Boekbespreking door Prijna van Duuren

Coaching in de studententijd.

Louis Sommeling

Acco, 2017

Aantal pagina’s: 230

Paperback: €24,95

Het boek is een herziene uitgave van: ‘Leren leven en studeren, psychologische hulp in de studententijd uit 2001’.

Het is up to date gemaakt, verfrist. Sommige hoofdstukken heeft de auteur meer uitgewerkt, die over psychologische achtergronden van studeer-problemen, over zingeving, over verslaving en soorten behandeling. Nieuw zijn hoofdstukken over niet-westerse studenten en over mannelijke studenten.

Het boek belicht vanuit veel hoeken de emotionele en psychologische ontwikkeling van studerende jongvolwassenen (17-25 jaar). Een fase waarin de student vaak vrij definitieve beslissingen neemt op gebied van levensvisie, partnerkeuze en zelfbeeld, volgens Sommeling. Hij is 25 jaar werkzaam geweest als studentenpsycholoog en wil met dit boek de student psychologische ondersteuning bieden in deze belangrijke en ingewikkelde levensfase. Niemand die uit evenwicht is, kan helder denken. Dit boek wil een gids zijn om dit evenwicht te hervinden.

In 18 hoofdstukken komen verschillende facetten van het studentenleven aan bod.

Het eerste hoofdstuk geeft een getalsmatig ondersteund overzicht van de problemen waarmee de studenten naar de studentenpsycholoog komen. Vooral veel stress en faalangst komen voor en andere studeer-problemen zoals gebrek aan structuur en uitstelgedrag.

Vervolgens komt de innerlijke wereld van de student aan bod. Hoofdstukken 3-6 gaan over hoe juist begaafde personen gevaar lopen zich te ontwikkelen tot een persoon met een vals zelf. Tot een persoon die het perfect doet in de ogen van de ander, maar niet het gevoel heeft dat hij echt weet wie hij zelf is, wat hij zelf wil. Dit kan er voor de buitenwereld ideaal uitzien, maar zo voelt het van binnen niet. Van binnen is er een leegte, een gemis. De auteur maakt duidelijk hoe dat van invloed is op het zelfbeeld en bij het aangaan van intieme relaties. Hij kiest het boek: Het drama van het begaafde kind, van Alice Miller, om de dynamiek zichtbaar te maken. Dit loopt als een rode draad door het boek.

De hoofdstukken 7 en 8 zijn meer praktisch. De moeite van het kiezen wordt besproken, en allerlei studeer-problemen. Naast psychologische achtergronden, worden hier ook handvatten gegeven hoe deze problemen aan te pakken. Zeer behulpzaam voor studenten.

Er wordt naast praktische zaken stilgestaan bij “de wijsheid van de geest”, als het om concentratieproblemen gaat. Waarmee hij bedoelt: misschien kan je je wel niet concentreren omdat iets anders wat belangrijker is opgelost moet worden voor je kan gaan studeren, en helpt je geest je op deze manier.

Hierna twee korte hoofdstukken hoe onopgeloste zaken uit het verleden doorwerken, zoals gepest zijn en onverwerkte rouw.

Vervolgens een uitgebreid hoofdstuk over zingeving. De auteur schenkt veel aandacht aan zingeving-problemen omdat ze onder studenten veel voorkomen. Het gaat over houvast zoeken in redeneren, over angst voor de dood, geen zin meer in het bestaan hebben. Betekenis van religie. Het belang om te komen tot een eigen standpuntbepaling, los te komen van ‘goed of slecht’ zoals gedicteerd door de buitenwereld. Sommeling biedt een nieuwe zingeving aan en geeft ook het adres van zijn site waar je meer tekst over dit onderwerp en meditaties kan vinden.

Vier hoofdstukken gaan over psychologische problemen zoals depressie, verslaving en hun behandeling. De auteur benadrukt voor vooral studenten het belang van de sfeer van het eerste contact met de hulpverlener. Studenten zijn gevoelig voor afwijzing van hun problemen, met hen was nooit wat aan de hand (in de ogen van hun ouders). Hij beschrijft verschillende behandelingen, waarvan het meest uitgebreid de Pesso-psychotherapie. Sommeling, zelf Pesso psychotherapeut, laat de student ontdekken met als ingang het lichaam, wat hij/ zij van ouders nodig had gehad, om zich te ontwikkelen tot degene die hij/zij is.Vignetten illustreren de methode en geven levendigheid aan het boek. Al beginnend in eerdere hoofdstukken wordt deze therapie, steeds uitgebreider getoond. Eerst neergezet als een lege stoelen techniek tot later een therapie met rolfiguren.

In hoofdstuk 16 en 17 worden specifieke groepen studenten onder de loep genomen, niet-westerse studenten en mannen. Tegenwoordig studeren meer vrouwen dan mannen op de universiteit. En stoppen vaker mannen vroegtijdig met hun studie. De auteur bespreekt waarom mannelijke studenten zo moeilijk hulp zoeken en gaat dieper op de mannelijke identiteit in. Hij vindt het woord “autonomie” verwarrend, en kiest liever voor het woord zelfstandigheid. Het is van belang dat er ook bij de man evenwicht is tussen afhankelijkheid en onafhankelijkheid, tussen emotionaliteit en rationaliteit en tederheid en sterkte. Zodat hij zich gaat toestaan om hulp te vragen, en zich niet schaamt voor zijn tedere, hulpbehoevende kant.

Tot slot een hoofdstuk dat een pleidooi is om vooral de hulpverlening op de universiteit te houden, waar de studentenpsychologen op de hoogte zijn van de specifieke student omgeving en ook direct met studieadviseurs kunnen communiceren wat de hulpverlening aan deze intelligente, begaafde mensen versnelt.

Het boek is een aanrader voor studenten, ouders van studenten, voor studentenpsychologen en studieadviseurs en anderen werkzaam met deze groep. Het geeft een mooi beeld wat er leeft bij studenten. Het boek is vanuit compassie, liefde voor het vak geschreven. Het wil een breed overzicht geven van wat in het studentenleven speelt. Dat brede overzicht zorgt voor perspectiefwisseling. Dan weer richt de auteur zicht tot de student persoonlijk. Dan weer tot de studentenpsycholoog of studieadviseur en vervolgens weer meer tot de beleidsmakers van de universiteit. En soms overstijgt een hoofdstuk dit alles en lijkt het meer op algemene vorming voor iedereen. Dit maakt het levendig, maar ook soms wat rommelig.

Sommige hoofdstukken zoals over pesten zijn erg summier en tippen iets aan en geven verwijzingen en anderen zoals over zingeving nemen ruimte om je uitgebreid mee te nemen in het denken van de auteur. Hoewel het een veelheid aan onderwerpen behandelt, mis ik een hoofdstuk over de invloed van het financieringsstelsel van de studie op de psyche van de student.

Het is opmerkelijk dat in een tijd waarin het merendeel van de huidig opgeleide psychologen niet bekend zal zijn met dit boek, de auteur het “Drama van het begaafde kind” van Alice Miller als centraal werk, als uitgangspunt van zijn werk neemt.

Het verrast mij hoe goed dit eigenlijk past. En ik denk dat het stimulerend kan zijn voor een generatie psychologen die vooral opgeleid is in de cognitieve gedragstherapie. Studenten wapenen zich voor de buitenwereld. Ze investeren veel in hun cv., doen het honours-programma en bestuurswerk en zien zichzelf daarbij nogal eens over het hoofd. Ze zijn zo met door hen ingevulde vragen van de buitenwereld bezig, dat ze zich niet meer bewust zijn van de subtielere signalen van protest van hun lichaam en geest. Dat bewustzijn wordt in het boek aangewakkerd en vormt een mooie buffer tegen burn-out raken. Zodat er ruimte is voor het motto waar de inleiding mee begint: ‘Een goede school leert over levenszaken, naar Seneca’s *Non scholae sed vitae* ’.