



Ewa Pieczyńska*

Akademia Ignatianum w Krakowie

Doświadczenie kryzysu związanego z odejściem kobiet z życia zakonnego

KEYWORDS

crisis, religious vocation, withdrawal, ex-nuns, readaptation

ABSTRACT

Ewa Pieczyńska, *Doświadczenie kryzysu związanego z odejściem kobiet z życia zakonnego* [The Experience of the Crisis Associated with the Departure of Women from a Religious Life]. Kultura – Społeczeństwo – Edukacja nr 1(21) 2022, Poznań 2022, pp. 117–143, Adam Mickiewicz University Press. ISSN 2300-0422, ISSN (Online) 2719-2717. DOI 10.14746/kse.2022.21.8

The aim of the article is to describe the situation of sisters leaving the religious order and the crises they experience as a result. The first part presents the theoretical background of the research subject: information about the scale of the phenomenon, the issue of discernment a vocation and the main causes of withdrawals, and also the concept of the crisis and its types. The empirical part presents the results of research conducted among former nuns. It lists various difficulties they face and describes the various dimensions of the crises experienced by them: economical, housing, existential and emotional, as well as interpersonal and religious.

Wprowadzenie

Zjawisko opuszczania życia zakonnego ściśle wiąże się z doświadczeniem kryzysu: nie tylko jako przyczyny odejścia, ale również jako jego konsekwencji. U podstaw decyzji o wystąpieniu z zakonu leży przeważnie doświadczenie określonego kryzysu. Rezygnacja z życia zakonnego może przynieść ulgę oraz rozwiązanie

* ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5841-6082>.

problemów, co jednak nie w każdej sytuacji ma miejsce. Każdorazowo natomiast stanowi moment krytyczny w przebiegu linii życia i wiąże się z sytuacją gwałtownej zmiany życiowej, która domaga się reorganizacji praktycznie wszystkich obszarów funkcjonowania. Odchodzące z zakonu siostry muszą się zmierzyć z koniecznością przystosowania się do nowej sytuacji życiowej oraz z niepewnością co do przyszłości: wracając do świata, muszą często budować swoje życie osobiste i zawodowe praktycznie od początku, a także na nowo zdefiniować swoją tożsamość. Nagromadzenie nowych trudności, licznych zmian oraz zadań, które muszą podjąć w związku z adaptacją do życia poza klasztorem, może przekroczyć ich aktualne zdolności radzenia sobie, dlatego obciążone jest istotnym ryzykiem wystąpienia kryzysu.

Przedmiotem zainteresowań artykułu są właśnie doświadczenia kryzysowe występujące po odejściu z żeńskich zgromadzeń zakonnych. Problematyka powrotu z życia świeckiego nie jest często podejmowana na gruncie polskiej nauki. Wśród nielicznych publikacji należy wymienić prace Józefa Baniaka (1997, 2000, 2001, 2009, 2012, 2018, 2019), Macieja Bielawskiego (2007) i Jarosława Makowskiego (2011) – przy czym zainteresowania większości autorów skupiają się przede wszystkim na rezygnacji ze stanu kapłańskiego. Nieco więcej na temat odejść sióstr zakonnych można znaleźć w literaturze zagranicznej, zwłaszcza amerykańskiej (Campbell, 1985; Ebaugh, 1977, 1988; Ebaugh & Ritterband, 1978; Halstead & Halstead, 1978; Hollingsworth, 1985; Hart i in., 1974; Maloney, 1985; Powell & Crooks, 2009; Ryan, 2006; San Giovanni, 1978). Jak podkreśla Bielawski (2007, s. 163), „dopełnienie oglądu [dotyczącego odchodzących zakonnice – przyp. E.P.] jest palącą koniecznością”. Dlatego też w niniejszym artykule przyjrzymy się temu zjawisku, analizując problematykę odejść z zakonów żeńskich w perspektywie teorii kryzysu. Na początku jednak należy nakreślić skalę badanego problemu, a także kontekst teoretyczny przedmiotu badań.

Odejścia z życia zakonnego i problematyka powołań

Zgodnie ze statystykami opublikowanymi na stronie Konferencji Wyższych Przełożonych Żeńskich Zgromadzeń Zakonnych (2022) w latach 2000–2020 odeszło z klasztorów w Polsce 3620 zakonnice. Z analizy opublikowanych danych wynika, że 27% spośród nich stanowiły nowicjuszkę, 39% – juniorkę, a 34% – profeski wieczyste. Do tej liczby należy dodać również odejścia mniszek klauzurowych (brak dostępnych danych), a także aspirantek i postulantek (które nie są odnotowywane w statystykach zakonnych). W 2020 roku swoje zgromadzenia opuściło

130 zakonnice, z czego aż 44% stanowiły siostry po ślubach wieczystych. W stosunku jednak do ogólnej liczby profesek wieczystych, siostry, które spośród nich zdecydowały na odejście w danym roku, stanowią tak naprawdę niewielki procent (0,38%). Oznacza to, że na 280 sióstr po ślubach wieczystych odeszła jedna. Zdecydowanie częściej odchodziły nowicjuszki (co siódma) i juniorki (co dziesiąta). Tendencja odejść w stosunku do ogólnej liczby zakonnice zdaje się w ostatnich latach łagodnie wzrastać.

Podając temat odejść z zakonu, warto na początku przyjrzeć się, czym właściwie jest życie zakonne i na czym polega rozeznawanie powołania. Istota życia zakonnego wyraża się w poświęceniu swojego życia Bogu oraz dążeniu do szczególnego upodobnienia się do Chrystusa poprzez zachowanie ewangelicznych rad ubóstwa, czystości i posłuszeństwa (Dębowska, 2002, s. 13). Wiąże się ono ze szczególnym stylem życia, realizowanym we wspólnocie zakonnej przestrzegającej określonej reguły i jest uważane w Kościele za „najbardziej radykalną formę życia Ewangelią na ziemi” (Jan Paweł II, 1996, s. 29). Natomiast samo powołanie zakonne jest definiowane jako rodzaj doświadczenia religijnego polegającego na zidentyfikowaniu przez jednostkę biegu swojego życia jako zaproszenia do udziału w sprawach Boga (Walesa, 1994, s. 119) i wiąże się ze świadomością bycia wybranym przez Boga (Zarzycka, 2005, s. 18). Wśród komponentów powołania wyróżnia się element nadprzyrodzony, czyli wezwanie Boże, oraz naturalny – odpowiedź człowieka na to zaproszenie. Proces rozeznawania powołania sprowadza się więc w pierwszej kolejności do odczytania Bożego wezwania, a następnie do oceny predyspozycji psychologicznych osoby do podjęcia tak radykalnej formy życia oraz zbadania jej faktycznych motywacji na poziomie świadomym i nieświadomym (Goya, 2004, s. 48–55). Zdaniem Luigiego M. Rulli SJ czynnikiem, który może w dużej mierze utrudnić czy wręcz uniemożliwić życie zakonne jest niespójność psychiczna niepozwalająca żyć w sposób wolny wartościami powołaniowymi (Rulla i in., 1976; por. też: Dyrek i in., 1993, s. 27–35; Manenti, 1995, s. 16–25). Proces rozeznawania dąży do weryfikacji autentyczności powołania bądź też zidentyfikowania jego braku (powołanie oparte na niewłaściwych motywacjach), błędnego rozpoznania (niewłaściwie odczytana wola Boża) lub obecności powołania przedwczesnego (brak dojrzałości religijnej lub psychologicznej) (Dyrek i in., 1993, s. 75–76). Jak zauważa Krzysztof Dyrek SJ (1991, s. 76), pomoc we właściwym rozeznaniu powołania jest aktem miłości zarówno wobec danej osoby, jak i wspólnoty. Powinno się ono dokonywać w sposób wolny, obiektywny i odpowiedzialny, z dążeniem przede wszystkim do prawdy oraz do tego, czego Pan Bóg wymaga od danej osoby. Eugeniusz Ożóg SJ (1974, s. 58) podkreśla, że decyzja o opuszczeniu seminarium lub zakonu może być przejawem dojrzałości, jeśli wy-

nika z konfrontacji swoich możliwości i upodobań z obiektywną rzeczywistością lub też z uświadomienia sobie niereligijnej motywacji podjęcia życia zakonnego, opartej na działaniu potrzeb konfliktowych.

Różne są przyczyny odejść. Ogólnie rzecz biorąc, powodem może być błędnie rozeznane powołanie albo też trudności w jego realizowaniu. Według Baniaka kluczowym problemem jest brak autentycznych motywacji religijnych stojących za decyzją wstąpienia do życia zakonnego, który może dotyczyć nawet jednej trzeciej wszystkich zakonnicek (Baniak, 2009, s. 154). Na problem nieświadomych motywacji zwracają także uwagę s. Miriam Kołodziejczyk i s. Małgorzata Kaliszta: „Niejednokrotnie pragnienie życia kontemplacyjnego wynika z chęci ucieczki od problemów, trudności w życiu zawodowym, relacyjnym. Kryzys więzi rodzinnych i społecznych sprawia, że młoda osoba, bojąc się wchodzić w głębszą relację, szuka miejsca, które będzie ją chronić przed bliskością, zapewni samotność i bezpieczeństwo” (2019). Niektórzy dopatrują się źródeł trudności w realizowaniu powołania przede wszystkim w przyczynach personalnych. Siostra Jolanta Olech (2002) wymienia wśród nich niespójność psychiczną, niedojrzałość, zranienia wyniesione z rodziny, słabe motywacje, brak osobistego związku z Chrystusem, utratę „pierwotnej miłości” oraz postawę tymczasowości i niezdolność do zachowania wierności podjętym zobowiązaniom. Inni natomiast podkreślają rolę czynników środowiskowych leżących u podstaw kryzysów powołań. Na tę kwestię wyraźnie wskazuje dokument posynodalny *Młode wino, nowe bukłaki* (2017, s. 51): „każda prośba o odejście powinna być okazją do zadania sobie poważnego pytania o odpowiedzialność całej wspólnoty, ale w szczególności przełożonych”. Ten ważny dokument o odnowie życia zakonnego wskazuje, że często źródłem kryzysów zarówno emocjonalnych, jak i religijnych sióstr decydujących się na odejście są w rzeczywistości poważne problemy w życiu wspólnoty: „rozziew między tym, co proponuje się na poziomie wartości, a tym, czym żyje się w konkretności, może prowadzić nawet do kryzysu wiary” (*Młode wino, nowe bukłaki*, 2017, s. 34). Na problemy wspólnotowe zwraca także uwagę o. Dyrek SJ:

Najczęściej we wspólnotach żeńskich panuje nadmiar kontroli społecznej, przejawiający się w nadmiernej kontroli, obserwacji i zależności. W dużych wspólnotach życie często jest oparte na formalizmie, zachowywaniu zewnętrznych zasad, reguł. Siostry w takich wspólnotach cierpią z powodu anonimowości, obojętności, samotności, braku życzliwości i ciepła. Czasami miesiącami nikt ich nie zapyta jak się czują, co przeżywają. Często są przepracowane i wypalone. Rzadko to inne rozumieją, zauważają i pomagają. (...) Dobro wspólnoty wydaje się być często ważniejsze, niż jednostka w niej. Dlatego tak to nieraz wygląda, jakby nie było ważne to, co pojedyncza osoba czuje, pragnie, o czym myśli (Dyrek, 2022).

W dokumencie *Młode wino, nowe bukłaki* (2017, s. 56) jako najważniejsze przyczyny odejść wymieniane są: osłabienie wiary, konflikty w życiu braterskim oraz nieprawidłowości w sprawowaniu władzy¹. Abp José Rodríguez Carballo zwraca ponadto uwagę na brak poczucia przynależności i problemy emocjonalne (Dyrek, 2022).

Pierwsze lata życia zakonnego, nazywane „okresem próbnym” (aspirat, postulat, nowicjat i juniorat), służyć mają weryfikacji pierwotnego wyboru powołaniowego przed ostatecznym zaangażowaniem w postaci ślubów wieczystych. Zgodnie z prawem kanonicznym aż do złożenia profesji czasowej kandydaci do życia konsekrowanego są wolni, aby w każdym momencie odejść (Kan. 653). Jeśli z ważnej przyczyny siostry lub bracia planują wystąpić już w trakcie obowiązujących ich ślubów, muszą zwrócić się z prośbą o dyspensę, czyli tzw. indult odejścia (Kan. 688 i 691). Jednak, jak zaznacza Kodeks Prawa Kanonicznego (2008), osoby po ślubach wieczystych nie powinny o niego prosić, jak tylko z „bardzo ważnych przyczyn rozważonych wobec Pana” (Kan. 691). Jak bowiem zauważa Gabriel Bartoszewski OFMCap: „Wystąpienie z zakonu nosi na sobie znamiona anormalności i wyjątkowości, a to z tej racji, że profes składając śluby przyrzekał przez całe życie pozostać w instytucie i służyć Bogu” (Bartoszewski, 1984). Decyzję o opuszczeniu przez daną osobę klasztoru mogą także podjąć przełożeni. Według Kodeksu Prawa Kanonicznego mają oni możliwość z uzasadnionych przyczyn nie przyjąć danego kandydata do nowicjatu bądź też nie dopuścić go do złożenia (lub odnowienia) profesji czasowej albo ślubów wieczystych (Kan. 689). Wiąże się to z oceną autentyczności powołania oraz zdolności do życia zakonnego (Goya, 2004, s. 48–60). Jak podkreśla Bartoszewski (1984), należy kierować się w tym procesie wielką delikatnością i odpowiedzialnością.

Kościół katolicki wypowiada się również w swoich dokumentach w kwestii relacji instytutu i jego byłych członków. Zgodnie z prawem kanonicznym „nie mogą się od niego niczego domagać za jakąkolwiek pracę w nim wykonaną” (Kan. 702), jako że ich zaangażowanie nie miało celów ekonomicznych, a jedynie duchowe i moralne. Jednocześnie jednak podkreśla się tam, że „instytut winien zachować słuszność i ewangeliczną miłość wobec wydalonego członka” (Kan. 702 § 2). Myśl

¹ Problem nadużyć w żeńskich zgromadzeniach zakonnych poruszony został m.in. w wywiadzie z kard. J.B. de Aviz, prefektem Kongregacji ds. Instytutów Życia Konsekrowanego i Stowarzyszeń Życia Apostolskiego dla *Donna Chiesa Mondo* (Ferrauto, 2020) oraz w artykule Giovanniego Cucci SJ (2020) *Nadużycia władzy w Kościele. Problemy i wyzwania życia konsekrowanego kobiet w La Civiltà Cattolica*. Problematykę mechanizmów nadużyć władzy we wspólnotach zakonnych bardzo wnikliwie przedstawił także Dysmas de Lassus (przeor Wielkiej Kartuzji) w wydanej także w 2020 roku we Francji książce *Zagrożenia i wypaczenia życia zakonnego* (polskie wydanie: 2022).

tę rozwinięto w Liście Kongregacji Zakonów i Instytutów Świeckich z 25 stycznia 1974 roku zaadresowanym do przełożonych zakonnych: „każdy instytut powinien troszczyć się o dobro duchowe, społeczne i ekonomiczne tych, którzy opuszczają instytut; instytuty niech obmyślają sposoby, jakie można by w przyszłości zastosować względem tych, którzy powracają do świata” (za: Kałowski, 1989, s. 55). Przypomina o tym również jeden z najnowszych dokumentów Kongregacji ds. Instytutów Życia Konsekwowanego i Stowarzyszeń Życia Apostolskiego:

*Instytut życia konsekrowanego lub stowarzyszenie życia apostolskiego powinien ze swej strony wykazać uczciwość i ewangeliczną miłość wobec członka, który zostaje z niego odłączony zarówno przez odejście, jak i przez wydalenie. Wsparcie winno być współmierne do sytuacji osobistej członka instytutu i okoliczności oraz do rzeczywistych możliwości instytutu; ewangeliczna miłość powinna odpowiadać potrzebom włączenia się [w nową rzeczywistość] i towarzyszenia mu, według możliwości instytutu, przynajmniej w okresie następującym bezpośrednio po odejściu lub wydaleniu, aż do czasu, gdy będzie mógł zadbać o siebie w inny sposób (*Dar wierności, radość wytrwałości*, 2020, par. 98).*

Rzeczywistość kryzysu: definicje, przyczyny i skutki, klasyfikacje

Jako tło teoretyczne dla przedstawienia sytuacji osób odchodzących z zakonu posłużą nam koncepcje dotyczące kryzysu. Termin ten wywodzi się z greckiego słowa oznaczającego ‘wybór, rozstrzygnięcie’ (Badura-Madej, 1999, s. 15). Pojęcie to zostało wprowadzone do psychologii w latach 60. XX wieku przez amerykańskich badaczy Ericha Lindemanna i Geralda Caplana. Na podstawie wniosków z ich badań kryzys można definiować jako „przejściowy stan nierównowagi wewnętrznej, wywołany przez krytyczne wydarzenie życiowe” (Badura-Madej, 1999, s. 16), czyli takie, które wybija się z toku zwykłych zdarzeń oraz wymaga istotnych zmian i rozstrzygnięć. W konfrontacji z nim jednostka doświadcza zagrożenia związanego z sensem życia, systemem wartości oraz koncepcją własnej osoby (Kubacka-Jasiecka, 2010, s. 26). Ustawa o pomocy społecznej w art. 47 posługuje się definicją Lawrence’a M. Brammera, który określa kryzys jako „stan dezorganizacji, w którym człowiek staje w obliczu zniweczenia ważnych celów życiowych lub głębokiego zaburzenia swego cyklu życiowego i metod radzenia sobie z czynnikami stresującymi” (James & Gilliland, 2005, s. 25). Cechą charakterystyczną kryzysu jest przejściowa utrata zdolności zaradczych. Dlatego też Gary S. Belkin określa mianem kryzysu takie sytuacje, które odbierają jednostce zdolność działania i uniemożliwiają świadome kontrolowanie własnego życia (James & Gilliland, 2005, s. 25).

Glenys Parry wymienia charakterystyczne symptomy, które mogą świadczyć, że w danej sytuacji możemy mieć do czynienia z kryzysem: reakcja na ostre wydarzenie krytyczne lub przewlekły stres, odczuwanie zdarzenia jako nieoczekiwanego, spostrzeganie sytuacji jako utraty, zagrożenia lub wyzwania, doświadczanie przez osobę negatywnych emocji i przeżyć oraz przedłużający się stan napięcia emocjonalnego (od dwóch tygodni do nawet kilku miesięcy), poczucie utraty kontroli, nagle naruszenie rutynowych sposobów zachowania, rytmu dnia i przyzwyczajień, konieczność zmiany dotychczasowego sposobu funkcjonowania oraz poczucie niepewności co do przyszłości (Badura-Madej, 1999, s. 17).

Na wystąpienie kryzysu najczęściej nakłada się wiele czynników, o charakterze zarówno intrapsychoznym, relacyjnym, jak i środowiskowym. Może się on wyrażać w różnych obszarach funkcjonowania. Helena Sęk (2001, s. 262) zwraca uwagę, że kryzys można ujmować zarówno jako stan psychiki, stan relacji jednostki wobec otoczenia, bądź też jako stan społeczności. Kryzys jako stan psychiki charakteryzuje się utratą równowagi emocjonalnej, silnym pobudzeniem i napięciem oraz różnymi trudnościami w obszarze emocjonalnym, poznawczym, fizjologicznym i behawioralnym.

Narzędziem, które pomaga przewidzieć ryzyko wystąpienia kryzysu, jest Skala wydarzeń życiowych Holmesa i Rahe'a, służąca oszacowaniu siły obciążenia stresem na skutek różnych sytuacji, tzw. wydarzeń zmiany życiowej. Amerykańscy badacze skonstruowali listę 43 wydarzeń życiowych, które domagają się ponownego przystosowania społecznego i zakwalifikowali je według przewidywanej siły stresu. Jak podkreślają twórcy skali, nagromadzenie w krótkim czasie stresujących zmian, szczególnie gdy są one nieprzewidywalne, znacząco obniża odporność organizmu. Jeśli ich liczba oraz siła oddziaływania przekroczy zasoby radzenia sobie jednostki, dochodzi do powstania reakcji kryzysowej (Piątek, 1999, s. 34).

Wśród tych szczególnie stresujących wydarzeń na skali Holmesa i Rahe'a nie uwzględniono wprawdzie odejścia z zakonu, ale wymieniono tam m.in. rozwód (na drugim miejscu, zaraz po śmierci współmałżonka, 72 pkt), który pod wieloma aspektami bardzo przypomina sytuację opuszczania wspólnoty zakonnej. Można ją porównać również z utratą pracy, która znajduje się na dziewiątym miejscu (47 pkt). Ponadto wystąpienie z instytutu zakonnego wiąże się z wymienionymi w skali zmianami pozycji materialnej (38 pkt), warunków życia (25 pkt), miejsca zamieszkania (20 pkt), przyzwyczajień w sposobie odpoczynku (19 pkt), aktywności religijnej (19 pkt) i społeczno-towarzyskiej (18 pkt) oraz liczby spotkań rodzinnych (15 pkt). To wszystko razem daje bardzo znaczące obciążenie stresem (273 pkt) i niesie ze sobą wysokie ryzyko wystąpienia reakcji kryzysowej.

Mówiąc o kryzysie, trzeba pamiętać również o jego aspekcie pozytywnym. Jak podkreśla Caplan, każdy kryzys stanowi nie tylko zagrożenie, ale również i szansę, nosząc w sobie załączek wzrostu i zmiany. Dobrze przeżyty może być twórczy i przyczyniać się do rozwoju osobowości oraz wypracowania bardziej dojrzałych mechanizmów adaptacyjnych. To, na ile dana osoba będzie w stanie poradzić sobie z kryzysem, zależy jest zarówno od charakteru wydarzenia krytycznego, jak i podejmowanych przez jednostkę strategii radzenia sobie z kryzysem oraz posiadanych przez nią zasobów: predyspozycji osobowościowych i społecznej sieci wsparcia (Piątek, 1999, s. 47). Ponieważ kryzys dotyka wszystkich obszarów funkcjonowania jednostki, dlatego wymaga również interwencji wieloaspektowej, uwzględniającej różne czynniki oraz konteksty życia (Szlagura, b.r.).

Istnieją różne rodzaje sytuacji kryzysowych, które są klasyfikowane przez badaczy w rozmaity sposób. Podstawowego rozróżnienia dokonał Caplan, dzieląc kryzysy na normatywne rozwojowe oraz nienormatywne sytuacyjne. Cullberg rozwinął ten podział, wprowadzając do niego również kryzysy chroniczne (Badura-Madej, 1999, s. 17). Nieco inną typologię proponuje Brammer, który oprócz kryzysów rozwojowych i sytuacyjnych wyróżnia również kryzysy egzystencjalne (James & Gilliland, 2005, s. 27). Niektórzy badacze zwracają jednak uwagę na nieostrość tego typu podziałów oraz trudności w zakwalifikowaniu konkretnych zjawisk do określonego rodzaju kryzysu (dotyczy to np. rozvodu, który zresztą w wielu aspektach przypomina sytuację odejścia z zakonu – por. Beisert, 2000, s. 15–57; Kołodziej-Zaleska, 2019, s. 21–24). Pomimo to spróbujemy przyjrzeć się bliżej tej klasyfikacji, zastanawiając się, jakiego rodzaju kryzysy najbardziej odpowiadają sytuacji odejścia z zakonu.

Kryzysy rozwojowe (inaczej: normatywne, przemiany) stanowią element linii życia każdego człowieka i są „związane z procesem przemian, jaki dokonuje się w człowieku na przestrzeni jego życia” (Płużek, 1994, s. 103). Łączą się z wydarzeniami przewidywalnymi, a zarazem przełomowymi w życiu jednostki. Stanowią zwrot życiowy i wiążą się z okresem głębokich przemian, wzmożonego napięcia emocjonalnego i tymczasowej destabilizacji, spowodowanych działaniem w jednostce sprzecznych tendencji oraz konieczności daleko idących zmian przystosowawczych (Beisert, 2000, s. 17; Kubacka-Jasiecka, 2010, s. 71). Dążenie do osiągnięcia dojrzałej osobowości wiąże się z wypełnianiem zadań egzystencjalnych, wśród których Zenomena Płużek zwraca uwagę na poszukiwanie własnej tożsamości oraz drogi życiowej, a także na wybór nadrzędnych wartości:

Człowiek musi uświadomić sobie jakim wartościom i jakiemu celowi chce służyć i musi dokonać tego wyboru. (...) Od czasu do czasu jest zmuszony dokonywać reinterpretacji wybranych wartości, musi umocnić się na swojej drodze, musi znaleźć nowe, bardziej doj-

rzale uzasadnienia dla raz już wybranych wartości (...) Osobowość rozwija się najpewniej wtedy, gdy człowiek znajdzie dla siebie swoją jedyną i niepowtarzalną drogę, zgodną ze swoją indywidualnością (Płużek, 1994, s. 107).

Kryzysy normatywne są związane z podejmowaniem nowych ról i zadań, i często pojawiają się wraz z rozpoczęciem lub zakończeniem kolejnego etapu w życiu, np. opuszczenia domu rodzinnego, zawarcia małżeństwa, podjęcia pracy, ukończenia szkoły, przejścia na emeryturę (Badura-Madej, 1999, s. 18). Podobnie zatem mogą się też wiązać zarówno ze wstąpieniem, jak i odejściem z zakonu, szczególnie jeśli dokonuje się ono w początkowych etapach formacji. Zadania rozwojowe są związane z dokonywaniem osobistego, egzystencjalnego wyboru. Człowiek poprzez kryzysy rozwojowe staje się, zdaniem Rogera L. Goulda, kreatorem własnego losu i dokonuje falsyfikowania dotychczasowych iluzji oraz podważania dotychczasowych wartości i ustabilizowanego obrazu samego siebie i świata (Beisert, 2000, s. 25–30). Choć kryzysy rozwojowe najczęściej traktowane są jako zjawiska pożądane i nadaje się im pozytywny charakter, to jednak, wg Erika Eriksona, zawierają w sobie nie tylko wzmożony potencjał rozwojowy, ale i niebezpieczeństwo porażki oraz większą podatność na dekompensację psychiczną i somatyczną (Badura-Madej, 1999, s. 19). Ich pomyślne rozwiązanie warunkuje sukces w realizacji następnych zadań. Jak bowiem podkreśla Wojciech Szlagura (b.r.) „znacznie łatwiej rozstać się, pożegnać jakiś etap rozwoju wówczas, gdy spełniły się jego specyficzne zadania. Wtedy, gdy jednostka lub wspólnota otrzymała to, co jej się «należało» i gdy obdarzyła swoje otoczenie tym, czego w uzasadniony sposób można było od niej oczekiwać. Innymi słowy poczucie spełnienia stanowi istotną okoliczność ułatwiającą rozstanie i podjęcie ryzyka wejścia w nieznaną”. Jest to ważna refleksja w kontekście tematyki niniejszej pracy. Można przypuszczać, że osoby, którym udało się wypełnić ważne dla nich zadania życiowe podczas swojej formacji zakonnej, lepiej będą sobie radzić w sytuacji odejścia niż te, które nie były przygotowane do wyjścia z zakonu i nie domknęły poprzedniego etapu.

Kryzysy egzystencjalne dotyczą wewnętrznych konfliktów, lęków, wyzwania oraz przemian związanych m.in z problemem przemijania, celu i sensu życia, wolności i zależności, poczucia szczęścia i spełnienia oraz pustki życiowej (James & Gilliland, 2005, s. 28). Niektórzy zaliczają je do kategorii kryzysów rozwojowych, inni badacze wyróżniają jako osobny rodzaj kryzysu. Według Doroty Kubackiej-Jasieckiej (2010, s. 71) różnica między nimi sprowadza się do źródła problemu: w kryzysach rozwojowych będą to sprzeczności między biofizjologicznymi procesami rozwoju a społecznymi oczekiwaniami, natomiast podstawą kryzysów egzystencjalnych są pytania o sens życia, uwarunkowania szczęścia oraz znaczenie wysiłku i aktywności jednostki dla jakości jej egzystencji, a ich źródłem jest

lęk przed zmianą oraz podejmowaniem decyzji, bądź też niemożność znalezienia swojej tożsamości i drogi życiowej. Wśród kryzysów egzystencjalnych Płużek (Jacyniak, Płużek, 1997, s. 71–94) wymienia kryzys wartości, etyczny, sacrum, powołania, misji, zaufania do drugiego człowieka, wspólnoty, instytucjonalny oraz postaw, natomiast Kubacka-Jasiecka (2010, s. 72) wyróżnia kryzysy związane z osiągnięciem wyższego poziomu dojrzałości, religijne oraz te spowodowane walką o najważniejsze wartości, a także kryzysy wieku średniego („połowy”, „zenitu” czy „przełomu życia”), czyli tak zwane kryzysy bilansowe, bądź też wymieniany przez Płużek (1994, s. 110) „zespół wypalenia”.

Kryzysy sytuacyjne (inaczej losowe, incydentalne, zewnątrzpochodne) określane są również jako nienormatywne, ponieważ wykraczają poza zwykłe ludzkie doświadczenie oraz oczekiwany bieg życia i występują w wyniku pojawienia się stosunkowo rzadkich, nadzwyczajnych wydarzeń, które trudno przewidzieć i kontrolować (Kubacka-Jasiecka, 2010, s. 73). Oceniane są one jako niepożądane i destruktywne. Specyficznymi cechami takiego kryzysu jest jego przypadkowość, nagłość, intensywność, szokujący i często katastroficzny charakter (James & Gilliland, 2005, s. 27). Zdaniem Płużek taki kryzys powstaje wtedy, „gdy człowiek znajdzie się w takiej sytuacji, w której zagrożona jest jakaś wartość, która stanowiła cel życia, albo nie można jej już realizować w taki sposób jak dotychczas. Na skutek jakiegoś nieoczekiwanego traumatycznego przeżycia lub wydarzenia (...) zagrożony jest sens życia” (Płużek, 1994, s. 99). Dlatego też określa go ona mianem kryzysu powodującego zagrożenie dla wewnętrznej integracji. Jako przykłady takich szczególnie trudnych sytuacji badacze wymieniają m.in. śmierć bliskiego, wypadek, nagłą chorobę, utratę pracy, zdradę współmałżonka (Badura-Madej, 1999, s. 22). Natomiast Płużek do tego typu traumatycznych wydarzeń zalicza właśnie wystąpienie z klasztoru po wieloletnim pobycie.

Odejściu z zakonu można w zależności od konkretnej sytuacji nadać status kryzysu zarówno normatywnego, jak i nienormatywnego. Chociaż linia podziału na kryzysy normatywne i nienormatywne jest nieostra, to w świetle przedstawionych teorii możemy mówić o kryzysie rozwojowym przede wszystkim wtedy, kiedy wystąpienie z zakonu było jedną z przewidywalnych opcji i wiązało się z indywidualnymi wyborami jednostki. Tak więc odejście przed ślubami wieczystymi można uznać za kryzys normatywny, bowiem z założenia cały poprzedzający profesję wieczystą okres formacji służy ostatecznemu rozeznaniu powołania. Dlatego też zjawisko odejść na tym etapie może być uznane za coś normalnego czy wręcz pożądanego (Petrowa-Wasilewicz, 2016). Natomiast dla osoby przekonanej o swoim powołaniu decyzja położonych o opuszczeniu przez nią wspólnoty zakonnej jest wydarzeniem nieoczekiwanym, które pozostaje poza jej kontrolą, dlatego też

takie odejście może być rozpatrywane w kategoriach kryzysu sytuacyjnego. O takim kryzysie można też mówić w przypadku wystąpienia po ślubach wieczystych, jako że nie stanowi ono oczekiwanego społecznie rozwoju powołania i jest uważane za sytuację wyjątkową.

Oprócz podstawowego podziału na kryzysy normatywne i nienormatywne, badacze wyróżniają również bardziej specyficzne kryzysy, biorąc pod uwagę ich zawartość treściową. Na naszą szczególną uwagę w kontekście sytuacji opuszczenia życia zakonnego zasługują **kryzysy utraty**, które wiążą się z pojęciem żałoby, definiowanej przez Wandę Badurę-Madej (1999, s. 157) jako „proces psychologicznej, społecznej i somatycznej reakcji, stanowiącej odpowiedź na utratę i jej konsekwencje”. Zdaniem Kubackiej-Jasieckiej o tego rodzaju kryzysach możemy mówić w każdej sytuacji, gdy indywidualna interpretacja zdarzenia krytycznego zawiera element utraty (Kubacka-Jasiecka, 2000, s. 268). Może więc on dotyczyć nie tylko śmierci bliskiej osoby, ale także np. rozpadu związku, utraty zdrowia lub pracy, pozbawienia wolności. Poza konkretną, zewnętrzną stratą, sytuacje te niosą za sobą również utratę poczucia własnej wartości, bezpieczeństwa, statusu i prestiżu społecznego, kontroli swojego życia, bliskości i istotnych więzi, nadziei oraz marzeń (Kubacka-Jasiecka, 2000, s. 267). Kryzys ten przeważnie głęboko narusza sferę tożsamości jednostki i, jak zauważa Judith Viorst, doświadczamy przy nim bólu „utraty tego, co posiadaliśmy, kim byliśmy, lub mieliśmy nadzieję zostać” (Kubacka-Jasiecka, 2000, s. 268). Niezależnie od tego, co jest przedmiotem utraty, u osób doświadczających tego rodzaju kryzysu można zaobserwować reakcje typowe dla przebiegu żałoby u ludzi, którzy stracili swoich bliskich, takie jak: lęk, gniew, poczucie winy, osamotnienia oraz poszukiwanie sensu życia, a także utrata zainteresowania światem zewnętrznym, płaczliwość, irytacja oraz poczucie wyczerpania. Aby poradzić sobie z takim kryzysem, trzeba także przejść przez ten sam proces żałoby (Kubacka-Jasiecka, 2000, s. 267).

Ważną z punktu widzenia niniejszych rozważań jest wspomniana już kategoria **kryzysów religijnych**. Płużek (Jacyniak & Płużek, 1997, s. 111, 129) wyróżnia wśród nich kryzys wiary, który oznacza zanegowanie albo podanie w wątpliwość systemu dotychczas uznawanych wartości moralnych i religijnych: różnych prawd wiary, sensu religii i Kościoła jako instytucji, a nawet istnienia Boga. Autorka pisze także o „kryzysie powrotu syna marnotrawnego” (Jacyniak & Płużek, 1997, s. 132–133), któremu towarzyszy poczucie grzechu wobec Boga oraz poczucie winy za niewierność uznawanym wartościom. Badaczka wyróżnia również kryzysy towarzyszące kształtowaniu się dojrzałej religijności, z którymi mamy do czynienia w sytuacji, kiedy jednostka doświadcza głębokiej potrzeby doskonalszego zaangażowania religijnego i w związku z tym podejmuje trud wewnętrznej przemiany,

pełnej dylematów i niepewności, a niekiedy buntu. Przykładem może być tu kryzys wyboru drogi realizowania życia religijnego, który wiąże się z poszukiwaniem kierunku zaangażowania zgodnego z własną indywidualnością oraz odpowiedzi na pytanie: co jest zgodne z wolą Bożą? (Płużek, 1994, s. 124; Jacyniak & Płużek, 1997, s. 111–135). Do kryzysu może również dojść w wyniku doświadczania poważnej frustracji, blokującej gorliwość życia duchowego lub realizację wartości religijnych. Często jest ona związana z różnymi urazami psychicznymi, doświadczeniem braków w Kościele lub utratą zaufania do osób duchownych (1994, s. 137).

Podstawy metodologiczne badania oraz charakterystyka grupy badawczej

W celu poszerzenia wiedzy na temat sytuacji siostr odchodzących ze zgromadzeń zakonnych oraz doświadczanych przez nie kryzysów przeprowadzono badania empiryczne, których wyniki częściowo zostaną zaprezentowane w niniejszym opracowaniu. Ich założeniem miała być wstępna diagnoza problemu, która może być przyczynkiem do bardziej pogłębionych badań na szerszą skalę. Uzyskana wiedza ma w dalszej perspektywie służyć także zaprojektowaniu działań pomocowych wspierających osoby opuszczające życie zakonne.

Z uwagi na przyjęte cele sformułowano kilka problemów badawczych. Podjęto próbę ustalenia, czy i w jakim stopniu odchodzące siostry doświadczają kryzysu, jaki jest jego charakter, jakich obszarów funkcjonowania dotyka i czym może być uwarunkowany. Jakich trudności najczęściej doświadczają? Czy otrzymują wystarczającą pomoc i od kogo otrzymały jej najwięcej?

W celu uzyskania odpowiedzi na problemy badawcze przeprowadzono badanie metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety własnej konstrukcji. Narzędzie miało formę elektronicznego formularza i składało się z kilkunastu pytań o charakterze otwartym lub zamkniętym, dotyczących m.in. obecności doświadczeń kryzysowych, przyczyn i okoliczności odejścia, przedmiotu przeżytego kryzysu, jego intensywności w różnych wymiarach, doświadczanych trudności oraz deficytów, uzyskanej pomocy oraz stopnia poradzenia sobie z kryzysem.

Badanie, będące częścią większego projektu badawczego, przeprowadzono w pierwszym kwartale 2022 roku. Dokonano celowego doboru próby badawczej, posługując się metodą „kuli śniegowej”, dzięki czemu udało się dotrzeć do 90 kobiet, które opuściły życie zakonne.

Największą grupę wśród badanych stanowiły osoby w wieku 26–35 lat (43%) oraz mieszkające w dużych miastach (44%). Większość respondentek posiada wy-

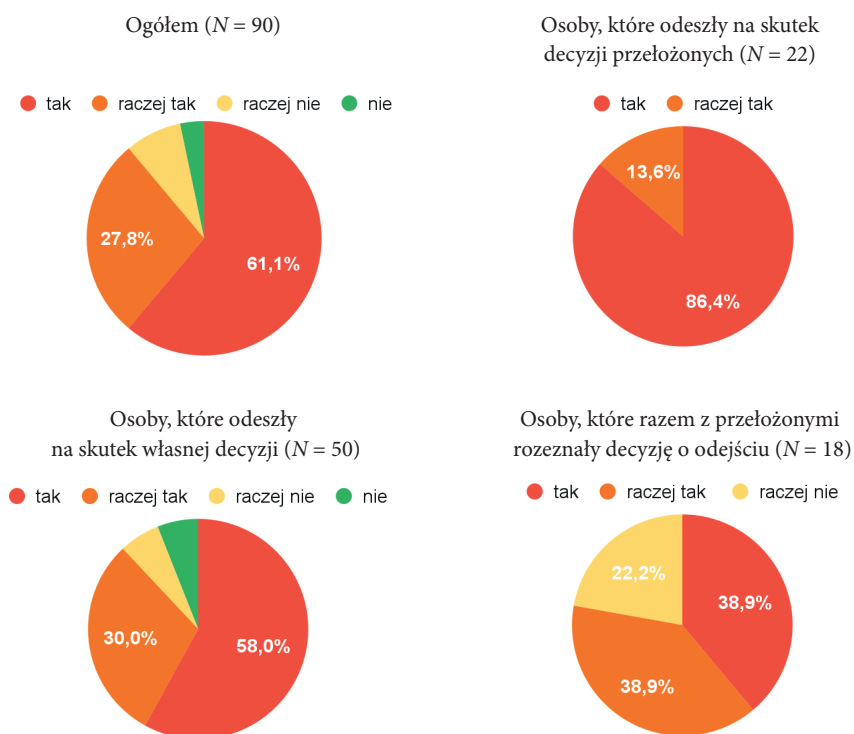
kształcenie wyższe (72%). 67% wszystkich ankietowanych wystąpiło ze zgromadzeń czynnych, 18% kontemplacyjno-czynnych, a 15% z zakonów klauzurowych. Badane osoby opuściły swoje wspólnoty zakonne na różnych etapach formacji: aspirat (11%), postulat (24%), nowicjat (17%), juniorat (36%), po ślubach wieczystych (12%). Struktura próby badawczej z uwagi na etap formacji w momencie rezygnacji z życia zakonnego częściowo pokrywa się ze statystykami dotyczącymi odejść opublikowanych przez Konferencję Wyższych Przełożonych Żeńskich Zgromadzeń Zakonnych (2022). Jeśli przyjmiemy, że w strukturze badanej próby nie uwzględnimy byłych aspirantek i postulantek (bowiem w oficjalnych danych nie zostały one ujęte), to odsetek byłych nowicjuszek (27%) będzie dokładnie ten sam, co w opublikowanych statystykach. Z kolei siostr, które opuściły zgromadzenie podczas junioratu, było wśród moich badanych więcej (55%) niż w ogólnej populacji (40%). Osoby, które odeszły po ślubach wieczystych nie były wystarczająco reprezentowane (19% wobec 33%), co może mieć pewne znaczenie dla wyników badań.

Przyczyny odejścia przeważnie bywały złożone, a najczęściej wymienianymi było zmęczenie, przeciążenie i wypalenie (36%), trudności w relacjach i z życiem wspólnym (36%) oraz nadużycia władzy i sumienia (30%), a następnie trudności z wypełnianiem ślubów zakonnych i niezaspokojone potrzeby (27%), problemy psychologiczne (26%), brak powołania (26%) oraz decyzja przełożonych (24%). Do rzadszych przyczyn należały: niedojrzałość (22%), rozczarowanie konkretną wspólnotą (20%), problemy zdrowotne (11%), kryzys wiary (6%), zakochanie (4%), nadużycia seksualne (2%) i problemy rodzinne (2%). Różni byli również inicjatorzy odejścia: 56% badanych sama podjęła decyzję o opuszczeniu życia zakonnego, w przypadku 24% zadecydowali o tym przełożeni, a u 20% badanych była to wspólnie rozeznana decyzja. Najczęściej przebiegała ona stopniowo (53%), ale w 31% przypadków dokonała się nagle.

Doświadczenie kryzysu związanego z odejściem z życia zakonnego

Na pytanie: „Czy po odejściu z zakonu doświadczyłaś stanu, który możesz określić jako «kryzys»?” 61% badanych odpowiedziało *tak*, 28% udzieliło odpowiedzi *raczej tak*, 8% – *raczej nie*, a zaledwie 3% – *nie*. Wśród badanych widoczna jest wyraźna zależność między wystąpieniem kryzysu a okolicznościami opuszczenia życia zakonnego (patrz: wykres 1). Doświadczyły go praktycznie wszystkie badane, których odejście było spowodowane decyzją zgromadzenia (*tak* = 86%, *raczej*

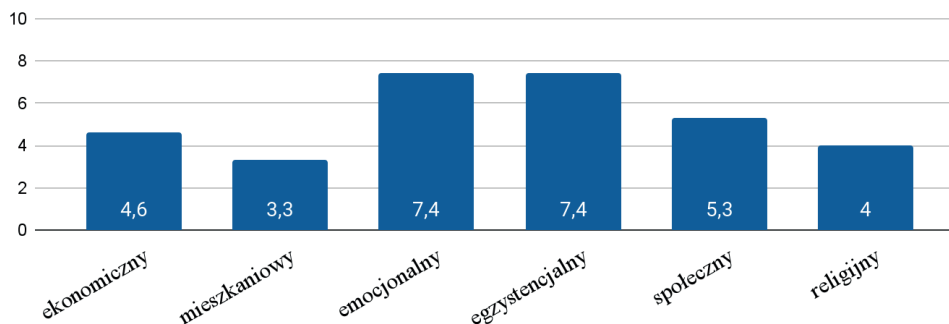
tak = 14%). Najmniejszy odsetek przeżywających kryzys (*tak* = 39%) był wśród badanych, które decyzję o odejściu rozeznały wspólnie ze wspólnotą zakonną. Na doświadczenie kryzysu zdecydowanie częściej wskazywały respondentki, których decyzja o odejściu dokonała się nagle (*tak* = 75%), niż te, u których przebiegała ona stopniowo (*tak* = 52%). Co dość zaskakujące, na doświadczenie kryzysu zdecydowanie najczęściej wskazywały osoby, które odeszły w początkowych etapach formacji – aspiratu, postulatu i nowicjatu (*tak* = 72%), co może wiązać się z czynnikiem dojrzałości. Zdziwienie może też budzić inna zależność: na doświadczenie kryzysu rzadko wskazywały osoby opuszczające klasztory klauzurowe (*tak* = 43%), choć wydawałoby się, że z uwagi na życie w izolacji powrót do świata będzie dla nich trudniejszy. Być może jednak wynik ten zniekształca mała liczebność reprezentującej tę grupę respondentek ($N = 15$), dlatego potrzebne byłoby powtórzenie badania na większej grupie osób oraz przeprowadzenie pogłębionych wywiadów jakościowych.



Wykres 1. Czy po odejściu z zakonu doświadczyłaś stanu, który możesz określić jako „kryzys”?

Źródło: badania własne.

Z przeprowadzonej przez respondentki oceny natężenia kryzysu w różnych obszarach wynika, że badane najmocniej doświadczyły kryzysu o charakterze egzystencjalnym (7,4/10) i emocjonalnym (7,4), a następnie społecznym (5,3), ekonomicznym (4,6), duchowym (4) i mieszkaniowym (3,3) (patrz: wykres 2).



Wykres 2. Ocena natężenia kryzysu w różnych wymiarach

Źródło: badania własne.

Najczęstszymi problemami okazały się: brak poczucia przynależności (61%), poczucie krzywdy i zranienia (60%), konieczność ułożenia sobie życia „na nowo” i ponownego zdecydowania o wyborze drogi życiowej (59%), a także wiele innych, które zostaną wymienione w dalszej części artykułu przy opisie poszczególnych wymiarów kryzysu. Główne trudności zostały przedstawione w tabeli 1.

Tabela 1. Najczęściej doświadczane przez respondentki trudności (N = 90)

Lp.	Doświadczane trudności	Procent odpowiedzi
1	Brak poczucia przynależności	61
2	Poczucie krzywdy, zranienia	60
3	Konieczność ułożenia sobie życia „na nowo”	59
4	Niepewność co do przyszłości	56
5	Trudności ze znalezieniem własnego życiowego rytmu	56
6	Poczucie straty	52
7	Poczucie samotności	46
8	Długotrwałe obniżenie nastroju, smutek, tendencje depresyjne	41
9	Brak poczucia bezpieczeństwa	41
10	Wątpliwości co do słuszności decyzji	38

Adnotacja. W ankiecie możliwe było wskazanie więcej niż jednej odpowiedzi, stąd procenty w tabeli nie sumują się do 100%.

Źródło: badania własne.

Kryzys w wymiarze materialnym, zawodowym i mieszkaniowym

Opuszczając klasztor, wiele siostr wychodzi z niego praktycznie bez niczego. Nie mają pracy, mieszkania, środków materialnych do usamodzielnienia się oraz wielu rzeczy potrzebnych do codziennego funkcjonowania. Na początku ważne jest więc przede wszystkim zabezpieczenie głównych potrzeb życiowych oraz znalezienie pracy i mieszkania.

Niektóre osoby otrzymują od byłego zgromadzenia pewną sumę pieniędzy na „start”, jednak nie jest to reguła: 24% badanych (nie wliczając aspirantek) nie otrzymało jakiegokolwiek wsparcia finansowego od wspólnoty, a w dużej części przypadków nie przekraczało ono 1000 zł (29%). 26% ankietowanych dostało od zgromadzenia kwotę w wysokości 1000–3000 zł, 13% otrzymało 3000–5000 zł, a 8% – ponad 5000 złotych. Często osoby o dłuższym stażu w zakonie otrzymywały większe kwoty, ale nie można tego uznać za powszechną regułę.

Dla 11% badanych problemem było znalezienie mieszkania. Większość skorzystała w tej kwestii z pomocy rodziny lub przyjaciół: 42% po odejściu zakonu powróciło do domu rodzinnego, a 12% początkowo mieszkało u znajomych.

Większość ankietowanych musiała zmierzyć się z wyzwaniem szukania pracy, co często nie było łatwe z uwagi na brak doświadczenia zawodowego lub lukę w CV (47%) oraz nierzadko również braki w wykształceniu (24%). Wśród doświadczanych trudności materialnych 26% respondentek wymienia bezrobocie, a 16% problem z usamodzielnieniem. Niektórym (16%) brakowało nawet środków do życia. Najwięcej badanych było bezrobotnych w okresie od jednego do trzech miesięcy (32%), a 24% znalazło pracę już w pierwszym miesiącu po wystąpieniu. Ponad trzy miesiące bez pracy pozostawało 18% ankietowanych. Niektóre osoby w momencie odchodzenia ze zgromadzenia miały już znaną pracę (12%). Kilka badanych podjęło wolontariat długoterminowy (4%), dzięki czemu miały zapewnione utrzymanie. Niektóre natomiast nie szukały pracy, tylko podjęły studia (14%), korzystając z pomocy rodziców lub ze stypendiów.

Znalezienie pracy było jednym z częściej wymienianych czynników ułatwiających adaptację i przezwyciężenie kryzysu, zarówno w wymiarze materialnym, jak i psychologicznym. Praca nie tylko bowiem umożliwia usamodzielnienie się oraz zapewnia bezpieczeństwo finansowe i środki potrzebne do budowania życia „od nowa”, ale również jest okazją do wejścia w nowe środowisko, rozwoju osobistego i – jak pisze jedna z ankietowanych – *oderwania głowy*. Niektóre osoby mogą w pracy odkryć również swoje powołanie: taka *praca „z misją”* pomaga im odnaleźć głębszy sens w ich obecnym życiu.

Kryzys w wymiarze egzystencjalnym i emocjonalnym

Z przeprowadzonych badań wynika, że siostry po odejściu najsilniej doświadczały kryzysu o charakterze egzystencjalnym i emocjonalnym.

Jednym z najbardziej charakterystycznych przejawów kryzysów było poczucie straty (52%). Odchodzące z zakonu siostry tracą większość dotychczasowych punktów oparcia oraz tego, co stanowiło do tej pory o ich życiu, stając przed koniecznością budowania swojego życia od nowa. Jeśli odejście spowodowane jest decyzją przełożonych, to utrata ta może być szczególnie dotkliwa i naznaczona doświadczeniem wstrząsu.

Większości badanych towarzyszyło poczucie zagubienia, dezorientacji i niepewności – zarówno wobec przyszłości (56%), jak i co do słuszności podjętej decyzji (38%) oraz własnej tożsamości (26%). Ankietowane doświadczały również poczucia bezradności oraz braku kontroli nad swoim życiem (21%). To wszystko w połączeniu z problemami bytowymi i adaptacyjnymi skutkowało u wielu utratą poczucia bezpieczeństwa (41%).

Odchodzące zakonnice muszą się zmierzyć z powrotem do „świata”, który nie jest już taki sam jak wcześniej, oraz z radykalną zmianą swojego sposobu funkcjonowania. Konieczność adaptacji stanowi duże wyzwanie: badane wskazywały na trudności w znalezieniu własnego życiowego rytmu (56%), przystosowaniu się do innego sposobu funkcjonowania (37%) podjęciu nowych ról życiowych (23%) i w samodzielnym decydowaniu o sobie (22%). Niektórym brakowało zaradności życiowej (18%). Najtrudniejsze były zwłaszcza początki: kilka badanych zwróciło uwagę, że brakowało im przygotowania do wejścia w pierwsze dni poza klasztor-em oraz wprowadzenia ich w podstawy życia w „świecie”. Kilka osób zwróciło też uwagę, że zabrakło w tym wszystkim czasu na zadbanie o siebie, na wytchnienie i refleksję, na zastanowienie się co dalej.

Jedną z podstawowych trudności stanowi konieczność zdecydowania na nowo o wyborze swojej drogi (59%), co wiąże się często z obawą przed kolejną złą decyzją oraz pewną dezorientacją dotyczącą własnego powołania. Podejmowaniu nowych wyzwań z pewnością nie sprzyja niskie poczucie własnej wartości, na które wskazało jako istotną trudność 32% badanych. Pojawiał się też brak celów życiowych (31%), poczucie beznadziei (29%), życiowej porażki (27%), straconych lat (27%) oraz brak sensu życia (19%).

Jak już wspomniano, odchodzące siostry doświadczają problemów z własną tożsamością (26%), którą muszą na nowo zdefiniować. Dla niektórych istotną trudność stanowiło określenie swojego aktualnego imienia (13%) oraz zdjęcie habitu (21%). Po wyjściu z zakonu niektóre osoby wciąż silnie identyfikują się

z byłą wspólnotą (22%). Dotyczy to szczególnie sióstr, których odejście nie było ich decyzją (43%). Pozostają w ten sposób w specyficznej sytuacji zawieszenia między dwoma światami – nie potrafią ani zamknąć poprzedniego etapu swojego życia, ani tak naprawdę zacząć nowego. W kryzys tożsamości wpisuje się także brak poczucia przynależności (61%), a także doświadczenie nieprzystawalności do świata (37%).

Te wszystkie problemy natury egzystencjalnej wywołują szereg trudnych, często nieuporządkowanych uczuć i emocji, prowadząc do utraty równowagi emocjonalnej. Załamanie nerwowe pojawiało się jednak często już przed momentem odejścia: jest jedną z częściej wymienianych przyczyn opuszczenia życia zakonnego (26%). Wiele moich badanych po wyjściu z zakonu doświadczało różnych tendencji depresyjnych (41%), a niektóre korzystały z leczenia psychiatrycznego: u 16% zdiagnozowano depresję lub inne zaburzenia psychiczne.

Dominującymi stanami emocjonalnymi, które pojawiały się po opuszczeniu zakonu, było poczucie krzywdy i zranienia (60%), poczucie straty (52%) oraz długotrwałe obniżenie nastroju i smutek (41%). Duża część badanych wskazała również na silne napięcie emocjonalne odczuwane także w ciele (32%) oraz lęk i niepokój (32%) – wymieniały tu lęk w kontaktach społecznych, przed zaufaniem i podejmowaniem decyzji oraz przed przyszłością. Kolejnymi reakcjami na kryzys było zamartwianie się oraz trudny do zniesienia napór myśli i pytań (31%), złość (30%), powracające wspomnienia wywołujące negatywne przeżycia (29%), a także wahania nastroju i gwałtowne wybuchy emocji (28%). Doświadczały również tak trudnych uczuć jak wstyd (29%), poczucie pustki (28%), poczucie winy (24%) oraz rozpacz (16%). Nasilały się również nieprzepracowane wcześniej problemy emocjonalne oraz dawne zranienia (18%).

Temu wszystkiemu stosunkowo często towarzyszyły dolegliwości somatyczne, np. bóle czy brak apetytu (23%), poczucie wyczerpania (23%) oraz apatia (21%) i bezsensowność (15%). Zaburzone były również procesy poznawcze: obniżona efektywność (21%) i problemy z koncentracją (14%).

Doświadczany kryzys prowadził czasem do dezorganizacji zachowań oraz tendencji autodestruktywnych. U 12% pojawiały się myśli samobójcze, a u 7% akty autoagresji. Część badanych uciekała w zachowania kompulsywne, np. objadanie się (12%), w pracoholizm i przesadny aktywizm (16%) oraz w uzależnienia od używek (10%). Niektóre wykazywały także brak odczuwalnej satysfakcji i poczucia sensu tego, co robią (25%), brak zainteresowania otoczeniem (9%) oraz zaniedbywanie codziennych obowiązków (9%).

Kryzys w wymiarze interpersonalnym i społecznym

Osoby odchodzące z zakonu doświadczają również licznych trudności na poziomie więzi społecznych. Są to problemy dotyczące z jednej strony relacji z byłą wspólnotą zakonną, a z drugiej funkcjonowania w nowym środowisku i/lub powrotu do starego. Głównymi trudnościami, z którymi mierzą się w tym obszarze kryzysu, są przede wszystkim wspomniany już brak poczucia przynależności (61%) oraz samotność (46%).

W relacjach z byłą wspólnotą zakonną bardzo często wskazywano na poczucie krzywdy i zranienia (60%). Jednocześnie wiele badanych wciąż odczuwa silne przywiązanie oraz związaną z tym tęsknotę i cierpienie spowodowane utratą więzi (34%), a także utrzymującą się nadal identyfikację z byłą wspólnotą (22%). To ostatnie szczególnie dotyczy osób, których odejście nie było ich decyzją (43%). Ta sytuacja i związane z tym poczucie odrzucenia rodzi przeważnie bardzo ambiwalentne uczucia wobec byłej wspólnoty zakonnej – zranienia, a zarazem tęsknoty (w tej grupie osób dotyczyło to 70%). Wiele badanych wskazywało, że najtrudniejsze było dla nich to, że nie rozumiały przyczyn podjętej wobec nich decyzji. Natomiast siostry, które odeszły z własnej woli, często za szczególnie bolesne uważają wpędzanie je w poczucie winy przez przełożone oraz plotki, które krążą na ich temat w zgromadzeniu. Niektóre badane wskazywały ponadto na znaczącą zmianę nastawienia przełożonych wobec nich, a także na poczucie, że nagle stały się kimś obcym dla osób, które do tej pory uważały za swoją rodzinę. Mają wrażenie, że siostr nie interesuje już ich los.

Część ankietowanych (17%) nie utrzymuje żadnego kontaktu ze zgromadzeniem bądź na skutek własnej decyzji o odcięciu kontaktów po odejściu, bądź na skutek zdystansowania się ze strony siostr. W wypowiedziach respondentek często powraca tęsknota za wspólnotą, zwłaszcza za konkretnymi osobami, z którymi łączyły je w zakonie bliższe relacje, a obecnie nie mają już z nimi kontaktu. Niektórym udaje się kontynuować przyjaźń z wybranymi siostrami, pomimo dystansu wobec reszty zgromadzenia (10%). Są wreszcie takie osoby, które z byłą wspólnotą zakonną dalej łączą bliskie, przyjacielskie relacje (10%). Zdecydowana większość utrzymuje jednak ze zgromadzeniem raczej sporadyczne kontakty (36%) lub nie ma ich prawie wcale (26%). Można przypuszczać, że to jak kształtują się stosunki jednostki z byłą wspólnotą zakonną, może mieć istotny wpływ na jej porażenie sobie z kryzysem.

Problematiczny okazuje się również powrót do dawnego środowiska. W zakonie siostry mają często ograniczone kontakty ze światem zewnętrznym. Wejście w życie zakonne przerywa nieraz wiele relacji, rozluźnieniu ulegają wtedy nawet

więzi rodzinne. Kiedy więc po latach wracają do „świata”, zdarza się, że nie mają już tam prawie nikogo bliskiego. W swoim dawnym środowisku doświadczają wyobcowania. Po wyjściu z zakonu duża część badanych miała trudności w budowaniu i podtrzymywaniu więzi społecznych (30%). Towarzyszyło im często zamknięcie się w sobie oraz wycofanie, dyktowane najczęściej niezrozumieniem ze strony otoczenia (32%) oraz poczuciem wstydu (29%). Zdarzało się, że z obawy przed reakcją znajomych unikały one kontaktów i wołały się nie ujawniać w dawnym środowisku. Dla niektórych trudne było pokazywanie się bez habitu, a przede wszystkim mierzenie się z niedyskretnymi pytaniami oraz komentarzami. Niektóre ankietowane (9%) spotkały się w swoim otoczeniu z odrzuceniem lub stygmatyzacją. Z uwagi na niezrozumienie środowiska, woła nieraz ukrywać przed nim swoją przeszłość. Nie chcą też, by definiowała je etykieta „byłej zakonnicy”. Jednocześnie wiele ma potrzebę podzielenia się z kimś tym, co przeżywają, ale trudno im znaleźć odpowiednią osobę, przed którą mogą się otworzyć i która zrozumie ich sytuację.

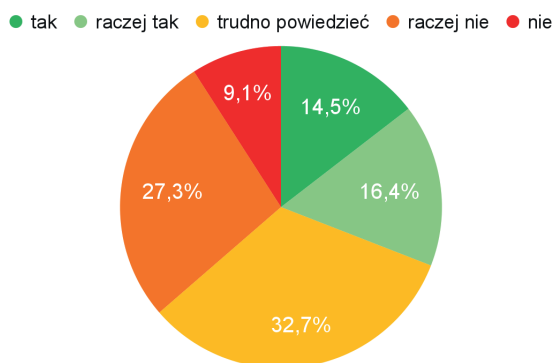
Kryzys w wymiarze religijnym

Wśród ankietowanych 6% jako jedną z przyczyn ich odejścia z zakonu wymienia kryzys wiary i utratę relacji z Bogiem. Jednak w zdecydowanie większej liczbie przypadków kryzys religijny pojawił się już po odejściu: wśród doświadczanych trudności po wyjściu z zakonu wskazało na niego 26% badanych. Wiara, która stanowiła do tej pory fundament ich egzystencji oraz relacja z Bogiem, któremu chciały oddać swoje życie, zostają często wystawione na próbę. Dotyczy to przede wszystkim poczucia opuszczenia przez Boga i zachwiania zaufania do Niego, czy wręcz zwątpienia. Osoby, które doświadczyły zranienia ze strony współsióstr, nieraz przekładają te trudne doświadczenia na relację z Bogiem. Wiele moich respondentek doświadczyło bolesnego rozczarowania osobami konsekrowanymi, których życie, jak piszą, miało niewiele wspólnego z chrześcijaństwem, oraz kryzysu zaufania do kościelnych instytucji i hierarchii. Niektórym trudno odnaleźć swoje miejsce w Kościele, natomiast 12% badanych zdecydowanie zdystansowała się od niego: 7% określa siebie jako osoby wierzące niepraktykujące, 4% jako agnostyczki, natomiast jedna osoba zmieniła religię. Wiele jest zdezorientowanych co do swojego powołania. Te, które podjęły decyzję o odejściu, nieraz przez wiele lat mierzą się z wątpliwościami, czy postąpiły zgodnie z wolą Bożą oraz czy nie zmarnowały swojego powołania, a wręcz z wyrzutami sumienia związanymi z poczuciem, że zdradziły Boga. W nowej sytuacji nie potrafią też znaleźć swojego rytmu modlitwy

i czasem mają wrażenie, że straciły kontakt z Bogiem. Większość tęskni za ciszą, kaplicą z Najświętszym Sakramentem w domu i czasem na modlitwę, wspólnotową liturgią, a przede wszystkim za Bogiem. Inne wspominają o doświadczeniu braku możliwości służby Bogu całym swoim życiem oraz poczucia wspólnej misji w Kościele.

Przezwyciężenie kryzysu i otrzymane wsparcie

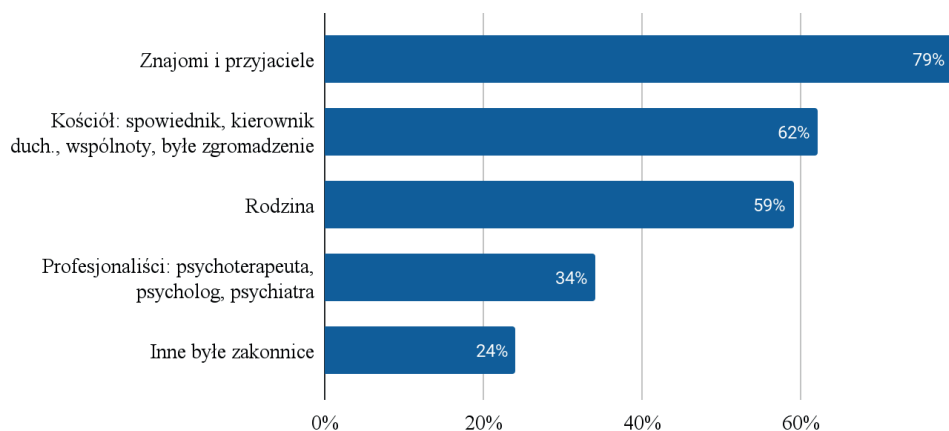
Zdecydowana większość badanych (72%) oceniła, że już im się udało odzyskać równowagę, z czego 39% dodatkowo uważa, że to doświadczenie je wzmocniło i umożliwiło rozwój. Badane miały w różnym stopniu dostęp do odpowiadającej ich potrzebom sieci wsparcia: 31% przyznaje, że dostały odpowiednią pomoc, podczas gdy dla 36% otrzymane wsparcie nie było wystarczające, natomiast 33% udzieliło odpowiedzi *trudno powiedzieć* (patrz: wykres 3).



Wykres 3. Czy otrzymałaś wystarczające wsparcie?

Źródło: badania własne.

Odchodzące siostry mogły przede wszystkim liczyć na pomoc starych znajomych i przyjaciół (64%), a w nieco mniejszym stopniu rodziny (59%). W dalszej kolejności wymieniały też wsparcie psychoterapeuty (30%) oraz spowiednika (28%) i kierownika duchowego (28%). Dalej wymieniano także m.in. wsparcie ze strony innych osób, które wystąpiły z zakonu (22%), w większości z tego samego zgromadzenia (17%). Wiele osób natomiast zwracało uwagę na to, że zabrakło im wsparcia ze strony byłej wspólnoty zakonnej (tylko 9% ankietowanych otrzymało odpowiednią według nich pomoc). Bardziej ogólne kategorie źródeł wsparcia przedstawiono na wykresie 4.



Wykres 4. Najważniejsze źródła wsparcia

Adnotacja. W ankiecie możliwe było wskazanie więcej niż jednej odpowiedzi, stąd procenty na wykresie nie sumują się do 100%.

Źródło: badania własne.

Zakończenie: wnioski oraz kierunki dalszych badań

W prezentowanym opracowaniu skupiono się na problematyce odejść z żeńskich zgromadzeń zakonnych i ich konsekwencjach dla jednostki, podejmując próbę analizy pojawiających się w wyniku odejścia doświadczeń kryzysowych. Z uwagi na ograniczone ramy niniejszego artykułu dokonano wyboru zebranego materiału badawczego, prezentując dokładniej jedynie dane ilościowe i koncentrując się na wybranych aspektach problemu.

Bez wątplenia wystąpienie z zakonu stanowi wydarzenie krytyczne w życiu jednostki, dlatego też normalną reakcją na nie będzie stan zakłócenia równowagi psychicznej oraz okres dezorganizacji. Potwierdzają to wyniki badań empirycznych, według których przeważająca większość (89%) objętych badaniem osób przyznaje się do doświadczenia kryzysu związanego z odejściem z zakonu. W badanej próbie zauważalny jest wpływ okoliczności odejścia na wystąpienie kryzysu, chociaż przedstawione poniżej wnioski wymagają potwierdzenia w bardziej systematycznych badaniach na większej próbie.

Grupą badanych, które najczęściej interpretowały sytuację odejścia jako kryzysową, były osoby, które musiały opuścić życie zakonne na skutek decyzji przełożonych. Może się to wiązać z poczuciem odrzucenia, brakiem sprawczości oraz często nieoczekiwanym czy wręcz wstrząsającym charakterem wydarzenia. Można się tu odnieść do opracowanego w badaniach nad adaptacją po rozwodzie tzw. „efektu

opuszczanego”, który jest uznawany za znaczący czynnik warunkujący przystosowanie (Kołodziej-Zaleska, 2019, s. 57). Trudne doświadczenia nie omijają jednak również osób, które same wystąpiły, chociaż przeważnie bardziej pozytywnie interpretowały one sytuację odejścia. Decyzja o rezygnacji z życia zakonnego wiąże się z dużą niepewnością i ryzykiem, a ponadto może się spotkać z napiętnowaniem zarówno ze strony przełożonych i wspólnoty, jak i środowiska. Z przeprowadzonych badań wynika, że najmniej obciążona ryzykiem wystąpienia kryzysu jest sytuacja, kiedy decyzja o odejściu jest podejmowana wspólnie oraz jeśli dokonuje się ona stopniowo. Jednak niezależnie od tych czynników wszystkie osoby opuszczające życie zakonne muszą zmierzyć się z wyzwaniem, jakie niesie ponowna adaptacja do życia poza klasztorem. Chociaż odejścia aspirantek czy postulantek postrzegane są jako zjawisko naturalne, a wręcz pozytywne (Petrowa-Wasilewicz, 2016), to przeprowadzone badania wskazują na to, że wiele osób przerywających formację zakonną w początkowych etapach także postrzega je jako bardzo trudne doświadczenie. Wymaga to z pewnością odpowiedniego towarzyszenia i poważnego potraktowania problemów, których doświadczają.

Opisany tutaj kryzys jest zjawiskiem wielowymiarowym i dotyka praktycznie wszystkich aspektów życia. Doświadczenia kryzysowe badanych osób miały przede wszystkim bardzo wyraźny wymiar egzystencjalny i emocjonalny, mocno również dotykały relacji interpersonalnych i społecznych, a w zróżnicowanym stopniu wiązały się z trudnościami o charakterze materialno-bytowym oraz kryzysem wiary. Wśród licznych problemów, z jakimi musiały się zmierzyć ankietowane, najczęściej wskazywano na brak przynależności, poczucie krzywdy i zranienia, konieczność ułożenia sobie życia „na nowo” i zdecydowania o wyborze swojej dalszej drogi, trudności ze znalezieniem własnego życiowego rytmu, niepewność co do przyszłości oraz poczucie straty.

Ponieważ życie zakonne wiąże się z totalnym zaangażowaniem całej osoby, w momencie odejścia siostry tracą prawie wszystko, co stanowiło o ich życiu: przynależność do grupy, z którą głęboko się utożsamiały (tzw. rodziny zakonnej), dotychczasowe środowisko, dom, określony styl życia, swoją tożsamość oraz role społeczne, cele życiowe, poczucie określonej misji, szczególnie wymiar relacji z Bogiem oraz to wszystko, czemu zdecydowały się poświęcić całe życie (z drugiej jednak strony odejście może stanowić dla nich właśnie drogę do „odzyskania siebie” i odkrycia tego, co najważniejsze i niezmiennie). Wobec takiego wielowymiarowego doświadczenia straty można mówić o sytuacji odejścia w kategorii tzw. kryzysu utraty. Na obecność licznych przejawów tego typu kryzysu wskazują niniejsze badania empiryczne, z których wynika, że siostry występujące z zakonu będą musiały przejść przez podobny proces, co osoby przeżywające

żałobę. Fakt ten może być istotny z punktu widzenia odpowiedniego towarzyszenia takim osobom oraz otwiera też perspektywę dalszych badań nad procesem radzenia sobie z analizowanym przez nas kryzysem na podstawie teoretycznych modeli przeżywania straty.

W świetle przedstawionych w artykule teorii odejście z zakonu można rozpatrywać zarówno w kategoriach kryzysu rozwojowego, egzystencjalnego, jak i sytuacyjnego, przede wszystkim w zależności od okoliczności opuszczenia klasztoru, jak i etapu, na jakim się ono dokonało. Można przyjąć, że okres spędzony w zakonie, jak również kryzysy tam przeżywane, mogą mieć istotne znaczenie dla procesu dojrzewania osoby i być okazją do realizowania ważnych zadań egzystencjalnych. Interesujące byłoby przeprowadzenie pogłębionych badań dotyczących znaczeń, jakie jednostki przypisują temu doświadczeniu. Można także przypuszczać, że jeśli proces ten zostanie w niespodziewany sposób przedwcześnie przerwany, istnieje ryzyko, że kryzys rozwojowy pozostanie nierozwiązany i może przejść w stan chroniczny, a samo odejście będzie miało charakter traumatyczny.

Analizując przedstawione problemy, nie można zapomnieć, że kryzys stanowi także szansę na rozwój jednostki i osiągnięcie pozytywnych zmian. Dotyczy to również opisanego zjawiska: 38% respondentek zadeklarowało, że przepracowany już kryzys je wzmocnił i umożliwił rozwój. Pozytywne rozwiązanie kryzysu jest możliwe w dużej mierze dzięki otrzymanemu wsparciu, jednak z przeprowadzonych badań wynika, że ponad jedna trzecia badanych nie otrzymała wystarczającej pomocy. Nadzieję na pozytywne zmiany w tym zakresie niesie fakt powstania w ostatnim czasie kilku inicjatyw (zarówno oddolnych, jak i z ramienia Kościoła) niosących pomoc zarówno siostron, które doświadczają krytycznych sytuacji w swoim życiu zakonnym, jak i tym, które odeszły z klasztoru².

Przedstawione treści nie wyczerpują zebranego materiału badawczego. Szczegółowe omówienie strategii radzenia sobie z kryzysem, sprzyjających temu czyn-

² Telefon zaufania „Siostry dla Sióstr” to inicjatywa Kościoła skierowana do ofiar wykorzystywania seksualnego w zakonach (<https://fsj.org.pl/2021/12/inicjatywy-zakonow-zenskich-dla-pokrzywdzonych/>). Prowadzony przez jezuitów Dom Formacji Stałej „Manresa” proponuje pomoc terapeutyczną i duchową siostron doświadczającym kryzysów powołaniowych i osobowych (<https://manresa.jezuici.pl/propozycje-dla-siostr-zakonnnych/>). Centrum Pomocy Siostron Zakonnym (<https://pomocdlasiostr.pl/>) oferuje zarówno wsparcie doświadczającym przemocy i nadużyć zakonnicom, jak i służy pomocą tym, które opuściły swoje zgromadzenia. Stowarzyszenie Pomocy Dziewczętom oraz Zgromadzenie Sługi Jezusa udostępnia pokoje w prowadzonych przez siebie hostelach kobietom, które odeszły z zakonu (w Warszawie, Krakowie i Lublinie). Wspólnota Kobiet w Drodze „Hodos” proponuje spotkania modlitewno-formacyjne online oraz wzajemne wsparcie (<https://kobietyhodos.wordpress.com/>).

ników i dynamiki tego procesu, jak również znaczeń, jakie badane nadają swoim doświadczeniom, domaga się osobnego opracowania. Zaprezentowany w niniejszym artykule zarys problemu otwiera perspektywę dalszych badań, które mogłyby się przyczynić do rozwoju skutecznych form pomocy tej grupie osób.

Bibliografia

- Badura-Madej, W. (1999). Podstawowe pojęcia teorii kryzysu i interwencji kryzysowej. W: W. Badura-Madej (red.), *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Poradnik dla pracowników społecznych* (s. 15–32). Wydawnictwo Śląsk.
- Baniak, J. (1997). *Dynamika powołań kapłańskich i zakonnych w Kościele rzymskokatolickim w Polsce w latach 1900–1994: studium socjograficzne*. Zakład Wydawniczy NOMOS.
- Baniak, J. (2000). Dynamika niekapłańskich powołań zakonnych w Polsce w latach 1900–1994. Studium socjograficzne. *Przegląd Religioznawczy*, 2, 63–88.
- Baniak, J. (2001). *Rezygnacja z kapłaństwa i wybór życia małżeńsko-rodzinnego przez księży rzymskokatolickich w Polsce. Studium socjologiczne*. Zakład Wydawniczy NOMOS.
- Baniak, J. (2009). Powołania kapłańskie i zakonne w Kościele katolickim w Polsce. *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Seria: Pedagogika*, 18, 143–157.
- Baniak, J. (2012). *Powołanie do kapłaństwa i do życia zakonnego w Polsce w latach 1900–2010. Studium socjologiczne*. Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM.
- Baniak, J. (2018). Kryzys powołanych czy kryzys powołań? Zakonne powołania siostr i braci w Polsce w latach 1900–2017. *Przegląd Religioznawczy*, 1(267), 27–62.
- Baniak, J. (2019). *Losy powołań kapłańskich i zakonnych w Kościele rzymskokatolickim w Polsce w latach 1900–2018*. Zakład Wydawniczy NOMOS.
- Bartoszewski, G. (1984). *Oddzielenie zakonnika od instytutu zakonnego*. Życie Zakonne. <https://www.zyciezakonne.pl/dokumenty/referaty-konferencje-artykuly/zagadnienia-prawne/bartoszewski-gabriel-ofmcap-oddzielenie-zakonnika-od-instytutu-zakonnego-105932/>
- Beisert, M. (2000). *Rozwód. Proces radzenia sobie z kryzysem*. Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Bielawski, M. (2007). *Odejścia*. Homini.
- Campbell, V.M. (1985). *Responses on three personality inventories by womens religious and former religious as a function of different situational contexts*. Hofstra University ProQuest Dissertations Publishing.
- Cucci, G. (2020). *Nadużycia władzy w Kościele. Problemy i wyzwania życia konsekrowanego kobiet* (A. Prus, tłum.). Życie Zakonne. <https://www.zyciezakonne.pl/wiadomosci/swiat/kto-uslyszy-krzyk-krzywdzonych-siostr-dramatyczne-historie-mlodych-zakonnice-97943/>
- Dar wierności, radość wytrwałości*. (2020). Kongregacja ds. Instytutów Życia Konsekrowanego i Stowarzyszeń Życia Apostolskiego. Wydawnictwo i Drukarnia Ojców Franciszkanów.
- Dębowska, K. (2002). Życie konsekrowane, jego istota i aktualna sytuacja w Polsce. W: B. Łoziński (red.), *Leksykon zakonów w Polsce. Instytuty życia konsekrowanego i stowarzyszenia życia apostolskiego* (s. 13–19). KAI.
- Dyrek, K. (1991). Różnicowanie powołania jako sztuka towarzyszenia i dialogu w poszukiwaniu woli Bożej. *Homo Dei*, 1–2, 70–79.

- Dyrek, K. (2022). *Miłość jako wierność oblubieńczemu przymierzu*. Manresa – Dom Formacji Stałej. <https://manresa.jezuici.pl/2022/01/28/milosc-jako-wiarnosc-oblubienczemu-przymierzu-0-dr-krzysztof-dyrek-sj/>
- Dyrek, K., Kożuch, M., & Trojan, K. (1993). *Powołanie. Rozeznanie i rozwój. Aspekt psychologiczny*. Wydawnictwo M.
- Ebaugh, H.R. (1977). *Out of the cloister: A study of organizational dilemmas*. University of Texas Press.
- Ebaugh, H.R. (1988). *Becoming an ex: The process of role exit*. University of Chicago Press.
- Ebaugh, H.R., & Ritterband, P. (1978). Education and the exodus from convents. *Sociology of Religion*, 39(3), 257–264.
- Ferrauto, R. (2020, 17 lutego). Bisogna cambiare. Vocazioni e abbandoni, autorità, beni, rapporto uomo-donna, abusi... Intervista a tutto campo con il prefetto João Braz de Aviz. *Donne Chiesa Mondo*, 85.
- Goya, B. (2004). *Psychologia i życie konsekrowane*. (Z. Ziółkowski, tłum.). Wydawnictwo Księży Marianów.
- Halstead, M.M., & Halstead, L.S. (1978). A sexual intimacy survey of former nuns and priests. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 4(2), 83–90.
- Hollingsworth, G. (1985). *Ex-nuns: women who have left the convent*. McFarland & Co.
- Hart, G., Ames, K.A., & Sawyer, R.N. (1974). Philosophical positions of nuns and former nuns: a discriminant analysis. *Psychological Reports*, 34, 675–678.
- Jacyniak, A., & Płużek, Z. (1997). *Świat ludzkich kryzysów*. Wydawnictwo WAM.
- James, R.K., & Gilliland, B.E. (2005). *Strategie interwencji kryzysowej. Pomoc psychologiczna poprzedzająca terapię* (A. Bidziński, tłum.). Wydawnictwo Edukacyjne PARPA.
- Jan Paweł II. (1996). Adhortacja apostolska Vita Consecrata. Pallottinum.
- Kałowski, J. (1989). Skutki prawne opuszczenia instytutu zakonnego. *Prawo Kanoniczne: kwartalnik prawnohistoryczny*, 32(3–4), 21–59.
- Kodeks Prawa Kanonicznego. (2008). Przekład polski zatwierdzony przez Konferencję Episkopatu. Pallottinum.
- Konferencja Wyższych Przełożonych Żeńskich Zgromadzeń Zakonnych. (2022). Statystyka odejść ze Zgromadzeń od roku 2000 do 2020 roku. <https://zakony-zenskie.pl/statystyka>
- Kołodziej-Zaleska, A. (2019). *Życie po rozwodzie. Zróżnicowany proces adaptacji*. Difin.
- Kołodziejczyk, M., & Kaliszta, M. (2019) *Aktualne wyzwania w przyjmowaniu kandydatek i formacji początkowej w zakonach kontemplacyjnych*. Manresa – Dom Formacji Stałej. <https://manresa.jezuici.pl/2020/08/26/aktualne-wyzwania-w-przyjmowaniu-kandydatek-i-formacji-poczatkowej-w-klasztorach-kontemplacyjnych-miriam-kołodziejczyk-osccap-malgorzata-kaliszta-osccap/>
- Kubacka-Jasiecka, D. (2010). *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.
- de Lassus, D. (2022). *Zagrożenia i wypaczenia życia zakonnego* (A. Kuryś, tłum.). Wydawnictwo WAM.
- Makowski, J. (2011). Trudności adaptacyjne osób rezygnujących z życia we wspólnotach zakonnych. *Prace Instytutu Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji Uniwersytetu Warszawskiego*, 17, 203–237.
- Maloney, M.J. (1985). Statistical finding on ex-nuns. *For the Active Practitioner, Women & Therapy*, 4(2), 29–41.
- Manenti, A. (1995). *Powołanie. Psychologia i łaska* (J. Kochanowicz, tłum.). Wydawnictwo M.

- Młode wino, nowe bukłaki. Życie konsekrowane od Soboru Watykańskiego II i wyzwania nadal otwarte. Ukierunkowania.* (2017). Kongregacja ds. Instytutów Życia Konsekrowanego i Stowarzyszeń Życia Apostolskiego. Wydawnictwo Sióstr Loretanek.
- Olech, J. (2002). *Wierność i wytrwanie*. Urszulanki. <https://urszulanki.pl/biblioteka/artykuly-matki-jolanty-olech/2002-wiernosc-i-wytrwanie>
- Ożóg, E. (1974). Psychologiczna koncepcja powołania religijnego. *Collectanea Theologica*, 44(2), 45–60.
- Petrowa-Wasilewicz, A. (2016, 11 lutego). *Jak odchodzą zakonnice*. Wywiad z Jolantą Olech USJK. eKAI. <https://www.ekai.pl/jak-odchodza-zakonnice/>
- Piątek, J. (1999). Symptomatologia i analiza kryzysu. W: W. Badura-Madej (red.), *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Poradnik dla pracowników socjalnych* (s. 33–54). Wydawnictwo Śląsk.
- Plużek, Z. (1994). *Psychologia pastoralna*. Instytut Teologiczny Księży Misjonarzy.
- Powell, S. & Crooks, M. (2009). *The paradox of service: the welfare of former nuns*. Victorian Women's Trust.
- Rulla, L.M., Ridick, J., & Imoda, F. (1976). *Entering and leaving vocation: intrapsychic dynamic*. Gregorian University Press.
- Ryan, S.A. (2006). *Under the veil: What is the experience of leaving my mother's house at midlife? The voices and choices of former nuns*. Union Institute and University ProQuest Dissertations Publishing.
- San Giovanni, L. (1978). *Ex-nuns: A study of emergent role passage*. Ablex Publishing Corporation.
- Sęk, H. (2001). *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*. Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Szlagura, W. (b.r.). *Rzeczywistość kryzysu – pojęcie, definicje, teorie, dynamika*. Interwencja Kryzysowa. <http://www.interwencjakryzysowa.pl/rzeczywistosc-kryzysu-pojecie-definicje-teorie-dynamika>
- Walesa, C. (1994). Doświadczenie religijne młodzieży. W: T. Ożóg (red.), *Nauki społeczne o młodzieży* (s. 107–138). Norbertinum.
- Zarzycka, B. (2005). *Osobowość i formacja. Psychospołeczne uwarunkowania poczucia zmian w obrazie siebie w trakcie formacji zakonnej*. Towarzystwo Naukowe KUL.