



# MIJN METAMORFOSE

Over de grootste ommekeer in mijn leven...

*INTERVIEW DOOR MARLEEN VAN BAAL*

## Voorwoord

Op 15 juli 2020 interviewde ik Marleen van Baal voor mijn Metamorfose podcast. Marleen en ik kennen elkaar van een workshop op een hondenschool van jaren geleden. We hadden toen kort contact maar volgden elkaar daarna al die jaren via social media. Er was een lijntje tussen ons. Toen ik een gastenlijst opstelde voor de podcast kwam haar naam boven. En niet voor niets. We hadden direct een mooi intens voorgesprek en er waren vele overeenkomsten tussen ons. Na de podcast bood Marleen aan om - als dank voor de podcast - afleveringssamen met haar partner Rob Wensveen - langs te komen voor een fotoshoot.

Ze kwamen op een prachtige dag in september en dit leverde schitterende foto's op die mij zeer dierbaar zijn. Mijn gezin... Marleen opperde die dag tevens het idee om mij te interviewen over mijn metamorfose en ik heb hier volmondig JA tegen gezegd. En zo is dit e-book ontstaan. Wij hebben hier beide lang over gedaan. Het was voor Marleen een proces van zorgvuldig verwoorden zonder de waarheid onrecht aan te doen. Een proces van formuleren, herschrijven en toetsen. In november kwam het mijn email box binnen en ik heb mijn eigen verhaal direct ademloos gelezen. Het klopte helemaal.

Na wat kleine revisies te hebben doorgenomen, was het aan mij de taak om het vorm te geven. Hier heb ik enkele maanden over gedaan. Was dit opmaken zo lastig dan? Nee, maar iedere paragraaf heeft zijn eigen verwerkingstijd nodig gehad. Iedere keer als ik ermee bezig was kostte het energie om te laten doordringen dat wat er staat echt gebeurt is, dat mijn verhaal, mijn verhaal is.

Het beschrijft een intense drie jaar waar ik deels nog van aan het bijkomen en herstellen ben. Het is de heftigste, meest intense maar tegelijkertijd ook de mooiste en meest leerzame periode uit mijn leven.

## Mijn Metamorfose

Ik prijs mezelf zeer gelukkig dat ik twee grote liefdes in mijn leven heb leren kennen. Ik ben dankbaar dat ik bonus-moeder ben geworden en ik ben heel gelukkig. Wel heb ik een aantal zaken omgegooid. Ik ben minder gaan werken. Hoe rustiger ik ga, hoe beter ik kan voelen of iets goed voor mij is. Ik heb mijn creatieve kant weer gevonden en richt me nu vooral op coaching en branding voor ondernemers die een transformatie hebben doorgemaakt. Ik nodig je van harte uit om een kijkje te nemen op mijn website; [irissturgeon.com](http://irissturgeon.com).

Mijn dank gaat – natuurlijk – uit naar **Marleen** die zo mooi mijn metamorfose heeft verwoord en naar **Rob Wensveen** voor de prachtige foto's.



*Namaste Iris Sturgeon*

## **Iris**

“Als iemand mij in 2017 had verteld dat mijn leven in de daaropvolgende drie jaar een totale verandering zou ondergaan, had ik hem waarschijnlijk voor gek verklaard. Maar dat is wel wat er is gebeurd; mijn leven is compleet veranderd. In zeer positieve zin, 100%.”

In een serie ontmoetingen, live en via beeldbellen in verband met de coronamaatregelen, spreek ik Iris Sturgeon over haar leven, de liefde, moederschap, haar werk en haar podcasts. Iris houdt van levensverhalen, zeker die waarin mensen grote veranderingen doormaken. Luisteren naar mensen is een belangrijk onderdeel van haar werk als coach en in haar podcasts geeft ze podium aan mensen om hun bijzondere verhaal te delen met de buitenwereld.

Het verhaal van Iris zou perfect passen in haar eigen podcast. Ze kiest ervoor om het te vertellen via een interview. Ze neemt je mee in haar leven vol pieken en veel dalen en hoe ze door een bewuste keuze haar eigen metamorfose creëerde.

*Marleen van Baal*

“Het delen van je verhaal, de belangrijke veranderingen, keuzes, diepte- en hoogtepunten is helend voor jou als verteller. Daarnaast brengt het degene die het leest of hoort herkenning, wellicht erkenning van de eigen processen, maar zeker altijd plant een levensverhaal zaadjes van inspiratie.”

— Iris

## Liefde

Vraag Iris naar de grootste verandering in haar leven en ze begint te stralen. Haar ogen glinsteren als ze zegt: "de liefde!" Begin 2018 ontmoette Iris haar man Andros, waarmee ze vanaf het eerste moment een zeer intense verbinding mee voelt. Met Andros komt ook zijn zoon Khalil, dan vier jaar oud, in haar leven. "Er ging een hele mooie nieuwe wereld voor mij open. De intense allesomvattende verbinding die ik met Andros heb, voelde als een weldadig warm bad dat overstroomde van wederzijdse liefdevolle gevoelens en gezien worden. Iets wat voor mij onbekend was.



Ik was kort daarvoor gescheiden na een huwelijk van 22 jaar. In dat huwelijk ben ik veel bezig geweest met zorgen voor mijn partner, rekeninghoudend met wat er van mij verwacht werd door mijn omgeving en vooral niet te veel stil

staan bij waar ikzelf behoefte aan had. Nu waren daar opeens twee bijzondere mannen die mij écht zien en leef ik een leven waarin 'er zijn voor elkaar' centraal staat."

## Moeder zijn

Kiezen voor Andros betekende ook kiezen voor zijn zoon Khalil. "Ik had jaren geleden al geaccepteerd dat er in mijn leven geen kinderen zouden komen. Khalil voelt daardoor als een prachtig onverwacht cadeau. Ik voel me ook echt zijn 'bonus moeder'. Het is een heerlijk mannetje, zo vrij en open. En wat een wijsheid zit er al in zijn gedachten en woorden! Verrassend en soms best confronterend, want hij wijst regelmatig haarfijn op onze blinde vlekken, gewoon door te vertellen wat hij ziet en voelt." Khalil woont doordeweek bij zijn moeder en is van vrijdag tot maandag en de in vakanties bij Andros en Iris. Dat is elk weekend weer genieten, want zoals Iris gekscherend zegt: "De Sturgeons maken overal een feestje van!"

Met de komst van Khalil in haar leven, wordt ook het kind in haarzelf aangeraakt. Iris: "Het is zo een verrijking om mee te gaan in zijn belevingswereld. We schilderen, knutselen, wandelen, dansen en daar doe ik met groot enthousiasme aan mee. Uiteraard ben ik ook duidelijk, zijn er regels en is er een bepaalde structuur, omdat dit nodig is bij het begeleiden van een kind. Maar ik kijk zoveel mogelijk mee door zijn ogen. Dan is de wereld opeens heel anders, dan is er ruimte voor details, dan kun je je opeens oprecht verwonderen."



*I didn't give you the gift of life, life gave me the gift of you*

## Familie

Familie is belangrijk voor Iris. Haar vader leeft niet meer, maar met haar moeder heeft ze een hechte band en zeer regelmatig contact. "Mijn moeder is mijn grootste fan. Ze volgt alles wat ik doe en geeft ook zeker haar mening. Ik zorg voor haar waar nodig, maar ervaar de band van moeder-dochter ook echt als een steun." Iris hecht waarde aan verbinding en er echt zijn voor elkaar.

Daarmee creëer je een veilige bedding waarin je kunt zijn wie je bent, met al je kwaliteiten, valkuilen en onzekerheden. "Dat is niet alleen te bieden door familie. Ik heb een hechte vriendinnengroep waarmee ik al jaren optrek. We weten veel van elkaar en eigenlijk is alles



bespreekbaar. Elke maand proberen we elkaar te ontmoeten en in de tussentijd hebben we contact via de app. Mijn vriendinnen voelen zéker als familie.

Dat geldt ook voor haar compagnon Fenneke Kwint, waarmee Iris het succesvolle bedrijf FIRENS heeft. "Fenneke en ik hadden vanaf het moment dat we elkaar ontmoetten een klik op veel fronten. Samenwerken met haar was vanzelfsprekend. Dat we een eigen bedrijf startten was best een gewaagde sprong, maar doordat er zoveel vertrouwen was en we heel goed wisten wat we aan elkaar hadden, was er geen twijfel. En dat doet familie voor mij: jezelf durven zijn en daardoor ook bewust te worden van wat je te bieden hebt, aan jezelf en aan de ander."

## Onzichtbaar

Toch heeft Iris jaren in twee werelden geleefd. De wereld waarin zij open en krachtig naar buiten trad als een powervrouw die anderen inspireerde en de wereld die in teken stond van zorg en verbloemen van wat er werkelijk gaande was. "In mijn huwelijk van 22 jaar met René heb ik vele pieken en dalen gekend, waarbij de dalen helaas de laatste jaren veruit in de meerderheid waren." De ex man van Iris, René, was verslaafd en leed aan het leven. Het was een man met veel kwaliteiten, slim en op sommige punten zelfs briljant, maar hij hield niet genoeg van zichzelf en leed aan depressies.

"Laat ik voorop stellen dat we zielsveel van elkaar hebben gehouden. In zijn goede momenten hebben we het echt heel fijn gehad samen met oprechte aandacht en liefde voor elkaar. Maar zijn ziekte, want zo zie ik depressie en verslavingen, bepaalde ons hele leven. Het voelde als mijn taak om voor hem te zorgen. Ik probeerde hem uit zijn depressies te houden en ik was continue bezig om het hem naar de zin te maken."

Iris leeft jaren onder stress en spanning. Ze overwoog vele malen om de scheiding aan te vragen, maar daarmee zou voor René de reden om te leven verdwijnen. Hij vertelde haar regelmatig dat hij zij de reden van zijn bestaan was, zijn zonnetje.. Iris: "De druk die ik voelde was groot. Ik zag zijn strijd en onbereikbaarheid en voelde me machteloos. Ik liep op de toppen van mijn kunnen, want mijn andere wereld ging gewoon door. Ik wilde niet dat de buitenwereld wist waarmee wij worstelden, dus ik hield dit onzichtbaar voor anderen. Daarmee maakte ik dus ook een groot deel van mezelf onzichtbaar."





## Afwijzing

In de jaren van hun huwelijk heeft Iris op allerlei manieren geprobeerd om René te motiveren om te stoppen met zijn verslavingen. Ondanks dat hij in zijn goede perioden inzag dat hij destructief was naar zichzelf en naar hun relatie kon hij de stap niet maken. "Dat was zo pijnlijk. Hij wist wat het effect was op zichzelf en hoe ik werd uitgehold van binnen in mijn zorg om hem en toch stopte hij niet. Dat voelde als een persoonlijke afwijzing."

Voor Iris is afwijzing een gevoel waar ze al van jongsaf aan gevoelig voor was. Ze is opgegroeid met een sterk besef van de buitenwereld. Haar vader hechtte waarde aan status, haar moeder stimuleerde Iris en haar zus om altijd meer dan hun best te doen; ieder op hun eigen manier legde daarmee de lat hoog.

"Ik deed altijd mijn best om alles zo goed mogelijk te doen en was gericht op presteren. Voldoen aan wensen, maakt dat anderen aardig voor je zijn. Dat klinkt mooi, maar wat er onder zit is angst voor afwijzing." Toen Iris zich realiseerde dat zij ten koste van zichzelf bij René bleef, besloot ze de scheiding aan te vragen. "Dat gaf een stortvloed aan reacties, zowel positief als negatief. In eerste plaats natuurlijk door René, maar ook vanuit mijn omgeving; niemand was op de hoogte van wat er werkelijk aan de hand was en dat resulteerde in vragen, hulpaanbod, begrip, maar ook oordelen en afwijzing."



## Verdriet

De reactie van René was eerst ongeloof, daarna verdriet en hij belandde in een depressie. Iris besluit voor de volle honderd procent te gaan voor haar keuze. "Toen ik eenmaal de keuze had gemaakt, bleek hoe ik ernaar had toegewerkt met mezelf. Het was klaar. En dat heeft me enorm gesterkt in het omgaan met de reacties uit mijn omgeving en met het verdriet van René."

Leven in constante spanning, altijd op je hoede zijn, heeft ook een enorme weerslag op je lichaam. Bij Iris uitte zich dat in reuma met veel pijn en oververmoeidheid. "Ik was gestopt met voelen, ik wist niet goed meer wat ik echt diep van binnen wilde omdat ik zo gericht was op de ander." Ook het wapenen tegen het verdriet maakte dat ze steeds minder bewust was van wat ze zelf nodig had. Iris besloot daarmee aan de slag te gaan, terug naar waar het echt om gaat.

Toen ze in een retreat, waarin bewust werd gekeken naar de zeven chakra's, werd gevraagd om op een stip te gaan staan en écht connectie met zichzelf te maken, kwam het verdriet keihard binnen. "Ik stond daar en werd overvallen door een overweldigend gevoel en leerde dat alles draait om zelfliefde. Het mocht over mij gaan. Het besef was zo overdonderend dat mijn benen slap werden en ik op de grond viel. Ik heb zo hard gehuild, alle pijn mocht er zijn. Dat was een keerpunt om verdriet los te gaan laten en goed te gaan zorgen voor mezelf."

*In plaats van te zeggen  
Ik ben beschadigd  
Ik ben gebroken  
Ik heb moeite met vertrouwen  
Zeg  
Ik ben aan het helen  
Ik ben mezelf aan het herontdekken  
Ik begin opnieuw*

*— Horacio Jones ~*

## Loslaten

Met het loslaten van haar oude pijn en verdriet, pakt Iris het leven voortvarend op. "Ik reisde veel, werkte hard, vierde het leven met dierbaren en genoot enorm. Tegelijkertijd zag ik hoe René worstelde. Hij deed echt zijn best om wat van zijn leven te maken, maar het viel hem heel zwaar. Ik besloot er wel te zijn met een luisterend oor, maar geen zorg meer op te pakken." Iris ontmoet Andros en ze ervaren een enorme aantrekkingskracht. "Het was alsof ik thuiskwam, alles klopte. Maar het gaf ook nu weer oordeel en afwijzing van de buitenwereld. Mensen begrepen niet hoe ik zo snel, naar hun idee, weer van een andere man kon houden. Toch koos ik voor wat ik voelde omdat ik zo zeker wist dat het klopte."

Tussen René en Andros ontstaat er kort intens contact en de twee hebben direct een klik. René is blij voor Iris dat zij een nieuwe liefde heeft gevonden. Toch besluit René dat het voor hem niet meer hoeft en hij stapt door zelfdoding uit het leven. "Het was geen verrassing, maar het deed wel heel erg veel pijn. Zijn en mijn verdriet werden met zijn beslissing aangeraakt. Toch heb ik het kunnen loslaten. Het was zijn leven en het was zijn keuze. Dat inzicht had ik vlak voor de scheiding gekregen en dat werd in de maanden daarna alleen maar bevestigd. Ik moet kiezen voor wat goed is voor mij en loslaten wat mij afbreekt."



*He who has a why to live, can bear **almost** anything*

— Friedrich Nietzsche

## Zelfliefde

Zoeken naar wat goed voor je is, wordt een belangrijk onderdeel van Iris' leven. Bewust leven, bewust eten, bewust genieten; proberen om elke dag weer de keuze te maken voor wat goed voelt. "Het proces waar ik in stapte na de scheiding was enorm waardevol voor mij persoonlijk, maar ook in mijn werk als coach. Zoveel mensen worstelen met vraagstukken rondom afwijzing, oordelen en een negatief zelfbeeld. Mijn eigen proces heeft mij een schat aan inzichten gegeven die ik weer kan inzetten in mijn coachgesprekken."

Iris benadrukt dat het ontwikkelen van zelfliefde alles omvattend is en zeker geen makkelijk proces. "Je kijkt naar jezelf in alle facetten, dus zowel je mooie en lieve kanten, maar ook naar waar je niet blij van wordt, je donkere stukken.

Naar hoe je met jezelf omgaat en hoe met anderen; alles komt voorbij in dit proces dat nooit stopt. Waar het om gaat is dat je jezelf omarmt met alles wat er is, ook je lelijke kanten. Vandaar uit kun je keuzes maken die goed voor je zijn."



"This life is mine alone. So I have stopped asking people for directions to places they've never been."

— Glennon Doyle

## Balans

Na jaren van spanning en op scherp staan, is het leven met Andros een verademing. "We leven bewust, kiezen voor mooie en goede dingen, staan stil bij wat er is en voelen ons dankbaar, elke dag weer." Deze manier van in het leven staan, biedt naast het fijne gevoel ook stabiliteit in praktische zaken. Iris: "Ik ben een regelaar, hou van verandering en ga daar heel snel te ver in door. Ook kan ik in mijn gedrevenheid blijven hangen in situaties die niet goed voor mij zijn. Ik heb dan structuur en afstand nodig om mezelf daar uit te halen."

In haar werk maakt Iris regelmatig gebruik van DISC, een coachttool waarmee drijfveren van mensen in kaart worden gebracht. Ook voor haarzelf brengt het inzichten. "Ik ben een echte I, dat staat voor influence en inspirator en dat klopt. Ik pak alles op en ga er in volle vaart mee aan de slag. Mijn substijl is de S van stabiel, sociaal en ondersteunend. Beide stijlen geven aan dat ik me graag richt op de ander. Dit kwam bijvoorbeeld in mijn voorzitterschap van de Rotary heel goed tot zijn recht; verbinden, inzetten voor goede doelen, samenwerken. Ik was veel gericht op de ander en het grotere goed. Ik heb daar enorm van genoten, maar het vergde ook veel van me. Daar ben ik me nu bewust van en door mezelf te bevragen wat goed is voor mij, komt er evenwicht."



Andros is spiritueel ontwikkeld en ik leer veel van hem. We kijken allebei hoe je het beste uit jezelf en het leven kunt halen. We werken regelmatig samen, waardoor we veel bij elkaar zijn. Dan is het fijn om samen zo bewust een pad te bewandelen". Hun leefstijl nemen ze mee in hun relatie, in de opvoeding van Khalil en zelfs in de omgang met hun hond Inoah. Als Iris hierover praat, verzacht haar gezicht en met een liefdevolle blik zegt ze: "Mijn gezin zorgt voor de balans."

## Honden

De eerste hond van Iris was Yara, een lieve zachtaardige hond die haar door de moeilijke periodes heen hielp met haar stabiele aanwezigheid. Zij is op 14 jarige leeftijd aan ouderdom overleden. Ondertussen was Yentl erbij gekomen, net als Yara een Clumber Spaniel. Iris: "Met Yentl trainde ik de sterren van de hemel, we waren echt een team. Ze was mijn 'alles'. Haar plotselinge overlijden op zesjarige leeftijd was een enorm verlies." "Nu hebben we Inoah nog, een heerlijk relaxte Amerikaanse Cocker Spaniel. Het is een wijs hondje dat ondanks dat ze niet echt op de voorgrond treedt, heel nadrukkelijk onderdeel is van ons leven."

Na het overlijden van René sloot Inoah Andros in haar hart en dat werd wederzijdse liefde, wat best bijzonder is omdat Andros eigenlijk niet zoveel met honden had. Nu zijn het maatjes met hun eigen rituelen, waar Iris, zoals ze zelf lachend zegt, zich niet mee mag bemoeien.

Ook met Khalil is Inoah dikke maatjes. "Het is echt een gezinslid, ze hoort er helemaal bij," zegt Iris. "Ze laat me zien hoe ik me voel. Dat is niet altijd fijn, want best confronterend af en toe, maar ik waardeer het enorm. Ik heb geleerd haar als spiegel te zien en daar naar te luisteren."



### Metamorfose

De enorme verandering in haar eigen leven ziet Iris in allerlei varianten ook bij andere mensen voorbij komen. "Het is opvallend dat er bijna bij iedereen eerst iets heftigs moet gebeuren, voor er echte diepgang kan ontstaan. Mensen gaan door diepe dalen, maken keuzes met verstrekende gevolgen en worstelen door heel wat tegenslag om uiteindelijk bij zichzelf te komen."

Iris raakt gefascineerd door de dynamiek van die grote veranderingen en gaat erover met mensen in gesprek. De behoefte om iets met de verhalen te gaan doen, wordt steeds sterker. "Doordat ik al assisteerde bij de podcasts van Andros en zelf enorm geniet van de intensiteit van dit medium, ontstond het idee om mensen te gaan interviewen voor mijn eigen podcastserie. De naam was snel beklonken: Metamorfose podcast en ik ben er zó gelukkig mee. Het is geweldig om mensen te laten vertellen over wat hen bewogen heeft om bepaalde keuzes te maken en dat wat zij ervan geleerd hebben, is enorm inspirerend voor anderen. Door wijze lessen te vangen en te verspreiden, help ik anderen om zich bewust te worden van hun persoonlijke proces en wie weet plant ik een zaadje voor hun eigen metamorfose."



*Door het scannen van de QR code kom je direct bij de podcast terecht*

## Veerkracht

Zowel met de Metamorfose podcast als in haar werk als coach zoekt Iris de diepere lagen op bij mensen. Iris: "Mensen maken veel mee in hun leven en al die ervaringen vormen hun persoonlijkheid. Maar vaak zijn zij zich niet bewust van welke kwaliteiten zij daarvoor ingezet hebben. Terwijl ik zie hoe zij hebben geworsteld, van hoge hoogtes zijn gevallen en weer zijn opgestaan. De veerkracht van mensen is enorm. Door in gesprek te gaan en te vragen naar de 'waarom' van hun keuzes, komen mensen in die diepere lagen en gaan ze zichzelf echt zien."



past."

Veerkracht is een woord dat Iris regelmatig gebruikt als ze praat over haar podcast gasten. "Veerkracht is onlosmakelijk verbonden met metamorfoses; je kunt pas veranderen als je de bodem hebt geraakt. Als je je realiseert dat je wel degelijk de kracht in je hebt om door te gaan, ga je die veerkracht ook voelen en er op vertrouwen. Dat weet je dat het goed komt. Niet zonder pijn of verdriet, maar je gaat het weer redden en leven en handelen op de manier die bij jou

*Pas als je de verbinding met jezelf bent aangegaan, kun je je verbinden met de ander."*



## Missie

Kijkend naar haar eigen proces en de keuzes die zij heeft gemaakt zowel privé als in haar werk, komt als rode draad 'het leven ten volste leven' in beeld. Niets als vanzelfsprekend aannemen, altijd nadenken of het klopt, of het past en of het is wat je wil. "Als ik zie hoeveel het mij gebracht heeft om stil te staan en echt met mezelf in verbinding te gaan, dan gun ik dat anderen ook. Niets is mooier dan je op een bepaald punt in je leven te realiseren dat je leeft zoals je wil leven. Dat je ervaart dat je gelukkig bent en dat de pijn en verdriet die je op je pad tegen bent gekomen en ongetwijfeld nog gaat tegenkomen, je helpen te groeien. Door mensen daar bewust van te maken, bied ik ze handvatten om het beste uit hun leven te halen."

Na een korte stilte zegt Iris met een brede glimlach: "Mensen bewust laten worden van hun eigen kunnen, in laten zien hoeveel veerkracht zij hebben en tot waar zij toe in staat zijn, ja... that's my 'why'!

### *Persoonlijke inzicht top 3*

- 1. Als ik te hard ga, verlies ik mijzelf.*
- 2. Echt kunnen ontvangen, daadwerkelijk de liefde binnen laten komen, is zo fijn!*
- 3. Het leven is super interessant. Elke dag verwonder ik me en leer ik bij.*

# Nawoord.

Dit verhaal was vooral mijn verhaal. Met het lezen van dit e-book heb je meteen mijn meest persoonlijke en intiemste kant leren kennen. En, ik hoop van harte dat het je heeft geïnspireerd .

Misschien ga je nu zelf door een transformatie of maak je iets ingrijpends mee. Weet dan dat wij mensen over een enorme veerkracht beschikken. Weet ook dat alleen jij kunt voelen wat goed is voor je en dat hulp vragen echt fijn is.

Mocht je op zoek zijn naar de liefde schroom dan niet ga online:). Wij hebben elkaar ontmoet op Tinder maar zijn ervan overtuigd dat dit allang bestemd was. Het universum stuurt je signalen en het is aan jou om deze op te (leren) pikken.

Mocht je om wat voor reden ook behoefte hebben om te reageren of wil je een vraag stellen dan nodig ik je van harte uit om dit te doen. Je kunt me bereiken via [irissturgeon@gmail.com](mailto:irissturgeon@gmail.com)

