

## Spiritualiteit als onderdeel van de cultuurverandering bij Defensie

Majoor Marns b.d. Michiel van der Pols

**S**piritualiteit was voor mij als militair destijds een wereld van ‘zweefteven en geitenwollensokken’. Het ging in tegen alles waar ik als persoon dacht voor te staan. Maar feitelijk had ik destijds geen idee wat spiritualiteit nu eigenlijk is. Ik vond het vaag, ongrijpbaar en kon niet zien hoe spiritualiteit iets voor mij en mijn militaire bestaan kon betekenen. Pas jaren later bleek ik zelf tijdens een persoonlijke zoektocht in de wereld van spiritualiteit de antwoorden te vinden die ik toen zocht.

### Met beide benen op de grond

Spiritualiteit is echt een containerbegrip en kan inderdaad te maken hebben met onzichtbare en onverklaarbare verschijnselen. Het is echter zóveel meer. Spiritualiteit gaat ook over wie je werkelijk bent en wat je in dit leven te doen hebt. Als je dát weet, geeft dat richting in je leven. Het is de basis voor álles. Het helpt je in het hier en nu, met beide benen op de grond. Spiritualiteit helpt je niet alleen vanuit je ratio (hoofd) te leven, maar ook je gevoel (hart) te volgen en je intuïtie (onderbuik) te gebruiken. Het brengt hoofd, hart en buik op één lijn.

### Cultuurverandering

De Commandant der Strijdkrachten spreekt duidelijke woorden over een cultuurverandering bij Defensie. De organisatie is uit balans en – mijn woorden – mensen die zich schuldig maken aan seksisme, racisme en zich als een macho zonder gevoel of emoties gedragen zijn dat ook. Destijds was ik ook uit balans. Het machogedrag had voor mij een functie. Het was een mechanisme om mezelf te beschermen tegen alle heftige indrukken die het werk met zich meebrengt en het stelde me in staat

grenzen te verleggen, door te gaan en niet op te geven. Erg waardevolle eigenschappen tijdens de bijzondere situaties waaraan een militair soms wordt blootgesteld. Alleen bevindt de gemiddelde militair zich 95 procent van de tijd niet in dergelijke situaties en dan heeft dat macho-mechanisme helemaal geen nut. Sterker nog, het zit je in de weg. Het zit in de weg om als mens in balans en veerkrachtig te blijven.

### De cultuur binnen Defensie en PTSS

De relatie tussen de machocultuur en seksisme en racisme ligt voor de hand. Maar er is ook een duidelijke relatie tussen de machocultuur en posttraumatische stress stoornis (PTSS). Het niet praten over je gevoel of het niet tonen van je emoties – duidelijke gevolgen van de huidige machocultuur – draagt bij aan een verminderde veerkracht en innerlijke onbalans. Elke keer als je zwijgt doe je jezelf tekort. Elke keer als je emoties wegdrukt, druk je een essentieel deel van je mens-zijn weg. Elke keer als je liegt, verloochen je jezelf. Elke keer als je jezelf anders voordoet dan wie je werkelijk bent, keur je feitelijk jezelf af. Als je dat maar lang genoeg doet in je leven, zal dat zeker zijn invloed hebben op je veerkracht en de innerlijke balans. De emmer loopt langzaam vol. Een traumatische gebeurtenis is dan de druppel die de emmer doet overlopen. De veerkracht en de innerlijke balans is dan totaal weg. PTSS gaat dan ook niet over die druppel alleen, maar vooral over die langzaam volgelopen emmer.

### Wie is de mens achter het uniform?

Spiritualiteit kan bijdragen aan het legen van die volle emmer. Ermee bezig zijn helpt je te worden wie je werkelijk bent. Yoga, mediteren en adem-

halingsoefeningen helpen je bij het maken van contact met je innerlijke wereld. Goed voor je lijf zorgen, gezond eten en bewegen helpt daar ook bij. Zo zijn er ook tal van spirituele methodieken, oefeningen, therapieën en *teachings* die iemand kunnen helpen zichzelf te vinden. Maar bovenal is het belangrijk dat je jezelf kent en bent. Dat betekent dat je je mens-zijn laat zien – met alle gevoelens en emoties die daarbij horen. Dat gevoel moet je volgen en de emoties de ruimte geven. Het is belangrijk dat je trouw blijft aan jezelf, dus dat je spreekt wanneer je anders zou zwijgen, de waarheid spreekt waar je voorheen zou liegen, je jezelf bent waar je anders jezelf zou aanpassen. Dat vraagt wat van jezelf. Het vraagt om zelfkennis, zelfvertrouwen, innerlijke kracht en moed. Maar het vraagt ook wat van de organisatie. Het vraagt om interne veiligheid, leiders die vooropgaan in deze beweging en ruimte om authentiek te kunnen zijn in alle lagen van de organisatie. De militair is bovenal mens. De mens is niet uniform, die is uniek.

### Het spanningsveld

Gaat die zelfbewuste militair nog wel doen wat er gezegd wordt? Gaat die zelfbewuste militair nog wel door waar anderen stoppen? Is die zelfbewuste militair nog wel bereid om tijdens het gevecht zelf risico's te nemen om een ander

te helpen? Ja, natuurlijk! Die authentieke en zelfbewuste militair heeft namelijk met zijn hart gekozen voor het militaire leven. Het past werkelijk bij hem of haar. De zelfbewuste militair is juist in staat om de knop van zijn eigen emoties en gevoelens 'om te zetten' als dat tijdens het werk nodig is. Maar belangrijker nog, die militair is ook in staat die knop weer terug te draaien als de actie voorbij is. Die zelfkennis en regie over de eigen gevoelswereld is keihard nodig om het bijzondere werk bij Defensie voor langere tijd te kunnen blijven doen.

### De opgave

'Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg', zei Albert Einstein. Een cultuurverandering bij Defensie moet veerkrachtige en zelfbewuste militairen gaan voortbrengen. Het zal het antwoord zijn op veel personeelsproblemen waar Defensie momenteel tegenaan loopt. Zet de mens en daarmee de militair in zijn kracht. Dat maakt het individu een stuk gelukkiger, benut het volledig aanwezige potentieel van de mens en het voorkomt een hoop onnodige uitstroom of uitval. Het kost misschien wat moed en lef om die denkbeeldige kloof tussen Defensie en de wereld van spiritualiteit te dichten. Defensie moet daarvoor haar eigen comfortzone verlaten. Maar wie kan er nou werkelijk veranderen en groeien in comfort? Ga juist daarheen waar de weerstand zit. ■

## Schrijft u een gastcolumn in de *Militaire Spectator*?

De redactie van de *Militaire Spectator* biedt lezers de mogelijkheid een gastcolumn te schrijven van maximaal duizend woorden. Het thema is vrij, maar moet passen in de formule van het tijdschrift. Een gastcolumn bevat een relevante boodschap voor de lezers, een gefundeerde eigen mening en juiste en verifieerbare feiten in een logisch opgebouwd betoog.

U kunt uw gastcolumn sturen naar de bureauredactie (zie colofon) of aanbieden via de website. De redactie wacht uw bijdrage met belangstelling af.

*De hoofdredacteur*

