

WYPALENIE ZAWODOWE KSIĘŻY KATOLICKICH – ZARYS PROBLEMATYKI

Daria Czajka-Gierak

Wydział Nauk Pedagogicznych

Uniwersytet Dolnośląski DSW, ul. Strzegomska 55, 53-611 Wrocław

E-mail: daria.czajka@wp.pl

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1721-57-48>

ABSTRAKT

Cel. Autorka artykułu porusza problem wypalenia zawodowego księży katolickich, ponieważ o zagrożeniu jego wystąpieniem w tej grupie zawodowej wciąż za mało się mówi – nie docenia się jego przyczyn, form oraz skutków.

Omówione koncepcje. Autorka artykułu dokonuje najpierw przeglądu literatury amerykańskiej dotyczącej wypalenia zawodowego w ogóle oraz osób duchownych, a następnie uzupełnia go o polskie badania tematu wypalenia w zawodach pomocowych. Zauważa, że polskie badania dotyczą głównie pomocowych grup zawodowych, a te omawiające problem wśród duchownych należą do rzadkości. Dlatego autorka przedstawia sprawozdanie z własnych badań właściwych przeprowadzonych za pomocą metody wywiadu. Rozmówcami wywiadu byli trzej księża z Polski.

Wyniki i wnioski. Na podstawie rozmów autorka wymienia najważniejsze przyczyny wypalania się duchownych – natłok obowiązków i towarzyszący im stres, niezrozumienie ze strony otoczenia, poczucie osamotnienia i wykluczenia. Na koniec formułuje propozycje rozwiązań, w jaki sposób można zapobiec wypaleniu zawodowemu w tej grupie zawodowej. Wskazuje na możliwość redukcji stresu poprzez aktywność fizyczną, stworzenie życzliwej atmosfery wokół osób duchownych, która umożliwiłaby swobodną rozmowę o napotykanym trudnościach, a także możliwość skorzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Wartość poznawcza. W niniejszym artykule zaprezentowano rzeczywiste możliwe przyczyny pojawiania się wypalenia zawodowego wśród księży katolickich oraz propozycję kontynuacji badań w celu wypracowania metod wsparcia psychologicznego kierowanego do osób duchownych. Artykuł może stanowić obszar dalszych badań i rozważań.

Słowa kluczowe: zawody pomocowe, wypalenie zawodowe duchownych, pomoc psychologiczna, badania amerykańskie, badania polskie

Professional burnout among Catholic priests in Poland – an outline of the problem



ABSTRACT

Aim. The author raises the problem of professional burnout among Catholic priests, because the risk of it occurring in this professional group is still not spoken enough, and its causes, forms and effects are underestimated.

Concept. First of all, the author reviews the American literature on professional burnout in general and in particular clergymen, and then supplements this with Polish research on burnout in caring professions. She notes that Polish research mainly concerns the support of professional groups, and that which discusses the problem among the clergy is rare. Therefore, the author presents a report based on her own pilot studies, conducted using the in-depth interview method. The interviewees were three priests from Poland.

Results and conclusions. Based on these conversations, the author presents the most important reasons for burnout among the clergy – the multitude of duties with its accompanying stress, misunderstanding of the environment, and a sense of loneliness and exclusion. Finally, she formulates suggestions for solutions on how to prevent burnout in this professional group.

Cognitive value. This article presents the real possible causes of professional burnout among Catholic priests and a proposal to continue research to develop methods of psychological support for the clergy. The article may be an area of further research and consideration.

Keywords: caring professions, professional burnout of Catholic priest, psychological help, American research, Polish research

WYPALENIE ZAWODOWE KSIĘŻY KATOLICKICH – ZARYS PROBLEMATYKI

Problem wypalenia dotyka wielu grup zawodowych. Jedną z nich tworzą księża katolicy, którzy są na nie szczególnie narażeni, gdyż ich profesja polega – z założenia – głównie na niesieniu szeroko rozumianej pomocy innym ludziom. Tymczasem o zagrożeniu wypaleniem zawodowym duchownych wciąż mówi się za mało, bagatelizuje się także jego przyczyny, formy i skutki. W niniejszym artykule zaprezentowano rzeczywiste możliwe przyczyny pojawiania się wypalenia zawodowego wśród księży katolickich oraz propozycję kontynuacji badań w celu wypracowania metod wsparcia psychologicznego kierowanego do osób duchownych. Wywiady z księżmi katolickimi stały się inspiracją do dalszych badań autorki w tym pogłębienia tematu w przygotowywanej rozprawie doktorskiej.

WYPALENIE ZAWODOWE W PERSPEKTYWIE WIELOWYMIAROWEJ W ŚWIETLE KONCEPCJI CHRISTINY MASLACH

Problematyka wypalenia zawodowego pojawiła się w naukach społecznych ponad dwadzieścia lat temu. Pojęcie, którego źródłową ma charakter metafory (*burnout*), trafnie obrazuje doświadczane przez jednostkę wyczerpanie na skutek warunków pracy. Pojęcie to zostało wprowadzone do nauki równocześnie, choć zarazem niezależnie, przez psychiatrę Herberta Freudenbergera (Freudenberger

& Richelson, 1980) i psycholog społeczną Christinę Maslach (Maslach & Leiter, 2001). Nie zostało ono wyodrębnione z teorii psychologicznych, lecz wyłoniło się jako problem społeczny. Maslach twierdzi, że wypalenie jest syndromem emocjonalnego wyczerpania, depersonalizacji, braku satysfakcji zawodowej i może wystąpić u osób wykonujących zawody oparte na kontakcie z innymi ludźmi. Podkreśla, że nie należy obwiniać za proces wypalenia osób, które mu podlegają, a jeśli już szukać przyczyny wypalenia, to raczej w środowisku.

Model wypracowany przez Maslach (2001) głównie na podstawie danych empirycznych jest wielowymiarowy; uwzględnia trzy podstawowe wymiary:

- emocjonalne wyczerpanie,
- depersonalizację,
- obniżenie zadowolenia z osiągnięć zawodowych.

Chcąc doprecyzować to zagadnienie, wspomniany model możemy rozumieć następująco:

- emocjonalne wyczerpanie, czyli nadmierne zmęczenie oraz wyczerpanie emocjonalnych zasobów. Charakteryzuje się poczuciem braku energii i zapału oraz problemami psychosomatycznymi;
- depersonalizacja – która ma tutaj inne znaczenie niż w psychiatrii. Jest stosunkiem jednostki do innych i można ją rozumieć jako cyniczne dystansowanie się do innych; jest pochodną wyczerpania emocjonalnego;
- obniżenie zadowolenia z osiągnięć zawodowych – jest to spadek poczucia własnej kompetencji i wydajności pracy, może wiązać się z depresyjnością.

Maslach obrazuje proces stopniowego pojawiania się uczucia wypalenia zawodowego: na kontinuum aktywności zawodowej autorka koncepcji umieściła na jednym końcu zaangażowanie, a na drugim zaś wypalenie (Maslach & Leiter, 2011).

Europejskie Forum Stowarzyszeń Medycznych (EMFA) i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 2003 r. opublikowały *Deklarację w sprawie wypalenia zawodowego wśród lekarzy*, w której wypalenie zawodowe zostało określone jako zespół wyczerpania energii emocjonalnej, fizycznej i poznawczej przejawiający się brakiem efektywności i kompetencji (World Health Organization, 2003).

Warto również przyjrzeć się opisowi procesu wypalenia zawodowego, jaki stworzyli psychologowie Joseph W. Ciarrocchi i Robert J. Wicks (2008, za: Mańkowska, 2017) z American Psychological Association. W obrazowy sposób wyróżnili oni pięć etapów wypalenia:

- etap pierwszy – miesiąc miodowy – okres zauroczenia pracą, pełna satysfakcja z osiągnięć zawodowych, optymizm i entuzjazm;
- etap drugi – przebudzenie – czas, w którym człowiek zauważa, że jego ocena dotycząca pracy jest nierealistyczna, dlatego zaczyna pracować coraz więcej i desperacko stara się, aby idealny obraz jego profesji nie uległ zaburzeniu;
- etap trzeci – szorstkość – realizacja zadań zawodowych wymaga coraz większego wysiłku, pojawiają się kłopoty w kontaktach społecznych ze współpracownikami;

- etap czwarty – wypalenie pełnoobjawowe – rozwija się pełne wyczerpanie fizyczne i psychiczne, pojawiają się stany depresyjne, poczucie pustki, jak również chęć wyzwolenia się i ucieczki z pracy;
- etap piąty – odradzanie się – okres leczenia ran powstałych w wyniku wypalenia.

BADANIA AMERYKAŃSKIE NA TEMAT WYPALENIA ZAWODOWEGO DUCHOWNYCH

Kapłaństwo wymaga szczególnych predyspozycji. Jest wiele powodów społecznych i osobistych, które warunkują ten, a nie inny wybór drogi życiowej. Na Zachodzie, głównie na terenie USA, prowadzono liczne badania dotyczące problemów, nierzadko i traum, jakie niesie ze sobą taki wybór. Czasami jego konsekwencją staje się wypalenie zawodowe (Ciarrocchi & Wicks, 2008).

Analiza wyników niniejszych badań pokazuje, że księża nie różnią się pod względem psychicznym od innych mężczyzn. To oznacza, że nie są ani bardziej, ani mniej dojrzałi osobowościowo niż inni mężczyźni (pomimo życia w celibacie i formacji seminaryjnej).

Niemniej, jak piszą William Grosch i David C. Olsen (2000), „posługa duchownego niesie ze sobą rozmaite zagrożenia dla tych, którzy pragną przewodzić wiernym w ramach zinstytucjonalizowanej religii” (s. 622). Ciężkie i nierzadko traumatyczne wybory oraz sytuacje powodujące emocjonalne zamknięcie sprawiają, że duchowni borykają się z coraz większymi problemami psychicznymi, które wymagają niekiedy pomocy specjalisty. Trudna profesja księdza wiąże się z psychicznym bagażem, który duchowny musi nieść przez całą drogę duszpasterską.

Z badań amerykańskich uczonych Ciarrocchiego i Wicksa, dotyczących przyczyn tego zjawiska wynika, że wypalają się zarówno idealiści oraz optymiści, jak i osoby współczujące. Jedną z przyczyn tego zjawiska jest obciążająca ich nadmierna biurokracja, trudne warunki pracy, a także słabe wsparcie ze strony społeczności i instytucji. Na podstawie innych badań Ciarrocchiego można wnioskować, że wypalenie dotyka osób z wysokim poziomem idealizmu, osobowością narcystyczną i perfekcjonistyczną. Większość duchownych zaczyna swą posługę od wysokiego poziomu optymizmu, idealizmu i wiary we własne umiejętności pomocy ludziom. Uznają oni, że właściwe relacje społeczne, staranne wykształcenie, które otrzymali, połączone z empatią i zaangażowaniem pozwolą im nieść skuteczną pomoc szerokiemu gronu osób (Mańkowska, 2017).

Rzeczywistość niweczy jednak ideały, a początkowy optymizm i entuzjazm znikają. Przychodzi rozczarowanie, nuda, cynizm i gniew – jakby duchowa studnia wyschła. Niektórzy kapłani dochodzą na skraj zupełnego wypalenia i załamania, inni uciekają się do toksycznych zachowań seksualnych, które rujnują ich kariery (Ciarrocchi & Wicks, 2008).

Badania Ciarrocchiego (2008) dowodzą, potwierdzając ogólniejsze ustalenia Maslach (Maslach & Leiter, 2001), iż duchowni wypalają się, ponieważ działają w systemie. Wykształcony ksiądz, profesjonalista i idealista, trafia do systemu, który go wypala. Pojawiają się problemy: wyczerpana praca, brak wsparcia, sztywne kon-

wenanse i harmonogramy, bardzo trudne relacje emocjonalne, pełnienie służby przez dwadzieścia cztery godziny na dobę, siedem dni w tygodniu.

Z kolei Freudenberg (1980) odkrywa przyczyny wypalenia w osobowości człowieka. Według niego najczęściej wypalają się perfekcjoniści, idealisci, osoby kompulsywne, jak również jednostki z zaburzeniami narcystycznymi oraz osobowością typu A, czyli taką, w której postrzega się otoczenie jako źródło ciągłych zagrożeń, dlatego żyje się w nieustannej reakcji alarmowej (w stresie).

W badaniach Davida C. Olsena nad wypaleniem zawodowym duchownych poruszona została także kwestia wyboru drogi kapłaństwa (Grosch & Olsen, 2000). Pobudek do wybrania szczególnego powołania w Kościele można doszukiwać się już w dzieciństwie, kiedy niektórzy chłopcy starają się być jak najlepsi, najukochańsi, najbardziej cenieni. Oczekiwania te są przenoszone później na dorosłe życie. Olsen stawia wniosek, że wybieranie zawodów pomocowych ma swoje źródło w zaspokojeniu potrzeby bycia docenianym (Grosch & Olsen, 2000). Według niektórych księży jednym ze sposobów uniknięcia grzechu egoizmu jest jednak bycie bezinteresownym (Grosch & Olsen, 2000).

Psychologowie, którzy jak Wicks (1990), próbowali odkryć przyczyny wypalenia zawodowego osób duchownych, za jedną z głównych uznali „nieumiejętność oceny, które krzyże trzeba brać na siebie” (s. 29). Kapłan nie potrafi podjąć decyzji, jakie problemy wziąć na swoje barki, a jakie nie, ponieważ wydaje się mu, że w każdy z nich powinien się jednakowo angażować. Ważnym jest, żeby każdy człowiek umiał zachować dystans oraz był świadomy własnych ograniczeń, w przeciwnym razie wypalenie jest nieuniknione.

Wicks (1990) skonstruował listę najważniejszych przyczyn wypalenia duszpasterzy. Należą do nich:

- niewystarczająca ilość czasu przeznaczanego na wyciszenie (modlitwę), odpoczynek fizyczny, rozrywki kulturalne, dalszą edukację i psychiczną regenerację;
- niejasne kryteria sukcesu i niewystarczająca pozytywna informacja zwrotna o podejmowanych wysiłkach;
- obwinianie się za niepowodzenia i za poświęcanie czasu sobie, by zebrać siły i zaspokoić własne uzasadnione potrzeby;
- nierealne ideały, które raczej wywołują poczucie zagrożenia, niż motywują;
- nieumiejętność radzenia sobie ze złością;
- skrajna potrzeba bycia lubianym, prowadząca do oderwanych od rzeczywistości relacji z innymi;
- zaniebywanie swych potrzeb emocjonalnych, materialnych i duchowych;
- ubogie relacje społeczne lub nierealne oczekiwania i potrzeby związane ze wsparciem i miłością, których chcemy zaznać od innych;
- praca z osobami (rówieśnikami, zwierchnikami, tymi, którzy przychodzą po pomoc), które również są wypalone;
- brak możliwości dokonywania koniecznych zmian lub też przytłoczenie pracami administracyjnymi;
- dotkliwy brak uznania ze strony przełożonych, kolegów lub tych, którym duchowni chcą służyć;

- seksizm, ageizm, rasizm i inne uprzedzenia, z którymi ksiądz styka się w pracy i w życiu osobistym;
- poważne konflikty w rodzinie, domu, pracy i otoczeniu;
- dotkliwy brak życzliwości ze strony tych, z którymi się przebywa i pracuje;
- konieczność konfrontacji z drastycznymi zmianami zachodzącymi w życiu podopiecznych (gdy na przykład 48-letnia siostra zakonna ma pracować z trudnym nastolatkiem w okresie, kiedy sama zmagą się ze swoimi problemami);
- obserwowane, jak fundusze przeznaczone na udzielanie pomocy ludziom i działalność kościelną są marnotrawione na projekty niemające z tym nic wspólnego;
- brak możliwości unikania stresujących wydarzeń lub zdolności radzenia sobie z nimi;
- niemożność pozbycia się niedojrzałych pobudek do pomagania innym i wykształcenia w sobie bardziej dojrzałego sposobu myślenia;
- kompleks zbawiciela – nieumiejętność odróżnienia tego, co jesteśmy w stanie zrobić dla ludzi w potrzebie, od tego, czego dla nich zrobić nie możemy;
- nadpobudliwość lub izolowanie się i alienacja (Wicks, 1990).

Kwestia wypalenia zawodowego księży jest cały czas badana w Stanach Zjednoczonych. Poszukuje się nowych form pomocy duchownym, u których występuje ten problem. Jednak z uwagi na to, że leczenie osób z syndromem wypalenia jest kosztowne dla państwa i wspólnot religijnych, zjawisko to w wielu krajach jest stale bagatelizowane.

BADANIA POLSKIE

Problematyka wypalenia zawodowego dotarła do Polski pod koniec lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku. Pierwotnie nie dotyczyła ona osób pełniących służbę kościelną. W 1990 roku w Krakowie na Uniwersytecie Jagiellońskim odbyła się międzynarodowa konferencja poświęcona problemowi wypalenia zawodowego. Jej organizatorem był Tomasz Marek. W konferencji uczestniczyli najślawniejsi badacze z USA i Europy – w jej rezultacie powstała praca zbiorowa pod redakcją Heleny Sęk pt. *Wypalenie zawodowe. Przyczyny. Mechanizmy. Zapobieganie* (2000).

Problem zaczęto coraz częściej analizować. Koncepcję wypalenia zawodowego skupiającą się na jego środowiskowych uwarunkowaniach oparto na pracach Roberta Golembiewskiego, który dostrzegł zasadnicze źródło wypalenia w trudnych warunkach pracy, wywołujących u jednostki stan przeciążenia, spadek kondycji psychofizycznej, kładąc nacisk na środowiskowy model wypalenia (Golembiewski & Munzenrider, 1988).

Duży wkład w badania nad wypaleniem zawodowym w Polsce wniosła wspomniana wcześniej Sęk (2000), która źródła przyczyn wypalenia zawodowego upatrywała w reakcjach organizmu na chroniczny stres, towarzyszący pracy z innymi ludźmi i nadmierne zaangażowanie w ich problemy. Autorka opisała wypalenie jako efekt długotrwałego i silnego stresu oraz nieumiejętności radzenia sobie z

nim za pomocą własnych metod zaradczych. Towarzyszy temu przekonanie o własnych słabych kompetencjach – to podstawowy mechanizm psychologiczny wiązania stresu z wypaleniem zawodowym. W konsekwencji niski poziom zaradności wyzwała charakterystyczną dla wypalenia obronę pod postacią depersonalizacji i osłabienia zaangażowania zawodowego, co w rezultacie powoduje spadek efektywności pracy i prowadzi do obniżenia zawodowej satysfakcji.

Z kolei inne polskie badaczki Wiesława Okła i Stanisława Steuden (1999) przedstawiły wypalenie jako efekt kilku nakładających się czynników:

- emocjonalnego dyskomfortu związanego ze świadczeniem profesjonalnej pomocy innym ludziom (zawody pomocowe);
- uogólnianego doświadczenia poczucia niekompetencji;
- braku efektywności w zmaganiu się ze stresem.

Wypalenie zawodowe należy zatem traktować jako funkcję braku efektywności zawodowej przy jednoczesnej niemożności zastosowania skutecznej strategii radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy (Mańkowska, 2017).

Warto także zwrócić uwagę na koncepcję Augustyna Bańki (2000), który traktował wypalenie nie jako efekt stresu, lecz jako dwie jego formy. Wypalenie to:

- rodzaj ogólnego stresu społeczno-kulturowego przeżywanego jako rozczarowanie egzystencjalne;
- rodzaj specyficznego stresu zawodowego ściśle związanego z konkretnymi warunkami pracy, stałym zmaganiem się z odpowiedzialnością, zagrożeniem (Bańka, 2000).

Badania nad wypaleniem zawodowym księży należą w Polsce do rzadkości. Problem objęli pracą badawczą trwającą od czerwca 2011 roku do maja 2012 roku magistranci Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej Michał Osika i Filip Soszyński, którzy przeprowadzili sondaż wśród 97 duchownych, w tym 40 protestanckich, 34 księży katolickich i 23 prawosławnych. Z wywiadu ankietowego wynika, iż duchowni katolicycy wypalają się częściej niż przedstawiciele innych wyznań. Respondenci wskazywali, że główną przyczyną jest stresująca postęga i brak zrozumienia przez społeczeństwo (Wiśniewska, b.d.).

Wyniki powyżej zaprezentowanych badań magistrantów pokazują, że w polskiej humanistyce jest wiele zjawisk wciąż niezgłębionych, dlatego badania nad procesem wypalenia duchownych są jak najbardziej zasadne.

RAPORT Z WŁASNYCH BADAŃ

Podczas przeprowadzania badań do rozprawy doktorskiej badaczka poznała wielu duchownych Kościoła rzymskokatolickiego w Polsce, którzy zwracali uwagę na swoje problemy i chcieli o nich rozmawiać. Badaczkę zainspirował problem pojawiający się u kapłanów uczucia wypalenia dotyczącego całościowej postęgi kapłańskiej.

W celu wstępnego zapoznania się z tematem badaczka przeprowadziła wiosną 2018 roku własne badania właściwe z trzema kapłanami. Jedną rozmowę badacz-

ka przeprowadziła na terenie województwa wielkopolskiego, natomiast dwie – w województwie zachodniopomorskim. Zastosowaną metodą badawczą była jedna z jakościowych technik badawczych – indywidualne wywiady. Polegała na rozmowach twarzą w twarz, a jej celem było uzyskanie opinii i informacji od wybranych według określonych kryteriów księży katolickich. Wywiady przybrały formę prywatnej rozmowy z trzema duchownymi przy zachowaniu atmosfery zaufania i otwartości. Na uzyskane wyniki nie miały wpływu osoby trzecie. Średni czas każdego wywiadu wynosił około 35 minut. Technikę tę wykorzystano również do wyjaśnienia natury zjawiska wypalenia zawodowego, znalezienia informacji, które trudno byłoby uzyskać innymi metodami, takimi jak np. kwestionariusze.

Rozmówców pozyskano metodą kuli śnieżnej – jest to specyficzna metoda nie-losowego doboru próby. Polega ona na rekrutowaniu uczestników przez innych uczestników i jest często stosowana w celu pozyskania materiału badawczego, w sytuacjach, kiedy jest to pozyskiwanie z powodu różnych czynników bardzo trudne.

Pytania zadane podczas wywiadów zostały skonstruowane na podstawie *Kwestionariusza do pomiaru wypalenia zawodowego* Maslach (1986). Interesujące wnioski podjęte z analizy wywiadów indywidualnych wyraźnie wskazują, że to badanie powinno być impulsem do dalszych badań nad poruszonym tematem.

Rozmówcy początkowo sprawiali wrażenie zamkniętych w sobie i zmieszanych, jednak w trakcie rozmowy nabierali pewności siebie i zaczęli dzielić się swoimi przeżyciami i jasno mówić o swoich odczuciach.

Uwagę badaczki zwróciło to, że wiele odpowiedzi na zestaw pierwszych piętnastu pytań z kwestionariusza było do siebie podobnych. Przede wszystkim na pytanie, czy dużo myślą o pracy, odpowiadają twierdząco, a każdy z nich wyróżnia niezrozumienie ich posługi przez ogół społeczeństwa oraz nadmiar obowiązków.

Podkreślają, że na koniec dnia czują się wręcz emocjonalnie wyczerpani – można ten stan określić jako zużyci. Na pytania dotyczące zmęczenia jasno odpowiadają, że rano, kiedy mają wstać, czują się zmęczeni. Dodatkowo w większym lub mniejszym stopniu wyczerpuje ich praca z ludźmi, potęgując odczuwaną frustrację. Myślą o osobie, że pracują ponad siły, co akurat może być właściwym odczuciem organizmu, jako reakcja na wielogodzinną pracę z ludźmi. Jeden z duchownych określił konfesjonat jako najważniejsze, ale również i najtrudniejsze zadanie księdza, ponieważ ten wysłuchuje niekiedy traumatycznych historii z życia innych ludzi, czasami własnych parafian, z którymi musi później nawiązywać relacje i współpracować. Pojawia się również myśl o nadmiarze pracy oraz stresujących relacjach z innymi ludźmi. Jednakże rozmówcy zaznaczają równocześnie, że pomimo tych trudności doświadczają również pozytywnych aspektów kapłaństwa, odnoszą wiele sukcesów oraz mają wrażenie pozytywnego wpływu na życie innych.

Praca z ludźmi jest zawsze źródłem dużego stresu, wypowiedzi rozmówców wyraźnie wskazują, że podczas posługi kapłańskiej spotykają się z wieloma problemami, zwłaszcza kiedy pełnią posługę w konfesjonale podczas spowiedzi – może być to trudnym doświadczeniem szczególnie dla młodych i niedoświadczonych kapłanów. Czynnikiem stresogennym wydają się być szczególnie trudne lub

traumatyczne historie życiowe opowiadane przez wiernych, na które kapłan musi odnaleźć właściwe odpowiedzi. Wynika z tego, że posługa dla młodego kapłana może już od początku powodować frustrację, co również podkreślają księża w wywiadach. Ze słów rozmówców można wyciągnąć wniosek, że w pewnym momencie posługi, u kapłana pojawia się nie tylko wypalenie, ale dalej idąca całkowita obojętność – rodzi to poważne problemy emocjonalne, a wśród nich obwinianie siebie za brak współczucia w stosunku do innych ludzi, ponieważ, jak deklarują, chcą brać odpowiedzialność za ich problemy.

Rozmówcy zachęteni podjęli również próbę zdefiniowania źródeł własnych odczuć. Między innymi podkreślają, że jedną z przyczyn wypalenia może być samotność. Muszą się z nią zmagać nieustannie od początku posługi aż do jej końca. Wspominali także trudne chwile w seminarium: dużo wiedzy do opanowania i brak osób, z którymi mogliby porozmawiać. Brak pomocy odczuwali również już po święceniach – zwracali uwagę na wymiar kapłaństwa instytucjonalnego oraz niezrozumienie roli i posługi księdza. Jasno określili, że kapłani są zagubieni i pozbawieni wsparcia. Jedną z przyczyn pojawiającej się frustracji jest również to, że księża ogólnie nie są usatysfakcjonowani z wynagrodzenia finansowego.

Jeden z księży nawiązał do okresu komunizmu, czyli do lat 1945-1989. Władza polityczna prowadziła wówczas wojnę z Kościołem. Do najważniejszych przyczyn wypalenia księży w tamtym okresie należały – zdaniem rozmówcy – represje ze strony służb specjalnych. Z wywiadu wynika, że dopuszczano się szantaży, które były wykańczające emocjonalnie i wielu księży sobie z tym nie radziło. Z tego powodu niejeden kapłan ulegał i zgadzał się na współpracę ze służbami. Taka decyzja niosła ze sobą często bolesne konsekwencje. Zdaniem rozmówcy kapłani wypalali się wtedy jeden po drugim.

Rozmówcy oprócz dostrzegania problemów pojawiających się w trakcie ich kapłańskiej posługi zaznaczają, że nieustannie zastanawiają się, czy można coś zmienić w Kościele, a jeśli tak, to jak to zrobić. Mówili wówczas również o tym, jak zmienił się obraz księży katolickich w ostatnim dwudziestoleciu oraz że nurtują ich zmiany w Kościele w ich odczuciu niekoniecznie pozytywne.

Jeden z duchownych postulował, aby władze diecezji kierowały seminarzystów lub kapłanów, którzy zgłoszą problem wypalenia, do katolickich psychologów. Inny rozmówca potwierdził, że wiara specjalisty ma w tym przypadku duże znaczenie. Opowiedział wówczas historię księdza, który po trzech latach posługi duszpasterskiej poczuł się wypalony i znalazł się w głębokim kryzysie. Kuria, chcąc mu pomóc, wysłała go do psychologa, który był niewierzący. Specjalista doradził księdzu, aby przede wszystkim szukał szczęścia w życiu osobistym, ponieważ człowiek powinien być szczęśliwy, niekoniecznie w kapłaństwie. Duchowny porzucił swą posługę, ale nigdzie nie odnalazł spełnienia i w efekcie całkowicie się załamał.

Oprócz potrzeby wsparcia psychologicznego kapłani wspominają również o potrzebie nieustannego pogłębiania życia duchowego i częstego korzystania z sakramentów – szczególnie z Eucharystii. Niestety, jak sami zaznaczają, kapłani często przekładają wypełnienie wszystkich obowiązków i zobowiązań nad tę sferę ich życia kapłańskiego.

Dodatkowo księża podkreślają potrzebę codziennego relaksu oraz zaznaczają, że starają się uprawiać sport.

Badania prezentowane w niniejszym artykule pokazują, że kapłani potrafią długo funkcjonować w stanie wypalenia, odczuwając dotkliwie jego konsekwencje, ale nie umiając zakomunikować potrzeby otrzymania pomocy. Jednocześnie wielu z nich cały czas próbuje odnajdywać sposoby na radzenie sobie z tym stanem. W rozważaniach dotyczących wypalenia zawodowego pojawił się wniosek, że niezwykle ważnym aspektem jest częste korzystanie przez kapłana z sakramentów, a przede wszystkim z Eucharystii. Z przeprowadzonych badań wynika, że kapłani w natłoku obowiązków gubią przeżywanie tych ważnych elementów posługi kapłańskiej, co powoduje wprawdzie duchowy, a następnie psychiczny kryzys.

W trakcie przeprowadzania wywiadu badaczka postawiła również wniosek, że niektórzy rozmówcy często zajądają swój stres. Istnieje wiele przyczyn zajądania stresu oraz emocji, którymi osoba zestresowana kieruje się podczas jedzenia. Spora część z nich została zbadana przez psychologów. Zajądane emocje wiążą się więc z wypaleniem zawodowym, a także z brakiem pewności siebie, niskim poczuciem wartości, brakiem wsparcia, akceptacji otoczenia, poczuciem osamotnienia, brakiem chęci do życia, rozczarowaniem i, co najważniejsze, ze stresem. Badając przyczyny zajądania stresu wśród duchownych katolickich warto podkreślić fakt, że głód fizyczny zostaje zaspokojony przez jedzenie, ale głód emocjonalny nie. Szczególnie osoby otyłe mają tendencję do tłumienia negatywnych emocji. Oczywiście jest to ukrywane przed otoczeniem i stanowi swoisty katalizator otyłości. Wizyta u dietetyka jest niewystarczająca, ponieważ trzeba mieć świadomość problemu, pojawiają się problemy z krążeniem itp. – osobą, która może udzielić porad oraz zidentyfikować problem i pracować na emocjach jest psycholog.

Badaczka sformułowała również wniosek mówiący, że samo wypalenie w profesji księdza niekoniecznie musi prowadzić do rezygnacji z kapłaństwa, choć w wielu przypadkach kończy się właśnie porzuceniem posługi.

Kryzys związany z wypaleniem zawodowym księży jest dodatkowo pogłębiony przez fakt, że ludzie z najbliższego otoczenia kapłana często nie dostrzegają podwójnego wymiaru kapłaństwa – duchowego i ludzkiego. Wierni dowiadując się o rezygnacji z posługi, zwłaszcza w małych miejscowościach, wykluczają byłego duchownego z życia społecznego. Rzadko kiedy zwraca się uwagę na psychologiczne przyczyny porzucenia kapłaństwa, a o wypaleniu zawodowym duchownych nie mówi się prawie wcale.

WSPARCIE KSIĘŻY DOŚWIADCZAJĄCYCH WYPALENIA ZAWODOWEGO

Współcześnie, aby pomóc księżom, którzy doświadczyli wypalenia, stosuje się interwencję psychologiczną, podobną jak w przypadku innych zawodów pomocowych. W USA popularna jest terapia poznawczo-behawioralna – w jej trakcie księża muszą wyraźnie nazwać własne emocje i zachowania oraz nauczyć się dokonywać „wglądu” we własną osobowość (Ciarrocchi & Wicks, 2008). Poznanie pobudek swoich decyzji i wyborów może pomóc także w pracy z problemami

wiernych. Kolejnymi sposobami walki z wypaleniem są techniki radzenia sobie ze stresem.

Przeprowadzone przez badaczkę wywiady potwierdziły, że księża próbują „odnaleźć siły” w modlitwie. To słuszne podejście, aczkolwiek praktycznie niewystarczające. Modlitwa pomaga odnaleźć sens i ukierunkowanie w życiu, ale kiedy pojawiają się nieuświadomione problemy emocjonalne, trzeba skorzystać z pomocy innego księdza lub osoby świeckiej, która jest psychologiem lub terapeutą.

W świetle postawionych wniosków badaczka stawia tezę, że warto stale szukać nowych metod terapeutycznych oraz nieustannie doskonalić techniki już znane, które będą pomocne w przypadku księży narażonych na wypalenie zawodowe. Problem ten nie dotyczy bowiem tylko kapłanów – wspólnota wiernych postrzegająca kapłana jako Bożego sługę, który nie ma prawa do słabości może również oddziaływać na niego negatywnie.

Podczas wywiadu poruszony został temat sportu, którego uprawianie wspomaga poradzenie sobie z emocjami – jeden z duchownych powiedział wprost: „Uratowała mnie gra w piłkę”. Redukowanie stresu przez aktywność fizyczną, która powoduje wytwarzanie dużej ilości endorfin, jest dobrą strategią pomocową.

Wsparcie wspólnoty i zrozumienie przez wiernych faktu, że ksiądz jest takim samym człowiekiem jak każdy inny i ma prawo do złości i frustracji, jest niezmiernie istotne. Może dodać duchownym odwagi w wyrażaniu własnej emocjonalności oraz pokonaniu strachu i wstydu przed zwróceniem się z prośbą o profesjonalną pomoc.

W przypadku księży, którzy są zaangażowani w pomoc drugiemu człowiekowi istotna jest potrzeba mówienia otwarcie o problemach i wspólne szukanie rozwiązań, także terapeutycznych. Ukrywanie własnych problemów rodzi różne dewiacje i wypaczenia, pomoc zaś mogą tylko refleksja i szczerza rozmowa, której brak prowadzi do niebezpiecznego w następstwach zakłamywania rzeczywistości i oszukiwania siebie samego, a to z kolei kończy się pojawieniem się narastającej frustracji.

IMPLIKACJE PRAKTYCZNE

Wszyscy duchowni są narażeni na wypalenie zawodowe, ale tylko niektórzy są ofiarami destruktywnego stresu. Duże znaczenie przy rozwiązywaniu problemów ma osobowość kapłanów. W parafiach występują też znaczące czynniki środowiskowe. Psycholog, terapeuta musi mieć świadomość posługi, jaką pełni ksiądz. Warto zwrócić uwagę na brak umiejętności u kapłanów rozpoznania czy trudności, z którymi się mierzą są tymi, które muszą nieść i nauczyć się sobie z nimi radzić, czy powinni je zniwelować (np. ciągła praca, seksizm, antyklerykalizm).

Niektórzy terapeuci próbują pomóc duchownym odnosząc się do ich biblijnego systemu wartości. Dobrym rozwiązaniem są więc rozmowy między duchownymi oraz troszczenie się o siebie w wymiarze zarówno psychicznym, jak i duchowym. Jednakże ksiądz musi się nauczyć jak żyć także dla siebie – jeśli człowiekowi brakuje równowagi, dystansu, poczucia własnych ograniczeń, świadomości potrzeby

odpoczynku i odżywiania, ćwiczeń fizycznych i rozrywek to pojawienie się wypalenia jest nieuchronne.

Zanim jednak wystąpi wypalenie podstawowym problemem jest stres. Aby pomóc kapłanowi w radzeniu sobie ze stresem można zastosować techniki terapeutyczne stosowane przy pracy z osobami borykającymi się z nieumiejętnością radzenia sobie ze stresem. Bardzo przydatne są techniki redukujące stres (np. wyciszenie od 15 do 45 minut, spacer, słuchanie muzyki czy samotna modlitwa w kościele).

Terapia poznawczo-behawioralna ma szczególne zastosowanie zarówno w przypadku występujących lęków, jak i również wypalenia zawodowego. Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne oraz Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne potwierdziły oficjalnie skuteczność terapii poznawczo-behawioralnej w leczeniu zaburzeń lękowych porównywalną z leczeniem farmakologicznym (Ciarrocchi & Wicks, 2008).

Podczas pracy nad zapobieganiem pojawienia się wypalenia zawodowego księża powinni nauczyć się poczucia własnej zaradności, czyli należy wykształcić poczucie własnych kompetencji. Oczywiście nie można zapominać o wspomnianej higienie psychicznej oraz aktywności fizycznej. Oprócz modlitwy wskazane są techniki relaksacyjne. Warto również, żeby kapłan nauczył się wypracować sobie dobrą organizację czasu. Należy pamiętać też o asertywności i równowadze życiowej. Wsparcie społeczne jest również bardzo istotne. Kapłani powinni go szukać także w najbliższej rodzinie i wspólnocie – jest ono niezbędne, żeby kapłan mógł wypracować w sobie poczucie bycia szanowanym, a także potrafić żyć dla siebie i stawiać umiejętnie granice.

Jeśli pojawia się wypalenie zawodowe to nie powinno to zjawisko budzić w kapłanie wstydu tylko być sygnałem, że należy realnie podejść do problemu i, co najważniejsze, zwrócić się do specjalisty oraz poddać się ewentualnie terapii poznawczo behawioralnej. Bardzo istotne są realistyczne oczekiwania wobec pracy, które, jak wynika z relacji rozmówców, nie zostają właściwie ukształtowane podczas nauki w seminarium.

ZAKOŃCZENIE

Księża katoliccy często rozpoczynają swoją posługę z wielkimi ambicjami i pragnieniem poprawy świata. Konsekwencją tego jest brak równowagi między życiem prywatnym a duchowym. Brak zrozumienia przez społeczeństwo specyfiki kapłaństwa oraz brak wiedzy u przywódców kościelnych na temat wyzwań stojących przed księżmi przyczyniają się do problemu wypalenia.

Freudenberger (1980) podkreślał rolę wyczerpania w wypaleniu, o którego występowaniu wspominali rozmówcy. Badacz wypalenie zawodowe zdefiniował jako skrajny stan wyczerpania spowodowany nadmiernym zapotrzebowaniem na energię i wszelkie zasoby jakimi dysponuje jednostka. Dodając do tego koncepcję wypalenia zawodowego Maslach, która na podstawie danych empirycznych jest wielowymiarowa i uwzględnia trzy podstawowe aspekty: emocjonalne wyczerpanie, depersonalizację oraz obniżenie zadowolenia z osiągnięć zawodowych, wyłania się obraz problemów, z jakimi mierzą się kapłani.

Na podstawie przeprowadzonych wywiadów badaczka wysuwa wniosek, że te trzy wymiary stanowią podstawowy problem wypalenia zawodowego księży katolickich w Polsce. Przede wszystkim na stan emocjonalnego wyczerpania składają się takie czynniki jak konieczność mierzenia się z trudnościami innych ludzi, oczekiwania społeczne wobec kapłanów oraz nieustanna samotność. Natomiast do depersonalizacji dochodzi z powodu długotrwałego wystawienia na działanie silnego stresu bez żadnego wsparcia z zewnątrz. Kapłani popadają w konflikt wewnętrzny pomiędzy tym, jak się czują, a jakie mają oczekiwania wobec własnej posługi. W badaniu właściwym, które stanowi inspirację do dalszej naukowej drogi badań badaczka odkryła, że księża katolicy w wypaleniu zawodowym nie różnią się od innych grup pomocowych. Kwestionariusz Maslach ma zastosowanie do każdej grupy badawczej.

Badaczka odkryła także, że do wypalenia zawodowego księży katolickich przyczynia się brak zrozumienia. Kolejnym celem badania właściwego było zwrócenie uwagi na problem dość hermetycznej i ekskluzywnej grupy, jaką są księża katolicy oraz poszerzenie świadomości występowania w niej wielu problemów, o których się nie mówi analizując inne grupy zawodowe z rodziny pomocowych.

W artykule badaczka odwołała się do badań amerykańskich dotyczących wypalenia zawodowego księży, ponieważ badania w USA na temat wypalenia zawodowego są stale prowadzone (niestety w Polsce brakuje ciągłości prowadzenia badań, na co również chciałabym zwrócić uwagę o konieczności ich kontynuowania).

Za główny wniosek artykułu należy przyjąć, że problem wypalenia zawodowego księży katolickich jest obecnie bagatelizowany i pomijany. W momencie pojawienia się problemu wypalenia kapłani często zostają pozostawieni sami sobie. W Polsce wciąż brakuje pomocy psychologicznej, która odbywałaby się w zgodzie z ich sumieniem i postawą światopoglądową. W artykule zostały więc przedstawione możliwości leczenia skutków stresu oraz radzenia sobie z nim przez kapłana podczas trwania w kryzysie (depersonalizacji).

Należy również pamiętać, że Polska to kraj o trudnej historii, która obejmuje okres komunizmu, o czym wspomniał jeden z respondentów, który stwierdził, że był to szczególnie skomplikowany czas dla kapłaństwa. Niestety niezrozumienie przez społeczeństwo roli księdza i niedocenywanie przez przywódców kościelnych problemów pojawiających się w czasie posługi kapłańskiej stanowi realne zagrożenie dla funkcjonowania całego Kościoła, szczególnie w czasie zmniejszającej się liczby powołań i częstszych niż dawniej przypadków odchodzenia od kapłaństwa. Jednym z celów opracowania tego zagadnienia było zainteresowanie czytelnika i zwrócenie uwagi na ten poważny problem – wypalenie księży katolickich – po to, by można go było dalej omawiać i wypracować metody wsparcia psychologicznego dla doświadczających go księży.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Bańka, A. (2000). *Psychologia pracy*. W J. Strelau (red.), *Psychologia – podręcznik akademicki, t. III*, (ss. 283-320). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- [2] Ciarrocchi, W. J., & Wicks, J. R. (2008). *Psychoterapia duchownych i osób zakonnych*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- [3] Freudenberger, J. H., & Richelson, G. (1980). *Burnout: The High Cost of High Achievement*. Anchor Press.
- [4] Golembiewski, T. R., & Munzenrider, F. R. (1988). *Phases of Burnout: Developments in Concepts and Applications*. Praeger.
- [5] Grosch, W., & Olsen, D. (2000). Clergy Burnout: An Integrative Approach. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), 619-632.
- [6] Mańkowska, B. (2017). *Wypalenie zawodowe: źródła, mechanizmy, zapobieganie*. Harmonia.
- [7] Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *MBI: Maslach Burnout Inventory: Manual research edition*. Palo Alto CA: Consulting Psychologist Press.
- [8] Maslach, Ch., & Leiter, M. (2001). Burnout and Health. W A. Baum, T. A. Revenson, J. A. Singer (red.). *Handbook of Healthy Psychology* (ss. 415-426). Psychology Press.
- [9] Maslach, Ch., & Leiter M. (2011). *Pokonać wypalenie zawodowe: sześć strategii poprawienia relacji z pracą*. Wolter Kluwer Polska.
- [10] Maslach, Ch., Schaufeli, B. W., & Leiter, P. M. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- [11] Okła, W., & Steuden, S. (1999). Strukturalne i dynamiczne aspekty zespołu wypalenia w zawodach wspierających. *Roczniki psychologiczne*, 2, 5-17.
- [12] Sęk, H. (red.). (2000). *Wypalenie zawodowe. Przyczyny. Mechanizmy. Zapobieganie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- [13] Wicks, R. (1990). *Self-ministry through self-understanding*. Loyola Press.
- [14] Wiśniewska, K. (b.d.). *Wielki stres wielebnych. Księża katolicy czują się wypaleni*. http://wyborcza.pl/1,76842,12683693,Wielki_stres_wielebnych__Ksieza_katolicy_czuja_sie.html?disableRedirects=true
- [15] World Health Organization. (2003). *Statement of the burnout-syndrome among physicians*. European Forum of Medical Association.