Nu of nooit

DAI CARTER

NU OF NOOIT

Bouw aan je mentale kracht met de levenslessen van een commando speciale operaties

2022 Prometheus Amsterdam

Inhoud

	Inleiding	9
1	De wil om te winnen	19
2	Mindset	27
3	Veerkracht	49
4	Pijn	58
5	Discipline	66
6	Broederschap	92
7	Leiderschap	118
8	Stress	162
9	Meesterschap	206
10	Nu of nooit	229
	Woord van dank	249
	Literatuurlijst	251

Voor mijn lieve zoon.
Ik schreef dit boek in je eerste maanden.
Laat het een houvast zijn voor de rest van je leven.

Inleiding

Mali, 2013

Het is nacht en we vliegen in een C-130 op 14.000 ft (4,2 kilometer) boven de Sahelwoestijn. We hebben de opdracht om een dorp te observeren waar mogelijk gewapende groeperingen actief zijn. Het is de bedoeling dat we in drie dagen tijd een 'Pattern of Life' vaststellen en zo veel mogelijk informatie verzamelen. Een Pattern of Life wil zeggen dat je door middel van observatie een patroon weet vast te stellen. In dit geval alle bewegingen in en uit het dorp. Om drie dagen een observatiepost te bemannen, in woestijngebied, heb je specialistische uitrusting nodig zoals camera's, radio's en een nachtkijker. Met temperaturen rond de 55 graden heb je water nodig, heel veel water. Dat draag je allemaal in je rugzak. Tijdens de voorbereiding gaat iedereen met volledige uitrusting (inclusief parachute) op de weegschaal staan. Het totale gewicht wanneer ik op de weegschaal ga staan is 177 kilogram, zelf weeg ik 80 kilogram, en met dat extra gewicht val ik uit het vliegtuig. We naderen de dropzone en beginnen aan de inmiddels bekende drill. Parachute omhangen, elkaar controleren, rugzak vastmaken aan je parachute, elkaar opnieuw contro-

leren. Het is hard werken voor je klaarstaat om te springen. Er is geen ruimte voor fouten.

We staan achter elkaar gereed voor de sprong. Ik ben de een-na-laatste. Het is warm, zweet druppelt in mijn ogen. 'Two minutes!' De klep gaat open. De koude woestijnlucht stroomt naar binnen. Ik voel nog een keer waar mijn klosje zit (om mijn parachute mee te openen). 'One minute!' Ik klik mijn NVG's (nachtkijker) voor m'n ogen. 'Thirty seconds!' We bewegen naar voren, richting de klep. 'Green on, GO!' De eerste man verlaat het vliegtuig, ik hoor zijn exit. Met mijn NVG's op, en het rode licht dat binnen het toestel schijnt, zie ik net genoeg. De man voor mij verlaat de klep, ik zet twee stappen naar voren en voel mijn tenen net over de rand van de klep. Ik laat mij vallen. Ik moet hoog openen, dus de vrije val is kort. Langs mijn NVG's zie ik mijn hoogtemeter. Tijd om te openen. Ik open mijn parachute. Het is een redelijk harde opening. Zodra ik hang, doe ik mijn checks, ik hang onder een goed geopende chute en kan vliegen.

Door mijn NVG's zie ik mijn maatjes ook veilig onder hun chute hangen, op mijn gps zie ik dat we in de juiste richting vliegen. Ik besef opeens dat dit een heel bijzonder moment is. Ik klik mijn nachtkijker omhoog en neem het moment even in mij op. Ik hang op 10.000 ft boven de Sahel en vlieg boven de mistige stoflaag van de woestijn. Vanaf de grond zie je de stoflaag niet, maar op deze hoogte kan ik de scheiding van luchtstromen duidelijk zien. Boven mij zie ik ontelbaar veel sterren.

De woestijn onder mij lijkt op een maanlandschap. Ik daal langzaam in de mistige stoflaag en zet mijn nachtkijker weer voor mijn ogen. Ik scan de woestijngrond onder mij op zoek naar tekenen van leven. Het laatste wat we willen is in een bedoeïenenkamp landen. Dat zijn factoren waar we geen controle over hebben. In de planningsfase doen we een goede studie van het terrein, maar bedoeïenen verplaatsen zich om de zoveel dagen,

dus daar kunnen we geen invloed op uitoefenen. Hetzelfde geldt voor de wind. Ik merk dat we wind tegen hebben op deze luchtstroming en door het gewicht dalen we snel. Zo komen we niet aan op de geplande dropzone. Het is de bedoeling dat we een 'stack' formeren en dicht op elkaar vliegen. We hebben dit in voorbereiding op de uitzending vaak getraind en we landen telkens netjes bij elkaar. Ik zie dat de voorste man zijn laatste 200 meter inzet en gaat landen. Hij vliegt een stuk lager dan ik en maakt zich klaar voor de landing. De gps die voor op mijn chestplate zit geeft aan dat we nog 1,3 kilometer verwijderd zijn van onze geplande dropzone. Dat wordt een extra stuk infiltreren, oftewel verder lopen. Nu is het elke man voor zichzelf. Het laatste stuk vliegen houd ik mijn hoogtemeter goed in de gaten, en op de juiste hoogte laat ik mijn rugzak los. Die bungelt nu op 3 meter onder mij aan een lijn.

Ik scan de grond op eventuele dreigingen. Een rots, een boom, een termietenheuvel. Holy shit! Een termietenheuvel! In de laatste paar meter voor mijn landing zie ik de grootste termietenheuvel die ik ooit heb gezien. Eerst viel hij weg door schaduw en het groen van mijn nachtkijker, maar nu ik heel dichtbij ben, zie ik duidelijk de contouren. Ik trek meteen aan mijn rechtertokkel en maak een harde zwaai naar rechts. Op het nippertje passeer ik deze reusachtige termietenheuvel. Het wordt geen soepele landing, ik knijp mijn voeten en knieën bij elkaar en houd mijn kin op de borst. Ik hoor dat mijn rugzak de grond raakt en dat is het teken voor mij om te 'stallen'. In parachutetaal betekent het dat ik trek aan beide stuurtokkels richting mijn edele delen. Zo schept de parachute meer lucht en dat remt mijn landing. Het remmende effect valt in dit geval tegen, aangezien ik op het laatste moment moet zwenken. Ik raak de grond en val hard voorover. Door de klap proef ik woestijnstof in mijn mond. Ik sta op, zet mijn nachtkijker goed en kijk om mij heen. Zo snel mogelijk

koppel ik mijn parachute af, haal mijn wapen uit de borging en maak de melding naar mijn team 'Dai veilig geland'. Daarna neem ik, zoals afgesproken, vijf minuten om de directe omgeving in mij op te nemen. Scannen en luisteren. Ik hoor over de radio een 'all clear' en begin mijn parachute in te pakken.

We zijn uiteindelijk in een cirkel geland, met een diameter van ongeveer 200 meter. We komen bij elkaar in het midden van de dropzone. Twee man gaan op verkenning naar een geschikte plek om de parachutes te begraven. We mogen geen sporen achterlaten voor rebellen of herders, die op de een of andere manier altijd op de meest vreemde plekken opduiken. De locatie markeren we met onze gps en we geven de coördinaten door over de radio. De chutes zullen aan het eind van de missie worden opgehaald door collega's die onderweg zijn met voertuigen. In plaats van 6 kilometer wordt het 7,5 kilometer lopen met een rugzak van 67 kilogram over extreem ruig terrein: van grote woestijnrotsen tot harde steenondergrond en afwisselend mul woestijnzand. Ik zeg lopen, maar dat klinkt alsof ik een leuke wandeling maak. Het tegenovergestelde is de waarheid. Tijdens de verplaatsing moet ik scherp blijven en op de omgeving letten, terwijl het steeds zwaarder wordt. Het is warm. Ook al koelt het 's nachts af in de woestijn, het is nu een graad of 20 en we zijn geacclimatiseerd aan de temperatuur overdag: gemiddeld 55 graden of hoger. Dan voelt 20 graden na verloop van tijd koud aan, maar niet als je bezig bent met een tactische infiltratie. Mijn combatshirt is doorweekt van het zweet en mijn rugzak voelt zwaarder en zwaarder. Ik houd mijn geest scherp door continu de omgeving te scannen en ik focus op mijn ademhaling.

De eerste keer dat ik uit een vliegtuig moest springen is een ervaring die ik nooit meer zal vergeten. Tijdens de evaluatie zei de

instructeur die mee sprong: 'Je keek mij aan alsof je me voor m'n bek wilde slaan.' Mijn lichaam en geest stonden in fight mode. Ik heb heel wat sprongen moeten maken om enigszins relaxed uit een vliegtuig te kunnen springen. Uiteindelijk leer je de val te beïnvloeden door je lichaamshouding aan te passen. Een rondje draaien naar links en rechts, backflips, frontflips en weer stabiel komen na allerlei capriolen. Zo word je vrijer in de lucht. Je krijgt meer controle en je voelt het zelfvertrouwen groeien. Dit zelfvertrouwen is nodig voor de sprongen die nog komen. Het springen bij duister, met een nachtkijker, zware uitrusting, stackvliegen en verschillende soorten dropzones in allerlei soorten gebieden. Maar echt ontspannen wordt het nooit, en dat is maar goed ook. Die spanning heb je nodig en die houdt je scherp.

Ik gebruik nu het voorbeeld van parachutespringen omdat er zoveel in zit. Stressregulatie, gedachtecontrole, motorisch leren, lichaamsbewustzijn, aandacht, focus, en zo kan ik nog wel even doorgaan. Het zijn termen die ik zou willen scharen onder de noemer: mentale kracht. Wat maakt deze kracht zo belangrijk voor een commando speciale operaties, uit welk hout moet je gesneden zijn?

Ik diende tien jaar bij de Nederlandse Special Forces of beter gezegd: Special Operating Forces (SOF). Dat is de officiële term die de NAVO gebruikt voor speciale eenheden van verschillende krijgsmachtonderdelen. Om verwarring te voorkomen zal ik wat meer uitleg geven over de SOF-eenheden die wij in Nederland hebben. Het Korps Commandotroepen is de SOF-eenheid van de Koninklijke Landmacht. Daarnaast heeft het Korps Mariniers, dat al sinds 1665 bestaat, ook een SOF-eenheid genaamd MARSOF (Maritieme Special Operating Forces). De jaren waarin Nederland betrokken was bij de missie in Afghanistan werkten MARSOF en KCT nauw samen tijdens de missies Viper en Task

Force 55. Daar vochten ze zij aan zij tijdens verschillende gevechtsacties.

De laatste twee jaar dat ik diende bij het KCT heb ik meerdere keren samengewerkt met de mannen van MARSOF. Ook tijdens geheime missies. Er wordt vaak gedacht dat er een bepaalde spanning heerst tussen het KCT en MARSOF, maar dat heb ik nooit zo ervaren. We vinden het zeker leuk om elkaar soms in de maling te nemen, of zoals mariniers zouden zeggen 'in de taai te trappen', maar puntje bij paaltje zijn we uit hetzelfde hout gesneden. Het enige wat ik daar nog over wil zeggen: het hout van mariniers drijft beter en dat van commando's is harder. Geintje natuurlijk.

Dat het hout anders wordt gesneden klopt, en dat is niet zo gek. Een eenheid die al sinds 1665 bestaat kent haar eigen cultuur, normen, waarden en tradities. Deze worden al honderden jaren doorgegeven, en daardoor is het niet vreemd dat er een verschil is in opvoeding en identiteit. Daarnaast is er een verschil in hoe de MARSOF-opleiding wordt gegeven ten opzichte van de opleiding bij het KCT. Ook de MARSOF-opleiding is heel erg zwaar. Ik heb vaak de vraag gekregen waarom ik niet bij het Korps Mariniers ben begonnen, of waarom ik niet voor MARSOF heb gekozen. Het antwoord is vrij simpel: bij het Korps Mariniers word je geen commando en ik wilde commando worden.

Mijn interesse in mentale kracht is er altijd geweest, maar verdieping in dit onderwerp is iets van de laatste zes jaar. Dat doe ik door veel te lezen. Ook begon ik aan een opleiding toegepaste psychologie en reflecteer ik op gebeurtenissen die mij veerkrachtiger hebben gemaakt. Reflectie is een belangrijke skill voor de commando speciale operaties. Ik schrijf soms 'hij' als ik naar een commando refereer. Het woord is zowel mannelijk als vrouwelijk, wat toepasselijk is, want ik wil op geen enkele wijze verschil maken tussen mannen, vrouwen en alles daartussenin.

Dat geldt voor alle onderwerpen in dit boek. Dit boek gaat over bouwen aan je mentale kracht en het is voor iedereen.

Ik zal nooit zeggen dat ik de beste commando ben, geen enkele commando die ik ken zal dat zeggen. Het feit dat ik dit boek schrijf druist stiekem een beetje in tegen mijn commando-identiteit.

Wij, en daarmee bedoel ik alle andere commando speciale operaties, zijn het gewend om te werken in de schaduw. We worden niet voor niets schaduwkrijgers genoemd. Maar de tijd vraagt om verandering en mijn deelname aan het tv-programma *Kamp Van Koningsbrugge* was een eerste stap. Het is tijd dat mensen meer inzicht krijgen in wat het betekent om een commando speciale operaties te zijn. Dat levert een aantal voordelen op. Eén is respect. De Nederlandse maatschappij is niet te vergelijken met de Amerikaanse, waar tijdens sportwedstrijden wordt aangekondigd dat er militairen in het publiek zitten, en er wordt gevraagd of iedereen in het stadion voor ze wil salueren. Ik begrijp ook wel dat wij nuchtere Hollanders anders in de wedstrijd zitten. Maar iets meer respect voor onze dienders is wel op zijn plek. Daar bedoel ik alle dienders mee: militairen, politie, brandweer en zorgpersoneel. We hebben als klein land een professioneel leger met goede militairen. Mannen en vrouwen die zich willen inzetten voor een betere wereld en daar veel voor opofferen. Het tweede voordeel: inzicht krijgen in wat het betekent om fysiek en mentaal dit werk aan te kunnen. Vooral dat laatste is belangrijk; uiteindelijk is het niet je fysieke fitheid die je over de eindstreep trekt, maar je mentale kracht.

Door een aantal van mijn persoonlijke ervaringen te delen en die te koppelen aan mentale kracht, wil ik een verhaal vertellen dat inzicht geeft in het leven van een commando speciale operaties en de reis die ik heb gemaakt op het gebied van mentale

kracht. Zo krijgen we een beeld van de componenten waarvan ik denk dat ze het 'juiste hout' goed beschrijven. De kennis en ervaring die ik heb opgedaan bij het Korps Commandotroepen zijn van grote waarde. Het zijn lifeskills en lessen waar ik de rest van mijn leven wat aan heb. Doordat ik hier mijn kennis en ervaring deel, stel ik jou in staat om van mijn ervaringen te leren. Sommige voorbeelden zullen extreem zijn, maar ik zal altijd het verband leggen met de 'normale' wereld, zodat je het kunt toepassen in je eigen leven.

Mentale kracht

Ik was twintig toen ik mijn groene baret haalde. Jong, maar met genoeg ervaring en doorzettingsvermogen om mijn doel te bereiken. Een doel dat door velen wordt gezien als extreem moeilijk of zelfs onmogelijk. Dit boek is een verzameling van inzichten in hoe ik dat onwerkelijke doel wist te behalen. Gemiddeld haalt slechts 4 procent van de opgegeven kandidaten de opleiding. Waardoor haalt de een het wel en de ander het niet? Het antwoord is: mentale kracht.

Het is een term die klinkt als een aantal andere termen waar het woord mentaal in terugkomt: *mental strength,* mentale veerkracht, mentale weerbaarheid, *mental health*. Maar wat is mentale kracht en waar bestaat het uit? Mijn definitie van mentale kracht is:

> Mentale kracht bestaat uit alle fysieke, cognitieve, emotionele, spirituele vaardigheden en processen die het bewustzijn positief beïnvloeden.

Het is fysiek, omdat het staat voor de connectie tussen ons lichaam en het brein: *the body-brain connection*. Het is ons ver-

mogen om te voelen wat er in ons lichaam gebeurt. We zijn in staat om dit te voelen door verschillende receptoren die over ons hele lichaam zijn verspreid. Dit systeem zorgt ervoor dat onze hersenen reageren op de fysieke en emotionele processen in ons lichaam. Het stelt ons in staat om te reageren op sensaties zoals honger, dorst, pijn en temperatuur. Al deze sensaties zijn afhankelijk van dit systeem: het *interoceptive system* (Khalsa et al., 2017). Dit kan een bewust proces zijn maar ook een onbewust proces. Het is ook wat we in ons lichaam stoppen, in de vorm van voedingsstoffen, medicatie of supplementen die hier invloed op hebben, en het is fysiek, omdat lichamelijke fitheid bijdraagt aan mentale fitheid.

Het is cognitief, omdat het gaat over ons vermogen om de wereld om ons heen te begrijpen en in hoeverre we in staat zijn tot het begrijpen van specifieke situaties. Cognitie bestaat uit: intelligentie, leren, geheugen, concentratie, aandacht, taal, sociale vaardigheden en probleemoplossend vermogen. Het gaat over onze denkprocessen en hoe deze invloed uitoefenen op ons bestaan. Inzicht hebben in deze gedachteprocessen leidt naar cognitieve vaardigheden die ons bewustzijn positief kunnen beïnvloeden.

Het is emotioneel, omdat we dagelijks emoties zien, voelen en interpreteren. Deze emoties hebben invloed op de manier waarop we ons gedragen en hoe we ons voelen. Inzicht hebben in hoe emoties werken en leren om je emoties te reguleren is een belangrijke lifeskill.

Het is spiritueel, omdat spiritualiteit bijdraagt aan onze interpretatie van bewustzijn en het vinden van betekenis. Door het onderdeel te maken van je leven of trainingsproces, door bijvoorbeeld een ritueel of een meditatievorm te integreren in je dagelijkse routine, maak je spiritualiteit tastbaar en wordt het een tool. Spiritualiteit geeft houvast en richting in moeilijke tijden.

De componenten fysiek, cognitief, emotioneel en spiritueel hebben overlap met elkaar en om mentaal krachtiger te worden heb je al die componenten nodig. Door mentale kracht op deze manier te benaderen wordt het concreet en tastbaar. Het wordt een systeem dat men kan gebruiken om eigen doelen te behalen. Want een doel of missie behalen lukt niet zonder een systeem dat is ingericht om het te laten slagen. Ik heb een systeem ontwikkeld om mentale kracht onderdeel te maken van je leven en al deze componenten zijn met elkaar verweven door dit boek heen.

Ik heb hard moeten werken om op de plek te komen waar ik nu sta. Ik heb tien jaar mogen dienen bij het Korps Commandotroepen en ik heb bijzonder veel geleerd in deze tijd. Zo heb ik geleerd waar mijn fysieke grenzen liggen, mijn mentale grenzen, en wat het betekent om over die grenzen heen te gaan. Vanaf een jonge leeftijd ben ik geboeid geweest door het menselijk lichaam en waartoe het in staat is. Vooral hoe psychologie effect heeft op prestaties. Tijdens mijn studie toegepaste psychologie kwam ik erachter dat ik veel theorieën en praktische psychologische vaardigheden toepaste als commando speciale operaties, zonder dat ik het wist. Ik was onbewust bekwaam, maar ik wilde bewust deze vaardigheden gaan gebruiken.

Ik zie het als een persoonlijke missie om deze kennis te delen. Omdat ik weet dat het veel waard is. Het is niet mijn intentie om een autobiografie te schrijven. Daar zijn er al genoeg van. Bovendien kan ik sommige zaken niet toelichten, omdat het gaat over geheime missies, maar wat ik wel kan doen is deze situaties zo goed mogelijk beschrijven.