Wat is dan de waarheid? Waar kunnen we ons

## RATGEVALLEN 2.0

dan aan vasthouden om controle te houden over onszelf, ons leven en in veel mindere mate, onze omgeving? Wat houdt ons referentiekader nog in?

Met het uitgraven van de ratten, die hun gangen graven door de samenleving en onze hoofden en harten, wordt er meer blootgelegd dan alleen maar hun verderfelijk destructieve knaagwerk aan allerlei fundamenten en verbindingen. Ook wij worden blootgelegd en graag zoeken we naar mogelijkheden om ratten de toegang tot ons te ontzeggen, liever nog, ze te ontmoedigen en best nog ze aanmoedigen hun werkterrein te verleggen naar zichzelf.

In het kader van de controle kunnen we alleen onszelf veranderen qua destructiebestendigheid. Het gedrag van die ratten hebben we niet onder controle, wel of ze voldoende voedsel vinden om te gedijen. Door de leefomstandigheden en het voedselaanbod van ratten af te knippen, verdwijnt tegelijkertijd hun evolutionaire voordeel en daar hebben wij wèl controle over. Nou ja, zolang de maatschappij ratten faciliteert en beloont, zal het nog eventjes dweilen met de kraan open blijven. Toch geloof ik dat er op een dag geen genoeg meer genomen wordt met rattengedrag en dat lijkt hier en daar al zichtbaar te worden.

Met Ratgevallen, het eerste boek, had ik ineens haast in de nazomer van 2011; de Arabische lente was begonnen, daar waar destructieve ratten waren kwam het 'voer' in opstand en overall in de wereld ging het wat rommelen; Occupy ging als een lopend vuurtje de westerse wereld over en het gaat door tot de dag van vandaag (2013) met protesten tegen frauderende graaiers juist op hoge functies omdat de maatschappij hun karaktereigenschappen aanbad en zelf deze ratten gefokt en gefaciliteerd heeft. Ze zijn tenslotte op een zeker moment naar binnen gehaald, de rijkdom was zo groot dat het kon. Rat-zijn is vanaf begin jaren 2000, toen de apotheose van het ik-tijdperk zich ging ontplooiën na een aanlooptijd die aanving na de Flowerpower, in de jaren 70, dé manier om jezelf, ten koste van onnozelen die nog vasthielden aan morele waarden, normen en ethiek, te verrijken in ieder opzicht. De generatie-ik lijkt het maximale eruit getrokken te hebben en hun gedrag wordt een beetje zichtbaar want de weelde bleek gebaseerd op overmoed en zelfoverschatting. Het ploffen van

de zeepbellen en luchtkastelen van hun kinderlijke fantasieën en grootheidswanen (waar iedereen instonk want het was te mooi om waar te zijn) zette zich in, in 2008. De rest is bekend, het werd een wereldwijde sneeuwbal en geld, waaraan een rat o.a. zijn/haar ego ontleent, is schaarser aan het worden. Net als de sprookjeswereld van ongelimiteerd krediet om direct de behoeften te kunnen bevredigen, brokkelt de rattensnoepwinkel af, de schappen raken leeg, de voorraden raken uitgeput. Dit geldt financieel-economisch, maatschappelijk en op huiskamer niveau ook mentaal en emotioneel omdat rattengedrag altijd ten koste gaat van anderen. Ratten raken in het nauw en maken rare sprongen, zie hier de explosies aan ‘relationeel geweld’ die de kolommen vullen. Ook jij kunt zo’n berichtje zijn als je niet op tijd doorziet wat er aan de hand is, wordt er gezegd.

Hier en daar worden ratten uit hun holen gejaagd en wordt hen de mogelijkheid hun korte termijn winsten te vergaren, ten koste van vele anderen, ontnomen. Uiteraard ontbreekt het nogal aan daadkracht, want ook onder de handhavers wemelt het van de ratten die hun graantjes meepikken en -pikten gefaciliteerd door de seriële onnozelheid van velen die dankzij hun erfelijke belasting van eeuwenlang onderdrukkend feodalisme en calvinisme niet snel genoeg protesteren. Of wel, als het eigenlijk al te laat is en de rat al weggetrippeld is.

Wat wij aan het rattenverjagen kunnen bijdragen is ervoor te zorgen dat ze in onze directe leefomgeving geen pootje meer aan de grond kunnen krijgen, dus geen voedsel meer kunnen vinden (dat zijn jij en ik). Dat lukt door te vertellen dat er ratten zijn, hoe ze te werk gaan en hoe je ze kunt spotten en hoe je kunt voorkomen dat je erdoor aangevreten wordt. De kortsluiting die je krijgt komt doordat degenen die je zouden kunnen helpen de rat niet herkennen. Je zal dus voor jezelf, en degenen waar je verantwoordelijk voor bent, moeten zorgen. Daar gaan de Ratgevallen over.

Sigrid

## INHOUD

Voorwoord	3
Tussen jou en mij...	8
Wat tips in het algemeen	14
Waarom dit boekje?	17
Naam: Sluiprat	26
Waarom het spaak loopt met die rat(ten)?	30
Hoe je ultiem rattenvoer bent door jezelf te zijn	39
Rattenvoer-gedrag is.... sociaal wenselijk!	42
Jezelf ontdoen van je eigen smakelijkheid	44
Oorzaak toenemende rattigheid?	48
Wat doen met de jokrat?	49
Wat doen met het omdraaien wat rat doet?	53
Wat te doen bij een ratgeval in een vereniging of organisatie?	54
Wat te doen met rattengedrag?	58
Wat kun je doen met een rat op het werk?	62
Pestratten	69
Wat, met een grenzenloze rat?	72
CyberRatten zijn gevaarlijk!	90
Waarom is je bevrijden van de rat zo moeilijk?	102
Woede, haat, wraakzucht en boosheid fout?	112
Weet je hoe ziek je van een rat kunt worden?!	123
Paniek aanval, wat moet je daarmee?	130
Hoe voorkom je, je verstand te verliezen?	136
Waardigheid	153
Floep, ineens ben je borderliner met je goeie gedrag	161
Over het falen van de ptss diagnose	170
Wie denk je wel dat je bent?	174
Kritiek? Opzouten!	181
Biologie van jezelf herprogrammeren	190
Geschonden vertrouwen	194
Positiviteitsterrorisme	200
Jij als antidepripil	207
Lief zijn heeft een prijs	211
Slachtoffer	219
Zelf rattig doen, werkt dat?	221
Overlevingsdrang kan tegen jezelf werken	227
Vergeven en vergeten?	234



## Tussen jou en mij...

Vergeet het verhaaltje dat een rat een laag zelfbeeld heeft en dat dit de reden is van zijn of haar rattengedrag. Een rat is bijzonder ingenomen en tevreden met zichzelf. Misschien is dat lage zelfbeeld en die vermeende onzelfverzekerdheid ons weer ingefluisterd door een rat? Want als wij empathisch naar die zielige rat toe zijn, die er zogenaamd niets aan kan doen dat hij/zij ons (en vaak ook zijn/haar kinderen daarbij) levend uitzuigt, opvreet en verminkt, dan kan hij/zij daar nog een tijdje langer mee doorgaan... Want wie anders zou zo wreed zijn ons ervan te willen overtuigen dat de rat niet kiest voor dit gedrag en daarom recht heeft op ons medelijden en dat wij ons vooral nog langer moeten laten ge- en misbruiken?

Nog iets: probeer niet te begrijpen waarom een rat doet zoals hij/zij doet. Ga niet op zoek naar logica, ga niet nadenken over de bedoelingen die de rat heeft met gedrag en woorden. Je kunt een rat niet begrijpen. Lees dit nog een keer: je kunt een rat niet begrijpen en je hoeft een rat niet te begrijpen. Dus stop ermee dat te proberen en stop er ook mee je te verbazen over wat de rat doet en/of zegt. Een rat spoort niet, wat niet spoort zal je ook nooit kunnen begrijpen. Geef het dus op te proberen erachter te komen waarom een rat iets naars doet, dat is volkomen zinloos. Je zal een rat nooit begrijpen want er is niks te begrijpen.

Een rat is te vergelijken met een levensbedreigende ziekte. Zie de rat als een kankergezwell dat zich door jouw gezonde verstand, je eigenwaarde, zelfrespect, zelfvertrouwen, je leven, werk, wat je opgebouwd hebt, je sociale kring, je relaties met familie, je kinderen, vrienden heen woekert met overal uitzaaiingen. En daarnaast schijnt rattigheid ook nog eens infectueus te zijn, zij die ermee in aanraking komen kunnen ermee besmet worden. Gelukkig is niet iedereen even vatbaar, toch komt het nogal eens voor. De erfelijke component zal er wellicht ook in zitten, echter denk ik eerder aan een epigenetische factor. Dit is een erfelijke factor van verworven eigenschappen, omdat rat-zijn evolutionaire voordelen heeft is het handig als bepaalde erfelijke eigenschappen die rat-zijn voorkomen, uitgeschakeld worden. Daarnaast kan



een zwangerschap in het bijzijn van een rat een wissel trekken op de ontwikkeling van het embryo, wie zegt niet dat dit een zekere kwetsbaarheid veroorzaakt voor het ‘ratten-gen’ als je ook nog eens in een omgeving en maatschappij opgroeit waarin het ratschap niet wordt afgekeurd of ontmoedigd?

**Diegenen die de rat overleefd hebben zeggen stuk voor stuk dat ze een nieuw leven hebben gekregen en het helemaal anders doen.** Het is een mogelijkheid om je leven opnieuw vorm te geven en het anders te doen dan voorheen met behoud van het goede, in intrinsiek opzicht. Dit is te vergelijken met mensen die verschrikkelijk ziek zijn geweest, fysiek of die een depressie hadden, en die er bovenop zijn gekomen.

De herijking van waarden, van wat er echt toe doet in het leven en een meer bewuste kijk en overdenking over wat je wil en hoe je het wil en wie je bent en wat je kunt, komt bij de meesten overeen. Als je van de rat af bent, ben je beroofd, heb je heel veel, zo niet alles moeten loslaten, waar je waarde aan hechte, vaak ook je (vermeende) zekerheden en je gezondheid want als het op overleven aankomt, is dat niet altijd gezond voor je, het is de opperste staat van stress. Lange tijd, enkele jaren of decennia, stijf van de adrenaline en cortisol staan, eist z'n tol. Een rat is levensbedreigend, ratten hebben miljoenen de dood in gedreven. Jammer genoeg ziet of herkent de maatschappij dit niet. En er zit heel veel tussen de hel en de dood, die dan als verlossing ervaren wordt. En niemand begrijpt het als er getreurd wordt bij het (vroeg) graf ‘hoe het zover heeft kunnen komen’. Degenen die een groot aandeel in de ‘schuld’ hebben worden meest in de verkeerde hoek gezocht. Falende hulpverlening bijvoorbeeld, echter hoe kan de hulpverlening adequaat helpen als ze de rat niet herkennen? Aan ‘waarheidsbevinding’ doet men daar niet. En dat is nu precies wat ze wèl moeten doen. Dat is eng natuurlijk omdat er dan verantwoordelijkheden gaan gelden en daaraan, ja daaraan heeft men een broertje dood, dat wil men niet, dat is eng dus is het vingertje-wijzen als iets faliekant misloopt. Voorbeelden te over.

**Er zijn er nu eenmaal onder ons die zo zwaar beschadigd raken door een rat of meerdere ratten, dat zij het niet overleven.** Leven onder voortdurende stress doet een aanslag op je lichaam

## RATGEVALLEN 2.0

omdat je geest en levensenergie uitgeput raken. Wat er dan al in potentie ‘fout’ zat, zal toeslaan. Heel veel mensen die door ratten gebeten of erger zijn, hebben te kampen met eerst vage klachten en daarna uitgesproken klachten waar hoegenaamd geen oorzaak voor te vinden is.

Je kunt kanker krijgen van een rat, dat lijkt getriggerd te worden. Het is door meerderen gezegd die Ratgevallen gelezen hebben: mijn vader is doodgetreiterd door mijn moeder hij stierf op relatief jonge leeftijd aan een agressieve vorm van kanker. Of: mijn moeder is er nooit meer bovenop gekomen, ze klaagt niet, maar haar gezondheid is dramatisch slecht. Dit dan nog fysiek, wat uiteraard volgt op mentale uitputting.

Hoevelen belanden niet bij een therapeut of -oloog met een onbestemde ‘crisis’, een ‘burn-out’, of dat ze plotsklaps een acute borderline of depressie hebben, die zogenaamd uit de lucht komt vallen? Tenslotte ligt het altijd aan jou...

Of mensen die zelfs hun werk niet meer kunnen doen, die door de rat op alle mogelijke manieren onderuit gehaald worden, door de huisrat of door een rat op het werk, waardoor het op alle fronten mis gaat want alles zit aan elkaar vast: je omgeving, je geest, je lichaam, je energie, je motivatie, je veerkracht, je levenslust, incasserings- en relativeringsvermogen, arbeidspotentie... Je bent één geheel, een heel mens, als er een onderdeelje niet lekker loopt, gaat de hele boel vastlopen op termijn want je kunt het niet volhouden jezelf voor te liegen dat er niets aan de hand is, hoewel dat door een flink aantal nog jarenlang vol te houden is hoor. Een rat gooit zand in je radertjes.

Niet iedereen gaat ten onder aan een rat, het ligt aan de mogelijkheden die je hebt om uit de buurt te komen, jezelf ertegen te kunnen beschermen, of je er alleen voor staat, wat er aan de rat vooraf ging in je leven als het een nieuwe betreft en nog veel meer individuele verschillen.

Een rat is een mentaal purgeermiddel, je loopt ervan leeg en net als bij een stevige maagdarminfectie zijn je mentale krampen nauwelijks uit te houden. Je zal niet de eerste noch de laatste zijn die zich binnenstebuiten kotst van pure walging van de rat. Een rat ontnemt je de eetlust wat toch een levensvoorwaarde is

en je energievoorziening. Je batterijen lopen leeg, je veerkracht verdwijnt, je teert weg en wat er van je overblijft is een schaduw van jezelf. De rat kan ook het beest in jou losmaken waardoor alles een gevecht wordt wat je ook uitput want achter elk woord, elke blik, elke zucht en beweging zie je gevaar, een aanval. Die er ook wel degelijk is, echter onzichtbaar voor diegenen die onnozel zijn.

De meesten kiezen ervoor te stoppen met een rat, uit de buurt te geraken of het contact volledig te verbreken. Dat gaat niet zo makkelijk, een rat veracht je, devalueert je maar is o zo blij met zijn of haar speeltje wat jij bent en de rat zal bevriezen of roepen: verlaat mij niet. Raad je de koekoek, je bent zijn of haar voer, spiegel en speelgoed, ratten zijn à priori luie beesten, ze hebben er geen zin in nieuw voer te zoeken zolang je nog voldoet. Maar op zeker moment zal je niet meer voldoen, namelijk als jij ervoor kiest niet langer rattenvoer te zijn.

Zodra je door hebt wat een rat is, zal je je kracht voelen terugkomen. Eerst borrelt die wat naar de oppervlakte maar later zal die in volle omvang losbarsten en je gaat je verzetten. Niet op de manier zoals je eerst deed door je te verdedigen of door te vechten of je terug te trekken maar door je los te maken van de rat. De binding met een rat is een hele ongezonde en gebaseerd op alles wat lelijk is, lees hiervoor Ratgevallen want er zijn verschillende soorten van bindingen.

Je bent zo gestript van alles van jezelf dat je als het ware in een soort van mentaal maagdelijke staat verkeert, uiteraard met de nodige butsen en deuken. Je hebt echter altijd geweten en gevoeld dat wat er allemaal mis was (aan jou) niet klopte. Hoe anders kan het dan zijn dat niet iedereen op jou reageert zoals de rat dat doet? Je hebt een paar keiharde lessen geleerd. Je hebt je grenzen leren kennen op velerlei gebieden zoals moreel-ethisch, wat je wel en niet zelf wil om jezelf nog in de ogen te kunnen kijken, wat je pikt van een ander met betrekking tot jouw zelfrespect en eigenwaarde, in hoeverre je het nog 'aangenaam' vindt dat een ander jouw leven, denken en voelen bepaalt (een rat weet zogenaamd wat jij denkt, wil, wat je motivaties zijn kortom denkt in jouw hoofd te kunnen kruipen, zeg maar gangen te kunnen graven), hoeveel incasseringsvermogen je hebt met betrekking tot je grenzen voordat

## RATGEVALLEN 2.0

je ontploft en nog zo meer van dat soort grenzen die je normaliter nooit bereikt. Het gewone leven is vele malen minder extreem dan het leven wat je hebt als er een rat in je omgeving is. Vandaar dat je je ook geïsoleerd voelt van de rest van de wereld, alsof jij in een andere wereld leeft die anderen niet kunnen zien, laat staan begrijpen. Dat is ook zo, je leefde in de rattenrealiteit en die heeft niets met de werkelijkheid te maken want de rat bepaalt wat jouw realiteit is en niet jijzelf, je zintuigen of je gezonde verstand.

Zodra jij je losmaakt van de rat zal je merken dat je eigen realiteit (ook niet altijd de werkelijkheid maar voor jou dus wel en voor de meeste mensen is die redelijk overeenkomstig) terugkomt. Die is herkenbaar, zeker als je ooit zonder een rat hebt geleefd. De twee realiteiten, die van de rat en die van de wereld om het zo maar te noemen bestaan al je hele leven lang naast elkaar als je uit een rattennest komt en deze zullen voor vele conflicten gezorgd hebben. Niet alleen binnen de rattenclan maar ook in jouw innerlijke wereld, zie daar de oorzaak van de kortsluiting die je steeds ervaart.

Of je je nu losmaakt uit een rattennest of van een rattige partner of van een terreur-rat op je werk, het werkt hetzelfde: je krijgt je kracht en zeker je zelfvertrouwen terug. Dit voelt als een klik bij sommigen, het losmaken gaat van het ene op het andere moment, ineens realiseer je je dat de rat stapelgek is en dat jij aan alle kanten genaaid en opgelicht bent.

Dit besef maakt de weg vrij voor het opnieuw opbouwen van je leven met de geleerde lessen als leidraad wat je NIET wil, nooit meer wil, nooit meer zal toestaan.

Het loskomen en zijn van de rat is waar dit boekje over gaat en ik hoop dat je op een dag de klik zal voelen van de totale ontkoppeling, dat je je losmaakt van de emotionele drain die de rat in het geniep en onder valse voorwendselen (ik wil alleen maar het beste voor je) heeft aangelegd bij jou.

### **Veelvuldige vraag: waarom ben je tegen een rat aan gelopen?**

Waarom koos een rat jou uit om je 'even lekker kapot te maken'?

Of, waarom heeft de ooievaar jou in een rattennest gedumpt?

Die vraag zal je jezelf wel eens gesteld hebben en de schuld wordt

doorgaans gegeven aan je kindertijd want dat is het gangbare antwoord.

Of, je zal het wel ‘opgezocht hebben’, want het was ‘bekend’. Alsof je die ellende bewust opzoekt? Of nog erger: onbewust, alsof je een soort van onbewust mentaal suïcidaal bent om eens lekker jezelf en jou leven kapot te laten maken door iets wat rondwandelt in de gedaante van een mens?

Waar zit de logica in het bovenstaande?

Dit zal ook wel weer door een rat verzonnen zijn, want wie is er dan verantwoordelijk voor het gedrag van de rat en de gevolgen die dat voor jou heeft? Juist, niet de rat, maar jij!

Als je bent opgegroeid in een rattennest of in een gezin waar één of beide ouders een rat waren, dan herken je het zieke gedrag niet. Je zoekt het niet op natuurlijk, je zal wel gek zijn, je herkent de eerste kenmerken niet dat je met een rat te maken hebt. En als je een onderbuikgevoel krijgt dan ben je geneigd dit te bagatelliseren, doorgaans, want een rat is toch in eerste instantie een beloftevolle feestverpakking die het beste met jou voor heeft.

Ook wij kunnen flink tegen onszelf liegen, vergis je daar niet in! Wij denken, voelen en praten o zo graag recht wat krom is als ons dat beter uitkomt en omdat dat beter voelt. Het komt ons beter uit een reddende engel tegen te komen als we een beetje klem zitten dan de volgende mishandelaar. Bedenk dat ratten een neus hebben voor klem zittende mensen. Ze zullen zich niet zo snel vastbijten in een uitermate stabiel en succesvol iemand, hoewel je je kunt afvragen of die eigenlijk wel bestaan want we hebben allemaal dezelfde ‘fouten’ waar een rat zich aan kan vasthaken: we zijn liefhebbende wezens, sociaal, willen verbinding, houden van intimiteit, we delen, zorgen en geven graag, voelen ons graag beschermd als het eng is en vinden het fijn als een ander blij met ons is. Laten dat nu nèt alle punten zijn waar een rat ons op kan grijpen.

### **Hoe (psychisch) ziek ben je als je een liefdevol (en beziel) mens bent?**

Dus hoe is het mogelijk dat als we kapot zijn gegaan door een rat, dat wij daarvan de schuld krijgen alsof we die rat hebben uitgezocht? Nou niet dus.