

# Ik zweeer trouw

*In gesprek met Michiel van der Pols*

Afbeelding 1. Mariniers van de antiterreureenheid in actie

Michiel van der Pols is een man met een missie. Hij coacht (voormalig) geüniformeerden met hoog-risicoberoepen die zijn vastgelopen. Naast zijn werk als doorbraakcoach en zijn begeleiding van geüniformeerden met mentale klachten, staat hij op vele podia om leed al 'aan de voorkant' te helpen voorkomen.

**Auteur:** Ericka Kuyters

Michiel van der Pols: "Tot mijn 37e ben ik helemaal niet bezig geweest met persoonlijke ontwikkeling anders dan te zorgen dat ik volgens de protocollen toegerust was om mijn taak goed uit te voeren. Tien jaar geleden is mijn reis naar binnen, mijn echte persoonlijke ontwikkeling begonnen. Bij Defensie ben ik door heel wat hoepels heen gegaan: selectie, opleidingen, leidinggeven aan de antiterreureenheid van het Korps Mariniers en ik ben uitgezonden naar Irak. Na mijn militaire loopbaan heb ik jarenlang als stadsmarinier in Rotterdam gewerkt."

"Toen ik Linda ontmoette ving mijn reis naar binnen aan. Ik ontdekte dat ik bij haar dingen zei, die ik voor de rest van de wereld altijd verzwegen, zelfs voor mijn toenmalige vrouw. Bij Linda deelde ik mijn binnenwereld. Ik dacht dat ik mezelf aardig goed kende. Het was dus een bizarre ontdekking dat ik mezelf onbewust zo verstopt had. Ik wilde mezelf echt begrijpen dus ik heb alles aangegrepen: boeken gelezen, seminars gevolgd, astrologen en mediums bezocht."

"Tijdens die 'reis' zat ik met de Kerst griepig in een halfleeg koud, tochtig huis. Mijn vrouw was

na onze scheiding vertrokken, met Linda had ik geen contact meer en ik voelde me door de hele wereld veroordeeld, heel zielig en eenzaam. Dat was het moment dat ik realiseerde: er is iets cruciaals in mij gebeurd. Ik kan de stem van mijn binnenwereld weer horen. Toen besefte ik: die stem horen is me alles waard. Ook al ben ik alles en iedereen kwijt, ik heb mijzelf terug. Daar kwam een weten uit voort: als ik mezelf ben, niet lieg, niets verdraai, niks verzwijg, mijn mening geef, mijn behoeftes serieus neem, loop ik mijn pad en kom ik precies waar ik moet zijn."

"In mijn werk als stadsmarinier kreeg ik andere gesprekken. Mensen legden hun sores bij mij op tafel omdat ze mijn verhaal leerden kennen. Het voelde fijn om de inzichten, die ik zelf had opgedaan, door te mogen geven. Een NLP-opleiding gaf me tools om dat te doen, maar die aanpak voelde als een heel krap jasje. Ik besloot dat als ik mensen ging begeleiden, ik dat op een manier moest doen waarbij ik volledig trouw aan mijzelf was."

"Toen ben ik in het diepe gesprongen. Ik herinner me nog dat ik in mijn coachruimte zat, tien minuten voordat de eerste klant zou komen, en dacht: mijn hemel! Wat heb ik gedaan? Ik heb nog nooit echt gecoacht! Maar ik heb nu A gezegd en heb in dit hele proces mijn hart gevolgd, dus ik ga nu ook B zeggen."

"Ik ontdekte dat ik in een behoefte voorzag die ik vooraf niet voorzien had. Er kwamen mariniers, politie- en brandweermensen, commando's en veteranen naar mijn praktijk. Ze kwamen naar mij omdat ik hun wereld ken, maar er geen onderdeel meer van uitmaak. Bij de honderden geüniformeerden die ik heb mogen coachen komt alles op tafel: hun jeugd, hun familiesysteem, relaties, verslavingen en angsten. De overkoepelende vraag is: wie ben ik? Ik ben mezelf kwijt. Ik voel niks meer, ik weet het niet, ik heb angsten, mijn relatie gaat naar de klote, ik kan geen verbinding maken met mijn kinderen. Ik loop vast!"

## Rode draden

In zijn werk met geüniformeerden van alle rangen en standen ontdekte Michiel vijf veelvoorkomende thema's die een rol spelen bij mentale blokkades.

### **Drijfveren ontstaan in jeugd**

**De keuze voor een uniform wortelt vaak in ervaringen van pijn en verdriet uit de jeugd. Velen zoeken erkenning, een gevoel van thuishoren, of willen bewijzen dat ze sterk zijn: ik zal de wereld wel eens even wat laten zien. Dat zijn drijfveren om iets te halen, niet om iets te brengen.**

"Als ik mijzelf als voorbeeld neem: ik was een gevoelig jochie en thuis werd er niet over gevoelens gepraat. Voor mijn gevoel werd ik vaak niet begrepen of zelfs uitgelachen als ik iets zei of vroeg. Ik voelde me vaak onzeker, eenzaam en boos. Ik hanteerde de situatie door veel buiten te spelen en me thuis stil te houden; ook belangrijke dingen verzweg voor mijn ouders. Ik ontwikkelde als kind een mechanisme van aanpassen: doen zoals het hoort en hard werken. Ik sprak niet over mijn gevoelens of wat ik nodig had."

"Als ik terugkijk op mijn selectieprocedure voor het Korps Mariniers op mijn zeventiende, was ik niet de fitste, niet de sterkste, niet de slimste, niet het meest ingelezen. Toch was ik een van de negen uit 350 kandidaten die werd aangenomen. Tijdens de selectie ben ik namelijk mijn eigen grenzen ver voorbijgegaan. Ik heb alles gegeven wat ik kon en meer, ik heb gedaan wat ze van me vroegen. Ik heb nooit stop gezegd. Mijn drijfveer was: ik zal wel eens laten zien wat ik kan. Ik moest en zou die mariniersbaret halen."

"Met de missie van Defensie – vrede en veiligheid – was ik toen helemaal niet bezig, net zoals veel mensen die bij mij voor coaching komen. Slechts weinig mensen zeggen: ik koos voor dit vak omdat ik wilde bijdragen aan een beter wereld. Ik denk dat het merendeel,

zo niet allemaal, erin stapt omdat ze verlangen naar avontuur, spanning en sensatie enerzijds, en anderzijds een stuk erkenning, een nieuwe identiteit en een vlucht van huis.”

### **Uniform is identiteit**

Na de selectie stap je in een wereld die duidelijke gedragsregels kent: zo heb je je te kleden, zo heb je je te gedragen, dit heb je te doen.

Veel geüniformeerden stappen in de valkuil hun eigen identiteit te verwarren met die duidelijke rol. Je weet als je zo jong bent, zeker als je uit een lastige thuissituatie komt, nog niet wie je zelf bent. Dan is het fijn als het heel duidelijk is: dit ben je dus.

“Ik heb commandanten van schepen, hoge militairen en politiecommissarissen gecoacht. Vrijwel allemaal komen ze er tijdens de sessie achter dat ze bij weinig mensen in hun leven echt zichzelf zijn. Soms ook niet bij hun vrouw en kinderen. Ook niet bij hun buddy’s, hun kameraden. Het lijkt zo mooi: ‘Wij als mariniers zijn kameraden voor elkaar. We gaan voor elkaar door het vuur. Onze band is voor het leven.’ Dat blijkt veelal een oppervlakkige verbinding. Vaak kennen ze elkaar niet echt, want er wordt zelden gepraat over je kwetsbaarheden, over je angsten, over wat er van binnen gebeurt. Voor deze vooraanstaande leiders is het schokkend zichzelf te ontmaskeren: ‘Ik durf mijn binnenwereld eigenlijk aan niemand te laten zien. Daar kom ik al jaren mee weg, maar nu ben ik op een punt in mijn leven, dat het aan alle kanten schuurt. Ik ben ongelukkig. Ik ben nu wel kolonel of generaal en dacht eindelijk daar te zijn waar ik wilde zijn, maar ik voel me nog steeds leeg.’”

### **Blokkade op gevoelens**

Wanneer je je identiteit verwacht met de rol die je hebt, ben je gericht op de buitenwereld en zit je in je hoofd. Je eigen mening, behoeften, gevoelens, emoties, vragen en eigen grenzen zijn geblokkeerd. Zeker als een cultuur heerst van ‘emoties zijn gelul en wij gaan door waar anderen stoppen’.

“Veel mensen identificeren zich met hun beroep. Maar een geüniformeerde kan daarnaast ook blootgesteld worden aan een heleboel stress, leed, spanning en gevaar. Om dat te verwerken en stress los te laten, moet je ruimte geven aan je binnenwereld. De veilige plek die daarvoor nodig is, wordt vaak niet ervaren.”

“Zo vertelde iemand zijn verhaal over zijn uitzending naar Uruzgan. Hij maakte kennis met zijn leidinggevende die hem op die eerste dag geen hand gaf. Want: ‘Jij bent een groentje, mijn hand moet je verdienen.’ Op een dag bestuurde hij tijdens een patrouille een militair voertuig en had hij het vermoeden dat er voor hem een bermbom verstopt lag. Hij kreeg via de radio geen contact met zijn leidinggevende en besloot: laat maar, ik wil geen gedoe met hem. Met een dot gas en samengeknepen billen reed hij door en gelukkig lag er geen bermbom. Zijn angst voor gedoe met zijn leidinggevende bleek groter dan zijn doodsangst.”

### **PTSS als laatste druppel**

Geüniformeerden met een PTSS-diagnose hebben vaak al een blokkade op de gevoelswereld nog voor de heftige ervaringen op het werk. Zij dragen veelal een jeugdtrauma bij zich dat niet is verwerkt. Het onvoldoende kunnen verwerken van de heftige gebeurtenis op het werk is de druppel die de emmer doet overlopen.

“Vaak wordt gezegd: ‘Die persoon heeft een militaire vorm van PTSS; het is gerelateerd aan uitzendingservaringen.’ Met psychologische hulp en EMDR wordt dan de impact van de uitzendervaring verminderd, wat natuurlijk waardevol is. Toch wordt naar mijn idee een cruciale stap vaak overgeslagen.”

“Het draait niet alleen om wat je hebt meegemaakt, maar vooral om je reactie daarop. EMDR haalt misschien de lading van de gebeurtenis weg, maar het onderliggende



### Over Michiel van der Pols ...

Michiel van der Pols is schrijver, spreker en doorbraakcoach. Vijftientig jaar heeft Michiel bijzondere functies binnen de Nederlandse overheid vervuld. Hij was commandant van de antiterreureenheid van het Korps Mariniers, is uitgezonden geweest naar Irak en werkte jarenlang aan het verbeteren van de veiligheid in de hardnekkigste probleemwijken van Rotterdam. Hij stond stevig in zijn schoenen, was zelfverzekerd en leefde een ogenschijnlijk geslaagd leven. Michiel heeft op alle fronten het roer van zijn leven omgegooid. Hij heeft zijn baan opgezegd en helpt nu anderen met de zoektocht naar zichzelf. Hij schreef *Ik zweer trouw: Jezelf zijn in een geüniformeerde wereld* (2023) en *De Doorbraak: De weg terug naar jezelf* (2020). [www.doorbraakcoaching.com](http://www.doorbraakcoaching.com)

copingmechanisme — het afsluiten van de binnenwereld — kan blijven bestaan. De vraag is: wat waren de triggers voor die reactie? Het overlevingspatroon dat iemand al in zijn jeugd heeft ontwikkeld, bepaalt vaak hoe hij nu omgaat met stressvolle situaties. Daar ligt de sleutel tot duurzame heling en diepgaande verandering."

### Onveilig om jezelf te zijn

"In mijn werkruimte hang een grote foto van een groep mariniers van de antiterreureenheid (Afbeelding 1). Er gaat een groot explosief af, die de deur waarvoor ze staan eruit blaast om naar binnen te gaan en iemand aan te houden. In die modus zijn die mensen bezig met hun taak, met de groep, afspraak is afspraak. Op dat moment hebben ze gevoel op de achtergrond gezet. Ze gebruiken uitsluitend hun denken: we hebben een plan, we hebben een afspraak en zo gaan we het doen. Heel terecht. Op zo'n moment is dat echt nodig."

"Wanneer je terugrijdt naar de kazerne is het essentieel om terug te kunnen schakelen naar je zelf en je binnenwereld ruimte te geven, en ook om op dat niveau verbinding te maken als team. Dat is een cruciale stap. De mensen die in mijn praktijk komen, kunnen onvoldoende terugschakelen omdat ze al jong hebben geleerd dat jezelf blootgeven onveilig is. Zo bestendigen ze voor zichzelf en onderling de cultuur van stoer doen en doorzetten."

### Werkwijze

"De kern van mijn werk is mensen weer te leren trouw te zijn aan zichzelf. Wanneer je trouw bent aan jezelf, neem je jezelf in alle opzichten serieus. Degenen die mentaal vastlopen, zijn vaak onvoldoende trouw aan zichzelf, omdat ze van jongs af aan hun binnenwereld niet naar de buitenwereld konden vertalen. Dit geldt in zekere mate voor iedereen met mentale problemen, maar met onbewuste jeugdtrauma's een geüniformeerd beroep kiezen, vergroot vaak de kloof tussen die twee werelden.

Wanneer iemand bovendien veel leed ziet, onder grote druk staat en in risicovolle omstandigheden moet werken, kan die kloof problematisch en zelfs gevaarlijk worden. Mijn coaching richt zich op het vergroten van de bewustwording van deze kloof, het begrijpen van de gevolgen en het maken van bewuste keuzes om die kloof te overbruggen."

"In doorbraaksessies van vijf uur werk ik langs de levenslijnen van hoofd (denken), hart (voelen) en bron (weten) (Afbeelding 2). We ontrafelen: Wat is er in jouw leven gebeurd? In welk krachtenveld ben je opgegroeid? Hoe heb je op gebeurtenissen gereageerd? Was er ruimte voor je innerlijke stem? Hoe heb je je aangepast en is je overlevingsmechanisme ontstaan? We markeren op de tijdlijn de momenten waarop de aanpassing sterk naar voren kwam en de momenten waarop er ruimte was voor de innerlijke stem."

"Door op de levenslijnen te gaan staan, realiseert iemand zich dat de momenten waarop hij trouw is aan zichzelf—wanneer de stem van zijn binnenwereld mag spreken—hem energiek en vrij doen voelen. De momenten waarop hij alleen zijn hoofd volgt, zijn momenten waarin hij zich uitgeput voelt en vastloopt. Hij voelt dan spanning in zijn lijf en een masker op zijn gezicht. Zo wordt iemand zich bewust van de signalen die zijn lijf geeft wanneer hij al dan niet trouw is aan zichzelf."



Afbeelding 2. Doorbraaksessie

Wanneer hoofd, hart en bron in balans zijn, ontstaat er ruimte om vrij te leven.

"Op de verschillende plekken op de levenslijnen vraag ik: wat kun je zelf doen om dit te veranderen? De antwoorden noteer ik. Als afsluiting gaat iemand op de groene hartlijn staan, lees ik voor wat ik heb opgeschreven en vraag ik of het klopt. Dan weet diegene: 'Ik vind het ontzettend spannend om gesprekken aan te gaan en mijn binnenwereld te laten zien, maar omdat ik in alle vezels van mijn lijf heb gevoeld dat dit mijn richting is, ga ik het wel doen.' Hij heeft dan de moed gevonden om zijn innerlijke weerstand te doorbreken en de binnenwereld die hij al die jaren heeft verstopt, eindelijk de ruimte te geven."

### Tot slot

Behalve individueel coachen, spreekt Michiel regelmatig voor groepen geüniformeerden om zijn verhaal te delen en hen aan te moedigen hetzelfde te doen. Hij erkent dat kwetsbaarheid in die wereld uitdagend is, maar het leidt vaak tot herkenning in de zaal: "Jouw verhaal is mijn verhaal." Michiel roept organisaties op om bij de selectie niet alleen te kijken naar of iemand 'een van ons' is, maar ook naar zelfbewustzijn. De angst voor 'te zelfbewuste' militairen is onterecht; een goede hoog-risico professional is iemand die met hart en ziel voor het uniform kiest en zijn innerlijke wereld kan verbinden met de buitenwereld. ■

**Ericka Kuymers** is zelfstandig coach en redactielid van het *Tijdschrift voor Coaching*.  
[www.lifelab.nu](http://www.lifelab.nu)

★★★★  
**REEHORST**

**ALLES ONDER 1 DAK!**

**VERGADEREN**

**TRAINEN**

**OVERNACHTEN**

**ETEN & DRINKEN**



- 39 stijlvolle zalen
- 4 sterren hotel met 81 kamers
- BBQ Grill Restaurant
- ZuZu Cocktailclub
- Speciale meeting arrangementen
- State of the Art Techniek
- Outdoor activiteiten op de Veluwe
- Flexibel, Full service personeel



**ACTIE!** 8-UURS ARRANGEMENT  
INCL. ZAALHUUR VANAF €49,50 p.p.



★★★★  
**REEHORST**

[WWW.REEHORST.NL](http://WWW.REEHORST.NL)

**BEL: 0318-750352**

**BENNEKOMSEWEG 24  
6717 LM EDE**

★★★★  
**RHHOTEL**

[WWW.HOTELREEHORST.NL](http://WWW.HOTELREEHORST.NL)