

***Inga B. Kuźma***

**ORCID: 0000-0003-0195-0270**

Uniwersytet Łódzki

Instytut Etnologii i Antropologii Kulturowej

University of Lodz

Institute of Ethnology and Cultural  
Anthropology

***Emilia Pach***

**ORCID: 0000-0003-0949-8928**

Uniwersytet Łódzki

Szkoła Doktorska Nauk Humanistycznych

Instytut Etnologii i Antropologii Kulturowej

University of Lodz

Doctoral School of Humanities. Institute

of Ethnology and Cultural Anthropology

***Tatiana Danilova***

**ORCID: 0000-0002-0297-9473**

Szkoła Badań Społecznych Instytutu

Filozofii i Socjologii Polskiej Akademii Nauk

Instytut Psychologii Społecznej i Politycznej

Narodowej Akademii Nauk Pedagogicznych

Ukrainy w Kijowie

Graduate School for Social Research

at the Institute of Philosophy and Sociology

of the Polish Academy of Sciences

Institute of Social and Political Psychology

of the National Academy of Pedagogical  
Sciences of Ukraine in Kiev

**„NAPRAWDĘ TĘSKNIĘ ZA MOIM DOMEM. TAM  
WSZYSTKO JEST ZROBIONE WŁASNYMI RĘKOMA  
[...] WSZYSTKO BĘDZIE MUSIAŁO  
ZOSTAĆ ODNOWIONE”\***

**RADZENIE SOBIE W KRYZYSIE OCZAMI WOJENNYCH  
UCHODźCZYŃ Z UKRAINY  
(PERSPEKTYWA WIELODYSCYPLINARNA)**

**“I sorely miss my home. There, everything is made  
by hand [...] Everything will have to be renewed”.  
Coping with the Crisis through the Eyes of Women  
War Refugees from Ukraine  
(Multidisciplinary Perspective)**

---

\* W tytule został wykorzystany cytat z wywiadu z jedną z badanych.

Słowa kluczowe: emigracja wojenna, uchodźstwo, doświadczenie kryzysu, herstoria, etyka troski, radzenie sobie w kryzysie

Key words: war migration, refugees, crisis experience, herstory, the ethics of care, coping with crisis

### Streszczenie

W tekście poddano analizie wywiady przeprowadzone z czterema uchodźczyniami wojennymi z Ukrainy, które przyjechały do Polski po 24 lutego 2022 r. (z dwoma z nich przeprowadzono wywiad ponownie po roku ich pobytu w Polsce). Autorki tekstu interesował samoopis sytuacji kryzysowej, w jakiej badane się znalazły i jak przedstawiają one radzenie sobie w tej sytuacji, dlatego główną kategorią interpretacyjną uczyniły „radzenie sobie w kryzysie”. Celem badań było dotarcie do obrazu, jakie uchodźczynie mają na swój temat, oraz uchwycenie zachodzących zmian w roku 2022 i 2023 (m.in. jak postrzegają siebie, kontekst wojenny oraz życie w warunkach, do jakich dostosowywały się po ucieczce). Podejście teoretyczne było wielodyscyplinarne, ponieważ oprócz koncepcji psychologicznych związanych z główną kategorią interpretacyjną namysł został dodatkowo oparty na antropologii kulturowej emocji, antropologii doświadczenia, a także etyce troski oraz autoetnografii.

### Abstract

This paper examines the interviews with four Ukrainian women – war refugees, who came to Poland after February 24, 2022 (two of them were reinterviewed after a year of their stay in Poland). The authors were interested in the description of the crisis in which the respondents found themselves, as well as in their presentation of coping with crisis, thus, “coping with crisis” became the main interpretive category. The research aims to reveal the self-image of the women refugees and identify changes that have taken place in 2022 and 2023 (including the perception of themselves, war context, and living conditions to which they have adapted after fleeing). The authors used the multidisciplinary theoretical approach because, in addition to psychological concepts related to the main interpretative category, the reflection was based on the cultural anthropology of emotions, the anthropology of experience, as well as on the ethics of care, and autoethnography.

## Wprowadzenie

W tekście prezentujemy materiał i wnioski wypływające z interpretacji wywiadów przeprowadzonych z czterema uchodźczyniami z Ukrainy. Kobiety przebywały w Polsce w wyniku wybuchu wojny 24 lutego 2022 roku w Ukrainie<sup>1</sup>.

Tym, co nas zainteresowało, był samoopis sytuacji kryzysowej, w jakiej się znalazły badane, i jak przedstawiają one radzenie sobie w tej sytuacji. Gotowość do podjęcia narracji słownej było podstawowym kryterium wyboru osób do badań. Akcentujemy ten aspekt, ponieważ podczas badań jakościowych o charakterze etnograficznym (dwie autorki

<sup>1</sup> Stricte na temat wojny w Ukrainie w kontekście m.in. strategii uchodźczych i organizacji pomocy uciekinierom wojennym zob. wybrane proponowane teksty: Dobroier 2023; Długosz 2022; Jasiocki 2023; Ociepa-Kicińska, Gorzałczyńska-Koczkodaj 2022; Oviedo i in. 2022; Synowiec 2022.

niniejszego tekstu są specjalistkami z zakresu etnologii i antropologii kulturowej) można zetknąć się z wyłączeniem niektórych osób z uczestnictwa w nich. Wynika to z niezdolności takich osób do wejścia w tryb opowieści, co może być spowodowane ich odmiennymi predyspozycjami, plasującymi je poza narracyjnością, lub też wiąże się z wejściem w obszary badawcze, które poddają się narracji z trudnościami (np. traumy, szok<sup>2</sup>).

## Uwagi metodologiczne

Badania zostały przeprowadzone w dwóch turach: I w czerwcu i lipcu 2022 roku, a II w kwietniu i maju 2023 roku. Tylko z dwiema z badanych udało się przeprowadzić rozmowę ponownie, tj. po około roku od ich wojennej emigracji. Badania ze względu na swój charakter wpisują się w studium przypadku.

---

<sup>2</sup> Więcej na temat tego typu zagadnienia, jakim jest anarracyjność i nienarracyjność, tym samym wybór osób do badań, co może przekładać się na kwestie etyczne, zob. np. Strawson (2004). Podejście to wprost odrzuca narrację jako jedyny sposób doświadczenia własnego życia; mogą temu bowiem służyć też sposoby nienarracyjne. Wywyższanie narracyjności nad innymi formami niepotrzebnie budzi poczucie niższości u osób nie- czy anarracyjnych; ogranicza samopoznanie czy w ogóle alternatywne drogi poznania (por. Woods 2021). Np. ważny dla ograniczenia dostępu do formy narracyjnej może okazać się kontekst językowy, w tym życie w innym kraju, gdzie dostęp do własnego języka staje się coraz bardziej wybiórczy, a wejście w nowe czy obce środowisko językowe bywa ograniczone m.in. słabą znajomością lokalnego języka oraz innymi względami. Z kolei o kompetencjach narracyjnych i osobach nietworzących dłuższych narracji w kontekście używania metody biograficznej i techniki wywiadu narracyjnego pisał Mariusz Granosik (zob. Granosik 2019). Poddawał refleksji m.in. przekład rezultatów badań, interpretację i relację władzy w takiej sytuacji badawczej. Metoda biograficzna, szczególnie technika wywiadu narracyjnego, oparta jest na założeniu, że osoby żyjące w społeczeństwie wytwarzają ustrukturyzowane narracyjne systemy odniesień – w tym świetle może to rodzić problem nadreprezentacji badanych, którzy „potrafią” tworzyć dłuższe wypowiedzi i mają doświadczenie, które badacz uzna za interesujące. Autor ten wymienia jednak osoby, które mogą nie tworzyć narracyjnych wypowiedzi. Są to: osoby z niepełnosprawnościami mowy czy słuchu; osoby, które mogą nie strukturyzować swoich doświadczeń życiowych w postaci wydarzeń na linii czasu (a nadają im inny porządek lub w ogóle nie porządkują przeszłości, by nadać sens „teraz” – co charakteryzuje np. niektóre osoby w bezdomności); osoby „nienarracyjne” (nie są one w stanie wytworzyć dłuższych opowieści na żaden temat); osoby tworzące „wspólnaracje” (czyli pary, grupy, wspólnoty tworzące jedną przestrzeń doświadczenia, gdzie rozbicie ich na pojedyncze narracje zniszczyłoby „logikę uwspólnienia”); ci, których biografica była zdominowana przez język i oddziaływania specjalistów, instytucji (doświadczenia ustrukturyzowane „zewnętrznie”, „zinternalizowane” interpretacje).

Wywiady o charakterze pogłębionych swobodnych zostały przeprowadzone na podstawie wytycznych, które dotyczyły następujących tematów: okoliczności przyjazdu do Polski, wyboru miejsca zamieszkania, form wsparcia, pracy, dochodów i utrzymywania się, odczuwanych emocji i opisu samopoczucia, w tym szeroko rozumianego zdrowia, stosunków ze społecznością przyjmującą, sieci społecznych w Polsce i Ukrainie oraz kontaktów z bliskimi, jak również planów i wyobrażeń przyszłości.

Nasze podejście teoretyczne jest wielodyscyplinarne. Po pierwsze, główną kategorią interpretacyjną uczyniliśmy radzenie sobie w kryzysie. Odwołuje się ono przede wszystkim do koncepcji psychologicznych, w tym dotyczących stresu. Ujęcia te poddane zostały jednak naszemu namysłowi, który oparliśmy na antropologii kulturowej emocji, częściowo także na antropologii doświadczenia – stanowią one drugi element prezentowanego przez nas podejścia. Po trzecie, ważne było dla nas także wplecenie w ramę interpretacyjną tropu, jaki proponuje etyka troski. Naszym zdaniem to, o czym mówiły badane, odwołuje się do zagadnień związanych z emocjonalną pracą kobiet nakierowaną na potrzeby innych i w interesujący sposób koresponduje z koncepcją „zawieszenia” wyborów i rozwiązań. Po czwarte, posiłkowałyśmy się danymi z badań na temat sytuacji migrantów wojennych z Ukrainy, które były realizowane przede wszystkim w 2022 roku (zob. Zymnin, Kowalski i in. 2022; Długosz, Kryvachuk, Izdebska-Długosz 2022; Danylova i in. 2022; Danylova, Kuźma, Pach 2022). Na ostatni komponent zastosowanego przez nas podejścia teoretycznego składają się doświadczenia własne, jak wolontariat odbywany przez dwie osoby z naszego zespołu w latach 2022–2023 w organizacjach wspierających migrantów, w tym ukraińskich, oraz aspekt autoetnograficzny.

Przy doborze rozmówczyń zastosowano metodę kuli śnieżnej: podstawowym kontaktem była jedna z badaczek z naszego zespołu, która docierała do kobiet poprzez kręgi znanych sobie uciekinierek wojennych. Kobiety, które wzięły udział w badaniu (Yulia, Natasha, Maria i Alona<sup>3</sup>) przyjechały do Polski na przełomie lutego i marca 2022 roku. Yulia do Polski przyjechała sama, była najmłodszą z rozmówczyń i pracowała na ukraińskiej uczelni. Natasha, również pracująca na ukraińskiej uczelni na stanowisku profesorskim, przyjechała ze swoją matką

---

<sup>3</sup> Imiona kobiet zostały zmienione.

i trójką wnuków, a w chwili prowadzenia wywiadu (2022) pracowała zdalnie w Ukrainie. Maria – emerytka, do Polski przyjechała z wnuczką i pasierbicą. Alona – również na emeryturze, miała już doświadczenie uchodźcze, ponieważ po raz pierwszy do Polski przyjechała w 2014 roku; w obu przypadkach zatrzymała się u swojej rodziny.

## **Radzenie sobie w kryzysie**

Termin „kryzys” odnosi się do doświadczeń granicznych i im pokrewnych. Są to: załamania, choroby, napięcia, konflikty wewnętrzne, uwarunkowania zewnętrzne, jak wojna itp., które mogą dotyczyć poszczególnych osób oraz grup. Pojęcie „kryzys” zostało użyte prawdopodobnie najwcześniej przez Erika Eriksona (2004) na kanwie badań dynamiki ludzkiej egzystencji i procesów, jakim podlega biografia. Posłużył się nim, opisując teorię rozwoju psychospołecznego, który ujmował jako cykl następujących po sobie konfliktów i sposobów radzenia sobie z nimi. Nie istnieją stałe i sprawdzalne scenariusze pozwalające przetrwać moment kryzysowy, choć można wyróżnić w takiej sytuacji kilka faz. Pierwszą z nich jest zaprzeczenie wydarzeniom, które z reguły są nieoczekiwane. W kolejnej fazie zachodzi ocena sytuacji, czyli rozpoczyna się proces radzenia sobie. Polega to na oszacowaniu własnych zasobów, możliwości i środków, jakie się ma do dyspozycji. Faza trzecia polega na podjęciu decyzji, co w danej sytuacji można zrobić. Wtedy ujawnia się odporność lub jej brak w obliczu wyzwań (Skłodowski 2010: 12–13).

Wśród czynników mogących wywołać silny stres w konsekwencji kryzysu badacze wymieniają m.in. wchodzenie w nową kulturę (Sacuk 2010: 64). Szczególnie migracja przymusowa może wpływać na dobrostan osób<sup>4</sup>.

Przymusowi migranci to osoby (wedle różnych definicji), które są zmuszone do opuszczenia domu w wyniku prześladowań, konfliktów, przemocy, naruszeń praw człowieka i innych wydarzeń, poważnie zakłócających porządek publiczny (Quinn, Ruiz 2022: 403). Mianem „migrantów przymusowych” określani są ludzie, którzy zdecydowali się uciec od rozmaitych lęków, urazów, niewygód, których już doświadczyli lub obawiają się doświadczyć w swoim miejscu zamieszkania (Ząbek

---

<sup>4</sup> Przykładowe prace na temat uchodźstwa m.in. w badaniach polskich i nie tylko zob. Jaworska, Alieva, Boryczko 2019; Kość-Ryżko 2021; Ząbek 2018; Ząbek, Łodziński 2008.

2018: 11). Badacze zorientowani antropologicznie w różny sposób ujmują doświadczenie uchodźcze, m.in. charakteryzując je za pomocą następujących po sobie stadiów. Stephan Keller określa je zatem jako: dostrzeżenie zagrożenia, podjęcie decyzji o ucieczce, wędrówkę do miejsca schronienia aż do możliwej repatriacji, osiedlenia lub przesiedlenia do innego jeszcze miejsca, kończąc na adaptacji i akulturacji. Barbara Harrell-Bond i Eftihia Voutira odnosząc się do koncepcji „rytuałów przejścia” van Gennepa, definiują uchodźców jako osoby, które „przeszły przez brutalny ryt separacji i dopóki nie zostaną włączeni jako obywatele do społeczeństwa kraju przyjmującego (lub nie powrócą do kraju pochodzenia), znajdują się w fazie przejściowej, w stanie swoistej liminalności” (za: Ząbek 2018: 17)<sup>5</sup>.

Wejście w kryzys może też uświadamiać nieprzystawalność dotychczasowych doświadczeń życiowych do nowych okoliczności i wymagań, co dezorientuje i wymusza reorganizację życia. Zanim rozpocznie się proces podejmowania decyzji odpowiadających na nowe wyzwanie, osoby mogą czuć się, jakby były „w zawieszeniu” (Sacuk 2010: 63).

Jak wspomniałyśmy, naszym głównym celem było przyjrzenie się samoopisowi doświadczeń badanych, by dociec, co znaczy ten moment „zawieszenia” w ich konkretnym przypadku, jak się przejawia i czy można go traktować jako rodzaj odcięcia się, zamrożenia, zaniechania tego, co dotychczas znane. W jaki sposób jednak, na tym etapie, możliwe jest rodzenie się nowego typu decyzyjności – adekwatnej do nowej sytuacji? Poza tym, według Alesi Sacuk, w trakcie owego „zawieszenia” nielicznymi dostępnymi uczuciami są: niemożność, niedorzeczność i bezsensowność (Ibidem). Czy jednak uwidaczniają się wyłącznie takie odczucia, czy pojawiają się też inne stany i na czym polegają? Pytania

---

<sup>5</sup> Analiza badań jakościowych prowadzonych wśród uchodźczyń z Bliskiego Wschodu, Bałkanów i Afryki (w latach 1980–2019) ukazała, że głównymi wyzwaniami związanymi z migracją przymusową (w przypadku konfliktu w kraju pochodzenia) są te dotyczące odmiennych warunków życia w kraju przyjazdu; mniejszego poczucia bezpieczeństwa; niewystarczającego dostępu do zasobów, które mogą zapewnić podstawowe potrzeby. Innym podnoszonym tematem były doświadczane konsekwencje zdrowotne, również związane ze stresem psychicznym, m.in. ryzyko podczas ciąży i porodu, narażenie na przemoc i dyskryminację, a także brak odpowiednich usług opieki zdrowotnej i wsparcia społecznego (Joloff i in. 2022). Badacze zajmujący się doświadczeniem uchodźstwa wskazują, że nasilenie traumatycznych doświadczeń i okoliczności, w jakich znajdują się osoby przymusowo opuszczające swoje domy, czynią z nich grupę bardziej podatną na doświadczanie różnego rodzaju problemów psychologicznych (Charlson i in. 2019; Carlsson, Sonne 2018; Martuscelli 2022).

te wynikały z prowadzonych przez nas obserwacji, że choć osoby w kryzysie spowodowanym wojną często przeżywały wielki strach, traumę, szok, liczne lęki i obawy – nie były pozostawiane same sobie. Trafiwały do systemu powstałego po to, aby im pomóc, otrzymywały wsparcie różnego rodzaju, adaptowały się w różny sposób do okoliczności. Duża część z uchodźczyń sprawiała wrażenie radzących sobie. W jaki sposób zatem przeżywały z jednej strony to, co wywołała w nich wojna, a z drugiej – zmianę życia i przeniesienie się w inne warunki?

Kryzys to także przeżywanie stresu, a pojęcie „radzenia sobie” wywodzi się z psychologicznych koncepcji stresu. Radzenie sobie to „aktywność ukierunkowana na odzyskanie równowagi pomiędzy wymaganiami i możliwościami oraz na poprawę stanu emocjonalnego” (Heszen-Niejodek 2000: 475). Kategoria ta opisuje celową działalność człowieka, a także zmienność jego wysiłków w obliczu okoliczności, które wymagają podjęcia działania. To nie tylko odzew na coś obciążającego i wymagającego wysiłku, co wypływa z wewnętrznych dyspozycji, ale też reakcja oparta na dokonaniu poznawczej oceny sytuacji, która może być trudna z różnych przyczyn, m.in. z powodu stresu. Mechanizmy obronne też mogą być zaliczane do „radzenia sobie”. Jest ono bowiem zróżnicowane i składają się na nie działania podejmowane po przemyśleniu, wybrane z jakiegoś względu oraz zachowania odruchowe. Radzenie sobie ma charakter procesualny, lecz nie przebiega według stałych punktów, a zależy od kontekstu i osoby. Można jednak wyodrębnić kilka typów radzenia sobie. Są to m.in. aktywne podejście, wycofanie się (np. ucieczka w marzenia zamiast podjęcia działań), planowanie, szukanie wsparcia społecznego (by zyskać wiedzę przydatną do zastosowania w strategii zadaniowej czy by uzyskać wsparcie emocjonalne), zaprzeczanie, wyładowanie emocjonalne.

„Radzenie sobie” zostało zaadoptowane również przez badaczy terenowych (zob. Lofland i in. 2009: 89–122). Zastosowali je, by przyjrzeć się wybranym sytuacjom i praktykom z badań. Skoncentrowali się przede wszystkim na aspektach emocjonalnych, które zostały przez nich ujęte jako „wyzwania”. Zaliczyli do nich m.in.: przeciążenie informacją, lęk, zachowanie dystansu albo poddanie się wpływowi badanych, co jest związane z odczuciem odrazy, poczuciem marginalizacji, sympatii, aż po pełne utożsamienie się z badanymi. Do spraw wymagających poradzenia sobie przez badacza terenowego włączyli dynamikę kontak-



tów w terenie i wyjście z niego; również dylematy etyczne i kontakt ze specyficzną kategorią osób, jakimi są np. wysuwający roszczenia wobec badaczy. Podkreślamy ten aspekt radzenia sobie, szczególnie gdy obejmuje badacza w sytuacji badań trudnych, czyli ściśle związanych z doświadczeniem kryzysu, ponieważ jedna z nas jest dotknięta skutkami wojny rozpoczętej 24 lutego 2022 roku. W procesie badawczym to ona odgrywała kluczową rolę, pracując z osobami zaproszonymi do wywiadów.

Sytuacje kryzysowe, stresujące, wymagające dokonania wyboru, oznaczające czasami niechcianą i nieoczekiwaną zmianę – nasycone są emocjami i uczuciami. Wchodzą one w pole zainteresowań wielu dyscyplin naukowych, dzięki czemu istnieje mnogość podejść do rozumienia emocji, m.in. kognitywne (zwracające uwagę na ich umysłowo-poznawczy wymiar), fizjologiczno-somatyczne (skupiające się na biologii i cielesnym wymiarze doświadczania emocji) czy neurobiologiczne (koncentrujące się na działaniu układu nerwowego) (Dąbrowski 2020). Według Andrzeja Dąbrowskiego emocja, choć jest zjawiskiem złożonym z wielu powiązanych ze sobą elementów, tworzy równocześnie jedną przenikającą się całość, gdzie procesy rozgrywają się na granicy ciała i umysłu. Przyjmuje on, że emocje to zjawiska psychofizyczne: (1) poznawczo-ewaluacyjne, (2) skorelowane ze zmianami fizjologiczno-cielesnymi, (3) będące zdarzeniami neurologicznymi, (4) o subiektywnym odczuciu, (5) z tendencją do działania lub/i (6) ekspresji, pełniące funkcje: biologiczno-adaptacyjną, psychologiczno-poznawczą i społeczną (Dąbrowski 2020: 94–95).

Do kolejnego podejścia wobec emocji zaliczyć należy antropologię emocji. Jedną z jej przedstawicielek – Cathrine A. Lutz, stwierdza, iż emocje nie tylko mają różny status w różnych kulturach (są np. podstawową kategorią kultury zachodniej), lecz za koncepcję emocji odpowiada określony kulturowy system znaczeniowy (Lutz 2012: 28).

W artykule nie zajmujemy się jednak odtworzeniem zaplecza historii emocji w kulturze ukraińskiej, szczególnie wobec wojny (por. Gorzelak, Tucholska 2008; Markowska 2021; Stryjek, Skłokin 2021). Częściowo jednak nasz tekst wpisuje się w herstoryczne ujęcie emocji, ponieważ naszymi rozmówczyniami były wyłącznie kobiety. Wynikało to z faktu, iż do Polski przybywały z Ukrainy w większości uciekinierki. Płeć społeczno-kulturowa badanych to ważny czynnik wpływający



na sposób percypowania doświadczeń i okoliczności, jak i podejścia badawczego stosowanego przez nas same. Identyfikujemy się bowiem ze zdaniem Beaty Kowalskiej i Ingi Hajdarowicz:

Kobiety doświadczają wojny na wiele sposobów. Jako że to one pełnią najczęściej funkcje reprodukcyjne i opiekuńcze wobec dzieci i innych osób podległych, możemy mówić o pewnych specyficznym kobiecych wymiarach doświadczenia w trakcie konfliktów zbrojnych. Do ich pełnej uniwersalizacji należy jednak podchodzić z ostrożnością. To, jak wojna i procesy militarystyki wpływają na życie konkretnych osób, zależy od statusu ekonomicznego, rasowej, etnicznej czy religijnej tożsamości, od otwartości społeczeństwa pochodzenia i – na przykład w przypadku uchodźczyń – państwa przyjmującego. Wojny i wymuszone ucieczki z kraju częściej stają się doświadczeniem kobiet z państw rozwijających się. Bieda dodatkowo pogłębia cierpienia związane z konfliktem militarnym (Kowalska, Hajdarowicz 2017: 208).

Uchodźczynie, do których dotarłyśmy i które chciały opowiadać o swoich doświadczeniach, wpisywały się swoimi narracjami także w etykę troski. Utożsamiana jest ona zazwyczaj z kobietami, co wynika z kulturowego podziału ról i postrzegania kwestii genderowych. W ramach tej etyki „kobieta widzi świat jako złożony raczej z relacji niż z ludzi samotnych, świat spójny dzięki związkom niż dzięki respektowaniu systemu reguł” (Ziemińska 2008: 121). Przekłada się to na sposób bycia i działania: bardziej z innymi, dla innych niż tylko dla siebie, co może oznaczać m.in. zajęcia związane z funkcjami opiekuńczymi, pomocowymi i wsparciem emocjonalnym udzielanym innym osobom. Carol Gilligan, prekursorka etyki troski (Gilligan 2015 [1977]), podnosiła, że kobiety „[...] dużą rolę nadają potrzebom, interesom oraz pragnieniom konkretnych osób” (Waleszczyński 2013: 72)<sup>6</sup>. Z czasem przede wszystkim kolorowe badaczki podważyły wartość Gilligianowskiego modelu etycznego, który odczytywały jako zunifikowany i opisujący wszystkie kobiety (Waleszczyński 2013: 73), chociaż sama Gilligan podkreślała, iż etyka troski ma charakter partykularny:

---

<sup>6</sup> Pojawił się potem zarzut kierowany przeciwko rozumowaniu Gilligan, iż postawienie etyki troski w opozycji do tzw. etyki sprawiedliwości może być potraktowane jako błąd uniwersalizacji, gdy środek ciężkości rozważań przesunięty jest tylko na kobiety, podczas gdy mężczyźni plasuje się wyłącznie po stronie etyki sprawiedliwości, zwanej tradycyjną, i stojącej w opozycji do etyki troski – feministycznej (Waleszczyński 2013: 72).

[...] negatywne konsekwencje psychologiczne przyjmowania moralnego uniwersalizmu są [...] jedną z najistotniejszych kwestii i jednym z punktów wyjścia do argumentacji na rzecz **etyki partykularnej**. [...] przyjmowanie pewnych bezwarunkowo obowiązujących zasad wiąże się z tym, że każde odstępstwo od nich traktujemy jako błąd moralny, co może prowadzić do poczucia winy i wstydu. [...] **etyka partykularna wydaje się być bardziej psychohigieniczna**<sup>7</sup> [wyróż. – I.K., E.P., T.D.] (Kanclerz 2018: 32–33).

Naszym zdaniem sytuacje kryzysowe – jak wojna, cechują się szczególnie partykularnością, zawieszeniu ulegają wtedy bowiem dotychczasowe reguły: dozwolone jest więc m.in. zabijanie ludzi, choć formalnie i oficjalnie pod pewnymi warunkami (regulowanymi np. przez prawo międzynarodowe). Ten wyjątkowy kryzys nie wyzwala jednak kobiet z genderowego imperatywu kulturowo-społecznego troszczenia się, na czym opierają się w głównej mierze wybory życiowe badanych przez nas uciekinierek i co ukazują ich opowieści (z jednym szczególnym przypadkiem – Yulią).

Skupiłyśmy się przy tym na tezie zaczerpniętej z pracy wspomianej Alesii Sacuk (zob. 2010), tzn. na podnoszonym już wcześniej momencie „zawieszenia” podczas doznawanego kryzysu. Moment ten, dłuższy czy krótszy, poprzedza decyzję, co robić dalej. Zainteresowało nas bowiem, w jaki sposób pozornie dynamiczna sytuacja, którą jest dramatyczna i nieoczekiwana zmiana okoliczności życiowych, z jednej strony dokonuje „zamrożenia” decyzyjnego, lecz z drugiej nie ustaje np. wewnętrzna praca interpretacyjna osoby z tego typu doświadczeniem, czego dowodzą samoopisy naszych badanych. Pomimo owego „zawieszenia” i jak pisała o tym cytowana Sacuk (2010: 63) – odczuwania braku możliwości i sensu, badane dokonywały jednak ocen, relatywizacji i rekonstrukcji swoich uczuć, doświadczeń i myśli. Szacowały, czym dysponują, co straciły, jak się ograniczać; na co trzeba się otworzyć, z czym nauczyć się żyć, a co jest zbyt trudne. Nieustająco też odtwarzały relacje z innymi, podtrzymywały kontakty, troszczyły się o innych, a także same dawały się objąć troską, opieką czy wsparciem; w nowym miejscu tworzyły nowe relacje.

Prezentacja materiału z wywiadów w kolejnych częściach tekstu przeplatana jest spostrzeżeniami i komentarzami badaczki, która je

<sup>7</sup> Z wyjątkiem życia publicznego, gdzie powinny obowiązywać wspólne zasady, traktowane przez daną społeczność jako bezwarunkowe (Kanclerz 2018: 32; autorka wstawia ten komentarz, powołując się na wniosek Iji Lazari-Pawłowskiej).

prowadziła. Posiada ona status *insiderki*, to znaczy pochodzi z tej samej kultury co badane, włada tym samym językiem, często dzieli ich status społeczny. Podobnie jak osoby biorące udział w wywiadach jest uciekinierką wojenną po 24 lutego 2022 roku. Dodanie jej głosu do wypowiedzi badanych kobiet pozwala rozszerzyć kontekst i lepiej wnikać w sytuację.

## Omówienie materiałów badawczych

W pierwszej kolejności zaprezentowano wywiady z osobami, które uczestniczyły tylko w I turze badań (nie udało się do nich dotrzeć po raz drugi, co wynikało z utraty kontaktu czy z ich odmowy udziału w kontynuacji badań). W dalszej kolejności omówiono wywiady z kobietami, które wzięły udział w obu turach badań.

Naszym zdaniem taki układ materiałów ukazuje lepiej rozpiętość działań i postaw badanych oraz ewentualną zmianę, która w nich zachodzi: na poziomie ich samooceny i samopostrzegania. Ich aktywności plasują się na skali od wspomnianego „zamrożenia” sprawstwa po decyzyjność toczącą się na poziomie emocjonalnym i intelektualnym czy dosłownym – jako działalności polegającej na organizacji swojego życia na nowo.

1. **Natasha** to 49-letnia kobieta, pracująca na stanowisku profesorki uniwersyteckiej, psycholożka z wykształcenia, z którą nie udało się powtórzyć wywiadu. Natasha przyjechała do Polski wraz ze swoją matką oraz trójką wnuków już czwartego dnia od wybuchu wojny. Wyjazd ten określiła jako „spontaniczny” i „niezaplanowany”. Kobieta w Ukrainie mieszkała w obwodzie kijowskim, a więc w bezpośredniej strefie walk, dlatego doświadczyła m.in. ukrywania się w piwnicy. W 2022 roku była głęboko wstrząśnięta wojną, która wpłynęła na nią zarówno psychicznie, jak i fizycznie:

Nie mogę powiedzieć, co jest ze mną nie tak. Po prostu się rozpadam. Nie mogę chodzić. W domu, w którym mieszkamy, są schody. Nie mogłam się podnieść i zejść. [...] Przez dwa miesiące nie mogłam zrozumieć, co się dzieje. Leżałam na kanapie, a nawet myliłam dni i godziny, kiedy musiałam uczyć studentów na Zooma. Przez kilka dni nie mogłam w ogóle poruszać się po domu. Lekarze mnie zbadali, ale nie stwierdzili żadnych zaburzeń organicznych.

Martwiła się, że będzie musiała wrócić do strefy działań wojennych. Jej największym zmartwieniem było bowiem bezpieczeństwo, zarówno fizyczne, jak i ekonomiczne, które w jej sytuacji pozostawały w konflikcie. Aby zaspokoić więc potrzebę bezpieczeństwa fizycznego, pozostała w Polsce, gdzie ona i członkowie jej rodziny czuli się bezpiecznie: „Nie chcę słyszeć dźwięków syren alarmowych. Nie chcę mieszkać w piwnicy i co minutę czekać na bombę. Moja mama jest chora i potrzebuje opieki medycznej. Tu jest dobrze. Tu jesteśmy bezpieczni”. Badaczka, która prowadziła wywiad z Natashą, tak opisywała swoje odczucia względem rozmówczynie i prowadzonego wywiadu:

Natasha jest bardzo przerażona wojną. Jej język często staje się powolny, zapomina słów. Zachowuje się bardzo emocjonalnie. Wydaje się, że kobieta naprawdę nie wie, co robić, zwłaszcza z matką, o którą bardzo się martwi. [...] Myśl o powrocie do domu przeraża ją, a jednocześnie Natasha mówi zdecydowanie, że pojedzie do domu, jeśli będą wymagali tego pracodawcy. [...] Natasha łączy swój stan somatyczny ze stanem psychicznym. Doskonale zdaje sobie sprawę, że ma uraz psychiczny.

Natasha czekała na polecenie z uczelni, czy musi wracać do Ukrainy i prowadzić zajęcia offline: „Nie mogę tu długo zostać. Nie jestem jeszcze na emeryturze. Muszę pracować”. Wydawała się uwięziona między potrzebą przebywania w bezpiecznym miejscu a koniecznością powrotu do domu, który stracił status ostoji, i zobowiązaniem wobec pracodawców. Nie miała planów i celów na przyszłość. Postrzegała ją jako coś narzuconego z góry i poza jej kontrolą: „Wrócę na Ukrainę, jeśli powiedzą”.

W komentarzu badaczki prowadzącej wywiad z Natashą sytuacja tej osoby została opisana jako dość ryzykowny stan rzeczy, w którym „jednostka doświadcza poczucia zagrożenia, niepewności, utraty kontroli. Związane z tym ryzyko jest dwojakie: po pierwsze, istnieje ryzyko zaskakujących wyników (np. obrażeń ciała, utraty pozycji społecznej, strat finansowych, rozstania z partnerem życiowym itp.). Po drugie, istnieje ryzyko, że brak kontroli związany ze »stressem toksycznym« i przeciążeniem allostatycznym może przerodzić się w chorobę” (Peters, McEwen, Friston 2017: 173). Stres toksyczny wiąże się z wysokim ryzykiem chorobowości i śmiertelności fizycznej i psychicznej (McEwen 2012).

Stan tej badanej w 2022 roku był trudny, szczególnie ze względu na zmartwienia związane ze stanem zdrowia matki oraz odczuwalny-

mi przez nią samą problemami psychosomatycznymi. Jej celem było przetrwanie: zapewnienie bezpieczeństwa sobie, mamie i wnukom oraz zabezpieczenie matce leczenia.

2. **Yulia** to 33-latka, psycholożka, mieszkanka Kijowa (jej rodzinne korzenie są w Chersoniu, gdzie zostawiła część najbliższej rodziny) – z nią także nie udało się przeprowadzić drugiego wywiadu. Celem, jaki sobie stawiała w 2022 roku, było opuszczenie jak najszybciej Polski i wyjechanie na południe Europy, co udało się jej już w trakcie prowadzenia I tury badań.

Uciekając z Kijowa, dostała się najpierw do Żytomierza, lecz tam też nie było bezpiecznie i musiała ukrywać się w piwnicy. Nie mogła tego znieść i zaczęła przygotowywać się do wyjazdu za granicę. Jej podróż była zaplanowana z wyprzedzeniem. Wydawała się osobą, która dobrze wie, czego chce i jak to osiągnąć:

Zaplanowałam swój wyjazd wcześniej. [...] Zdecydowałam się na wyjazd autobusem, nawet zarezerwowałam bilet na stronie busfor.ua. Z pieniędzmi na bilet pomogli wolontariusze z zagranicy, przelewając odpowiednią kwotę na moje konto. [...] Wcześniej czytałam dużo chatów z informacjami, interesowałam się poznawaniem nowych ludzi i sposobem działania wolontariuszy, a polskie strony internetowe ułatwiły podróż w Polsce. Najpierw przyjechałam ukraińskim autobusem do Warszawy, tam nocowałam z kuzynami w hostelu, następnego dnia pojechałam szybkim pociągiem do Gdyni.

Swoją sytuację w Polsce i potem w Hiszpanii w 2022 roku Yulia oceniła jako dobrą, biorąc pod uwagę przede wszystkim doznawaną pomoc i wsparcie emocjonalne oraz inne. Nie straciła kontaktu z rodziną i przyjaciółmi, szukała również oparcia w nowym środowisku: „Mój znajomy przedstawił mnie także swoim przyjaciołom, którzy pomogli mi nawiązać kontakty towarzyskie, spędzali ze mną wolny czas, abym poczuła się lepiej”.

Cechowała ją duża samoświadomość. Zauważyła np., iż: „Wsparcie jest wystarczające, bo udało nam się uporządkować jego różne formy i skupić się na samozachowaniu [w sensie: na przetrwaniu – I.K., E.P., T.D.], a nie na rozwoju. Teraz nie czas na szukanie dodatkowych wyzwań”. Badaczka przeprowadzająca wywiad skomentowała to następująco: „Dlatego Yulia nie zaczęła od razu szukać pracy, choć nie wyklucza, że w końcu zostanie w Europie. Ale znalezienie pracy wymaga

zasobów, które nie są dostępne w czasie wojny. To jest naprawdę bardzo wyczerpujące i niebezpieczne dla psychiki. Yulia postanowiła więc, jak powiedziała wcześniej, odpocząć w Hiszpanii, a potem zdecydować się co dalej”.

Doznawane przez Yulię „zawieszenie” wpisuje się w naszą koncepcję, iż brak działania rozumiany jako niepodjęcie znaczących czynności nie oznacza wewnętrznego braku funkcjonowania i rozważania najlepszych form bytowania w zmienionych okolicznościach. Yulia jednak też bardzo aktywnie zabiegała o wdrożenie swoich planów życiowych:

Nie jest dla mnie problemem specyfika systemu społecznego, który istnieje w Polsce. Trzeba po prostu brać ją pod uwagę i bardziej liczyć na ludzi miejscowych, którzy pomagają. Jest to raczej wyzwanie umysłowe, bo wiele zasobów poszło i będzie jeszcze potrzebne, aby przyzwyczaić się do innego społeczeństwa, do innych lokalizacji, języka, sposobów interakcji, podstawowych zasad zamieszkania. Na przykład w polskim mieszkaniu musiałam zmywać naczynia i korzystać z pralki w szczególny sposób, a w hiszpańskim muszę przyzwyczaić się do posiadania zmywarki i nie zmywać naczyń automatycznie od razu po jedzeniu. [...] Przeszkody są kulturowe, ale wydaje się to dziwne. Np. nasze posiłki w Polsce rzadko były wspólne, ale w Hiszpanii jest to obowiązkowe, bo jedzenie na osobno to brak szacunku. Trzeba ciągle przemyśleć swoje przyzwyczajenia, coś zmienić, ale czasem zaoferować własne.

Yulia posiadała jasny obraz swojej przyszłości na czas wojny oraz po niej. Chciałaby zatem wrócić kiedyś do kraju, zachowując prawo do mieszkania w Hiszpanii. Cechujące ją zdecydowanie, by wyjechać najpierw z Ukrainy, a potem z Polski, można potraktować jako jej własną metodę na zaspokojenie głównej potrzeby, o której powiedziała podczas wywiadu w 2022 roku: „Potrzebuję bezpieczeństwa i spokoju”.

3. **Maria** miała 63 lata w trakcie prowadzenia badań i była emerytką. Udało się porozmawiać z nią po raz drugi w 2023 roku.

Pochodzi z Łucka w Ukrainie. Pomimo że w momencie wybuchu wojny w Łucku nie dochodziło do większych incydentów, synowa rozmówczyni chciała, aby ta wyjechała z wnuczką do Polski. Maria uznała, że zrobi tak dla bezpieczeństwa: „Nie chciałam jechać. Ale siedziałam i myślałam, że wnuczka nie powinna słyszeć tych eksplozji. Zgodziłam się. Tego samego dnia wyjechaliśmy autobusem do granicy. Mam tyl-



ko wewnętrzny ukraiński paszport. I nie było żadnych rzeczy. Nawet kapci. Wzięłam też swoją pasierbicę, bez niej bym nie pojechała. Powiedziałam sobie, że robię to dla dzieci”.

Maria nie wybierała miejscowości w Polsce, w której zamieszkały z wnuczką i pasierbicą – był to przypadek wynikający z relokacji, jakich dokonywano w Polsce w ramach rozmaitych sieci wsparcia uciekinierów z Ukrainy. W Polsce podjęła pracę w szklarni.

W Ukrainie posiada mieszkanie i domek letniskowy („daczkę”). To jej ulubione miejsca, za którymi tęskni. Po śmierci męża poświęciła im wiele czasu. W miarę możliwości po przyjeździe do Polski starała się organizować swoje życie w nowym miejscu, tak jak to robiła w Ukrainie: „Uwielbiam haft ręczny i często praktykuję je w domu. Zamówiłam tutaj próbki haftu. Idę haftować w pawilonie. Zwykle robię to zimą. A teraz zamierzam to zrobić latem”. Jednocześnie podkreśla, że życie diametralnie się zmieniło: „Moje życie zmieniło się o 180 stopni. Staram się nie myśleć o domku [letniskowym]. Teraz muszę pomyśleć o moim życiu tutaj”.

Pragnienie zwykłego porządku rzeczy i racjonalnego planowania klóci się z niepewnością, stale zmieniających się warunków życia uchodźców. Maria nie planuje swojej przyszłości, ponieważ w ciągu miesiąca musiała opuścić mieszkanie i to ją przerażało: „Nie chciałam uciekać z Ukrainy. Pomyślałam jednak, że moja wnuczka S. nie powinna mierzyć się z okrucieństwami tej wojny, dźwiękami syren i wybuchami bomb. W ten sposób przybyłam tutaj. Chcę [być] w domu. Ale gdzie zabrać S.? A jeśli znów zaczną bombardować? Nie chcę, żeby S. cierpiała. Chciałabym tu zostać. Ale gdzie mieszkać? Nie stać mnie na wynajęcie mieszkania”.

Mimo ciepłego przyjęcia, prawa do pracy i dostępu do opieki medycznej w Polsce Maria wpadła w pułapkę niepewności. Próbowała jednak przearanżować swoje życie zgodnie z nowym otoczeniem i zachować kontrolę nad sytuacją. W trakcie drugiego wywiadu okazało się, że mieszka w tej samej miejscowości co od początku przybycia do Polski, lecz w grudniu 2022 roku zmieniła z wnuczką lokum. W 2023 roku korzystała jeszcze ze wsparcia programu 40+, które ma zakończyć się w sierpniu i wtedy kobieta planuje powrót do Ukrainy. Maria nadal pracuje w szklarni, jak rok temu, jednak w mniejszym wymiarze czasu: „Naprawdę chcę wrócić do domu. Boję się, że po zakończeniu programu 40+ nie będę miała pieniędzy na wynajęcie mieszkania”.



Z komentarza badaczki realizującej drugi wywiad płynie wniosek, iż dominującymi odczuciami u Marii w 2023 roku są przygnębienie i smutek. Zgodnie z interpretacją prowadzącej wywiad takie samopoczucie związane jest m.in. z brakiem środków i poczuciem uzależnienia od wsparcia: „Wydaje się, że jest przygnębiona brakiem pieniędzy i poczuciem uzależnienia od pomocy społecznej. Jest bardzo wdzięczna za wsparcie udzielone jej jako emerytce do sierpnia”. Jednak szklarnia, w której Maria pracowała przez ostatni rok, stała się miejscem zastępującym jej bardzo bliską i własną przestrzeń, czyli ukraińską dachkę. Z komentarzy badaczki:

Szklarnia, jak i wcześniej, zastępuje jej ulubioną dachkę. Ale z powodu braku stałej pracy, w głosie Marii słychać smutek i brak entuzjazmu. Rok temu były pewne nadzieje i plany. Teraz wojna się przeciąga, przyszłość jest niepewna, to wszystko odbija się na jej postrzeganiu rzeczywistości. [...] Mimo dość wesołego głosu i klarownej prezentacji myśli, Maria jest bardzo zmartwiona. Rozdziera ją strach przed pozostaniem w Polsce bez mieszkania a powrotem na Ukrainę. Pociesza się tym, że ludzie jakoś przeżyli zimę na Ukrainie. Więc ona też może. Ale to wszystko brzmi bardzo nieprzekonująco. Odnosi wrażenie, że jedzie na Ukrainę, bo po prostu nie ma gdzie i po co mieszkać w Polsce. Podaje wiele przykładów ze swojego otoczenia. Są to osoby, które nie mogły znaleźć pracy i odpowiedniego mieszkania w Polsce i musiały wyjechać. Szczególne wrażenie wywarli na niej ludzie, którzy wrócili do zniszczonego Charkowa. [...] Kiedy poznałam Marię, była ona bardzo towarzyska i energiczna. Teraz mam wrażenie, że jest bardziej zamkniętą w sobie i swoich myślach. Nie słychać już entuzjazmu w jej głosie.

Pomimo obaw związanych z toczącą się wojną w Ukrainie w narracji Marii wskazać można na artykułowaną wprost potrzebę powrotu do domu: „Naprawdę tęsknię za moim domem. Tam wszystko jest zrobione własnymi rękoma. Zadzwoniła sąsiadka ze wsi i powiedziała, że moje róże zwiędły, jak również inne kwiaty. Drzewa żyją. Wszystko będzie musiało zostać odnowione”.

W kontekście toczącej się wojny i rocznego życia w innym kraju jej słowa: „Chcę odnowić dachkę”, nabierają symbolicznego znaczenia, podobnie jak fragment: „wszystko będzie musiało być odnowione”. W interpretacji badaczki prowadzącej wywiad: „Dacza naprawdę wygląda jak cel. To dacza wspierała Marię po śmierci jej męża. Ma nadzieję, że teraz to [też – I.K., E.P., T.D.] zadziała”.

Maria w wywiadzie przywoływała liczne przykłady i historie znajomych, którzy powrócili do Ukrainy. Tłumaczyła sobie (i badacze), że mimo wojny możliwe jest życie w kraju: „Komunikuję się z sąsiadami. Opowiadają mi, jak żyli przez cały ten czas. Straszne, bardzo straszne, ale oni jakoś przeżyli, więc prawdopodobnie mi się też uda”. Inny wątek jej opowieści – o podupadającym zdrowiu i opiece medycznej w Polsce, można interpretować jako kolejny powód powrotu do Ukrainy:

Leki są dla mnie drogie w Polsce. No i ceny są wysokie. Jednak w Polsce tańsze niż na Ukrainie. Choć ceny wzrosły również na Ukrainie. Cały czas potrzebuję opieki medycznej. I nie mogę tego dostać. Konieczna jest wizyta u dentysty, okulisty, innych lekarzy w Ukrainie. [...] Teraz zdaję sobie sprawę, o ile lepiej jest na Ukrainie. [...] Nie, nie wszyscy lekarze są dobrzy. Ale jeśli czujesz się źle, ktoś zawsze to zaakceptuje [przyjmie – I.K., E.P., T.D]. Tutaj czasami wydłuża się czas oczekiwania na wizytę do lekarza. [...] Leki różnią się. Trzeba je dobrze dobrać. Mogę dostać receptę. Ale jednak problemem są badania. Mój kuzyn też tu jest. Jest chory i nikt mu nie pomógł. [...] Muszę dostać się do ukraińskich lekarzy.

Konfrontacja z innymi warunkami pobytu i systemem opieki zdrowotnej – co jest ważne w przypadku Marii, pogłębia poczucie jej odcięcia od domu oraz od znanych rozwiązań. Z jednej strony Marii towarzyszy strach przed powrotem, choć stara się go zracjonalizować czy może wytłumić, pocieszając się historiami tych osób, które żyją w Ukrainie pomimo warunków wojennych. Z drugiej strony, bezpieczeństwo fizyczne rozumiane szeroko jako chęć zachowania życia (szczególnie w warunkach wojny) w sytuacji konkretnych zdrowotnych potrzeb, a bez dostępu do oswojonych procedur medycznych, leków itp., ulega przekierowaniu. Następuje koncentracja na osobistym cielesnym dobrostanie fizycznym. Zdrowie czy choroba – będąca jednak pod kontrolą medyczną, również należy do jednego z aspektów poczucia bezpieczeństwa fizycznego. Chodzi w nim o pozostanie przy życiu na najlepszym poziomie, jaki jest możliwy ze względu na warunki zewnętrzne (jak np. wojna) oraz osobnicze (indywidualne choroby). Wybór, przed którym stawała Maria podczas prowadzenia z nią badań w 2023 roku, zmierzał zatem w następującym kierunku: pomimo wojny większą wartością stawało się dla niej zadbanie o siebie w sposób jej znany, skuteczny i dostępny, nawet pod bombami.

4. Z **Aloną** (61-latka, pracująca, lecz z prawem do emerytury) udało się przeprowadzić dwa wywiady – jeden w czerwcu 2022 roku, drugi w kwietniu 2023 roku.

Dwukrotnie uniknęła wojny w Ukrainie, ponieważ w 2014 roku uciekła z synem do Polski z obwodu donieckiego. Było to dla niej trudne doświadczenie<sup>8</sup>. Przeszła wtedy przez fazę zaprzeczania, złości, targowania się, depresję i ostatecznie zaakceptowała wówczas tamtą sytuację. W 2022 roku schroniła się ponownie w Polsce, tym razem wyruszając z Kijowa, gdzie wynajmowała mieszkanie i podjęła pracę. Wielokrotnie podkreślała, że druga ucieczka nie była niczym niezwykłym, ponieważ pogodziła się już za pierwszym razem z sytuacją niepewności, mieszkając w wynajmowanym mieszkaniu w Kijowie, choć w obwodzie donieckim zostawiła dwa własne mieszkania: „Widzę, że ludziom bardzo trudno jest zaakceptować sam fakt nagłej ucieczki z Ukrainy, gdzie ogarnął nas chaos wojny. Tutaj w Polsce słyszałam młodą kobietę rozmawiającą z kimś przez telefon. Skarżyła się, że nie może spać i że musi iść do lekarza po tabletki nasenne i antydepresanty. Przeszłam już przez ten stan w 2014 roku. Teraz jestem bardziej odporna i rozumiem, że to część mojego własnego doświadczenia”.

Alona w przypadku obu migracji przyjechała do tej samej miejscowości i zatrzymała się u swojej rodziny. Od 2022 do 2023 roku rozmówczyni podjęła pracę w ramach programu z urzędu pracy, a gdy się skończył, zatrudniła się w kawiarni u rodziny.

W przeciwieństwie do Marii i Natashy Alona w 2022 roku miała raczej jasne wyobrażenie, co będzie robić w najbliższej przyszłości: „Zostanę tutaj, jeśli powrót jest niebezpieczny. Ale jeśli mój syn poprosi mnie, abym wróciła i pomogła mojej wnuczce, jestem gotowa”. To podejście elastyczne, polegające na dostosowaniu się do zaistniałych okoliczności i decyzji bliskich. Jednak inaczej już opowiadała o tym podczas wywiadu w 2023 roku: „Chcę na Ukrainę. Jednak boję się ostrzałów. Spodziewałam się, że zeszłej jesieni będę mogła wrócić. Teraz czekam na tę jesień. Ale rozumiem, że wojna będzie długa”. Traumatyczne przeżycie sprawiło, że mimo wahań Alona przemyślała swoje wartości i filozofię życiową: „Miałam dwa pozostawione mieszkania, a także wiele rzeczy, które kochałam i kolekcjonowałam. Ale zdałam sobie sprawę, że w tym życiu nic nie posiadamy. Możemy marzyć, planować i mieć

<sup>8</sup> Po ucieczce z Ukrainy w 2014 roku mieszkała w Polsce przez około półtora roku.

ładne rzeczy, ale nie powinniśmy się do tego przywiązywać. Za chwilę wszystko może się zawalić”.

W wywiadzie z 2023 roku Alona mówiła: „Pogodziłam się z myślą, że nie mogę teraz przejąć kontroli nad swoim życiem”. Lecz nie chciała opowiadać o tym, jak mieszka się jej z bliskimi osiadłymi od dawna w Polsce ani o pracy, jaką wykonuje w rodzinnej firmie. Jej status badaczka podsumowała: „czuje się, jak w gościach” i zwróciła uwagę na zmianę w opowieści Alony na temat życia w Kijowie, gdzie znalazła się na pierwszej emigracji po zajęciu Donbasu: „Alona nie ma pracy, to bardzo ją martwi. Ani w Polsce, ani na Ukrainie nie ma pracy. Stara się o tym nie myśleć. Jej myśli wciąż były zajęte między innymi wspomnieniami z przedwojennego Kijowa. Jeśli w zeszłym roku Kijów nie brzmiał jeszcze jak rodzinne miasto, teraz przedwojenny Kijów jest dla niej uosobieniem komfortu, ale tam na razie nie można wracać. Wojna zmieniła wszystko”.

Podobnie jak u innych kobiet biorących udział w naszych badaniach, także u Alony ujawniła się troska o własne zdrowie – cierpi na cukrzycę typu 2. Podczas I tury badań opisywała swój stres, iż nie będzie jej stać na zakup leków czy na wizyty u specjalistów w Polsce. Podczas wywiadu w II turze Alona dopowiedziała: „Zrezygnowałam na razie z pomysłu robienia badania. Poczekam, aż wrócę do Kijowa. Biorę leki, które zalecił mi miejscowy lekarz. Wszystko inne odroczone do lepszych czasów. Nie ma pieniędzy, nie ma znajomych specjalistów. I nawet mając skierowanie, trzeba czekać na wizytę bardzo długo”.

Wiemy, iż jej problemy zdrowotne są duże i choć nie krytykowała systemu opieki zdrowotnej w Polsce, badaczka prowadząca z nią wywiad określiła odczucia Alony, iż ta „czuła się zawiedziona” na tym polu. Podobnie zatem jak Maria Alona odroczyła leczenie do czasu powrotu do Ukrainy.

## **Wnioski z badań**

Każda z badanych wykazała się dość podobnym poziomem „zawieszenia” aktywności: pomimo odczuwanego mniej czy bardziej intensywnego „zamrożenia” i przeżywania wojny (na różnice między nimi wpływały m.in. kwestie osobowościowe, rodzinne czy inne) nie ustawały w prowadzeniu aktywności. Zajmowały się własnymi sprawami i swoim dobrostanem (jak Yulia) czy pracą zawodową (jak Alona, Maria oraz Natasha). Wszystkie wykonywały przy tym pracę troski, czyli dbały o dobro pozostających pod

ich bezpośrednią opieką bliskich, jak również wspierały tych, którzy zostali w Ukrainie lub podobnie jak one wyruszyli w uchodźczą drogę. Same także szukały wsparcia i tworzyły nowe sieci społeczne i więzi.

Stawiamy w tym miejscu pytanie, czy praca troski, opiekuńcza i emocjonalna wykonywana przez uchodźczynie wojenne wpisuje się bardziej w „zamrożenie” decyzyjne wywołane przez określony moment kryzysu czy jest jednak świadomym działaniem? Poglębiając pytanie: czy jest to działanie wchodzące w ramy radzenia sobie na zasadzie odruchu i kulturowej powinności (przypisanej do określonej roli genderowej charakterystycznej dla socjalizacji kobiet, a także dla postrzegania kobiet w konkretnej kulturze, jak ukraińska) czy staje się czymś więcej? Mamy na myśli wybór życia w zależności od innych, co polega na tworzeniu emocjonalnych powiązań. Opiera się więc na tworzeniu poczucia bezpieczeństwa i sposobu optymalnego funkcjonowania w kryzysie poprzez budowanie i wzmacnianie relacji (wirtualne czy fizyczne, na odległość czy blisko, z nowymi osobami czy znanymi uprzednio).

Badane dostosowywały się do zastanych warunków, tak jak potrafiły i były w stanie je przyjąć: szczególnie polski system opieki zdrowotnej pokazuje, że nie wszystko było możliwe przez nie do wdrożenia. Problem zdrowia indywidualnego, które badanym wymykało się spod kontroli, powinien być szczególnie podkreślony, ponieważ był to wątek wybijający się bardzo mocno w wywiadach. Inny system opieki medycznej i dostępności do specjalistów, brak znanych sobie leków oraz terapii, czas oczekiwania na wizytę u specjalistów w systemie publicznym i ceny komercyjnych usług medycznych w Polsce spowodowały zaprzestanie leczenia przez badane, pogorszenie ich kondycji, pogłębienie chorób czy pojawienie się nowych.

Wydawać się może, że najwięcej sprawstwa starała się wykazać Yulia przez wyjazd do Hiszpanii. Jednak przez brak kontaktu z nią podczas II tury badań nie wiemy, jak ocenia swoją sytuację po roku.

Wybór podejmowany przez badane był ograniczony do możliwości oferowanych przez nowe otoczenie, które jednak poprzez swoją inność uwydatniało brak tego, co oswojone i bezpieczne. Wybory kobiet polegały często (częściej) na godzeniu się z dostępnymi rozwiązaniami. Wojna przekłada się na relatywnie mniejsze lub też inne możliwości sprawczego działania, opartego na aktywnościach uppełnomocnionej osoby. Większy udział w działaniach miała zatem naszym zdaniem na podstawie narracji badanych ich reakcja na wydarzenia. Dawały świa-

dektwa toczącego się jednak w nich procesu oceny i relatywizowania dotychczasowych sposobów życia i własnych możliwości.

Ważnym czynnikiem był stan psychiczny badanych – nie na wszystko czuły się gotowe m.in. ze względu na szok, strach. Bardzo dobrze określiła to Yulia, mówiąc, że ważniejsze od samorozwoju w momencie wojny jest „samozachowanie”; przetrwanie – jak proponujemy w naszej interpretacji. Zmiana, jaka dotknęła badane, nie była przecież chciana, ani akceptowana; ocierała się o utratę życia i dobytku.

Dodatkowym wyzwaniem w radzeniu sobie, zarazem poszerzającym kryzys i wymuszającym szukanie nowych sposobów adaptacji, były kwestie związane z zakwaterowaniem oraz lęk o zostawiony lub zniszczony dom w kraju ogarniętym wojną. Mieszkanie stanowi bowiem jeden z podstawowych wyznaczników zdrowia i dobrostanu (Tailor 2018). Długoterminowe pozbawienie człowieka podstawowego prawa do odpowiednich warunków mieszkaniowych lub niepewność co do tego, czy osobę będzie stać na mieszkanie (określane jako HAS, ang. *housing affordability stress*), przyczynia się do pogorszenia zdrowia fizycznego i psychicznego (zob. m.in. Baker i in. 2020 oraz Bentley i in. 2019). Badacze podkreślają, że „zarówno przedłużona, jak i przerywana ekspozycja na HAS negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne, niezależnie od wyjściowego stanu zdrowia psychicznego” (Baker i in. 2020: 715).

Kolejnym czynnikiem pogłębiającym stres jest brak bezpieczeństwa ekonomicznego odczuwany na uchodźstwie. Poza tym, wszystkie tego typu obawy, lęki oraz konteksty, w jakich przychodzi żyć uciekinierkom wojennym, mają bezpośredni związek z ich zdrowiem, zarówno fizycznym, jak i psychicznym. W ogólnopolskich badaniach realizowanych na przełomie maja i kwietnia 2022 roku prowadzonych na dużej próbie (Długosz, Kryvachuk, Izdebska-Długosz 2022) osoby biorące w nich udział były m.in. poproszone o określenie skali doświadczanych „symptomów somatycznych” oraz „symptomów traumy”. W obu przypadkach z zaproponowanych przez badaczy odpowiedzi najczęściej – około połowa osób – zaznaczano „od czasu do czasu”. Z racji formuły badania – kwestionariusz internetowy – badani mieli z góry określoną kafeterię możliwych odpowiedzi. Połowa osób zazaczyła wtedy, iż „od czasu do czasu doświadczą” bóli mięśni, kości, stawów; złego nastroju, smutku, przygnębienia; zbyt dużo myślenia o problemach; poczucia bezradności; nieoczekiwanego strachu bez wyraźnego powodu; omdleń,



zawrotów głowy, słabości; stanu zdenerwowania, uczucia drżenia w ciele; poczucia niepokoju; płaczliwości. Duży odsetek badanych zaznaczył również, iż: „ponownie doświadcza przeżywania traumy – ma reakcje i odczucia, jakby to się znowu wydarzyło”; „odczuwa reakcje fizjologiczne (np. pocenie, kołatanie serca) na myśl o traumatycznym wydarzeniu”; ma „poczucie emocjonalnej pustki (na przykład czuje smutek, ale nie może płakać, nie odczuwa radości)”; „łatwo wpada w strach, niepokój (na przykład, kiedy ktoś podchodzi)”. Były to odczucia i stany wskazywane głównie przez uciekinierki.

Rezultaty badań opisanych wyżej, jak i naszych badań jakościowych w typie studium przypadku pokrywają się – podobne odczucia dokumentują przeprowadzone przez nas wywiady pogłębione.

Ciekawym problemem jest przy tym stosunek do przyszłości w momencie kryzysu. W trakcie naszych badań zetknęliśmy się raczej z brakiem długoterminowego planowania przyszłości i dostrzegania przed sobą perspektyw (z jednym wyjątkiem – Yulia). Czas i przestrzeń skupiały się w opowieściach naszych badanych na „tu i teraz”, gdy następuje skupienie się na wzmiankowanym „przetrwaniu” – „samozachowaniu”. Ramy czasowe planowania to np. miesiąc. Wynikało to zarówno z okresu przystępnego pobytu w udostępnionych mieszkaniach, jak i możliwości powrotu na Ukrainę.

Współbrzmi to z analizą Sylwii Kępy (2015), która omawiała jedną z najsłynniejszych książek na temat doświadczeń kobiet podczas wojny, czyli publikację Swietłany Aleksijewicz (2010). Pragniemy przywołać te refleksje, choć bohaterki Aleksijewicz walczyły na froncie, my zaś zajmowałyśmy się cywilnymi uchodźczyniami i obie wojny dzieli kilkadziesiąt lat. Można jednak odnaleźć w przeżyciach tych obu grup paralele, jeśli chodzi o wybrane doświadczenia<sup>9</sup>. Być może podobieństwa wypływają

<sup>9</sup> Nasze przeświadczenie wzmocniła opinia Małgorzaty Nocuń, dziennikarki i reporterki, znawczyni terenów byłego Związku Radzieckiego, autorki książki „Miłość to cała moja wina. O kobietach z byłego Związku Radzieckiego” (Nocuń 2023). W wywiadzie dla „Wysokich Obcasów” Nocuń powiedziała: „[...] porównywałam na poziomie lek-sykalnym zwierzchnią blokadnic z Leningradu i kobiet z Ukrainy 2022. Ukrainki mówiły dokładnie to samo co weteranki II wojny światowej. Posługiwały się tym samym słownictwem, to było przesycone tymi samymi emocjami. Zresztą one same przyznawały, że zostały wychowane w wielkim kulcie wojny ojczyźnianej, w poczuciu, że pokój jest czymś świętym, a wojna – czymś najgorszym. I nagle na własnej skórze poczuły, że ta wojna wraca i dotyka je na takim samym poziomie co ich przodkinie: bombardowania, życie w schronie, walka o pożywienie, gwałty, przemoc, uchodźstwo. Minęło 70 lat, a te opowieści są jeden do jednego, emocjonalnie takie same” (Nocuń, Słowik 2023: 21).



z podobnego obszaru kulturowego i geopolitycznego, podobnej przeszłości, swoistych kulturowych wzorów wojennych zakodowanych w pamięci i kulturze społeczeństw z Europy Centralnej i Wschodniej, jak i z przynależności do płci kulturowo-społecznej narratorek badań czy reportaży.

Zdaniem Kępy – interpretatorki Aleksijewicz – „najrzadziej poruszonym tematem w wypowiedziach bohaterek były ówczesne marzenia, myśli o przyszłości. Wzmianka o nich pojawia się zaledwie kilka razy” (Kępa 2015: 160). My również podkreślałyśmy specyficzny stosunek do przyszłości u naszych badanych. Kępa zauważała dalej, iż: „W niemal każdym momencie wojennej drogi są one [uczucia] nazywane wprost lub charakteryzowane w bardziej opisowy sposób. **Bohaterki poprzez ich określenie docierają do sedna tamtych wydarzeń.** Można także łatwo zauważyć, że **ich emocje zmieniają się w związku ze zdobywaniem nowych doświadczeń**” [wyróż. – I.K., E.P., T.D.] (Kępa 2015: 161). Zaobserwowałyśmy podobne zjawisko w wywiadach przeprowadzanych przez nas w 2022 i 2023 roku, czyli wpływ emocji, jakich doznawały badane przez nas kobiety, na ich ocenę sytuacji i stosunek do siebie. Emocje były podstawowym barometrem ich stanu i obieranego przez nie sposobu radzenia sobie w kryzysie.

## Podsumowanie

Kryzys, jakim jest wojna, nie przebiega liniowo – ma swoją dynamikę. Na wojnie przybywa na niej ofiar i zniszczeń, a to wpływa na stan psychiczny dotkniętych konfliktem. Etapy sytuacji kryzysowej i reakcje na nią zapętłają się, a czasami cofają do wcześniejszych faz (por. na temat faz kryzysu np. Caplan 1964 i Włodarczyk 2011). Być może – co pozostawiamy bez rozstrzygnięcia – wpływa to na ponowne odczuwanie „zawieszenia”. Sądzymy jednak, że dotyczyłoby ono wtedy innego rodzaju wyzwania. Z pewnością jednak na wojnie „[...] cierpią [...] nie tylko ludzie, ale także ziemia, ptaki, drzewa. Wszyscy, którzy żyją razem z nami na tym świecie” (Aleksijewicz 2010: 10).

## Bibliografia

- Aleksijewicz S. (2010), *Wojna nie ma w sobie nic z kobiety*, Czarne, Wołowiec.  
Baker E., Lester L., Mason K., Bentley R. (2020), *Mental health and prolonged exposure to unaffordable housing: a longitudinal analysis*, doi: 10.1007/s00127-020-01849-1.

- Bentley R., Baker E., Aitken Z. (2019), *The 'double precarity' of employment insecurity and unaffordable housing and its impact on mental health*, doi: 10.1016/j.socscimed.2019.02.008.
- Caplan G. (1964), *Principles of Preventive Psychiatry*, Basic Books, Inc., New York.
- Carlsson J. M., Sonne C. K. (2018), *Mental Health, Pre-migratory Trauma and Post-migratory Stressors Among Adult Refugees*, [in:] *Mental Health of Refugees and Conflict-Affected Populations: Theory, Research and Clinical Practice*, M. Morina, A. Nickerson (eds.), doi: 10.1007/978-3-319-97046-2.
- Charlson F., van Ommeren M., Flaxman A., Cornett J., Whiteford H., Saxena S. (2019), *New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis*, doi: 10.1016/S0140-6736(19)30934-1.
- Danylova T., Kuźma I.B., Sushyi O., Matviienko I., Bezhnar A., Poperechna G., Honcharenko K. (2022), *On war, uncertainty, and future: lessons learned from the eastern philosophy*, doi: 10.36740/Wlek202208117.
- Danylova T., Kuźma I., Pach E. (2022), Referat: „Nouvelles et anciennes inégalités à la lumière d'une crise complexe: le contexte de l'exclusion liée au logement et celui des réfugiés et des migrations”, konferencja „Inégalités, migrations, crise pandémique et nouvelles discriminations” – XXXIIIème Atelier du réseau FER-EURETHNO du Conseil de l'Europe & IIIème Conférence du Groupe de Travail Francophone de la SIEF; FER-Eurethno, SIEF, Dipartimento di Scienze Politiche & Centro Studi Legalità e Partecipazione – Università degli Studi di Perugia, Perugia, 15–17.09.2022.
- Dąbrowski A. (2020), *Emocje. W poszukiwaniu antyesencjalistycznego ujęcia*, doi: <https://doi.org/10.14394/etyka.1284>.
- Długosz P. (2022), *Trauma wojenna ukraińskich uchodźców przebywających w Polsce*, doi: 10.35757/STP.2022.50.4.05.
- Długosz P., Kryvachuk L., Izdebska-Długosz D. (2022), *Uchodźcy wojenni z Ukrainy – życie w Polsce i plany na przyszłość*, Wydawnictwo Academicon, Lublin.
- Dobroier N. V. (2023), *Leisure Anthropology of Ukrainian Refugees in Poland, Anthropological Measurements of Philosophical Research*, doi: 10.15802/ampr.v0i23.283596.
- Erikson E. (2004), *Tożsamość a cykl życia*, Zysk i S-ka, Poznań.
- Gilligan C. (2015), *Innym głosem. Teoria psychologiczna i rozwój kobiet*, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa.
- Gorzela G., Tucholska A. (red.) (2008), *Historyczno-kulturowe uwarunkowania rozwoju: Polska i Ukraina*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Granosik M. (2019), *Metoda biograficzna a emancypacyjna praktyka. Perspektywa społeczno-pedagogiczna*, „Przegląd Socjologii Jakościowej” 15 (2): 118–130.
- Heszen-Niejodek I. (2000), *Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie*, [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, *Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej*, J. Strelau (red.), GWP, Gdańsk: 465–492.
- Jasiecki K. (2023), *Humanitarian aid for refugees from Ukraine as a catalyst for new social activity in Poland*, doi: 10.33896/Spolit.2023.68.8.

- Jaworska D., Alieva K., Boryczko M. (2019), *Badania wśród uchodźców i przymusowych migrantów – rozważania metodologiczne i etyczne*, „Przegląd Socjologii Jakościowej” 15 (2): 202–227.
- Jolof L., Rocca P., Mazaheri M., Emegwa L. O., Carlsson T. (2022), *Experiences of armed conflicts and forced migration among women from countries in the Middle East, Balkans, and Africa: a systematic review of qualitative studies*, doi: 10.1186/s13031-022-00481-x.
- Kanclerz A. (2018), *Etyka troski Carol Gilligan i Nel Noddings a moralny partykularyzm*, „Etyka” 57: 29–44.
- Kępa S. (2015), *Dlaczego wojna nie ma w sobie nic z kobiety?... Żołnierki II wojny światowej w reportażach Swietłany Aleksijewicz. Mapa mentalna*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis Studia Historicolitteraria. Folia 185” 15: 157–164.
- Kość-Ryżko K. (2021), *Uchodźczynie – kobiety, matki, banitki. Rola kultury pochodzenia w samo postrzeganiu i akulturacji migrantek przymusowych*, Dom Wydawniczy Elipsa, Warszawa.
- Kowalska B., Hajdarowicz I. (2017), *Kobiety i wojna. Genderowy wymiar konfliktu syryjskiego*, „Krakowskie Studia Międzynarodowe” 3: 207–231.
- Lofland J., Snow D., Anderson L., Lofland L. H. (2009), *Analiza układów społecznych. Przewodnik metodologiczny po badaniach jakościowych*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Lutz C. A. (2012), *Emocje, rozum i wyobcowanie. Emocje jako kategoria kulturowa*, [w:] *Emocje w kulturze*. M. Rajtar, J. Straczuk (red.), WUW, NCK, Warszawa: 27–58.
- Markowska B. (red.) (2021), *Dyskurs historyczny w mediach masowych. Reprezentacje przeszłości w polskiej i ukraińskiej sferze medialnej*, [w:] *Współczesne społeczeństwo polskie wobec przeszłości*, t. 13, Instytut Studiów Politycznych PAN, Collegium Civitas, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- McEwen B. S. (2012), *Brain on stress: how the social environment gets under the skin*, doi: 10.1073/pnas.1121254109.
- Martuscelli C. (2022), *Ukrainian refugees’ trauma creates „crisis in top of a crisis” for Eastern Europe*, URL = <https://www.politico.eu/article/a-crisis-on-top-of-a-crisis-refugee-mental-health-needs-strain-eastern-europes-capacity-to-help/> [dostęp z dnia 1.10.2023].
- Nocuń M. (2023), *Miłość to cała moja wina. O kobietach z byłego Związku Radzieckiego*, Czarne, Wołowiec.
- Nocuń M., Słowik M. (2023), *Kto to życie ciągnie?*, „Wysokie Obcasy”, 10 czerwca: 18–21.
- Ociepa-Kicińska E., Gorzałczyńska-Koczkodaj M. (2022), *Forms of Aid Provided to Refugees of the 2022 Russia–Ukraine War: The Case of Poland*, „International Journal of environmental research and public health”, doi: 10.3390/ijerph19127085.
- Oviedo L., Seryczyńska B., Torralba J., Roszak P., Del Angel J., Vyshynska O., Muzychuk I., Churpita S. (2022), *Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees*, doi: 10.3390/ijerph192013094.

- Quinn S., Ruiz I. (2022), *Forced migration: evidence and policy challenges*, „Oxford Review of Economic Policy” 38 (3): 403–413.
- Peters A., McEwen B. S., Friston K. (2017), *Uncertainty and stress: Why it causes diseases and how it is mastered by the brain*, „Progress in Neurobiology” 156: 164–188.
- Sacuk A. (2010), *Życiowe sytuacje kryzysu: fenomenologia, typy oraz wewnętrzne konflikty*, „Przedsiębiorczość i Zarządzanie” 11 (1): 61–70.
- Skłodowski H. (2010), *Psychologiczne wyzwania kryzysu*, „Przedsiębiorczość i Zarządzanie” 11 (1): 9–22.
- Strawson G. (2004), *Against Narrativity*, „Ratio” 17 (4): 428–452.
- Stryjek T., Sklokin V. (red.) (2021), *Kultury historyczne Polski i Ukrainy. O źródłach nieporozumienia między sąsiadami*, [w:] *Współczesne społeczeństwo polskie wobec przeszłości*, t. 12, Instytut Studiów Politycznych PAN, Collegium Civitas, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Synowiec A. (2022), *Barriers of cultural adaptation In the context of the influx of Ukrainian war refugees to Poland*, URL = <https://managementpapers.polsl.pl/wp-content/uploads/2022/12/165-Synowiec.pdf> [dostęp z dnia 01.09.2023].
- Taylor L. (2018), *Housing and Health: An Overview of the Literature. Health Affairs*, URL = <https://www.healthaffairs.org/doi/10.1377/hpb20180313.396577/full/> [dostęp z dnia 01.07.2022].
- Waleszczyński A. (2013), *Feministyczna etyka troski. Założenia i aspiracje*, Środkowoeuropejski Instytut Zmiany Społecznej, Warszawa.
- Włodarczyk E. (2011), *Zdarzenie losowe i sytuacja kryzysowa. Czyli o tym, że niekiedy sam czas to za mało, by uleczyć rany*, [w:] *Człowiek wobec krytycznych sytuacji życiowych. Z teorii i praktyki pracy socjalnej*, E. Włodarczyk, I. Cytlak (red.), Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań: 311–330.
- Woods A. (2021), *Więcej niż rany. Nowe spojrzenie na narracyjność, chorobę i ucieleśnione doświadczenie siebie*, „Teksty Drugie” 1: 245–266.
- Ząbek M. (2018), *Uchodźcy w Afryce. Etnografia przemocy i cierpienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
- Ząbek M., Łodziński S. (red.) (2008), *Uchodźcy w Polsce. Próba spojrzenia antropologicznego*, Wydawnictwo „Aspra-JR”, Warszawa.
- Ziemińska R. (2008), *Etyka troski i etyka sprawiedliwości*, „Analiza i Egzystencja” 8: 115–131.
- Zymnin A., Kowalski M. i in. (2022), *Raport specjalny „Uchodźcy z Ukrainy w Polsce”*, EWL Group, Warszawa.