

PRIKAZ KNJIGE *THE PSYCHOLOGY OF MEANING IN LIFE* (SCHNELL, 2021)

PRIKAZ KNJIGE: SCHNELL, TATJANA (2021). *THE
PSYCHOLOGY OF MEANING IN LIFE*. NEW YORK: ROUTLEGE.
1. IZDANJE, ENGLSKI JEZIK, 250 STRANICA.

(TATJANA SCHNELL PREVELA NA ENGLSKI S NJEMAČKOG
IZVORNIKA *PSYCHOLOGIE DES LEBENSSINNS*. SPRINGER-
VERLAG GMBH, NJEMAČKA, DIO SPRINGER NATURE 2020).

Marko Bogadi

Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Ivana Lučića 3, 10 000 Zagreb
Diplomski studij psihologije, 2. godina
marko_bogadi@yahoo.com

Tatjana Schnell, psihologinja i znanstvenica s fokusom u području psihologije smisla, autorica je njemačkog izvornika *Psychologie des Lebenssinns* i engleskog prijevoda knjige *The Psychology of Meaning in Life* (Schnell, 2021), u slobodnom prijevodu Psihologija smisla u životu. Već na samom početku knjige autorica razjašnjava da je njezin predmet smisao u životu, a ne smisao života. Knjiga se ne bavi „objektivnim“ smislom života, što nadilazi mogućnosti psihologije, nego je prikaz načina kako ljudi subjektivno stvaraju smisao u vlastitom životu. Schnell (2021) objašnjava hijerarhijski model stvaranja smisla u životu i definira smisao kao višedimenzionalni konstrukt. Donosi klasifikaciju mogućih izvora smisla za pojedinca, definira smislenost (eng. *meaningfulness*), krizu smisla (engl. *crises of meaning*) i egzistencijalnu indiferentnost (engl. *existential indifference*) te njihove specifičnosti. Nadalje, raspravlja o psihologijskom mjerenju smisla u životu, razmatra odnose smisla, sreće i zdravlja te donosi praktične vježbe i savjete vezane za smisao u životu, koji su opisani na način razumljiv široj, a ne samo stručnoj publici. Knjiga može biti od interesa svakome tko se ponekad zapitao ima li to što radi smisla, za što se u životu vrijedi boriti ili žrtvovati te što je to što život čini smislenim?

Schnell (2021) naglašava da je smisao u osnovi atribucija. Smisao se na neki način konstruira, a ta se konstrukcija smisla događa od osnovne razine percepcije do kompleksne razine takozvanog *smisla u životu*, od konkretnog prema sve apstraktnijem. Predložen je hijerarhijski model smisla, koji je prikazan kao piramida s (1) *percepcijom* kao najnižom razinom, iznad koje slijede (2) *akcija*, (3) *ciljevi*, (4) *izvori smisla* te (5) *smisao u životu* na samom vrhu, a koji obuhvaća (5.a) *smislenost*, (5.b) *krizu smisla* i (5.c) *egzistencijalnu indiferentnost*. Kroz procese percepcije, podražaj iz okoline najprije se pretvara u živčane impulse, no oni sami po sebi nemaju značenje (smisao) nego se on konstruira kroz usporedbu i kombiniranje informacija s postojećim, kompleksnim shemama. Pritom je rezultat razumijevanje podražaja u kontekstu, tj. smisljena percepcija. Prema modelu, *akcije* se percipiraju smislenima ako služe nadređenim *ciljevima*. Takvo vrednovanje ne treba shvatiti kao negativno jer ne treba nužno svaka aktivnost služiti nekoj višoj svrsi. Ciljevi se obično shvaćaju kao nužno smisljeni, ali autorica naglašava da neki ciljevi mogu biti i besmisleni ili destruktivni, donoseći nepo-

željne posljedice. Ciljevi mogu biti motivirani isključivo ekstrinzično (primjerice, izbjegavanje kazne ili dobivanje nagrade), a dugoročno slijeđenje takvih ciljeva može umanjiti osjećaj smislenosti u životu. Oni se percipiraju smislenima kada su u skladu s višom, općenitijom razinom, tj. izvorima smisla, koji su individualne naravi. Dakle, ciljevi su smisleni kada su u skladu s osobnim vrijednostima i uvjerenjima te kada usmjeravaju pojedinca da se angažira u skladu s osobnim izvorima smisla. Orijentiranost u skladu s izvorima smisla vodi k aktivnom, angažiranom životu te posvećenosti nekoj svrsi (ili više njih).

Međutim, izvori smisla trebaju biti povezani s općom prosudbom o smislenosti vlastitog života, kao ispunjenog smislom i vrijednog življenja. U protivnom se i izvori smisla mogu percipirati kao besmisleni, tj. „mogu postati samo prazna obaveza“ (engl. empty commitment) (Schnell, 2021:31). Zato se na vrhu modela nalaze *smislenost*, *kriza smisla* i *egzistencijalna indiferentnost*, o kojima će biti više riječi naknadno. Valja napomenuti da ovakav hijerarhijski model kreiranja smisla nužno treba biti smješten u širi društveno-povijesni kontekst, pri čemu naša životna priča ovisi o pričama drugih i o duhu vremena. Hijerarhijski model smisla upućuje na potrebu za unutarnjom vertikalnom i horizontalnom koherentnosti. Vertikalna koherentnost znači da je potrebna integracija nižih u više razine da bi se one percipirale smislenima. Niže razine trebaju biti u skladu s višima i regulirane kroz njih. Horizontalna koherentnost znači da različiti elementi iste razine trebaju biti međusobno komplementarni, a ne konfliktni. Primerice, različiti ciljevi koje osoba istovremeno ima mogu biti sukladni ili međusobno isključivi (horizontalna nekoherentnost).

Pri definiranju smisla u životu, autorica naglašava da se u knjizi radi o empirijskom pristupu iz perspektive pojedinca, s fokusom na pitanja kako i kada pojedinci pronalaze smisao u životu, o kojim se izvorima smisla radi i kako im to donosi osjećaj svrhe. U vrlo kratkom etimološkom osvrtu, autorica sugerira da se subjektivni smisao odnosi na put, ima inheretnu kvalitetu *smjera*, a ne da je smisao nagrada na kraju puta niti da isključivo ima kvalitetu *značenja* koje nečemu pridajemo. Kratko se osvrće i na filozofske pretpostavke o subjektivnosti smisla kao atribucije, naglašavajući da

su različitim ljudima smislene različite stvari te da je smisao nužno subjektivan, dinamičan i relacijski koncept. Smisao je kroz vlastitu kvalitetu smjera povezan sa svrhovitošću tj. svrhom. Neminovna je subjektivna i dinamička prosudba vlastitog života kao više ili manje ispunjenog smislom.

Smislenost (engl. *meaningfulness*) je definirana kao pretežno nesvjesna evaluacija vlastitog života na četiri dimenzije: (1) koherentnost, (2) značajnost, (3) orijentacija i (4) pripadnost (Schnell, 2021). Koherentnost (engl. *coherence*) označava dojam konzistentnosti i razumljivosti, osjećaj da su naša percepcija, ciljevi i ponašanje usklađeni i komplementarni, a ne u međusobnom konfliktu. Značajnost (engl. *significance*) se odnosi na samopercepciju našeg djelovanja kao onog koji donosi vidljive posljedice u vanjskom svijetu. Orijehtacija ili usmjerenost (engl. *orientation*) odnosi se na dostupnost svrhe ili usmjerenja koje nam služi kao svojevrsni životni kompas, npr. kod postavljanja ciljeva ili donošenja važnih životnih odluka. Schnell naglašava da je u današnjem kompleksnom društvu taj unutarnji kompas nužan da bismo znali na što se usmjeriti u skladu s našim osobnim ciljevima i vrijednostima, a koje od mnogobrojnih prilika u vanjskom svijetu možemo bez žaljenja propustiti. Pripadnost (engl. *belonging*) označava percepciju sebe kao dijela veće cjeline, pripadanje nečemu većem od sebe što nam daje osjećaj da imamo „vlastito mjesto“ u svijetu. To se može sagledati i kao odgovor na temeljnu egzistencijalnu izolaciju koja dolazi od shvaćanja da smo sami i jedini odgovorni za naš život, kao njegovi autori. Dimenzija pripadnosti potiče nas da se, unatoč toj egzistencijalnoj izolaciji, angažiramo u svijetu oko nas, među prijateljima, obitelji i širem društvu. Autorica navodi da su ove četiri dimenzije nužni elementi smislenosti koju osjećamo u životu, međupovezani su i visoko koreliraju sa subjektivnim osjećajem smisla. Oni opisuju iskustvo smislenosti u životu općenito, bez da upućuju na pojedine izvore smisla.

Izvori smisla, međutim, značajno variraju od osobe do osobe. Pojedini izvori smisla su više ili manje značajni konkretnom pojedincu. Veza između percipirane smislenosti i izvora smisla je takva da se elementi tj. dimenzije koherentnosti, značajnosti, orijentacije i pripadnosti ne mogu kultivirati pukom samorefleksijom, nego je po-

trebna aktivna angažiranost u slijeđenju izvora smisla. Izvori smisla (engl. *sources of meaning*) su, dakle, različite orijentacije koje daju životu osjećaj smisla kada im se aktivno posvetimo. Primjerice, naj-snažniji pojedinačni prediktori smisla su: generativnost, briga za nekoga ili nešto, religioznost, harmonija tj. sklad, razvoj, društveni angažman, posvećenost, povezanost s prirodom, kreativnost i pripadanje (Schnell, 2021). Međutim, to su samo neki od 26 identificiranih izvora smisla. Oni ne moraju nužno biti najsnažniji prediktori smisla za svaku osobu. Schnell je razvila mjerne alate poput Upitnika o izvorima smisla i o smislu u životu, takozvani SoMe upitnik (engl. *Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire*) i druge, koje opisuje u poglavlju o mjerenju smisla. Autorica je ispitala velik broj ljudi o osobnim izvorima smisla te je zaključila da se izvori smisla mogu klasificirati u nekoliko širih dimenzija: *samotranscendencija* (odnos s nečim većim od sebe samog i briga o nečemu povrh neposrednih osobnih interesa), *samoaktualizacija* (samo-određenost i samooptimizacija), *red* (tradicionalne vrijednosne orijentacije i pragmatičnost) te *dobrobit i povezanost* (težnja k vlastitoj dobrobiti i dijeljenoj dobrobiti u odnosima). U knjizi je iznesen opis svih 26 izvora smisla, što opsegom nadilazi okvire ovog prikaza, ali valja naglasiti da su to svojevrsne *smislene orijentacije* koje su kroz znanstvena istraživanja sudionici potvrdili kao podlogu za svoja djela, uvjerenja i iskustvo. Schnell (2021:60) zato navodi da izvori smisla „nisu samo puki teorijski konstrukti, već smisao u akciji“.

Može se postaviti pitanje, ako je primjerice generativnost najsnažniji prediktor smisla u životu, treba li se pojedinac najviše fokusirati na njega? Generativnost znači stvaranje dugoročne vrijednosti koja nadilazi život pojedinca, poput ostavštine (engl. *legacy*). Međutim, Schnell ističe da su za sveopći osjećaj smisla u životu, važni (1) širina, (2) uravnoteženost i (3) dubina izvora smisla. Navodi da nije uputno fokusirati se samo na jedan izvor smisla, čak i ako je osobno relevantan i najprediktivniji. Radi postizanja viših razina i veće stabilnosti smislenosti u životu, preporučljivo je imati na umu tri kvalitete međuodnosa osobnih izvora smisla: (1) da se fokusiramo na veći broj različitih izvora smisla (širina, engl. *breadth*), (2) da najzastupljeniji izvori smisla budu iz različitih širih kategorija tj. dimenzija (uravnoteženost, engl. *balance*) te (3) da veći fokus bude na takozvanim dubljim izvorima smisla koji uključuju horizontalnu

ili vertikalnu samotranscendentnost (dubina, engl. *depth*). To se konceptualno nastavlja na rad Maslowa (1969) i Frankla (2006) o samotranscendentnosti kao središnjem aspektu smislenog života, što ne znači zanemarivanje sebe, ali treba obuhvaćati angažiranost u pitanjima koja nadilaze isključivo osobnu dobrobit, primjerice kroz duhovnost, religioznost, povezanost s prirodom, društveni angažman i generativnost.

Schnell (2021) također navodi kako se relevantnost pojedinih dimenzija izvora smisla mijenja s obzirom na dob, što pokazuju rezultati istraživanja SoMe upitnikom, a te promjene donekle prate logiku životnih faza definiranih u razvojnoj psihologiji (primjerice Erikson i Erikson, 1998). Dimenzije samotranscendentnosti (vertikalna i horizontalna) kao izvora smisla rastu od srednje odrasle dobi nadalje. Dimenzija dobrobiti i povezanosti najvažnija je u adolescenciji i mladoj odrasloj dobi, iako je relevantna do kraja života u nešto manjem opsegu. Velika promjena s obzirom na dob prisutna je u dimenziji reda. Važnost reda kao dimenzije izvora smisla raste u tridesetim i opet u pedesetim godinama života, što se može pripisati povećanoj odgovornosti u roditeljskoj ulozi i jače utvrđenoj profesionalnoj poziciji. Nadalje, Schnell (2021) navodi da što je viša dob sudionika, višom percipiraju i opću smislenost u životu, kao i da dostupni dokazi isključuju efekt kohorte, a potvrđuju efekt dobi. Nadalje, kraćim upitnikom prilagođenim za metodu uzorkovanja iskustava, istraživane su razlike i dnevna varijabilnost u percipiranoj smislenosti i ugodnosti uobičajenih dnevnih aktivnosti (Schnell, 2021:52-54) što upućuje na prilagodljivost i širinu primjene teorije. Pritom je pronađena veća varijabilnost u smislenosti između različitih aktivnosti nego između različitih sudionika, što upućuje na važnu ulogu koju imaju svakodnevne aktivnosti te na plodno područje za daljnja istraživanja smisla.

Schnell se osvrće i na takozvanu krizu smisla (engl. *crises of meaning*). Prema njenim istraživanjima, kriza smisla nije puki nedostatak smislenosti u životu, nego leži na neovisnom kontinuumu. Ističe da postojanje krize smisla, za razliku od smislenosti, pojedinac uvijek svjesno percipira, a odnosi se na prosudbu vlastitog života kao frustrirajuće praznog i besmislenog. Kriza smisla je praćena dezorijentacijom te dezintegracijom pogleda na sebe i svijet. Može ju

potaknuti gubitak važnih aspekata života ili odnosa, velike životne promjene i tranzicije koje utječu na samopercepciju i identitet, stresni životni događaji, konflikti i slično. Kriza smisla može biti snažniji prediktor suicidalnosti nego depresija i visoko stresni događaji (Schnell et al., 2018) te može postojati istovremeno s depresivnim simptomima, ali i bez njih (Schnell, 2021). U knjizi se opisuju i neke praktične smjernice za njeno nadilaženje, pri čemu se naglašava važnost neodupiranja krizi, potpunog proživljavanja i prihvatanja bolnih emocija te otpuštanja stare životne strukture. To s vremenom vodi k autentičnijem životu i životnim strukturama usklađenim s istinskim sebstvom. Identifikacija osobno relevantnih izvora smisla i proaktivni odnos prema njima pritom su ključni. U knjizi se opisuju i intervencije usmjerene na smisao, poput metaperspektive kroz pregled života te psihoterapije fokusirane na smisao. Također se obrađuje pitanje smisla na poslu te prednosti i opasnosti shvaćanja posla kao izvora smisla, što ovdje nećemo detaljnije opisivati.

Autorica naglašava da niska razina smislenosti može postojati i bez krize smisla, sugerirajući da se radi o dvije neovisne dimenzije (Schnell, 2021). Stanje u kojem pojedinac svoj život ocjenjuje ujedno i nisko smislenim i bez krize smisla autorica naziva egzistencijalna indiferentnost (engl. *existential indifference*). Ovo stanje mnogo je češće nego kriza smisla. Schnell navodi kako četvrtina Nijemaca smatra da u životu nemaju smisla i da s time nemaju problema. Ne brine ih nedostatak smisla (često ga nisu niti svjesni dok ih se ne pita), nisu u potrazi za smislom niti doživljavaju krizu smisla. Dakle, stanje egzistencijalne indiferentnosti različito je od krize smisla te ne stvara osjećaj patnje zbog nedostatka smisla. Stoga Schnell (2021) smatra da je netočna pretpostavka Viktora Frankla (2014) o tome da nezadovoljenje ljudske potrebe za smislom nužno vodi k egzistencijalnom vakuumu i psihičkim problemima.

Ta razlika između stavova Frankla i Schnell o nužnosti patnje zbog nedostatka smisla u životu (što dovodi u pitanje univerzalnost ljudske potrebe za smislom) možda proizlazi iz Franklove selekcijske pristranosti. Naime, Franklova teorija je psihoterapijska, a možemo pretpostaviti da se ljudi na psihoterapiju uglavnom javljaju u prisustvu neke vrste osobne patnje ili neugode. S druge strane, Schnellina empirijska istraživanja, iako pretežno eurocentrična, provođena

su na široj populaciji. Ona obuhvaćaju i ljude koji su trenutno u stanju bez osobne patnje uzrokovane nedostatkom smisla, stoga bismo ih mogli smatrati više valjanim (iako ne definitivnim) pri generaliziranju o univerzalnosti potrebe za smislom. Međutim, nepostojanje (svjesno percipirane) potrebe za smislom u trenutnoj vremenskoj točki mjerenja ne znači njeno nepostojanje u nekoj drugoj fazi života istog pojedinca. Stoga smatram da postoji potreba za daljnjim istraživanjima koja bi ispitala temeljnost tj. univerzalnost potrebe za smislom. Jedna mogućnost je da se egzistencijalna indiferentnost ili pak kriza smisla mogu pojaviti kod većine ljudi, ali pod određenim uvjetima. Drugim riječima, ljudi koji su trenutno egzistencijalno indiferentni, možda će u nekim drugim okolnostima iskusiti krizu smisla. Dakle, možda Franklova teorija nije zastarjela, ali se ne primjenjuje na sve subpopulacije ili se ne primjenjuje na njih u određenim uvjetima i trenutku života. Za specifičnije odgovore na takva pitanja valjalo bi provesti dodatna istraživanja koja longitudinalno ispituju intraindividualne promjene u razinama smislenosti, egzistencijalne indiferentnosti i krize smisla u odnosu na različite čimbenike koji na njih mogu utjecati.

Novija korelacijska istraživanja koja spominje Schnell (2021) upućuju na najveću zastupljenost krize smisla u mladoj dobi, u odnosu na ranija istraživanja kada je kriza smisla bila najzastupljenija u odrasloj dobi (kriza srednje dobi). Kod egzistencijalne indiferentnosti, suprotan trend prisutan je od mjerenja 2006. godine do objavljivanja ove knjige, jer novija istraživanja pokazuju manju zastupljenost egzistencijalne indiferentnosti, a to smanjenje posebno je istaknuto kod mladih gdje je gotovo prepolovljena. Schnell (2021:119) navodi da povećana zastupljenost krize smisla, uz smanjenu zastupljenost egzistencijalne indiferentnosti, upućuje na svojevrsnu „egzistencijalnu mobilizaciju mladih“.

U detalje povezanosti između smisla, sreće i zdravlja, koji se također obrađuju u knjizi, nećemo ulaziti zbog ograničenosti prostora. Ipak, valja istaknuti da se sreća često povezuje s takozvanom hedonističkom dobrobiti, dok se smisao povezuje s eudemonističkom dobrobiti (Rijavec et al., 2008). Schnell (2021) navodi da potraga za smislom nije uvijek povezana s višim razinama sreće, barem ne kratkoročno. Ističe da su neka istraživanja sreće pokazala kako direktna potraga za srećom može, paradoksalno, dovesti do nižih

razina sreće. Učinci hedonističke adaptacije također otežavaju ostvarenje trajnog stanja sreće. Valja istaknuti da sreća i smisao nisu istoznačnice te da imaju različite preduvjete i ishode (Schnell, 2021), iako neki teorijski modeli ljudske dobrobiti nastoje obuhvatiti i hedonističku i eudaimonističku dobrobit, primjerice Seligmanov model (2011).

Schnell (2021) ističe da je smisao složen i dinamičan psihološki konstrukt, postoje interindividualne razlike u izvorima smisla, rodne razlike, razlike s obzirom na socio-demografske karakteristike, međukulturalne razlike i slično, te je podložan varijacijama u skladu s perspektivom cjeloživotnog razvoja. Ključnu ulogu igraju i kognitivni čimbenici, poput svjetonazora, što prelazi opseg ovog prikaza. Varijacijama smislenosti i izvora smisla posvećeno je čitavo poglavlje (Schnell, 2021:38-59), ali međukulturalne razlike slabije su istražene, što predstavlja jedno od ograničenja modela. Pitanja o tome kako se opća smislenost i izvori smisla razlikuju među kulturama zahtjevaju veću znanstveno-istraživačku pažnju ubuduće, a Schnellina istraživanja i citirani izvori literature većinom su utemeljeni na europskim i sjevernoameričkim sudionicima. S obzirom na takvu ograničenost empirijske osnove, valja imati na umu i ograničenost generalizacije na druge kulture. Čak i ako su temeljni koncepti i izvori smisla u osnovi univerzalni, njihova interpretacija, relativna važnost izvora smisla i uvjeti ostvarivanja mogu biti međukulturalno različiti. Stoga postoji potreba za daljnjim istraživanjima, validacijama te potencijalnim prilagodbama teorijskog modela i upitnika kako bi se razaznale univerzalnost i specifičnosti smisla u različitim društvima. Potencijalna ograničenja proizlaze iz korištenja samoiskaza u mjerenjima smisla, što otvara prostor za iskrivljavanje rezultata zbog socijalne poželjnosti ili nedovoljne samosvijesti sudionika.

Neki egzistencijalni psiholozi i terapeuti ističu da su ljudi stalno u prijelaznom stanju, tj. razvijaju se i postaju, a postajanje osobom znači „otkrivati svoju egzistenciju i tražiti njen smisao“ (Corey, 2004:145). Pritom se u egzistencijalističkoj terapiji povećanje samosvijesti shvaća kao važan terapijski cilj koji povećava kapacitet za življenje ispunjenim životom. Prema Coreyju (2004), iskustveni i fenomenološki pristup zajednički je humanističkoj, egzistencijalističkoj

i geštaltističkoj psihoterapiji. Neki suvremeni psiholozi i terapeuti, poput Kuburić (2023), stavljaju velik naglasak na ulogu doživljavanja sadašnjeg trenutaka (prisutnost) i fenomenološki doživljaj tijela (utjelovljenje) u potrazi za smislom. Iako je to naizgled blisko pojedinih izvorima smisla Tatjane Schnell (2021), poput zdravlja, komfora i pažljivosti (engl. *attentiveness*), čini se da je Schnellin model manje tjelesno orijentiran te je manja važnost stavljena na senzorne aspekte i somatsku osviještenost.

Ipak, u budućnosti bi se (ranije spomenuta) istraživanja dnevnih aktivnosti mogla pokazati kao poveznica između tih pristupa smislu, kroz analizu rezultata s obzirom na percipiranu smislenost aktivnosti te njihov pretežni fokus na kogniciju, emocije ili tijelo. Kuburić (2023) smatra da upravo iskustva utjelovljenja (primjerice kroz ples, planinarenje, istezanje, seks) ljudi doživljavaju kao trenutke u kojima se najviše osjećaju svojim. Pritom nekoliko koncepcija o tijelu smatra čestim, ali nepovoljnim za doživljaj smislenosti, poput shvaćanja vlastitog tijela kao odvojenog od „nas“, kao „projekta“, kao „alata“ ili kao „namijenjenog drugima“ (Kuburić, 2023:210-215). Takvim stavovima zajednička je sklonost k instrumentalizaciji tijela, a čini se da je ona donekle prisutna i u Schnellinom opisu zdravlja kao jednog od izvora smisla. Tu spada očuvanje zdravlja kroz brigu, prevenciju i sigurnost te promocija zdravlja u širem društvu, što se poklapa sa svrstavanjem tog izvora smisla u širu kategoriju (horizontalne) samotranscendentnosti, umjesto u (više osobnu) kategoriju dobrobiti i povezanosti. Potencijalna instrumentalizacija tijela može biti nepovoljna jer može pogodovati određenom otuđenju od istog. To je u suprotnosti s Coreyjevim (2004) isticanjem povećanja samosvijesti kao temeljnog cilja egzistencijalističke terapije. Stoga se možemo pitati jesu li direktni tjelesni doživljaji zastupljeni u Schnellinom (2021) modelu u omjeru u kojem su doista relevantni za doživljaj smisla, a ako su podzastupljeni, zašto Schnellini empirijski podaci ili primjenjena metodologija navode na to.

Unatoč spomenutim kritikama, važna prednost ove knjige je što polazi od takozvane utemeljene teorije (engl. *grounded theory*) smisla u životu, pri čemu je oblikovanje teorije pri samom nastanku informirano sustavnim prikupljanjem empirijskih podataka (Glaser

i Strauss, 1967). Time se zaobišlo neke krive pretpostavke ranijih istraživača, primjerice, pogrešno shvaćanje krize smisla i visoke smislenosti kao dva kraja istog kontinuuma (Schnell, 2021). Provođenjem dubinskih kvalitativnih istraživanja i nadograđeno širim kvantitativnim pristupom, Schnell (2021) donosi zanimljive zaključke o općim dimenzijama smisla kao psihološkog konstrukta te o različitim izvorima smisla i kvalitetama njihovog međuodnosa. Osim mjerenja smisla kao općenitog konstrukta, ovakav pristup nudi mogućnost razmatranja puteva za izgradnju smislenog života. Drugim riječima, omogućuje proučavanje mehanizama kojima se stiže do krajnjeg, općenitog osjećaja smislenosti. Bez teorijske rasčlambe izvora smisla, praktična korist za intervencije bila bi mnogo manja. Jedna od prednosti knjige je i što svako poglavlje završava praktičnim vježbama za samorefleksiju koje mogu biti korisne široj publici. Naposljetku, Schnell naglašava da smisao u životu proizlazi iz aktivnog angažmana u različitim područjima života, a ne iz jednog univerzalnog izvora. Pritom nam razumijevanje osobnih izvora smisla i njihovog međuodnosa može pomoći u izgradnji smislenijeg i ispunjenijeg života te se knjiga može shvatiti kao koristan doprinos na tom putu.

Popis literature

Corey, G. (2004). *Teorija i praksa psihološkog savjetovanja i psihoterapije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Erikson, E.H. i Erikson, J.M. (1998). *The life cycle completed (extended version)*. New York: WW Norton & Company.

Frankl, V. (2006). *Man's search for meaning*. Boston, MA: Beacon Press.

Frankl, V. (2014). *The will to meaning*. London: Penguin.

Glaser, B.G. i Strauss, A.L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. New York: Aldine de Gruyter.

Kuburić, S. (2023). *Na meni je: prihvati okrutnu istinu, otkrij sebe i promijeni svoj život*. Split: Harfa.

Maslow, A. (1969). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 1-9.

Rijavec, M., Miljković, D. i Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija: znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće*. Zagreb: IEP-D2.

Schnell, T. (2021). *The Psychology of Meaning in Life*. New York: Routledge.

Schnell, T., Gerstner, R i Krampe, H. (2018). Crises of meaning predicts suicidality in youth independently of depression. *Crisis – The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 39, 294-303.

Seligman, M.E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.