



Levensloopbegeleider Robertine Romeny. Tekst en foto: Arjen J. Zijlstra

# ‘De antwoorden zitten in jezelf’

In ieders biografie liggen antwoorden verscholen op actuele levensvragen. Door middel van gesprekken en cursussen autobiografisch schrijven stelt Levensloopbegeleider Robertine Romeny mensen in staat deze antwoorden te vinden. “Door met een frisse blik naar je leven te kijken, stap je uit je oude groef.”

## MENSINGEWEEER

Het fascineerde Robertine Romeny al vanaf jonge leeftijd dat je door het stellen van de juiste vragen iemand bewust kunt laten worden van wat hem of haar drijft en bezielt. Op de middelbare school werd ze gegrepen door hoe de filosoof Socrates onvermoede, diepzinnige antwoorden in een mens naar boven kon halen, later als journalist was het stellen van de juiste vragen de basis van haar werk.

Romeny werkte ook jaren in het uitgeverijvak – waar het opdiepen van verhalen die in mensen zitten eveneens een grote rol speelde – tot ze besloot haar werkterrein te verleggen “van de openbaarheid naar de privéwereld.” Ze volgde de opleiding tot biografisch coach en de voortgezette opleiding tot docent autobiografisch schrijven en werkt nu inmiddels een aantal jaren als Levensloopbegeleider op het Hogeland. “Het is lastig er een naam aan te geven die precies de lading dekt, ik noem het ook wel Biografisch Coach of Biografiewerker. Dat is een mooi woord omdat je met iemand samenwerkt om zijn of haar biografie uit te diepen.” In grote lijnen geeft Romeny daar op twee manieren vorm aan: door middel van diverse cursussen autobiografisch schrijven en door individuele

gesprekken, waarbij ze door samen iemands levensloop te verkennen de centrale levens-thema’s, die steeds terugkeren, zichtbaar probeert te maken. “Je krijgt door gericht terug te kijken naar bepaalde levensfasen, in combinatie met de juiste vragen, meer kennis over jezelf en waarom je nu het leven leeft dat je leeft.”

“En vervolgens kun je met die kennis ook stappen zetten. De insteek is heel praktisch en gericht op je leven nu. Bij gesprekken komen mensen dan ook vaak bij mij met een heel concreet punt dat ze willen uitwerken. Bijvoorbeeld: waarom heb ik altijd ruzie op mijn werk, of hoe vind ik uitdaging in de relatie met mijn partner?”

### Blik op jezelf

“Bij de schrijfcursussen, die ik aan groepen geef, is de insteek doorgaans breder. Maar het onderliggende uitgangspunt is hetzelfde: mijn hele werk is erop gericht om iemands zelfkennis te vergroten en zelfbewustzijn te versterken. Ik zie dat het mensen energie geeft en verwarmt als ze vertellen over hun verleden. Aan het eind van zo’n cursusmiddag zie je dat iedereen een beetje is gegroeid. Ze voelen zich happy. Dat is wat die herinneringen met je doen. Er wordt ook wel gehuild soms, maar

het is bevrijdend.”

Een werkwijze die Romeny vaak toepast, bij zowel de individuele gesprekken als bij de schrijfcursussen is mensen uitnodigen om vanuit het perspectief van een andere persoon een bepaalde herinnering te beschrijven. “Daar zitten verschillende voordelen aan. Je bekijkt een situatie dan met andere ogen en neemt nieuwe dingen waar, ook versteigt die externe blik op jezelf je ik-gevoel. Je bēnt iemand, je leven krijgt kleur. En door met zo’n frisse blik naar een deel van je leven te kijken, stap je uit je oude groef waar je misschien in vast bent gelopen. Interessant is dat er ook vaak herinneringen onder zitten die je totaal vergeten was.”

### Kracht

“Een concreet voorbeeld? Bij de schrijfcursus die ik nu geef gaan we door verschillende levensfasen heen, van 0 tot 7, van 7 tot 14 enzovoort. Een opdracht bij die eerste levensfase kan dan zijn: beschrijf in tien minuten een herinnering aan een stuk kinderspeelgoed dat je had. Nadat je dat hebt gedaan, beschrijf je dezelfde gebeurtenis nog eens, maar dan vanuit de ogen van iemand die jou goed kende. Zo heb ik eens een herinnering aan mijn step beschreven vanuit het perspectief van mijn moeder.

Daarmee moest ik stappen naar een school ver van mijn huis. Dat was stressvol. Toen ik het ging beschrijven echter vanuit het perspectief van mijn moeder die naar mij keek, zag ik ook de mooie kant en ik herinnerde me tot mijn verbazing vervolgens opeens een voorval waarbij ik vast kwam te zitten met mijn stepje en ik geholpen werd door een onbekende jongen – een reddende engel.” Vervolgens kan er op zo’n herinnering dieper ingezoomd worden, legt Romeny uit. In elk voorval kun je een eigen persoonlijk thema ontdekken wat ook nog speelt in het heden. “Ja, dat kunnen dingen zijn waar je tegenaan blijft lopen, mǎár door het helder krijgen van de hoofdthema’s in je biografie word je je vooral ook bewust van de kracht die je van nature in je hebt om met allerlei situaties om te gaan. Neem een vraag als: hoe kan ik op goede voet komen met mijn vader? In de gesprekken heb je aanwijzingen ontdekt voor antwoorden op deze vraag. Met deze kennis help ik je om stappen te zetten om het contact met je vader te verbeteren.”

### Levensgedicht

Voor komende zomer is Romeny gevraagd een zomerschrijfweek te geven in een workshopcentrum in Frank-

rijk. Ze heeft het op dit moment nog openliggen hoe ze het precies gaat vormgeven. Maar het biografiewerk laat zich flexibel inzetten. Dit blijkt onder andere uit een Levensgedichtwandeling die ze een paar keer organiseerde. De laatste keer was dat voor 100 gasten op een trouw-jubileumfeest. “We hadden in een weiland allemaal levensfasemarkeringen neergezet waar je met zijn tweeën langsliep. Bij elke post moest je elkaar een herinnering vertellen uit die leeftijdsfase. De luisteraar gaf daar een titel aan, die de verteller vervolgens opschreef in een boekje. Aan het eind vormden de titels ieders eigen levensgedicht... ‘Wat is dit mooi!’, was wat we terugkregen van de deelnemers.”

“En de schrijfcursus heb ik ook weleens in aangepaste vorm op een verjaardag gedaan. Je kunt die op verschillende manieren vormgeven. Of het nu een individueel gesprek is of een schrijfcursus, in beide gevallen ga je op zoek naar jouw unieke rode draad in je leven. Mijn deskundigheid bestaat eruit iemand zelf die rode draad te laten ontdekken. Dan pas heeft het waarde. De antwoorden zitten in jezelf, dat blijft voor mij magisch.”

Website: [robertineromeny.nl](http://robertineromeny.nl)