

Marek Motyka¹, Beata Hoffmann², Grzegorz Hass³

¹ Uniwersytet Rzeszowski

mmotyka@ur.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0001-6967-0035>

² Uniwersytet Warszawski

beata.hoffmann@uw.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0001-7339-4256>

³ Ośrodek Pomocy Społecznej Warszawa-Wola

gha.moko@gmail.com

Samotność jako strategia w doświadczaniu bezdomności na przykładzie młodych dorosłych uczestników wsparcia Fundacji po Drugie

Abstrakt: Doświadczanie bezdomności przez młodych dorosłych jest coraz częściej zauważane na scenie polskich problemów społecznych. Zjawisko to ciągle jest jednak słabo rozpoznane, a ze względu na małą widoczność w przestrzeni publicznej i społecznej wciąż trudno o pełniejszą identyfikację, pozwalającą na opracowanie oddziaływań sprzyjających udzielaniu pomocy tej grupie. Jediną instytucją zajmującą się kompleksowym wsparciem młodych dorosłych (w wieku 18–25 lat) w tym kryzysie jest warszawska Fundacja po Drugie. W artykule przedstawiono jedną ze strategii, z której korzystają młodzi dorośli, którzy z różnych przyczyn stracili stabilizację mieszkaniową, rozpoznaną w trakcie badań empirycznych prowadzonych wśród uczestników wsparcia Fundacji. Odpowiedzi pozyskane od respondentów sugerują, że samotność, mimo że odczuwana jako stan dotkliwy, jest także efektem doświadczeń i działań podejmowanych w ramach ochrony autonomii. Wydaje się to interesujące, ponieważ w ramach oddziaływań prowadzących do usamodzielnienia należy zarówno cierpliwie przełamywać opór przed udzielaniem pomocy, jak również być wyrozumiałym dla przyjętych przez młodych dorosłych dotychczasowych sposobów unikania przykrości, odrzucenia i wykorzystania.

Słowa kluczowe: młodzież, doświadczanie bezdomności, strategię, samotność.

Wprowadzenie

Doświadczanie bezdomności przez młodych dorosłych w wieku 18–25 lat¹ jest rosnącym problemem zgłaszanym nie tylko w regionach zagrożonych ubóstwem, ale również w krajach rozwiniętych (Elkins, Farrell, Fry, 2023), a szacunkowe dane sugerują, że osoby z tej grupy wiekowej pozbawione przysłowiowego dachu nad głową stanowią do 30% całkowitej populacji w skali globalnej (Busch-Geertsema i in., 2014). Wyniki pomiarów prowadzonych w dwóch ostatnich dekadach potwierdzają, że kryzys bezdomności w tej grupie wzrósł o 50% w Holandii, o 85% w Danii, zaś w Irlandii niemal się podwoił. Z bezdomnością młodych dorosłych zmagają się Wielka Brytania, Kanada, Australia i wiele innych krajów (Elkins, Farrell, Fry, 2023). Zgromadzone dane potwierdzają, że może jej doświadczać ok. 2,5 miliona nieletnich Amerykanów (Kessler i in., 2018). Ze zjawiskiem tym na niemałą skalę mierzą się też młodzi Australijczycy (Elkins, Farrell, Fry, 2023), mieszkańcy krajów Bliskiego Wschodu (Rabiah-Mohammed, Oudshoorn, 2023) i zachodnich krańców Azji (Thompson i in., 2007). Występuje ono również na kontynencie afrykańskim, gdzie największą populację osób bezdomnych w skali świata odnotowano w Nigerii (ponad 20 milionów), spośród których znaczny odsetek to osoby wchodzące w dorosłość (Margaretten, 2015). Z bezdomnością dzieci i młodzieży zmagają się również kraje Ameryki Południowej (Pluck, 2021), a statystyki potwierdzające rosnące wskazania bezdomności młodzieży w różnych regionach świata są wysoce niepokojące.

W Polsce zjawisko to jest coraz częściej zauważane i opisywane w badaniach (np. Gajda, 2021; Mostowska, 2022), przy czym istotną rolę w informowaniu o nim należy przypisać warszawskiej Fundacji Po Drugie, której działania już od kilkunastu lat skierowane są na pomoc i wsparcie młodych dorosłych w wieku 18–25 lat, z różnych powodów pozbawionych stabilnego środowiska rodzinnego i poczucia bezpieczeństwa (Granosik, Motyka, Szczepanik, 2023). Według badań przeprowadzonych w 2019 r. z inicjatywy Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (ogólnopolskie liczenie bezdomnych) w Polsce żyło ponad 30 tys. osób w tym kryzysie, z czego 82% stanowili mężczyźni, około 15% kobiety i nieco ponad 3% dzieci (Bremer, 2022). Autorzy badań zwracali jednak uwagę, że kryzys ten coraz częściej dotyczy najmłodszych członków społeczeństwa (Gajda, 2021). W latach 2021–2023 zaniechano w Polsce przeprowadzenia corocznego liczenia osób bezdomnych, dlatego trudno

.....

¹ Za młodych dorosłych przyjmujemy osoby w wieku 18–25 lat, ponieważ dla przedstawicieli tego przedziału wiekowego świadczone jest wsparcie warszawskiej Fundacji Po Drugie, wśród których przeprowadzono zaprezentowane poniżej badania empiryczne. Określenie „młodzi dorośli” wielokrotnie powtarzane w tekście zawsze odnosi się do osób z tego przedziału wiekowego.

mówić o dynamice tego zjawiska wśród osób młodych (Szarfenberg, 2023), jednak pomiary zrealizowane w lutym 2024 r. potwierdziły, że osoby poniżej 18. r. ż. stanowią 5% (1524) ogólnej liczby osób w kryzysie bezdomności (31 042), natomiast młodzi w wieku 18–25 lat to już grupa 1017 osób (335 kobiet i 687 mężczyzn) (*Wyniki ogólnopolskiego...*, 2024). Porównując dane z roku 2024 z danymi zebranymi w 2019 r., kiedy w tej grupie wiekowej odnotowano 784 osoby doświadczające bezdomnością (268 kobiet i 516 mężczyzn) (*Wyniki ogólnopolskiego...*, 2019), możemy mówić o rosnącej liczbie zarówno dzieci, jak i osób wchodzących w dorosłość zmagających się z poważnym kryzysem.

Przyczyny bezdomności młodych dorosłych zazwyczaj bywają konsekwencją doświadczania poczucia porzucenia, osamotnienia, wykorzystania i postrzeganego braku możliwości wyjścia z tej trudnej sytuacji. To najczęściej konflikty rodzinne, w tym przemoc, nadużycia seksualne, zaniedbania lub porzucenie. Zdarza się również, że osoby te bywają zmuszane do opuszczenia domu ze względu na przypadkową ciążę, brak akceptacji przez rodzinę orientacji seksualnej lub tożsamości płciowej, używanie środków psychoaktywnych, a czasem także z powodów ekonomicznych. Utrata dachu nad głową to również niechlubna konsekwencja zaniedbań systemowych wobec młodych dorosłych opuszczających pieczę zastępczą, placówki wymiaru sprawiedliwości dla nieletnich i ośrodki leczenia zdrowia psychicznego (Quilgars, 2010; Bardine, 2013; Giermanowska, 2017; Tsukerman i in., 2021; Granosik, Motyka, Szczepanik, 2023).

Doświadczanie bezdomności należy rozważać przy tym jako stany o różnym nasileniu bezradności oraz postrzeganego cierpienia i osamotnienia. Związane z brakiem mieszkania, a pogłębiające się deficyty bliskości, wsparcia i zaufania, sprzyjają wycofywaniu się z relacji zarówno z najbliższymi, jak i ze środowiskiem rówieśniczym, a także z otoczeniem, w którym dane jednostki mieszkały i czuły się jego częścią. Uruchamiają one przy tym wszelkie mechanizmy obronne, pozwalające na w miarę stabilne funkcjonowanie w tym trudnym czasie. Strategie, które można uznać za pozytywne i sprzyjające poprawie sytuacji oraz ochronie przed ewentualnym niebezpieczeństwem to np. nabycie umiejętności realnego oceniania bądź klasyfikowania osób z otoczenia pod względem zagrożeń jakie mogą dla nich stanowić, zaś wykreowanie tzw. inteligencji ulicznej odgrywa zasadniczą rolę chroniącą, pozwalającą na przetrwanie (Bender i in., 2007). Innym sposobem radzenia sobie w kryzysie bezdomności jest korzystanie z obserwowanych wzorców, np. rówieśników będących w podobnej sytuacji życiowej, jednak ze znacznie większym kapitałem społecznym, a przy tym, na zasadzie naśladownictwa, przyswajanie i nabywanie umiejętności sprzyjających przetrwaniu (Alschech, Taiwo-Hanna, Shier, 2020). Ponadto młodzi dorośli pozbawieni stałego miejsca zamieszkania i zmuszeni do samodzielności, nabywają umiejętności organizacyjne, zwłaszcza w zakresie koordynacji miejsc, terminów i usług pomocowych, potrafią szybko dostosowywać się do niesprzyjających warunków i współpracować z innymi dla wspólnego bezpieczeństwa i poprawy sytuacji, w jakiej się znaleźli (Bender i in., 2007).

Obroną przed doświadczaniem kryzysu jest również wykreowanie własnego świata, w którym jednostka potrafi się „zamykać”, podobnie jak w stanach występujących np. w manii, depresji, psychozie; tworzeniu rzeczywistości dającej jednostce iluzję panowania nad niesprzyjającą poczuciu przewidywalności sytuacją, w jakiej się znalazła (Neuve-Église, 2018). Niektórzy młodzi dorośli mając za sobą niekorzystne doświadczenia z rówieśnikami, stają się sceptyczni i nieufni nawet wobec osób z grupy, z którą zdecydowali się przebywać (Bender i in., 2007). Wybierają samotność, uznając ją „jako atrakcyjne schronienie przed niesatysfakcjonującymi relacjami społecznymi lub wykorzystują samotność jako ochronę przed wymagającymi i zagrażającymi relacjami” (Galanaki, 2015, s. 181).

Młodzi dorośli w kryzysie bezdomności, którzy zawiedli się na pomocy systemowej, rezygnują również z tej formy wsparcia. Unikanie instytucji pomocowych jest zazwyczaj działaniem celowym ze względu na brak odpowiednich oddziaływań skierowanych do tej grupy wiekowej. Izolowanie się i podejmowanie prób samotnego funkcjonowania bywa w takich okolicznościach traktowane jako wolność; zarówno od ograniczeń stawianych przez instytucje pomocowe, jak i jako możliwość podejmowania niczym nieskrępowanych aktywności (Long, Averill, 2003).

W poniższych rozważaniach podjęliśmy próbę ustalenia, w jaki sposób młodzi dorośli, którzy w większości pozbawieni dzieciństwa oraz wszelkich atrybutów i potrzeb związanych z tym okresem (bezpieczeństwa, zabawy, miłości, rozwoju, nieograniczonej fantazji itp.), a w rezultacie doświadczeni lub doświadczający bezdomności, zmobilizowali wewnętrzne siły, które pozwoliły im na funkcjonowanie w tym trudnym położeniu. Szczególną uwagę poświęciliśmy celowej izolacji; konstruowanej samotności pełniącej rolę ochrony przed niespodziewanymi zdarzeniami oraz jej roli w procesach mobilizujących do podejmowania wysiłków skierowanych na poszukiwanie wyjścia z niekorzystnej sytuacji. Poczucie osamotnienia jest doznaniem często wskazywanym przez osoby doświadczające załamań życiowych narracji (Kidd, 2007; Mółka, Lasoń, 2020), dlatego też w naszych dociekaniaх zwróciliśmy szczególną uwagę na takie doświadczenia wskazywane przez uczestników badań. W badaniach prowadzonych wśród bezdomnych młodych dorosłych ustalono, że intencjonalne unikanie relacji z innymi i wybór samodzielnego mierzenia się z trudnościami są rezultatem psychologicznych mechanizmów obronnych przekładających się na ich zachowania, dające poczucie kontroli, a nawet sprawstwa, tak istotne w sytuacjach sugerujących jej utratę (Cacioppo, Patrick, 2008; Lieberz i wsp. 2022). Koncepcja samotności jako konstruktu wytwarzanego w umyśle, który przekłada się na podejmowane aktywności, w tym lepszą ocenę zagrożeń (Bender i in., 2007), a nawet poczucie panowania nad rozpadającym się dotychczasowym łańcem (Long, Averill, 2003), to interesujące obserwacje, warte weryfikacji w dostępnej grupie badawczej.

Cel badań

Przedstawiony materiał badawczy stanowi część danych zebranych w trakcie badań empirycznych zrealizowanych od grudnia 2023 do kwietnia 2024 r. wśród młodych dorosłych w kryzysie bezdomności, uczestników wsparcia warszawskiej Fundacji po Drugie. Głównym celem całości realizowanego projektu było rozpoznanie charakterystyki kryzysu bezdomności w tej grupie. Celem prezentowanych badań jest przedstawienie rozpoznanych wśród respondentów strategii związanych z izolowaniem się od innych przyjmowanych przez nich jako rozwiązań chroniących przed nieprzewidywanymi konsekwencjami, jak również okoliczności które strategie te poprzedziły.

Materiał i metody

W opisywanym badaniu zastosowano celowy dobór próby. Uczestniczyły w nim osoby w wieku 18–25 lat, będące w kryzysie bezdomności, uczestniczące w programie wsparcia Fundacji po Drugie od co najmniej sześciu miesięcy, przebywające w mieszkaniach treningowych. Prowadzenie eksploracji, których celem jest znalezienie odpowiedzi na sformułowany powyżej cel, uzasadnia celowość doboru populacji badanej. Dbając o bezpieczeństwo psychiczne naszych rozmówców uznaliśmy, że badania zostaną przeprowadzone z osobami będącymi na kolejnym etapie usamodzielniania (mieszkania treningowe), na którym ich sytuacja zdrowotna, psychiczna, prawna, pozwala na obiektywne opisywanie swoich doświadczeń, bez ponownego doświadczania bolesnych wspomnień; to młodzi dorośli z ustabilizowaną emocjonalnością i psychiką, utrzymujący się z podjętego zatrudnienia, będący jednak w stałym kontakcie z koordynatorami wsparcia Fundacji po Drugie (Sikora, Szczepanik, 2025). Uczestnikami badań było dwunastu młodych dorosłych mieszkańców lokali treningowych, którzy wyrazili zgodę na udział w eksploracji. Badania uzyskały ponadto aprobatę Komisji Etycznej Instytutu Nauk Socjologicznych Uniwersytetu Rzeszowskiego ds. badań naukowych prowadzonych z udziałem ludzi.

Do zebrania odpowiedzi na sformułowany problem przygotowano zestaw kwestii, pozwalający uzyskać bardziej szczegółowe informacje, dotyczące m.in. przyczyn kryzysu, postrzegania siebie i swojej sytuacji, percepcji bezdomności, orientacji na radzenie sobie, podejmowanych strategii pozwalających na odsuwanie od siebie etykiety bezdomnego, a przede wszystkim na unikanie ryzykownych okoliczności, niebezpiecznych relacji, doświadczania poniżenia i poczucia bezsilności.

W przeprowadzonym badaniu skorzystano z metod jakościowych: metody terenowej, obserwacji uczestniczącej i metody biograficznej. Sprzyjającą okolicznością

pozwalającą zarówno na dotarcie do respondentów, ale przede wszystkim ułatwiającą nawiązanie relacji i zebranie cennych wypowiedzi, było pozostawianie dwóch autorów niniejszej pracy w długotrwałym kontakcie z uczestnikami wsparcia Fundacji po Drugie (jeden z nich był pracownikiem zatrudnionym na etacie asystenta wsparcia mieszkania treningowego prowadzonego przez fundację, drugi od kilku lat prowadzi badania w tej grupie). Technika wykorzystana podczas zbierania danych był wywiad częściowo skategoryzowany, przygotowany tak, aby uzyskać odpowiedzi na sformułowane wcześniej problemy badawcze. Składał się on z listy pytań (21 dyspozycji) zadawanych respondentom w dowolnej kolejności oraz w formie uznanej za stosową, z których istotna część dotyczyła problematyki opisanej w niniejszej pracy. Ze względu na zebrany obszerny materiał empiryczny, badania zostaną kompleksowo zaprezentowane w innym opracowaniu.

Wywiady były przeprowadzane indywidualnie i miały charakter jawny. Respondenci zostali poinformowani o celu badań i roli badaczy. Każdy uczestnik wyraził zgodę na udział w badaniu, nagrywanie wypowiedzi i został zapewniony o anonimowości. Wywiady przeprowadzono z dwunastoma osobami: ośmioma mężczyznami i czterema kobietami. Dla zachowania pełnej anonimowości uczestników, przytaczane wypowiedzi zostały podpisane oznaczeniami R (respondent) z numerem, np. (R 2), (R 4).

Dane z badań

Analizując podane przez młodzież uwarunkowania wystąpienia kryzysu bezdomności ustalono, że ich doświadczenia są związane z brakiem poczucia bezpieczeństwa, ale przede wszystkim z utratą zaufania do osób najbliższych, środowiska szkolnego, rówieśników, a także instytucji pomocowych. Podane przez nich przyczyny kryzysu to dysfunkcyjne środowisko rodzinne, w którym występowały uzależnienia, przemoc, zaburzenia zdrowia psychicznego, porzucenie rodzicielskie, ubóstwo, zgłaszane nierzadko jako zjawiska współwystępujące w rodzinach każdego z respondentów. Troje z nich wychowywanych było w pieczy zastępczej, gdzie po osiągnięciu pełnoletności byli zobligowani do podjęcia samodzielnego życia, z czym zresztą zmagali się wszyscy pozostali. Jedno z nich jest osobą transpłciową, spotykającą się z brakiem akceptacji w rodzinie i środowisku rówieśniczym. Jedna z respondentek jest osobą uwiedzioną za pośrednictwem mediów społecznościowych, gdzie w wyniku kontynuacji tej relacji w świecie rzeczywistym stała się ofiarą dalszych manipulacji, które doprowadziły do skonfliktowania jej z rodziną pierwotną. Jako nastolatka zaszła w ciążę, a po zamieszkaniu z ojcem dziecka była wielokrotnie krzywdzona, co w konsekwencji zakończyło się oddaniem przez nią dziecka do okna życia, zrzeczeniem się praw rodzicielskich i utratą stabilizacji mieszkaniowej. Inna dorastała w rodzinie, w której oboje rodzice mieli zaburzenia osobowości, co z kolei skutkowało izolacją rodziny, stygmatyzacją w szkole,

trudnościami w nawiązywaniu relacji w wieku dorastania. Przedstawione przez respondentów historie stanowią ciąg nakładających się na siebie okoliczności, prowadzących do doświadczania cierpienia spowodowanego brakiem miłości i ciepła rodzinnego, życia w permanentnym lęku, nierzadko do odrzucenia, konieczności częstych zmian miejsca zamieszkania, braku zrozumienia, stabilizacji itp. Ich doświadczenia bywają tak trudne i skomplikowane, że opis każdego z badanych mógłby posłużyć do opracowania *case study*, co w ograniczonym liczba znaków artykule nie jest możliwe do zaprezentowania, dlatego poniżej przedstawiamy działania i zachowania respondentów sprzyjające wytarzaniu własnego świata, w którym wycofywanie się z relacji z innymi było intencjonalną strategią służącą ochronie zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej.

Poczucie samotności w dzieciństwie i okresie dorastania

Niektórzy z respondentów swoje doświadczenia samotności identyfikowali już w okresie wczesnego dzieciństwa, w rodzinach, w których dorastali.

Urodziłam się w rodzinie, w której moi rodzice mają zaburzenia osobowości i to takie potężne. W praktyce można powiedzieć, że niemal wychowywałam się samotnie² (R 9).

Dom rodziny nie istniał w sumie tak naprawdę, bo zawsze się wyprowadzaliśmy. [...] Ja mieszkałam tylko z mamą, mama była strasznie w ogóle nierozgarnięta, ona mnie urodziła jak miała tam 17 lat, no i ciągnęła imprezy do jedenastego roku życia jak ja żyłam (R 10).

Podawane przez respondentów okoliczności życia rodzinnego prowadziły do społecznej izolacji rodziny, stygmatyzacji jako dziecka rodziców z zaburzeniami psychicznymi, bądź też do unikania przez nich środowiska rówieśniczego ze względu na brak stabilizacji mieszkaniowej, wstydu przed rówieśnikami, a później – w przypadku np. respondenta 8 – z konieczności pełnienia ról, które w innych rodzinach pełnione są przez dorosłych – osoby utrzymującej dom i opiekującej się młodszym rodzeństwem. Niektórzy uczestnicy wywiadów mimo przebywania w otoczeniu innych, podkreślali dojmujące poczucie izolacji.

Miałem problemy psychiczne i miałem psychologów i w ogóle, no i bardzo się źle czułem, bo nie miałem ludzi wokół siebie, no nie, no od dziecka miałem jakieś problemy (R 2).

Kiedy trzeba było przerwać szkołę, bo nie mieliśmy z mamą gdzie mieszkać, czułem się bardzo samotny, czułem się gorszy od innych, wciąż było mi smutno (R 1).

.....
² Zachowano oryginalne wypowiedzi uczestników wywiadów.

Często wtedy zaczynałem zasypiać do szkoły [...] no ogólnie byłem prześladowany w szkole, więc to też dorzuciło takie swoje trzy grosze. Znęcano się nade mną w szkole, moi koledzy po prostu robili to wszyscy z klasy (R 2).

Brak przynależności do określonej grupy społecznej, jaką jest środowisko szkolne lub grupa rówieśnicza, wymuszone w okresie dorastania utratą stabilnego miejsca zamieszkania, może w przyszłości skutkować brakiem zaufania do innych i dużą ostrożnością w budowaniu trwałych i zróżnicowanych relacji stanowiących ochronę przed skrzywdzeniem.

Ja przez ten cały czas wszystkich znajomych, których miałam, to potraciłam po części przez niego [uzależnionego od narkotyków partnera – dop. autorów] i jedyną osobą, którą znałam, adres na pamięć, to był on, więc tak sobie pomyślałam, że może to dobrze, jak się odezwę, bo może coś przemyślał. No i on ogarnął mi miejscówkę i wpadł z kolegami swoimi, którzy byli naćpani i w momencie kiedy chciałam ich wyprosić, to zaczęli mnie bić, na jego oczach. On nie zrobił nic. I w momencie, kiedy już tak mnie przekopali i pobili, że już, że zemdlałam, to przestraszyli się i przewieźli mnie do domku w okolicach i obudziłam się w samej koszulce i majtkach (R 11).

Przejmujące zdarzenia opisane przez respondentkę (porwanie, dręczenie, uwięzienie, gwałt, głodzenie) nadal skutkują traumą i koniecznością korzystania z farmakoterapii, uczestnictwa w psychoterapii, a także bardzo ograniczonym zaufaniem do mężczyzn i wycofaniem się z relacji o charakterze romantycznym.

W wypowiedziach badanych pojęcie samotności wybrzmiewało bezpośrednio, albo można je było zidentyfikować w opisywanych relacjach jako poczucie żalu, smutku, odrzucenia z powodu pozostawania w rozłące z najbliższymi.

Tylko z siostrą mam dobre relacje. Staramy widywać się przynajmniej raz w miesiącu. Mamę ponownie zablokowałam na telefonie – nie ufam jej i od kilku miesięcy nie kontaktujemy się (R 1).

Z mamą zawsze miałem słaby kontakt, teraz też rzadko widzujemy się i tak naprawdę to nie umiem powiedzieć, że jest to moja bliska rodzina. Z ojcem nie mam kontaktu od trzech lat, choć wiem od rodzeństwa, że on chciałby, ale ja nie potrafię się przełamać, a oni uważają, że to moja wina, że do tego doszło. Mam tylko jedną przyjaciółkę (R 2).

Doświadczenia jednego z respondentów, cierpiącego na zaburzenia określane mianem fobii społecznej, zostały zwielokrotnione przez porzucenie go po osiągnięciu przez niego pełnoletności.

Z dnia na dzień coraz mniejszą miałem ochotę do wyjścia, coraz bardziej bałem się ludzi. Ja już nie chciałem nawet wychodzić, ja się bałem wyjść po bułki, ja się bałem wyjść z domu. [...] Kiedy wyrzucili mnie z domu, jak skończyłem 18 lat to wynajmowałem przez rok pokój i mieszkalem sam. Wtedy myślałem, że oszaleję i ta samotność była straszna nie do wytrzymania (R 5).

Podobne doświadczenia rozpoznano u innego badanego, który po przeniesieniu do pieczy zastępczej z niezrozumiałych dla siebie powodów był odsyłany przez nowych opiekunów do placówek leczenia zaburzeń psychicznych, a w rezultacie doświadczył wtórnego porzucenia.

No i byłem od szóstego roku życia w tych szpitalach. No to tak zwiedziłem może pół Polski i w wieku jedenastu lat jak byłem w jednym szpitalu, w którym byłem dwa lata, no to rodzice zrzekli się praw rodzicielskich i stamtąd trafiłem do domu dziecka (R 12).

U osób wychowujących się w pieczy zastępczej zauważalne były trudności relacyjne mające bezpośredni wpływ na rezygnację ich bliskich z utrzymywania z nimi kontaktów:

Brałem pieniądze od siostr i nie oddawałem, nawet kiedyś rozbiłem siostrze samochód i do dzisiaj ona mnie unika (R 2).

Poczucie osamotnienia osób dorastających poza rodziną pochodzenia, w której na zasadzie modelowania mieliby możliwość wyuczyć się i nabyć strategie radzenia sobie z wyzwaniami dorosłego życia, w przypadku uczestników badań prowadziło nie tylko do ograniczenia relacji z bliskimi, ale również do tego, że podejmując próbę samodzielnej egzystencji po opuszczeniu pieczy zastępczej, doświadczali trudności w skutecznym zakorzenieniu się w danej społeczności i sukcesywnym budowaniu sieci wsparcia, przy pomocy których mogliby tworzyć i realizować swoje plany życiowe.

Kiedy opuszczałem dom dziecka w wieku osiemnastu lat to miałem plan. Chciałem z kolegą wynająć mieszkanie, ale on wyjechał za granicę i znów zostałem sam. Stałem się osobą bezdomną, bez wsparcia (R 7).

Niezrozumienie i żal kryjące się za słowami „znów zostałem sam” osoby, która w dzieciństwie utraciła rodziców, doznając ponownego załamania się planów życiowych, podkreślają intensywność przeżywanych emocji spowodowanych chronicznym poczuciem osamotnienia. Świadomość braku wsparcia osób najbliższych dodatkowo utrudnia wybór właściwej strategii przetrwania.

Samotność, jakiej doświadcza młodzież w okresie dorastania, kiedy intensywność i charakter relacji społecznych odgrywają ważną rolę w budowaniu osobowości i rozwoju emocjonalnym młodego człowieka, bywa też często przyczyną nieprzemyślanych decyzji życiowych.

Mieszkałam z mamą w bardzo małej miejscowości i gdy byłam nastolatką jeszcze, to ona nie chciała mi pozwolić na jakąś samodzielność, niewiele mnie też uczyła, ja chciałam tego świata zobaczyć trochę i nie dogadywałam się z nią. Było mi z tym bardzo źle, bardzo dziwnie. Nie miałam w naszej miejscowości zbyt wielu znajomych i dlatego wciąż siedziałam w fejsbukach i na innych portalach. Bardzo czułam się osamotniona i jak miałam 16 lat to w internecie poznałam chłopaka i wyjechałam do niego (R 8).

Zaburzona więź rodzinna i związane z tym poczucie niezrozumienia, a nawet odizolowania od najbliższej rodziny i kręgu przyjaciół, oraz niezaspokojona potrzeba autonomii, uznania i bliskości w opisywanym przypadku doprowadziły do podjęcia, jak się okazało w nieodległej przyszłości, kroków desperackich. W konsekwencji znajomość zakończyła się ciążą w wieku szesnastu lat, skonfliktowaniem z matką i rodzeństwem, wejściem do środowiska przemocowego, w którym doświadczanie krzywdy miało miejsce niemal każdego dnia, koniecznością porzucenia dziecka, przymusem opuszczenia tego lokum i zamieszkaniem z ojcem chorującym na schizofrenię, a przy tym doświadczaniem licznych okoliczności trudnych emocjonalnie.

Wycofywanie się z relacji społecznych i mechanizmy obronne w kryzysie

Doświadczenie osamotnienia w dzieciństwie powodujące, że respondenci byli zmuszeni – nierzadko samotnie – zmagać się z okresem dojrzewania i wchodzeniem w wiek dorosły, sprzyjały temu, że podejmowali oni samodzielne próby radzenia sobie w okolicznościach kryzysowych, nawet kiedy z powodu braku dachu nad głową trafiali do placówek świadczących pomoc osobom bezdomnym. Ponadto uruchomione zostały u nich psychologiczne mechanizmy obronne, pozwalające im „odciąć” się od stygmatyzującego, stereotypowego wizerunku osoby bezdomnej.

Kiedy trafiłem do schroniska dla bezdomnych i jak spojrzałem na tych ludzi przestraszyłem się, wręcz obrzydziło mnie to miejsce. Pomyślałem, że ja na takie miejsce nie zasługuję, ja nic złego nie zrobiłem i nie chcę być jak oni (R 1).

Niektórzy z nich koloryzowali swoją samodzielność, bądź też uruchamiało się u nich marzeniowe myślenie, będące jednakże niespójne z ich aktualną sytuacją bytową.

Poza fundacją jestem zdany na siebie i kiedy próbowałem sobie radzić sam to nigdy nie byłem bezdomny zawsze miałem gdzie spać. To tylko psychika, pieniądze, priorytety i ustalanie planu oraz wartości sprawiają, że to wszystko się rozsypuje (R 4).

Kiedy już będę ustabilizowany i będę miał pieniądze, bo one są dla mnie najważniejsze i jakiś lokal socjalny, to kupię sobie psa i to są moje plany na najbliższy czas (R 6).

Przyszłość opisywana przez respondenta to spojrzenie młodej osoby dorosłej, której dotychczasowe życie nacechowane było wieloma traumami: śmiercią matki, wychowywaniem w rodzinie zastępczej i placówce opiekuńczo-wychowawczej, co mogło skutkować pojawieniem się nieprawidłowości w jego rozwoju emocjonalnym, a w rezultacie pogłębieniem się stresu pourazowego (widział zmarłą matkę, prawdopodobnie zamordowaną przez handlarza narkotyków), a także stanów

depresyjnych. W wizji przyszłego życia pomija korzystanie z relacji społecznych, uznając je za mało przydatne. Stawia na samodzielność, wspominając dotychczasowe doświadczenia związane z samotnością; konstruuje z niej strategię obronną:

W domu dziecka korzystałem z przywilejów kujona, w ogóle nie przeszkadzało mi, że mnie inni nie lubią – ja miałem spokój (R 6).

Próby radzenia sobie bez wsparcia

Dla wielu z badanych niemal afirmacją były doświadczenia, mające ukazywać ich samodzielność i samowystarczalność, które jednak – jak można zauważyć w wypowiedziach – są dalekie od warunków rozwoju, jakie mają zapewnione młodzi ludzie wychowujący się w rodzinach bez tak dotkliwych dysfunkcji, z jakimi zmagali się nasi respondenci. Przekazywane doświadczenia – jak można przypuszczać – miały świadczyć o ich sprycie i odnajdywaniu się w okolicznościach kryzysowych. W rzeczywistości były to raczej sposoby przystosowania się do trudnych sytuacji, z jakimi byli zmuszeni się zmagać.

Kiedy ktoś mi powiedział, że zna miejsce, gdzie można uzyskać pomoc albo jest praca z zakwaterowaniem nie miałem z tym problemu. Jechaliśmy nawet do Czech albo do Niemiec, ale głównie do innych miast w Polsce (R 5).

Wolałem być sam na klatkach, bo zwykle jak trafiłem do kogoś do domu kto niby chciał mi pomóc lub do schroniska to zawsze ktoś próbował mnie skrzywdzić i wykorzystać, też seksualnie. Sobie mogłem zaufać i sam czułem się bezpiecznie (R 7).

Na alkohol i narkotyki nie potrzebowałem pieniędzy. Zawsze znalazł się ktoś do kogo mogłem się przyłączyć i kto poczęstował (R 3).

Stygmatyzacja zewnętrzna i wewnętrzna

Kolejnym czynnikiem, który sprzyjał samoizolacji respondentów, a przy tym unikaniu przez nich instytucji pomocowych, była świadomość postępującego wykluczania z życia społecznego, co w rezultacie utrudniało im zgłaszanie się do takich placówek.

Ja nawet raz podszedłem do takiego miejsca, gdzie rozdawano żywność i była kolejka, ale nie brałem nic. Wstydzilem się, dziwnie się poczułem podchodząc i pomyślałem, że może potrzebuję jakiegoś dokumentu i raczej nie zasługuję na to żeby to dostać (R 1).

O wiele prostsze było dla nich trzymanie w tajemnicy doświadczenia tak dotkliwego kryzysu niż ujawnienie swojej sytuacji i przyjęcie „etykiety”, przed której nałożeniem próbowali się uchronić.

Jadłodajnia czy noclegownia nie wchodziły w grę. Do schroniska też nie chciałem pójść. Spałem w pociągach lub w opuszczonych domach na ogródkach działkowych. Zdarzało się, że jedzenie brałem ze śmietnika, czasem kradłem w sklepie jakieś produkty (R 3).

Czasem już nie wiedziałem co robić. Kłamałem tym, którzy mnie znali, że mam gdzie mieszkać. Tylko nieliczni zaufani znajomi kiedy już źle wyglądałem pozwalali mi się umyć. Znajoma fryzjerka za darmo mnie strzygła. Nie chciałem nikomu opowiadać o swojej sytuacji. I tak nikt by nie zrozumiał (R 7).

Samotność jako strategia

Ich doświadczenia związane z odrzuceniem i brakiem opieki w dzieciństwie, dorastaniem w środowiskach, w których poczucie bezpieczeństwa było deficytem, koniecznością wcześniejszego – niż ich rówieśnicy – usamodzielnienia, sprawiły, że samotność, samodzielność lub samowystarczalność przybrały rangę strategii, która dawała im poczucie bezpieczeństwa, niezależność, ochronę przed niespodziewanymi okolicznościami.

Kiedy mieszkałem w ośrodku interwencji kryzysowej to właściwie przez cały pobyt, około trzech miesięcy bałem się mówić o sobie innym mieszkańcom w pokoju, tam atmosfera była napięta. Z ludźmi z zewnątrz też nie rozmawiałem, nie wychylałem się. Zamykałem się ze swoimi myślami (R 1).

Nieufność i lęk wobec środowiska, w jakim znalazł się respondent w sytuacji przedłużającego się pobytu w instytucji pomocowej spowodowały, że izolowanie się od innych podczas przebywania w instytucji, ale też ograniczenie relacji poza miejscem pobytu, uznane zostało przez niego za taktykę przetrwania w niesprzyjających okolicznościach. Ucieczka do mikroświata własnych myśli i przeżyć była przez niego traktowana jako „tarcza”, chroniąca przed przykrymi konsekwencjami pozostawania w sytuacji kryzysowej. Może to sugerować, że modyfikowanie świata społecznego młodych dorosłych w kryzysie bezdomności jest zjawiskiem złożonym i wieloaspektowym, a poczucie osamotnienia może być rozważane z wielu perspektyw.

— *Jaki jest Twój stan cywilny? Tzn. czy jesteś żonaty, rozwiedziony, w związku partnerskim, wdowcem?*

— *Nie, nie, nie... jestem samotnikiem (R 2).*

W przypadku wypowiedzi tego respondenta istotny jest kontekst jego życia; jest osobą transpłciową, która w dzieciństwie doświadczyła przemocy ze strony znaczących bliskich oraz rówieśników. Samookaleczenia i próby samobójcze były dla niego sposobami radzenia sobie z cierpieniem. Brak akceptacji ze strony matki, a przy tym brak możliwości powrotu do domu rodzinnego po leczeniu psychiatrycznym, były początkiem jego kryzysu bezdomności. Doświadczenie tak wielu krzywd, odrzucenia i nietolerancji spowodowały, że stanowcze określanie siebie

mianem samotnika może być przejawem akceptacji takiego statusu i prawdopodobnie jest przyczyną szczególnej ostrożności w budowaniu relacji z innymi, bywa też sposobem na uniknięcie potencjalnej krzywdy.

Wydaje się, że także inni respondenci preferują konstruowanie własnego, samotnego świata przez zredukowanie „zbędnych” relacji do minimum, bądź uzyskanie całkowitej autonomii.

Teraz, kiedy jestem sam to wiem, że idę w górę. Nie udało się mojej matce zgasić we mnie mojego,, ja” Jest ciężko, ale idę w górę (R 4).

Dobre kontakty z ludźmi w ogóle nie są dla mnie ważne. Wystarczy jedna, maks dwie osoby, które lubię lub nie, a reszta nie ma znaczenia. Ja to nawet lubię, jak ktoś mnie nie lubi (R 6).

Ja wolę trzymać się na uboczu, bo nawet tutaj w fundacji, jak ktoś zbuduje ze mną więź i potem mówi głupie rzeczy to ja się wyautowuję, bo wiem, że nie umiem panować nad emocjami. Lepiej dla mnie wtedy jak trzymam się z daleka od niego. Lepiej się jakoś wtedy z tym czuje (R 7).

Teraz chciałbym zdobywać nowe umiejętności, żeby być samowystarczalny tzn. samemu naprawić samochód, albo coś w domu, tak żeby nie musieć kontaktować się z ludźmi (R 6).

Opisywane doświadczenia nierzadko są poruszające, zwłaszcza, że niemal każdy pytany, poza Fundacją, musi liczyć wyłącznie na siebie, tylko niektórzy mogą uzyskać pomoc od dalszej rodziny: ciotek, dziadków, rzadziej od rodzeństwa i rodziców.

Omówienie wyników

Dla osób doświadczonych licznymi krzywdami celowe odgradzanie się od innych wydaje się najbardziej korzystną strategią, pozwalającą na unikanie bolesnych okoliczności: odrzucenia, niespełnionych oczekiwań, zdrady, zaniedbań, przemocy, dyskryminacji itp. Opisane doświadczenia zwracają uwagę na proces, który można określić mianem aprobaty samotności, w konsekwencji uznania tego stanu – mimo nierzadko dotkliwego braku osób bliskich – za najbardziej bezpieczny.

Samotność jest określana jako izolacja od innych; stan dokuczliwy, przewlekły, pozbawiający umiejętności i możliwości przetrwania. Doświadczenie samotności obejmuje trzy powiązane ze sobą wymiary: intymny, relacyjny i zbiorowy (Cacioppo i in. 2015). Samotność intymna to postrzegany brak obecności osoby najbliższej, na którą można liczyć w okolicznościach kryzysowych, z którą łączy więź romantyczna, zaufanie, wzajemne wsparcie i która jest relacją potwierdzającą wartość człowieka jako osoby. Samotność relacyjna to postrzegany brak obecności

osób bliskich; wartościowych przyjaźni i więzi rodzinnych, powiązań, dzięki którym możliwe jest uzyskanie wsparcia. Samotność zbiorowa natomiast to postrzegany brak relacji z grupą społeczną w szerszym znaczeniu; ze szkołą, uczelnią, miejscem zamieszkania, warstwą społeczną, narodowością; może obejmować od kilku do kilkunastu setek relacji, prawdopodobnie o najniższej sile zaufania, bliskości, ale niebagatelnym wymiarze poczucia przynależności (Cacioppo i in., 2015).

Uczestnicy prezentowanych badań doświadczali wspomnianych trzech wymiarów samotności, jednak w ich percepcji okoliczności te racjonalizowane były najczęściej jako konsekwencja dorastania w dysfunkcyjnym środowisku bądź jako skutek rozbieżnych priorytetów w ich środowisku rówieśniczym. Uznali oni je zatem jako elementy edukacyjno-rozwojowe, które wprawdzie boleśnie ich doświadczały, jednak sprzyjały one (poprzez wycofanie) stabilizowaniu własnego mikroświata, chroniąc od doznawania przemocy, porzucenia, dyskryminacji, braku miłości, poczucia bezpieczeństwa, wsparcia i aprobaty. Strategie przetrwania w przypadku młodych dorosłych respondentów odnoszą się zwłaszcza do przyjmowanych przez nich strategii przetrwania na tzw. ulicy (m.in. unikania kontaktów z innymi, poszukiwanie noclegów z dala od centrum), ale przede wszystkim do wykreowania mentalnej obrony, chroniącej ich przed myślami rezygnacyjnymi z ewentualną tendencją do ich realizacji.

Wynikające z niezaspokojonych potrzeb próby dostosowania się do zachodzących dotkliwych zmian, zarówno u osób dorastających w pieczy zastępczej, jak i w rodzinach o znikomych możliwościach zaradczych, często skutkują deficytami w kolejnych istotnych życiowych obszarach: niepełnej edukacji, niestabilnym życiu zawodowym, zaniedbaniu zdrowia, niezdolności do wchodzenia w relacje o charakterze uczuciowym i założenia rodziny, a także przyłączaniu się do środowisk dysfunkcyjnych i podejmowaniu zachowań ryzykownych, które pozwalają na „uśmierzenie” traumatycznych wspomnień i doświadczeń (Martijn, Sharpe, 2006; Rosenthal, Mallett, Myers, 2006; Tyler, Schmitz, 2013). Niektórzy z nich dla zwiększenia poczucia bezpieczeństwa częściowo rezygnują z samotności, tworząc grupy z rówieśnikami znajdującymi się w podobnej sytuacji, zapewniając sobie poczucie bezpieczeństwa, jak i przynależności, budując struktury określane przez Bender i kolegów (2007) mianem ulicznych rodzin zastępczych. Sieci społeczno-sociowe osób, które w podobny sposób próbują poradzić sobie z funkcjonowaniem w społeczeństwie, mogą przez pewien czas dawać poczucie wsparcia i względnej normalności, tym bardziej, że pozwalają na znalezienie towarzystwa, uzyskanie porad, ochronę przed przemocą, pozyskanie informacji na temat strategii przetrwania na tzw. ulicy (Melander, Tyler, Schmitz, 2016).

Część z nich jednak poszukuje rozwiązań na własną rękę, rezygnuje z instytucjonalnej bądź nieformalnej pomocy. Podczas dnia przebywają w miejscach publicznych dostępnych dla każdego: bibliotekach, pralniach publicznych lub lokalizacjach, w których mogą poczuć się w miarę bezpiecznie, natomiast noce spędzają u znajomych, przez kilka dni śpiąc na kanapie (zależnie od możliwości

i zgody właściciela lokalu), mieszkają w tanich motelach, śpią w samochodach. Czasem porzucają szkołę, w której nauczyciele lub rówieśnicy mogliby zorientować się o ich położeniu. Niektórzy dla utrzymania stabilizacji ekonomicznej podejmują się ryzykownych czynności, np. świadczenia usług seksualnych, kradzieży, handlu narkotykami. Czasami z pogłębiającej się bezradności bądź naiwności do pozornie życzliwych osób, stają się ofiarami handlu ludźmi, doznając przemocy, wykorzystania seksualnego, pozbawienia autonomii, a w konsekwencji – doświadczając pogłębiania cierpienia i traumy (Bardine, 2013; Hirsch, Mosher, 2023).

Z upływem czasu i utrwalaniem się poczucia braku skuteczności, z powodu wyczerpania posiadanych zasobów, przesuwają się na margines życia społecznego. Przyczynia się do tego pogarszający się i coraz bardziej niekorzystny wygląd, nieprzyjemny zapach, nocowanie w miejscach, które się do tego nie nadają, niedojadanie bądź żywienie się resztkami jedzenia pozostawionymi przez innych (Bowen, Irish, 2018; Whitbeck, Chen, Johnson, 2006). Dla wielu z nich zgłoszenie się do organizacji mogących zapewnić im bezpieczeństwo żywieniowe jest nie do przyjęcia ze względu na wstyd, który towarzyszy takim sytuacjom (Booth, 2006). Postrzegana dyskryminacja, poczucie utraty kontroli nad swoim życiem, a przy tym coraz częściej doświadczana stygmatyzacja, powodują pogłębianie się i tak niskiego poczucia własnej wartości i rozpoczęcie procesu autostygmatyzacji; wzrostu poczucia doświadczanej samotności, wyobcowania, stanów depresyjnych (Kidd, 2007). Te zjawiska i stany wycofania rozpoznaliśmy również u naszych respondentów.

Samotność jest stanem, który wyzwala w jednostce większe oczekiwania od relacji społecznych, a jednocześnie mobilizuje i uwrażliwia do podejmowania ryzykownych znajomości przy zachowaniu ostrożności i unikaniu nieprzyjemnych konsekwencji relacji niesprawdzonych (Gable, 2006). Z powodu ochrony przed doświadczeniem krzywdy i odrzucenia osoby samotne reagują ze zwiększoną czujnością na otoczenie, w którym przebywają towarzyszące im osoby, wobec których są mniej ufni, a w okolicznościach niekomfortowych potrafią okazywać wrogość (Cacioppo, Patrick, 2008; Lieberz i in., 2022), traktując samotność jako „tarczę”. Poprzez izolowanie się od innych i ostrożność uczą się, jak korzystać z możliwości instytucjonalnych. Sami określają, komu mogą zaufać, dostosowując się przy tym do okoliczności w jakich egzystują, struktur społecznych i kultury ulicznej. Rozwijają spryt – nie zawsze zgodny z prawem – pozwalający jednak na wykreowanie kompetencji sprzyjających przetrwaniu, rozwinięciu pragmatycznej ulicznej inteligencji (Bender i in., 2007). Robią to, świadomie podejmując działania pozwalające im nie różnić się wyglądem od rówieśników, jak i nieświadomie, aktywizując psychologiczne mechanizmy obronne sprzyjające manipulacji doświadczanych uczuć i specyficznemu mentalnemu „odcięciu”, które nie pozwala na rzeczywisty ogłód swój sytuacji (Motyka, 2023).

W badaniach młodych dorosłych doświadczających samotności rozpoznano, że będąc w tym stanie – poza smutkiem i niższym zadowoleniem – zgłaszają oni jednocześnie poprawę funkcji poznawczych. Sugeruje to występowanie ambiwalencji

bądź też paradoksu samotności (Larson, 1999), gdzie może być ona postrzegana jako stan dotkliwy, a jednocześnie może być pożądana ze względu na jej funkcje wzmacniające i mobilizujące jednostkę (Galanaki, 2015).

Izolowanie się od innych w celu zwiększenia poczucia bezpieczeństwa i uniknięcia rozczarowań nie zawsze jest strategią wystarczającą, a miejsce luki relacyjnej bywa wypełniane na różne dostępne sposoby. Zachowania podejmowane przez respondentów uczestniczących w badaniach można przyrównać do eskapizmu. Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne definiuje eskapizm jako tendencję do ucieczki ze świata realnego do bezpieczeństwa i komfortu świata fantazy (*Escapism...*, 2021). Dosyć podobnie definiują to zjawisko Hannu Jouhki i Atte Oksanen, według których eskapizm polega na odwróceniu uwagi od rzeczywistości, realnych problemów i nieprzyjemnych emocji (Jouhki, Oksanen, 2022).

Zachowania te mogą przybierać różne formy. Należy przy tym podkreślić, że według niektórych stanowisk eskapizm może mieć wymiar pozytywny, jako umiejętność radzenia sobie, ale może też okazać się szkodliwą dla jednostki metodą całkowitego ignorowania rzeczywistości (*Escapism...*, 2021). Może też stać się formą uzależnienia (uzależnienie od eskapizmu). Typowe formy pozytywnego eskapizmu obejmują takie zachowania, jak: czytanie książek, słuchanie muzyki, medytację, taniec, prace ogrodowe itp., bywają jednak sytuacje, kiedy strategie eskapistyczne polegają na ucieczce w zażywanie narkotyków czy alkoholu. Te formy z biegiem czasu mogą przejść całkowitą kontrolę nad człowiekiem, powodując jego silne uzależnienie.

Zachowania uzależniające są zdaniem Jouhki i Oksanen (2022) ściśle powiązane z ideą dystansowania się od rzeczywistości. Radzenie sobie z nieprzyjemnymi emocjami za pomocą alkoholu i innych środków bywa w większym stopniu powiązane z eskapistycznym podejściem do pomocy sobie (uniknięcie przykrego stanu) niż z dążeniem do nagrody (Atkinson, 2019). Jak wskazują niektóre wyniki badań przeprowadzonych wśród osób znajdujących się w niekorzystnej sytuacji społecznej, eskapizm jest zasadniczą motywacją do zażywania narkotyków (Kallo i in., 2017), co utożsamiane jest z tzw. eskapistycznym zażywaniem narkotyków. Substancje te przyjmowane są w celu autoleczenia, i podobnie jak w innych zachowaniach eskapistycznych mają łagodzić „ból istnienia” (Khantzian, 1997). Badania przeprowadzane w ostatnich dekadach wykazały, że uzależnienie od narkotyków jest często stosowane w celu zmniejszania bólu związanego z depryzacją emocjonalną i społeczną alienacją (Rokach, 2002). Zażywanie narkotyków jest szczególnie powszechne u osób, które czują się społecznie niekomfortowo, cierpią z powodu lęku, niskiej samooceny czy łagodnej/umiarkowanej depresji (Rokach, 2002). Inne badania potwierdziły, że zażywanie narkotyków, w szczególności ekstazy, stało się sposobem radzenia sobie z samotnością przez istotną część młodych dorosłych (Rokach, Brock, 1997), natomiast narkotyki inne niż ekstazy stają się środkiem kompensującym brak znaczących relacji międzyludzkich i środkiem „znieczulającym” emocjonalny niepokój (Shedier, Block, 1990).

Spośród uczestników badań dziewięcioro sięgało po narkotyki, jeden zdecydował się na uczestnictwo w tzw. chemseksach³, szukając początkowo środowiska, w którym będzie mógł wypełnić pustkę samotności, tam jednak – pod wpływem namowy – zaczął korzystać z narkotyków. Strategie te zatem były stosowane wśród badanej młodzieży.

Badacze zjawiska zwracają także uwagę, że izolacji i samotności można szukać poza zażywaniem substancji psychoaktywnych i odurzaniem się. Osoby używające substancji mówiły o izolowaniu się od rodziny, przyjaciół i innych kontaktów społecznych, mimo że jest to destrukcyjne lub szkodliwe dla ich zdrowia i dobrego samopoczucia. Substancje psychoaktywne powodują „destrukcję i rozpadanie się rzeczy”, jednocześnie pozwalanie na „rozpadanie się rzeczy” może okazać się satysfakcjonujące i pociągające (Roe, 2020). Zdaniem Laury Roe i współautorów (2021) izolacja i samotność mają wiele wymiarów, zarówno negatywnych, jak i pozytywnych, których osoby używające narkotyków unikają i do których w różnym stopniu dążą. Nawet niebezpieczne wzorce zażywania wielu substancji mogą być postrzegane jako specyficzne sposoby przeciwdziałania doświadczeniom izolacji, samotności, frustracji, nudy i rozpacz.

Wnioski końcowe

W przypadku osób młodych, które mają za sobą tak dotkliwe doświadczenia i jednocześnie opracowane strategie radzenia sobie w okolicznościach trudnych, wskazane jest opracowanie wielowymiarowej strategii pomocy i wsparcia w usamodzielnianiu się i jednocześnie przywracaniu do pełnienia ról społecznych i realizacji zadań jakie są związane z ich pełnieniem. Jednocześnie należy im pokazać, że w otoczeniu mogą znaleźć ludzi, którzy gotowi są do niesienia wsparcia bez oczekiwania czegokolwiek w zamian.

Warszawska Fundacja po Drugie od blisko czternastu lat podejmuje kompleksowe czynności na rzecz młodych dorosłych, którzy z różnych przyczyn doświadczają bezdomności lub znaleźli się w okolicznościach bezpośredniego zagrożenia nią. Fundacja ta – jak dotychczas (listopad 2025) – jest jedyną organizacją w Polsce, której działania można określić zarazem jako interwencyjne, motywujące, pomocowe, usamodzielniające – uzależnione od gotowości osoby, która w życiowym zagubieniu trafia do jej siedziby na warszawskim Powiślu. O ile dla członków Fundacji, podejmujących się niesienia wsparcia tej grupie, świadomość występowania bezdomności młodzieży jest bezdyskusyjnym faktem, o tyle dla wielu, nawet zawodowo zajmujących się szeroko rozumianą pracą pomocową, zjawisko to – po ujawnieniu – bywa zaskakujące, kojarzone najczęściej z grupą młodych, łączoną

.....
³ Spotkania, na których podejmuje się aktywność seksualną pod wpływem intencjonalnego używania środków psychoaktywnych.

bądź ze środowiskiem przestępczym, narkomańskim, bądź też z jednostkami, które w poszukiwaniu „przygody”, podejmują decyzję o jej doświadczaniu.

Naszym zdaniem należy przede wszystkim zaprojektować odpowiednie oddziaływania (zwłaszcza trwałe wsparcie ekonomiczne), aby osoby tworzące to miejsce, zarówno ci, którzy świadczą usługi wspierające, a zwłaszcza ich odbiorcy, mogli korzystać z możliwości oferowanych przez specjalistów zatrudnionych w Fundacji po Drugie. Ponadto zasadne jest przygotowywanie pracowników służb społecznych do niesienia pomocy młodym dorosłym w kryzysie bezdomności w taki sposób, aby podejmowane działania nie utrwały w nich etykiety bezdomnego, nie odgradzały od możliwości rozwoju adekwatnego dla osób w ich wieku, a w końcu nie powodowały, że po nieskutecznych próbach szukania pomocy instytucjonalnej rezygnują z niej, poszukując własnych strategii – jak ukazują dane z badań, zazwyczaj wnikających ich w kolejne kryzysy.

Ograniczenia

Należy podkreślić, że opisane obserwacje dotyczą jedynie dwunastu osób doświadczonych kryzysem bezdomności, zatem nie można sformułować żadnych kategorycznych twierdzeń. Konstruowanie samotności jako strategii obronnej to bardziej hipoteza niż ujęcie teoretyczne, którą należy zweryfikować w kolejnych badaniach.

Abstract: Loneliness as a Strategy for Coping with Homelessness as Exemplified by Young Adults Participating in the Support Program of the Po Drugie Foundation

The experience of homelessness among young adults is becoming increasingly noticeable on the Polish social issues scene. However, this phenomenon remains poorly understood, and due to its low visibility in public and social spaces, it is still difficult to fully identify it in a way that would allow for the development of interventions conducive to providing assistance to this group. The only institution providing comprehensive support to young adults (aged 18–25) during this crisis is the Warsaw-based Po Drugie Foundation. In this paper, we present one of the strategies used by young adults who, for various reasons, have lost their housing stability, as identified in empirical research conducted among participants in the Foundation's support program. The responses obtained from participants suggest that loneliness, although experienced as a distressing state, also results from their experiences and actions taken to protect their autonomy. This appears to be particularly interesting, as efforts aimed at supporting independence must include both patiently overcoming resistance to receiving help and being understanding of the strategies young people have developed to avoid pain, rejection, and exploitation.

Keywords: youth, experiencing homelessness, strategies, loneliness.

Bibliografia

- [1] Alschech J., Taiwo-Hanna T., Shier M.L., 2020, *Navigating Peer-Influences in a Large Youth Homeless Shelter in North America*, „Children and Youth Services Review”, 108, 104665.
- [2] Atkinson J., 2019, *Commonalities in the Association of Behavioral Activation and Behavioral Inhibition with Problem Gambling and Alcohol Use in Young Adult College Students*, „Journal of Gambling Studies”, 35(1).
- [3] Bender K., Thompson S.J., McManus H., Lantry J., Flynn P.M., 2007, *Capacity for Survival: Exploring Strengths of Homeless Street Youth*, „Child & Youth Care Forum”, 36(1).
- [4] Booth S., 2006, *Eating Rough: Food Sources and Acquisition Practices of Homeless Young People in Adelaide, South Australia*, „Public Health Nutrition”, 9(2).
- [5] Bowen E.A., Irish A., 2018, *'Hello, You're Not Supposed to be Here': Homeless Emerging Adults' Experiences Negotiating Food Access*, „Public Health Nutrition”, 21(10).
- [6] Bremer D., 2022, *Zarys sytuacji osób w kryzysie bezdomności bez polskiego obywatelstwa przebywających w Warszawie*, [w:] *Pokonać bezdomność. Ku deinstytucjonalizacji*, (red.) J. Wilczek, Zabrze: Ogólnopolska Federacja na rzecz Rozwiązywania Problemu Bezdomności.
- [7] Busch-Geertsema V., Benjaminsen L., Filipović Hrast M., Pleace N., 2014, *Extent and Profile of Homelessness in European Member States: A Statistical Update. Research Report*, FEANTSA, Brussels.
- [8] Cacioppo J.T., Cacioppo S., Boomsma D.I., 2014, *Evolutionary Mechanisms for Loneliness*, „Cognition & Emotion”, 28(1).
- [9] Cacioppo S., Grippo A.J., London S., Goossens L., Cacioppo J.T., 2015, *Loneliness: Clinical Import and Interventions*, „Perspectives on Psychological Science”, 10(2).
- [10] Cacioppo J.T., Patrick W., 2008, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*, New York: WW Norton & Company.
- [11] Elkins M., Farrell L. Fry J.M., 2023, *Homelessness and Housing Insecurity Among Youth in Australia: Sequence Analysis of Housing Careers*, „Housing Studies”, 39(10).
- [12] Gable S.L., 2006, *Approach and Avoidance Social Motives and Goals*, „Journal of Personality”, 74.
- [13] Gajda M., 2021, *Ścieżki bezdomności młodych bezdomnych krakowskich*, „Youth in Central and Eastern Europe”, 7(11).
- [14] Galanaki E.P., 2015, *Solitude as a State of Positive Aloneness in Childhood and Adolescence*, [w:] *Loneliness in Life: Education, Business, and Society*, (red.) C.J. Kowalski, J.P. Cangemi, A. Rokach, McGraw Hill, Dubuque.
- [15] Giermanowska E., 2017, *Wsparcie młodzieży zagrożonej wykluczeniem z rynku pracy i bezrobotnej. Refleksje na marginesie działalności Ochotniczych Hufców Pracy*, „Acta Universitatis Lodzensis. Folia Sociologica”, 62.
- [16] Granosik M., Motyka M.A., Szczepanik R., 2023, *Dodaj Mnie: Bezdomność młodzieży i młodych dorosłych w Polsce*, Warszawa: Fundacja po Drugie.
- [17] Hirsch G.B., Mosher H.I., 2023, *Using a System Dynamics Simulation Model to Identify Leverage Points for Reducing Youth Homelessness in Connecticut*, „Systems”, 11(3).
- [18] Jouhki H., Oksanen A., 2022, *To Get High or to Get Out? Examining the Link Between Addictive Behaviors and Escapism*, „Substance Use & Misuse”, 57(2).

- [19] Kalo Z., Moro L., Demetrovics Z., Felvinczi K., 2017, *A Mixed-Methods Analysis of Online NPS User Discussion in Hungary*, „Drugs: Education, Prevention & Policy”, 24.
- [20] Kessler K.M.A., Chatterjee D., Shlafer R., Barnes A.J., 2018, *Adolescent Connectedness with Parents Promotes Resilience among Homeless Youth*, „Children”, 5(7).
- [21] Khantzian E., 1997, *The Self-Medication Hypothesis of Substance Use Disorders: A Reconsideration and Recent Applications*, „Harvard Review of Psychiatry”, 4(5).
- [22] Kidd S.A., 2007, *Youth Homelessness and Social Stigma*, „Journal of Youth and Adolescence”, 36(3).
- [23] Larson R.W., 1999, *The Uses of Loneliness in Adolescence*, [w:] *Loneliness in Childhood and Adolescence*, (red.) K.J. Rotenberg, S. Hymel, New York: Cambridge University Press.
- [24] Lieberz J., Shamay-Tsoory S.G., Saporta N., Kanterman A., Gorni J., Esser T., Kuskova E., Schultz J., Hurlemann R., Scheele D., 2022, *Behavioral and Neural Dissociation of Social Anxiety and Loneliness*, „The Journal of Neuroscience”, 42(12).
- [25] Long C.R., Averill J.R., 2003, *Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone*, „Journal for the Theory of Social Behaviour”, 33(1).
- [26] Margaretten E., 2015, *Street Life Under a Roof: Youth Homelessness in South Africa*, University of Illinois Press, Urbana.
- [27] Martijn C., Sharpe L., 2006, *Pathways to Youth Homelessness*, „Social Science & Medicine”, 62(1).
- [28] Melander L.A., Tyler K.A., Schmitz R.M., 2016, *An Inside Look at Homeless Youths' Social Networks: Perceptions of Substance Use Norms*, „Journal of Child & Adolescent Substance Abuse”, 25(1).
- [29] Mostowska M., 2022, *Diagnoza sytuacji młodych osób w kryzysie bezdomności w Polsce*, [w:] *Pokonać bezdomność 2022. Ku deinstytucjonalizacji*, (red.) J. Wilczek, Zabrze: Ogólnopolska Federacja na rzecz Rozwiązywania Problemu Bezdomności.
- [30] Motyka M.A., 2023, *Rodzinne uwarunkowania bezdomności młodzieży*, „Wychowanie w Rodzinie”, 30(4).
- [31] Mółka M., Lasoń A., 2020, *Inkluzja społeczna osób bezdomnych. Badania narracyjne*, Kraków: Wydawnictwo Ignatianum.
- [32] Neuve-Église Z., 2018, *Zdrowy/a? Chory/a? Kategoria zdrowia i choroby psychicznej w oczach osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego oraz nowa rola eksperta przez doświadczenie (EX-IN) w systemie opieki zdrowotnej i pomocy społecznej*, „Zeszyty Pracy Socjalnej”, 23(3).
- [33] Pluck G., 2021, *Street Children in Latin America*, [w:] *Homelessness and Mental Health*, (red.) J.M. Castaldelli-Maia, A. Ventriglio, D. Bhugra, Oxford: Oxford Cultural Psychiatry.
- [34] Quilgars D., 2010, *Youth Homelessness*, [w:] *Homelessness Research in Europe*, (red.) E. O'Sullivan, V. Busch-Geertsema, D. Quilgars, N. Pleace, FEANTSA, Brussels.
- [35] Rabbiah-Mohammed F., Oudshoorn A., 2023, *The Extent of Homelessness in the Middle East and North Africa Region: A Scoping Review*, „International Journal on Homelessness”, 3(2).
- [36] Rea J., 2023, *Social Relationships, Stigma, and Wellbeing Through Experiences of Homelessness in the United Kingdom*, „Journal of Social Issues”, 79.
- [37] Roe L., 2020, *Echoes of Endlessness: Time, Memory and Experience for Heroin Users in Scotland (Ph.D. thesis)*, St Andrews: University of St Andrews.
- [38] Roe L., Proudfoot J., Tay Wee Teck J., Irvine R.D.G., Frankland S., Baldacchino A.M., 2021, *Isolation, Solitude and Social Distancing for People Who Use Drugs: An Ethnographic Perspective*, „Frontiers in Psychiatry”, 11, 623032.

- [39] Rokach A., 2002, *Loneliness and Drug Use in Young Adults*, „International Journal of Adolescence and Youth”, 10(3).
- [40] Rokach A. Brock H., 1997, *Loneliness: A Multidimensional Experience*, „Psychology: A Journal of Human Behaviour”, 34(1).
- [41] Rosenthal D., Mallett S., Myers P., 2006, *Why do Homeless Young People Leave Home?*, „Australian and New Zealand Journal of Public Health”, 30(3).
- [42] Shedier J., Block J., 1990, *Adolescent Drug Use and Psychological Health: A Longitudinal Inquiry*, „American Psychologist”, 45(5).
- [43] Sikora A., Szczepanik R., 2025, *Metoda po Drugie. O rozwiązywaniu problemów bezdomności młodzieży wypracowanych przez Fundację po DRUGIE*, They Digital, Warszawa.
- [44] Szarfenberg R., 2023, *Poverty Watch 2023: monitoring ubóstwa i polityki społecznej przeciw ubóstwu w Polsce 2022–2023*, Warszawa: EAPN.
- [45] Thompson S.J., Kim J., McManus H., Flynn P., Kim H., 2007, *Peer Relationships: Comparison of Homeless Youth in the U.S. and South Korea*, „International Social Work”, 50(6).
- [46] Tsukerman K., Ruel E., Wright E.R., Lewinson T., 2021, *Youth Who Sleep in Motels: An Acknowledged but Unknown Population of the Hidden Homeless*, „Housing and Society”, 48(3).
- [47] Tyler K.A., Schmitz R.M., 2013, *Family Histories and Multiple Transitions Among Homeless Young Adults: Pathways to Homelessness*, „Children and Youth Services Review”, 35(10).
- [48] Whitbeck L.B., Chen X., Johnson K.D., 2006, *Food Insecurity Among Homeless and Runaway Adolescents*, „Public Health Nutrition”, 9.

Netografia

- [49] Bardine D., 2013, *The Invisible Problem of Youth Homelessness*, <https://streetsensemedia.org/article/the-invisible-problem-of-youth-homelessness/> [dostęp: 23.01.2025].
- [50] *Escapism: Coping Skill or Detrimental?*, 2021, <https://fortbehavioral.com/addiction-recovery-blog/escapism-coping-skill-or-detrimental/> [dostęp: 23.01.2025].
- [51] *Wyniki Ogólnopolskiego badania liczby osób bezdomnych – Edycja 2019*, <https://www.gov.pl/web/rodzina/wyniki-ogolnopolskiego-badania-liczby-osob-bezdomnych-edycja-2019> [dostęp: 23.01.2025].
- [52] *Wyniki Ogólnopolskiego badania liczby osób bezdomnych – Edycja 2024*, <https://www.gov.pl/web/rodzina/wyniki-ogolnopolskiego-badania-liczby-osob-bezdomnych--edycja-2024> [dostęp: 23.01.2025].