



## MYS-programma

*"Life is not about finding yourself.  
Life is about creating yourself."*  
~ George Bernard Shaw (1856-1950)

In 1925 won deze Ierse schrijver de Nobelprijswinnaar voor Literatuur.  
Honderd jaar later hoor ik maar al te vaak alleen het eerste deel van zijn uitspraak.  
(En dan zonder het woordje 'not'.)

Het is alsof mensen tegenwoordig op zoek zijn naar iets wat ze zijn kwijtgeraakt.  
Alsof er ergens een zelf is dat ze moet vinden, bewaken, koesteren.

Dat mag natuurlijk best, maar het leidt ook tot een nogal klein bestaan.  
Want als iets niet voldoet aan dat beeld van jouzelf, wat dan?

Dan stoot je dingen af die daar niet mee corresponderen, sta je niet open voor informatie die  
jouw zelfbeeld onderuithaalt, kijk je met een angstige en vijandige blik de wereld in.

Daarom denk ik dat we er beter voor kunnen kiezen om niet ons zelfbeeld als uitgangspunt te  
nemen, maar onze plek in deze wereld. Dat we leren onze betekenis in deze wereld te vinden,  
onze 'bedoeling', om vandaaruit keuzes te durven maken.

- - -

Dat is de essentie van Mind Your Sex, en van het MYS-programma.

De mannen die naar Mind Your Sex toe komen lopen vast in seks omdat ze bang zijn dat ze niet  
goed genoeg zijn in de ogen van anderen. En hier vervolgens ook zelf in zijn gaan geloven.

Ze gebruiken seks en/of porno als een manier om zich beter te voelen over zichzelf, of om te  
ontspannen aan het gevoel dat ze tekortschieten. Al dan niet bewust zijn ze zoveel waarde gaan  
toekennen aan seks, of wat seks voor hen representeert, dat andere gebieden in hun leven daar  
ten koste van gaan. Waardoor ze niet het leven leiden dat ze willen leiden – wat weer een gevoel  
geeft van tekortkoming, van "niet goed genoeg". En zo is de vicieuze cirkel rond.

Het MYS-programma gaat daarom niet om iets achter je laten wat je niet meer wilt, maar om  
leren zelf betekenis te geven aan jouw bestaan. Om na te gaan streven wat je wél wilt.

En daarvoor zijn drie essentiële vaardigheden van belang:

Kiezen.  
Durven.  
Creëren.

Hoe je je deze vaardigheden eigen maakt, leer je in het MYS-programma.



*Editie: lente 2024*

Deze reader is bedoeld voor deelnemers aan het MYS-programma dat start in maart en eindigt in juni (afgezien van de maandelijkse online terugkom-bijeenkomsten tot een half jaar na afronding). Naast wat praktische informatie wil ik je ook wat context geven, zodat je weet wat je ongeveer te wachten staat.

Om te beginnen: het MYS-programma zal voor iedere deelnemer iets anders betekenen, en waarschijnlijk ook anders uitpakken. Het is een groepsprogramma, waarbij we van elkaar kunnen leren, maar waarbij ook iedereen zijn eigen individuele proces doorloopt.

Mijn vraag aan jou is: houd daarmee rekening. Wat voor jou geldt, hoeft niet voor een ander te gelden, en vice versa. Dit betekent echter niet dat je niet alsnog van een ander kunt leren. Sterker nog, *juist* omdat de ander een ander pad loopt en een andere geschiedenis heeft dan jij, kan een meerwaarde voor je zijn. Mijn advies kan alleen maar zijn: sta daarvoor open.

Concreet kan het bijvoorbeeld voorkomen dat jij deelneemt omdat je van een pornoverslaving af wilt komen, terwijl een ander al lange tijd actief seks opzoekt buiten de deur om zich beter te voelen. Of de een houdt er heteroseksuele normen op na, terwijl een ander zich in de gayscene begeeft. Toch zijn het juist deze verschillen die je kanten kunnen laten zien van het mens-zijn waar je daadwerkelijk een rijker mens van wordt. Omarm daarom de verschillen tussen de deelnemers.

Om het MYS-programma effectief te doorlopen zijn in mijn ogen drie pijlers essentieel:

- **Veiligheid**
- **Respect**
- **Openheid**

Voor die eerste pijler maak ik mij verantwoordelijk. Ik wil ervoor zorgen dat iedereen het gevoel heeft dat hij kan zeggen wat hij wil zeggen; zonder dat daar enige dwang op ligt. Ik wil dat iedereen zich vrij voelt om zijn eigen grenzen aan te geven binnen de context van het programma. Ik zal daarom altijd bereikbaar en beschikbaar zijn voor elke deelnemer voor de duur van het programma.

De tweede pijler vind ik de verantwoordelijkheid van ons allemaal. Letterlijk versta ik onder respect dat je een houding aanneemt van wederkerigheid, van een nieuwsgierige en open blik naar de ander, zonder een ander bij voorbaat te veroordelen. Aangezien we samen een intensief proces ingaan, vind ik respect daarom een essentiële voorwaarde. Als je iets op je hart hebt, ga dan eerst bij jezelf te rade waar dat vandaan komt en welke betekenis dat heeft; in plaats van direct op de ander te projecteren.

De laatste pijler gaat niet eens zozeer over openheid naar elkaar, maar vooral over openheid naar ervaringen. Je zult invalshoeken, denkwijzen of opdrachten tegenkomen in het MYS-programma die misschien niet voor jou zijn weggelegd, of waar je bij voorbaat een soort weerstand bij voelt. Dat kan yoga zijn, meditatie of adviezen over voeding of slaap. Of het gebruik van inzichten uit de zowel de westerse als oosterse filosofie.



Weet dat niets jou wordt opgelegd; je hebt altijd een keuze om iets wel of niet aan te nemen. Wel wil ik je vragen om een open, nieuwsgierige houding aan de dag te leggen. Want juist die houding is een essentiële voorwaarde voor groei.

Lees nog maar eens het citaat op de eerste pagina terug. In essentie gaat de eerste zin van dat citaat over achterom kijken, terugvinden wie je was of wat je bent kwijtgeraakt. De tweede zin gaat over de toekomst, over het ontdekken van iets nieuws. Het MYS-programma is bij uitstek dáárvoor bedoeld: om nieuwe kanten van jezelf te ontdekken, om je leven als het ware te vernieuwen. En daarvoor is een onderzoekende, nieuwsgierige houding essentieel.

In de oosterse bewegingsleer (*qigong*) wordt dit heel mooi verwoord: voor 'heling', jezelf *heel* voelen, is beweging nodig – oftewel actie. Alleen: dit vormt maar 10% van de beoefening. 30% van de uitkomst wordt bepaald door jouw mindset, dus door jouw intentie waarmee je aan de oefening begint. Het overgrote deel -60%- komt echter voort uit jouw staat, jouw 'toestand'.

#### Samenvattend:

Voor een gezondere relatie met seks (en dus met jezelf) zijn drie vaardigheden van belang:

1. **Kiezen**
2. **Durven**
3. **Creëren**

In het MYS-programma werken we daar op drie manieren aan (in volgorde van belangrijkheid). We focussen op:

1. **Staat.** De optelsom van jouw gevoelens en gedachten, en jouw relatie met die gevoelens en gedachten. Je kunt het ook je (emotionele) toestand noemen, of je gemoed. Of nog mooier gezegd: je staat van *bewust zijn*.
2. **Mindset.** De richting die jij in staat bent om te geven aan jouw aandacht en energie. Hier hoort in de eerste plaats bij dat je in contact staat met jezelf, wie je bent en wat je wilt. Door dat steeds scherper waar te nemen zul je middels steeds specifiekere en krachtigere intenties die situaties voor jezelf gaan creëren die passend zijn voor jou, die jou verder brengen op jouw pad.
3. **Actie.** Uiteindelijk is het een kwestie van -ik kan het niet mooier maken dan het is- *doen*. (Soms denk ik wel eens dat Nike niet voor niets een megabedrijf is geworden in hun business; ze hebben werkelijk waar *by far* de beste slogan.) In het 'doen' komen alle bovenstaande drie vaardigheden samen.  
Alleen: voor doen is nodig dat je in het diepe durft te springen, datgene durft te omarmen wat je nog niet weet. Dus het is niet alléén een kwestie van doen, het is óók het ontwikkelen van een besef dat jij het *waard* bent om die acties uit te voeren die je uit wilt voeren. Zodat het wel of niet slagen van iets niet direct van invloed zal zijn op jouw eigenwaarde of zelfbeeld.



### *Praktische info:*

Het MYS-programma heeft de duur van drie maanden, waarin elke week één thema centraal zal staan. Je kunt dit thema zien als een intentie voor die week, die je voor jezelf kunt personaliseren. Wekelijks krijgen jullie nieuwe informatie toegestuurd, ook zullen jullie tussendoor berichten krijgen in een groepsapp. Voor dit alles geldt overigens: ga vertrouwelijk om met zowel de inhoud van de berichten als met elkaars gegevens.

### *Wat je moet weten voordat je aan het MYS-programma begint*

De mannen die zich aanmelden voor het programma erkennen allemaal dat hun focus op seks en/of porno ervoor heeft gezorgd dat ze zijn vastgelopen. Dit betekent ook dat ze allemaal een zekere afstand willen nemen van dat gedrag, maar dat dit hen niet lukt. Om dat proces te vergemakkelijken vraagt het MYS-programma gedurende de drie maanden dat het duurt een aantal dingen van je:

- **Geen porno.** Of in ieder geval de intentie om dat niet te doen tijdens het programma. Als dat wel gebeurt: niet erg, dat geeft informatie waar je wat mee kunt.
- **Geen alcohol.** Of andere bewustzijnsveranderende middelen. Dit heeft precies daarmee te maken: je wilt een 'clean' bewustzijn ten aanzien van wat je te doen hebt in het programma. Dit heeft vaak te maken met jouw onderliggende psychologische thema, waar je waarschijnlijk al een leven lang tegenaan loopt. Dan is een scherp bewustzijn juist gewenst (hoe moeilijk dit misschien ook is).
- **Commitment.** Elke dag krijg je input door middel van een tekst, opdracht, video, oefening, overdenking of citaat. Dit vraagt niet alleen betrokkenheid van jezelf bij het programma, maar ook betrokkenheid bij de groep. Er wordt van je gevraagd dat je actief deelneemt door een aantal keer per week te verschijnen op de online plek waar we samenkomen en daar te delen hoe je de week hebt ervaren. Het maakt niet uit wat je schrijft, het gaat erom *dat* je iets schrijft omdat het je leert om te reflecteren en je open op te stellen.
- **Buddy systeem.** Elke week zul je worden gekoppeld aan een andere deelnemer om je te verdiepen in het thema van die week. Dit betekent dat je wekelijks wordt gevraagd om een oefening met hem te doen (of met twee anderen, als er een oneven aantal deelnemers is).
- **Meditatie.** Dat klinkt misschien groot, maar het is vooral het creëren van de benodigde ruimte die nodig is in zowel je geest als je dagelijks leven. Deze ruimte is nodig voor een optimale balans tussen de dagelijkse gang van zaken enerzijds en het stilstaan bij het programma anderzijds. Waar het vooral om gaat is dat je routines of patronen doorbreekt waaraan je gewend bent. Als het gaat om meditatie word je hierin meegenomen door het programma zelf.



- **Tijdsinvestering.** Dit verschilt per individu. Het doel van het MYS-programma is het creëren van een bepaalde levenshouding, wat betekent dat je er dagelijks mee bezig bent. Maar natuurlijk heb je er ook nog een leven naast, met werk en al dan niet een partner. Wel is het zo dat je je leven op een nieuwe, andere manier wilt leren inrichten. Dit kost tijd, aandacht en energie. Concreet varieert de tijdsinvestering voor de meeste deelnemers tussen 2 en 4 uur per week (exclusief de tweewekelijkse online bijeenkomsten).

### Opbouw

- Voorafgaand aan de start vindt er een online **intake** plaats met iedere deelnemer om elkaar te leren kennen en de verwachtingen te managen. Ook zul je in de week voorafgaand aan de start drie korte vragenlijsten toegestuurd krijgen om in te vullen.
- Zaterdag 16 maart 2024 trappen we af. Dit doen we door met zijn allen bij elkaar te komen op een locatie die redelijkerwijs in het midden van het land ligt. Info hierover volgt nog, houd in ieder geval de gehele dag vrij.
- Om de zaterdag hebben we van 11.00-13.00 uur (kan ook korter duren) een **online bijeenkomst** via Zoom. Voor degenen die er niet bij kunnen zijn worden deze opgenomen, mits de aanwezigen daarvoor toestemming geven. Mochten deze dag en tijdstip voor meerdere deelnemers een obstakel vormen, dan kan in onderling overleg een andere dag en tijd worden afgesproken.
- Er zijn twee **persoonlijke consulten** die online plaatsvinden of op locatie in Zwolle. Deze individuele sessies zijn in te zetten op elk moment wanneer de deelnemer dat wenst: nog voordat het MYS-programma begint, tijdens en tot in het eerste half jaar na afloop van de afsluitende ceremoniële zweethut. Als er een partner in het spel is, dan is hij/zij welkom bij tenminste een van de twee 1-op-1 gesprekken.
- In het midden van het MYS-programma is er de **retraite** van een weekend waar we nog meer de diepte in gaan. Deze vindt plaats van vrijdag 3 t/m zondag 5 mei 2024 in Ravenswoud, dat ligt bij Appelscha op de grens van Friesland en Drenthe. Als je van ver komt en eerder wilt komen, dan kun je al op donderdag 2 mei komen (na 17.00 uur).
- De online groepsbijeenkomsten vinden om de twee weken plaats. In deze editie zijn die **data**: zaterdag 30 maart, zaterdag 13 april, **vrijdag** 26 april, zaterdag 18 mei, zaterdag 1 juni, **vrijdag** 14 juni. Op de zaterdagen zijn de tijden 11.00-13.00 uur, op de twee vrijdagen 15.00-17.00 uur.
- We zullen het MYS-programma officieel afsluiten met een ceremonie die bekendstaat als de '**zweethut**'. Meer informatie volgt nog, maar weet dat het een ritueel is dat onze groep verbindt, onze reis afsluit en je individuele pad en intentie hernieuwt. Deze zweethut vindt plaats op vrijdag 28 juni 2024 op dezelfde locatie als de retreat, in Ravenswoud. Het is mogelijk om op eigen kosten daar een extra nacht te verblijven.



- Na afsluiting zullen we gedurende een half jaar, dus tot en met december 2024, maandelijks een **terugkombijeenkomst** (online) hebben met de deelnemers, voor wie dat wil. Deze vinden plaats elke derde woensdag of donderdag van de maand (wordt in samenspraak met de groep besloten voordat het programma eindigt), om 19.30 uur. Deze terugkombijeenkomsten duren maximaal anderhalf uur.

Voordat het MYS-programma van start gaat zul je nog aanvullende informatie krijgen over praktische details als locaties en tijden. Ook zul je nog de voorwaarden en verplichtingen ontvangen die verband houden met betaling, deelname en eventueel voortijdig vertrek.

Zwolle / januari 2024

Matthijs Kruk / **Mind Your Sex**