MENTALE KRACHT

DAI CARTER

MENTALE KRACHT

DE WERELD VAN NU VRAAGT EROM

2023 Prometheus Amsterdam

© 2023 Dai Carter
Omslagontwerp Jan van Zomeren
Foto omslag jeromedelint.com
Zetwerk Mat-Zet bv, Huizen
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 5215 4

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

Inhoud

Inleiding 9

Deel 1. Mentale kracht 23
Deel 2. Weerbaarheid 55
Deel 3. Veerkracht 137
De weg vooruit 189

Woord van dank 193
Literatuurlijst 195

Inleiding

Ik loop de trap af en het eerste wat mijn blikveld in schiet zijn de lichamen die verspreid over straat liggen. Sommige met hun gezicht naar beneden, andere staren met een levenloze blik naar de hemel. Een aantal ligt met hun handen achter hun rug geboeid. Er loopt een man door de straat. Hij lijkt verdwaald, zoekend naar iets wat er niet meer is en wat ook nooit meer zal terugkomen.

Het beeld staat op de voorpagina van een krant. Ik wend mijn blik snel af en loop verder in de richting van de lift.

We zijn voor het eerst in lange tijd met z'n tweeën op pad geweest, een hotelovernachting zonder de kinderen, en komen net terug van een heerlijk ontbijt. Eindelijk hebben we weer eens goed geslapen, en we genieten van het feit dat we even samen zijn. Het zien van de krant doet gelijk iets met mijn gemoedstoestand. Ik moet mezelf actief in het hier en nu plaatsen om het beeld van die straat uit mijn hoofd te zetten. Het lukt uiteindelijk om er de rest van de dag niet meer aan te denken, maar diezelfde nacht droom ik erover. Ik zie flitsen in het donker. Flitsen uit de mond van een geweer. Ik ruik het kruitslijm en zie de lichamen op de grond. De dood.

Ik schrik wakker.

Toen ik als commando op missie ging, heb ik de dood van dichtbij gezien. Als medic hield ik altijd rekening met de mogelijkheid dat dat zou gebeuren. Toen we op een dag met een helikopter ons kamp in Afrika verlieten om een eenheid Afrikaanse militairen uit een hinderlaag te redden, werd me duidelijk dat je niet altijd iedereen kunt redden. In de eerste melding kregen we te horen dat er negen gewonden waren. Ik hoopte aan een aantal van hen medische hulp te verlenen, ik hoopte een aantal levens te redden. Maar toen we landden, werd al snel duidelijk dat er niemand te redden viel. Alle negen militairen waren overleden.

Voor we de helikopter in stapten, had de militair verpleegkundige de medics nog even bij elkaar geroepen. Ik herinner me zijn woorden nog goed. 'Alright, heren, we vliegen zo die kant op. Hou er rekening mee dat je heftige dingen gaat zien: ernstige verwondingen en mogelijk veel bloed. Je kunt zo'n situatie op twee manieren ingaan. Of je neemt de dingen die je ziet, ruikt en proeft volledig in je op, of je kiest ervoor alles met een afstand te bekijken. Zo laat je je niet meeslepen in wat er op je afkomt. Geloof me, de beelden die je zult zien gaan nooit meer weg uit je geheugen.' Hij sprak uit ervaring.

Ik heb zeven van de negen militairen in een lijkenzak geritst en samen met een collega heb ik ze in de helikopter gelegd. Terwijl we de zakken op stretchers plaatsten en vervolgens hun verstijfde lichamen erbovenop legden, kon ik

niet anders dan hun verwondingen in me opnemen. Ze waren van dichtbij beschoten in hun borst en hoofd, sommige gezichten waren onherkenbaar verminkt. Toen we terugvlogen naar het kamp lagen de lichamen onder onze voeten. We waren met een behoorlijk aantal die kant op gevlogen, omdat we niet precies wisten wat we konden verwachten. Daardoor was er weinig ruimte in de helikopter. Ik besefte na een aantal minuten vliegen dat ik met mijn schoenen op een dode man rustte, maar door het ruimtegebrek en mijn zware uitrusting was ik niet in staat om anders te gaan zitten. Ik keek door de achterklep van de Chinook naar buiten, keek weer naar de groene lijkenzakken op de grond en toen naar mijn commandobroeders. Het deed me denken aan de beelden die ik uit de Vietnamoorlog kende.

Terug in het kamp stonden er mensen klaar om ons te helpen de lichamen uit de helikopter te dragen. Een paar honderd meter verderop stond een vliegtuig, met ernaast negen metalen doodskisten. Klaar om de overleden militairen terug te vliegen naar huis. Er werd een korte ceremonie gehouden om ze te eren. We brachten een militaire groet en de kisten gingen dicht.

We liepen terug naar ons gedeelte van het kamp en startten gelijk met onderhoud. Na een korte debriefing met de militaire bedrijfsmaatschappelijk werker, waarin wat ervaringen werden gedeeld over die middag, gingen we door met de missie. Door met de dagelijkse gang van zaken.

Achteraf besef ik hoe snel je gewend kunt raken aan dit soort situaties, hoe mensen in staat zijn om heftige gebeurtenissen mee te maken en zich aan te passen. Maar ook hoe bijzonder ons vermogen is om het leven daarna weer op te pakken. Ik heb geen mentale problemen overgehouden aan deze situatie, maar ik kan de beelden nog wel terughalen. Ze staan op mijn netvlies gebrand. De militair verpleegkundige die ons waarschuwde had gelijk: het van dichtbij observeren van dit soort gebeurtenissen blijft je bij. Of je er later last van krijgt, is afhankelijk van verschillende factoren.

Wat ik in elk geval heb geleerd, is dat ik me door mijn werk als commando speciale operaties goed kan inleven in bepaalde gebeurtenissen. De moord op Oekraïense burgers in het voorjaar van 2022 is daar een voorbeeld van. Toen ik die krant zag, met die foto op de voorpagina, kwam dat beeld daardoor extra hard bij me binnen. Sowieso vind ik het moeilijk te bevatten dat er soldaten zijn die in koelen bloede burgers vermoorden, al weet ik dat dit in elke oorlog gebeurt. Ik weet dat oorlog of alleen al aanwezig zijn in een conflictgebied ervoor kan zorgen dat je emotioneel afgestompt raakt, maar het blijft verschrikkelijk dat mensen tot dit soort acties in staat zijn. Ik kan me goed inbeelden hoe die laatste momenten moeten zijn geweest. Ik weet hoe de schoten van een kalasjnikov klinken en ik weet hoe het ruikt als de lucht volhangt met verschoten kruit. Ik kan me een idee vormen van de spanning die er moet zijn geweest. Deze kennis bezorgde me die avond nachtmerries. Maar het is

diezelfde kennis die me ertoe brengt dit boek te schrijven. In het laatste hoofdstuk van *Nu of nooit* doe ik een oproep:

> Tijdens de commando-opleiding leer je dat er geen verschillen zijn in cultuur, achtergrond, huidskleur, geaardheid of sekse. Je wordt allemaal gelijk gemaakt, gelijk afgebroken en gelijk opgebouwd. Je hebt elkaar nodig en je hebt de verantwoordelijkheid om elkaar te helpen. Dat geldt vandaag en dat geldt voor alle dagen die nog moeten komen. Het is nodig, de wereld van vandaag vraagt erom. Het is geen kwestie van nóóit, het is een kwestie van nú.

Deze alinea bevat de belangrijkste elementen van twee onderwerpen waar veel over wordt gesproken. Twee onderwerpen die ontzettend belangrijk zijn in relatie tot mentale kracht. Ik durf te stellen dat het de twee belangrijkste componenten van mentale kracht zijn: veerkracht en weerbaarheid.

'Gelijk gemaakt worden' betekent dat je bewust afstand doet van wie je denkt te zijn. In de commando-opleiding betekent het onder andere dat je ermee akkoord gaat dat je haar wordt afgeschoren en je mooie burgerkleding in een tas verdwijnt. Iedereen draagt een groene overall, mutsdas en tokkel. Dit wordt 'eenheid van tenue' genoemd, en naast dat het praktisch is heeft het een belangrijk doel. In zekere zin doe je afstand van je vorige leven. IJdelheid, succes, fa-

len, het behoort allemaal tot het verleden. Je stapt de 'arena' in met de kennis dat je er anders uit zult komen. Als je je verleden niet los kunt laten, haal je het einde niet. Als je niet kunt omgaan met de verschrikkelijk zware, moeilijke en uitdagende gebeurtenissen van de commando-opleiding, haal je het einde niet.

Er is een gebeurtenis geweest die veel van onze levens heeft beïnvloed. Zeker het mijne. Op 11 september 2001 vlogen er twee vliegtuigen in het World Trade Center in New York. Bijna drieduizend mensen kwamen om het leven. Veel mensen weten nog precies waar ze waren toen dit gebeurde. Ik kwam net uit school en een maatje riep: 'Hé, Amerika is aangevallen.' De beelden waren overal te volgen. President Bush verklaarde de oorlog aan Osama bin Laden, het brein achter de aanslagen, die zich schuilhield in de bergen van Afghanistan. Daarom verklaarde Bush ook de oorlog aan de taliban. Er vielen bommen en al snel ontwikkelde de oorlog zich tot een lang en complex conflict, waar ook Nederland en de rest van de NAVO-landen in verzeild raakten.

Ik diende er in 2008 en 2016. Een aantal jaar later, op 15 augustus 2021, viel de regering in Kabul en namen de taliban, die al veel van het land heroverd hadden, de hoofdstad in. Er volgde een exodus van mensen die via de luchthaven van Kabul het land wilden ontvluchten, uit angst voor represailles van de taliban. Oud-collega's van me vlogen ernaartoe om dag en nacht mee te helpen om zo veel mogelijk mensen te redden. Het lukte deze kleine eenheid van de

Nederlandse Special Forces om uiteindelijk ongeveer 2500 mensen te evacueren.

De beelden van de grote menigte die het vliegveld bestormde en zelfs mensen die baby's over het hek aan Amerikaanse soldaten gaven, raken me nog steeds. Omdat ik me heel goed kan voorstellen hoe de situatie op de grond was. De angst, dreiging en hopeloosheid moeten voelbaar geweest zijn in de lucht. Dit zijn allemaal dingen die je als militair een plek moet geven, en wel meteen, terwijl het om je heen gebeurt. Dat vergt weerbaarheid. Laat staan wat je moet verwerken als je eenmaal weer thuis bent. Dat vergt veerkracht.

Uiteindelijk zou het conflict officieel eindigen op 30 augustus 2021. Twintig jaar lang zijn er troepen van de NAVO naartoe gestuurd; het wordt nu wel 'America's longest war' genoemd. Maar voor de mensen die daar achterblijven is de oorlog niet voorbij, net zomin als voor de soldaten die er dienden en er trauma's aan over hebben gehouden. Dan heb ik het over de Afghaanse militairen, NAVO-militairen en zelfs de 'vijandelijke troepen'. De oorlog mag dan officieel beëindigd zijn, de gevolgen zullen nog lang invloed hebben.

Terwijl de oorlog in Afghanistan nog bezig was, ontstond er in het oosten van Europa een ander conflict. De Russen besloten in 2014 om het Oekraïense schiereiland de Krim te annexeren. In de maanden die volgden, steunden de Russen de separatisten en werd er gevochten. Een paar jaar later nam de spanning verder toe, toen Rusland troepen langs de

grens van Oekraïne plaatste. Op 24 februari 2022 verklaarde president Poetin in een speech een 'speciale militaire operatie' te starten in Oekraïne. Kort daarna vielen de eerste bommen op steden als Odessa, Charkov en Kiev. Er volgde een gigantische vluchtelingenstroom.

Op het moment dat ik dit schrijf is het zomer in Nederland en zijn er vier miljoen Oekraïners het land ontvlucht. Ik kom regelmatig Oekraïense moeders en kinderen tegen in de speeltuin bij mij in de buurt. Dat is de wereld van nu.

De gevolgen van de pandemie zijn ook nog altijd voelbaar. Corona heeft een behoorlijke impact gehad op het mentale welzijn van veel mensen. Ik wil geen angst zaaien of sensatie zoeken, maar wat er nu gebeurt zal blijvende invloed hebben op onze levens en op de levens van onze kinderen, en ik voel de noodzaak om daar iets mee te doen. Zeker nu ik zelf vader ben. Ik geloof dat mentale kracht daar een grote rol in kan spelen.

In dit boek zal ik de lessen delen die ik gedurende mijn leven heb geleerd over weerbaarheid en veerkracht. In *Nu of nooit* schreef ik vooral over mijn ervaringen als commando speciale operaties; wat ik nu met jullie ga delen gaat verder terug, wat betekent dat ik soms confronterende en pijnlijke momenten uit mijn leven zal beschrijven. Momenten die mijn weerbaarheid en veerkracht hebben gevormd. Ik realiseer me dat ik me op deze manier kwetsbaar opstel. Maar door het delen van deze reis hoop ik anderen te inspireren. Op deze manier kan ik mijn visie op mentale kracht zo dui-

delijk mogelijk overbrengen, en daarmee hopelijk bijdragen aan het versterken van eenieders mentale kracht.

Dit boek bestaat uit drie delen. Deel één gaat in op de vier componenten waar mentale kracht uit bestaat: de fysieke, cognitieve, emotionele en spirituele component. Dit zal bekend klinken voor de lezers van *Nu of nooit*. Maar als je dat boek niet hebt gelezen, is dat geen probleem. We duiken hier samen de diepte in om de essentie naar boven te halen.

Deel twee gaat over weerbaarheid: waar het uit ontstaat, hoe je het ontwikkelt en hoe je het onderdeel maakt van je eigen systeem – of het systeem waar je deel van uitmaakt, denk bijvoorbeeld aan de organisatie waar je voor werkt of de organisatie waar je de leiding over hebt.

Deel drie gaat over veerkracht. Waar is die uit opgebouwd, en wat zijn de belangrijkste lessen die we kunnen leren als het gaat om veerkrachtige periodes in ons leven? Dit deel gaat ook over de verschillen en overeenkomsten tussen weerbaarheid en veerkracht. Sommige onderwerpen beschrijf ik expliciet, maar sommige lessen blijven bewust zo impliciet mogelijk. Mensen leren zowel impliciet als expliciet, maar elk individu heeft een voorkeur voor een van die twee leerstijlen: zo kan iedereen iets van dit boek opsteken.

Door het boek heen heb ik een aantal mentale concepten verweven. Die kom je tegen op de plekken waar ze impliciet

en expliciet impact hebben op het onderdeel waar we op dat moment mee bezig zijn, en zowel aan weerbaarheid als veerkracht raken. Mentale concepten zijn concepten die de mens zelf heeft gecreëerd en onderdeel zijn geworden van onze realiteit. Ik noem ze 'mentaal' omdat ze voortkomen uit de manier waarop wij de realiteit interpreteren. Ja, de 'realiteit' is een groot onderwerp, en ik pretendeer niet de kennis in huis te hebben om daarover uit te weiden als een wetenschapper of filosoof. Ik wil proberen het simpel te houden, voor zover dat mogelijk is, omdat ik denk dat bepaalde mentale concepten grote invloed hebben op onze kracht en gezondheid. Daarom kan het helpen om er vanuit een ander perspectief naar te kijken.

Ik zie het zo: ik geloof dat iedereen zijn of haar eigen interpretatie heeft van de zintuiglijke informatie die we binnenkrijgen, en dat iedereen daar vervolgens op zijn eigen manier iets mee doet. Ik kan bijvoorbeeld een vliegtuig zien opstijgen; in zo'n moment wordt er een bewust én onbewust proces in gang gezet dat het beeld in mijn hoofd logisch maakt, binnen mijn context en omgeving. Wat er met die informatie gebeurt, is afhankelijk van verschillende neurologische, biologische, fysiologische en psychologische factoren. Ergens in de samenwerking tussen deze vier componenten wordt ons bewustzijn vormgegeven. Waar precies weten we niet, maar het komt tot stand door processen die zowel binnen als buiten mijn lichaam plaatsvinden. Waar het om gaat is dat er mentale concepten zijn, onderwerpen en objecten, die grote

invloed hebben op hoe we de wereld interpreteren en hoe we ermee interacteren.

Als ik 'we' zeg, bedoel ik de maatschappij waarin we nu leven. Een maatschappij wordt gevormd door verschillende verhalen, gemeenschappen, culturen en religies. Sommige mensen houden er misschien niet van, maar we leven in een samenleving waarin veel diversiteit te vinden is. Ik zie dat als een kracht, maar ik weet dat er ook mensen zijn die het zien als een zwakte, wat ik jammer vind. Zo zijn er meer onderwerpen waar we verschillend over kunnen denken, maar er zijn ook zaken waar we in grote lijnen hetzelfde naar kijken. Ik denk dat het goed is om ons licht op een aantal van die onderwerpen te schijnen, met het doel de verschillende interpretaties en perspectieven te belichten en die uiteindelijk met elkaar te verbinden.

Wat me tijdens het schrijven ook steeds duidelijker is geworden, is de relatie tussen mentale kracht en mentale gezondheid. Vooral op de vlakken waar ze elkaar raken en beïnvloeden. Er wordt veel over mentale gezondheid gesproken en geschreven, maar om duidelijkheid te scheppen in wat de term precies betekent is het belangrijk dat we er een heldere definitie van hebben. Ik gebruik de onderstaande definitie van het Trimbos-instituut:

> Iedere component van mentale gezondheid bestaat uit meerdere bouwstenen. Bij de persoonlijke component van mentale gezondheid wordt onderscheid gemaakt