

SPISANE, NIEWYPOWIEDZIANE.

*O POTRZEBACH, TOŻSAMOŚCI I CODZIENNOŚCI
SENIORÓW KORZYSTAJĄCYCH
Z OPIEKI INSTYTUCJONALNEJ*

Analiza tysięcy listów zgromadzonych przez Fundację
Święty Mikołaj dla Seniora w latach 2021-2025.

Warszawa 2026



***Cieszę się z małych rzeczy,
bo starość uczy pokory.***

Bronisława, 76 lat



Spisane, niewypowiedziane. O potrzebach, tożsamości i codzienności seniorów korzystających z opieki instytucjonalnej

Analiza tysięcy listów zgromadzonych przez Fundację Święty Mikołaj dla Seniora w latach 2021–2025.

Autorzy raportu:

Seweryn Grodny
dr Natalia Krygowska-Nowak

Wsparcie merytoryczne:

Wioleta Kujko, Fundacja Święty Mikołaj dla Seniora
Roksana Góral, Fundacja Święty Mikołaj dla Seniora

Współpraca ekspercka:

dr hab. Jolanta Perek-Białas, Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych, Uniwersytet Jagielloński

Opracowanie graficzne:

Oliwia Skóra

Część analityczną raportu sfinansowano z darowizn osób fizycznych oraz przy wsparciu partnerów Fundacji: Orange Polska i Deloitte.

Zdjęcie wykorzystane na okładce ma charakter ilustracyjny.

SPIIS TREŚCI

Słowo wstępu	4
Streszczenie	6
Wprowadzenie: głos, którego na co dzień nie słyszymy	7
Metodologia w kilku słowach	8
Zanim przyjdzie Mikołaj	9
Rozdział I. Więcej niż dres i czekolada	14
1.1. Ciepło, które leczy samotność	16
1.2. Perfumy, maszynka i lokówka. Troska o wygląd jako sposób pozostania sobą	18
1.3. Kawa i słodczyce jako pretekst do spotkania	20
1.4. Udomowienie sterylnej przestrzeni	22
1.5. Ciało, które potrzebuje wsparcia	23
1.6. Po co ten prezent? Deklarowana funkcja darów	24
Rozdział II. „Nauczyłem się nie oczekiwać”	25
2.1. Powściągliwość w formułowaniu własnych potrzeb	25
2.2. Altruizm za zamkniętymi drzwiami	27
Rozdział III. Ocalić siebie	29
3.1. Moje ręce pamiętają. Dawny zawód jako punkt odniesienia	30
3.2. Radio, płyty i książki. Kontakt ze światem i własna przestrzeń	31
3.3. Dzieciństwo, tradycja i nostalgia	33
Rozdział IV. Kto jest obok?	35
4.1. Samotność: co mówią liczby, a czego nie mówią	35
4.2. Rodzina: obecność, kontakt i jego brak	37
4.3. Relacje z pracownikami placówek	39
4.4. Relacje z innymi mieszkańcami	40
Zakończenie	42
Spis wykresów i tabel	44
Bibliografia	45

SŁOWO WSTĘPU



ROKSANA GÓRAL

założycielka i prezeska
Fundacji Święty Mikołaj dla
Seniora

Ten raport jest dla mnie ważny, ponieważ pozwala usłyszeć osoby, o których bardzo często mówią inni. Ich potrzeby opisujemy przez zdrowie, sprawność i zakres niezbędnej pomocy. Tymczasem w listach one same wybierają, co chcą o sobie powiedzieć. Piszą o dawnym zawodzie, ulubionej muzyce, miłości, poczuciu humoru, marzeniach i tym, co nadal chciałyby zrobić dla kogoś innego. Pokazują, jak wiele tracimy z oczu, kiedy człowieka zaczynamy postrzegać przede wszystkim przez jego potrzebę opieki.

Przez lata zgromadziliśmy dziesiątki tysięcy listów. Chcieliśmy, żeby wiedza, którą w nich dostrzegaliśmy, została uporządkowana i poddana analizie. Żebyśmy mogli rozmawiać o tych sprawach, opierając się również na danych, a nie wyłącznie na własnych obserwacjach. Nasze podejście obejmuje edukację społeczeństwa i pracodawców, osvajanie starości oraz budowanie relacji międzypokoleniowych. Ten raport jest ważną częścią tej pracy. Chciałabym, żeby po jego przeczytaniu zostało z nami przekonanie, że człowiek potrzebujący opieki nadal ma swoje miejsce we wspólnym świecie i że od nas również zależy, czy będzie mógł z tego miejsca korzystać.



WIOLETA KUJKO

Liderka Akcji Listy w latach
2021-2025
w Fundacji Święty Mikołaj
dla Seniora

Raport w pełni odzwierciedla to, co towarzyszyło mi podczas koordynowania Akcji Listy. Pokazuje, że prośby seniorów to coś znacznie więcej niż rzeczy materialne – to też emocje, historie i potrzeba bliskości.

Lektura tego raportu pozwala jeszcze lepiej zrozumieć, jak ważna jest działalność Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora na rzecz osób starszych, a także jak duże znaczenie ma dla podopiecznych placówek opieki możliwość udziału w Akcji Listy, przelania na papier swoich pragnień oraz przemyśleń, a także poczucie, że ktoś naprawdę chce je przeczytać.



MARTA PESTKA

kierownik Domu Dziennego
Pobytu „Z Ochotą” przy
Ośrodku Pomocy
Społecznej Dzielnicy
Ochota m.st. Warszawy

Raport wzrusza, podobnie jak akcja „Listy”. Tym jednym zdaniem mogę ocenić udostępniony mi dokument.

Od siedemnastu lat pracuję z seniorami. Jako placówka wsparcia dziennego udział w akcji „Listy” bierzemy od samego początku jej istnienia i jest to jedna z najpiękniejszych historii, którą jest mi dane przeżywać w pracy... co roku... od nowa...

Raport przeczytałam z ciekawością, jednym tchem. Pierwsze, co przychodzi mi na myśl, to fakt, że ten dokument wzrusza, tak jak sama akcja, której dotyczy. Jest trafny i rzetelny – i co oczywiste, dotyczy bardzo ważnych kwestii. Ale co mnie najbardziej wzruszyło, to uważność osób go tworzących, wrażliwość osób analizujących te listy... Uważność na to, czego nie widać, co nie zostało napisane w samych listach, co czasem nawet nie wybrzmiewa... I za to twórcom tego raportu, w imieniu własnym i moich Podopiecznych, serdecznie dziękuję.



**DR HAB. JOLANTA
PEREK-BIAŁAS, PROF. UJ**

Jak pokazują liczne badania, jednym z istotnych wyzwań starości jest samotność. Jej ślady odnajdujemy także w tych listach. Choć rzadko wyrażona wprost, wyraźnie wzmacnia ich emocjonalny przekaz. W tle pobrzmiwa pytanie, czy Święty Mikołaj mógłby „przynieść” drugiego człowieka: kogoś, kto znajdzie czas, by wysłuchać, porozmawiać, dotknąć dłoni i uścisnąć.

Oddając tę publikację w ręce Czytelników, zachęcam, by spojrzeć na listy nie tylko jak na zbiór świątecznych życzeń. Są one przede wszystkim świadectwem codzienności, godności i sprawczości ich autorów. Mieszkańcy odważyli się wyrazić swoje uczucia i myśli w formie, która daje im poczucie bezpieczeństwa, czyli anonimowo. To opowieść o potrzebach, ale także o nadziei, wdzięczności i trwałej ludzkiej potrzebie bycia dostrzeżonym i wysłuchanym.

Z dużym wzruszeniem zapoznałam się z wynikami opracowania. Gratuluję pomysłu i inicjatywy, a dalsze prowadzenie tego rodzaju działań gorąco rekomenduję.

Jeden z cytatów zostanie ze mną na dłużej: „Gdybyś, Mikołaju, mógł mi przynieść cokolwiek... cieszę się z małych rzeczy, bo starość uczy pokory.”

OD AUTORÓW



**DR NATALIA
KRYGOWSKA-NOWAK**

Niewiele materiałów badawczych zostaje w pamięci tak długo po zakończeniu analizy jak listy do świętego Mikołaja pisane przez osoby przebywające w placówkach opieki długoterminowej. Czytając je jeden po drugim i zagłębiając się w najbardziej osobiste historie, coraz wyraźniej widzieliśmy, że za prośbami o ciepły koc, paczkę kawy czy perfumy kryje się znacznie więcej niż potrzeby bytowe. To tęsknota za bliskością, chęć poczęstowania gościa i potrzeba pozostania sobą wśród instytucjonalnej codzienności. Autorzy proszą nieśmiało albo wcale. Pamiętają za to o współmieszkance, o zapracowanych opiekunach i o kotach czekających pod oknem. Tam, gdzie nie proszą o nic dla siebie, niemal zawsze pojawia się pragnienie rozmowy i czyjejś obecności.

Możliwość uczestniczenia w tym projekcie była dla nas doświadczeniem wyjątkowym. Mamy nadzieję, że to dopiero początek, bo zbiór ponad siedemdziesięciu tysięcy listów zgromadzonych przez Fundację to źródło bezcenne, które zasługuje na kolejne odczytania. Tymczasem serdecznie zachęcamy do lektury.



SEWERYN GRODNY

STRESZCZENIE

Fundacja Święty Mikołaj dla Seniora od 2018 roku gromadzi listy pisane przez osoby mieszkające w domach opieki oraz korzystające z placówek wsparcia dziennego. Za pośrednictwem „Akcji Listy” trafiają one do darczyńców, którzy wybierają prośby i marzenia autorów listów, które chcieliby spełnić. Przez kolejne edycje akcji zgromadzono ponad siedemdziesiąt sześć tysięcy listów, a wraz z nimi materiał rzadko spotykany w badaniach nad starzeniem się: obszerny zbiór swobodnych wypowiedzi osób, o których zazwyczaj mówi się w trzeciej osobie.

Niniejszy raport jest próbą uważnego odczytania tego materiału. Poniżej przedstawiamy dziewięć obserwacji, które z niego wynikają.

1. List do św. Mikołaja rzadko ogranicza się do samej prośby. Zaledwie 1,3% listów zawiera wyłącznie wskazanie prezentu. W blisko trzech czwartych (74,6%) autorzy przekazują kilka informacji o swoim życiu: o zdrowiu, rodzinie, dawnej pracy, wspomnieniach. Wydaje się, że okazja do napisania listu bywa wykorzystywana przede wszystkim po to, żeby opowiedzieć coś o sobie.

2. Prośby są konkretne, praktyczne i na ogół skromne. W 5 049 przeanalizowanych listach zapisano 27 096 prośb, średnio 5,4 na list. Najlichniesze kategorie prezentów dotyczą odzieży (6 799 pozycji, 25,1% wszystkich), kosmetyków i środków higieny (5 932, 21,9%) oraz słodczy (3 334, 12,3%). Wśród prośb o konkretne rzeczy najczęściej wymieniane są słodczy, kawa i skarpety.

3. Tam, gdzie autorzy sami tłumaczą powód prośby, najczęściej mówią, że prezent sprawiłby im przyjemność. Przy 5 352 pozycjach autorzy wyjaśnili, czemu dana rzecz ma służyć. Wśród tych wyjaśnień najczęściej powtarzają się radość i przyjemność (1 521 wskazań, 28,4%) oraz ciepło (1 016, 19,0%). Higiena, komfort i wygląd pojawiają się rzadziej. Można stąd wnioskować, że prezent ma przede wszystkim poprawić samopoczucie, a nie wyłącznie uzupełnić brak.

4. Zainteresowania i upodobania są w listach obecne niemal równie często jak zdrowie. O zdrowiu pisze 36,4% autorów, o swoich zainteresowaniach 35,7%. Warto zwrócić uwagę, że te same osoby, które opisują ograniczenia sprawności, opisują również robotki ręczne, muzykę, dawne wycieczki i rozwiązywanie krzyżówek.

5. Powtarzającym się wzorcem jest skromność połączona z troską o innych. Znacząca część autorów umniejsza własne potrzeby, przeprasza za śmiałość napisania listu albo prosi o coś nie dla siebie: dla współmieszkańki, dla personelu, dla kotów mieszkających przy ośrodku. Materiał sugeruje, że jest to jeden ze sposobów pozostania osobą, która daje, a nie wyłącznie przyjmuje.

6. Relacje wewnątrz placówek są oceniane dobrze, jednak świat społeczny autorów kończy się często na granicy placówki. Spośród 308 możliwych do zakodowania ocen relacji z personelem 111 (36,0%) jest pozytywnych, a 195 (63,3%) neutralnych. Relacje ze współmieszkańcami oceniane są jeszcze lepiej. Jednocześnie o przyjaciółach spoza placówki wspomniano w 7 listach na 5 049.

7. Samotność jest w listach obecna, jej skalę należy jednak odczytywać ostrożnie. Nazwano ją wprost w 230 listach (4,6%). Liczba ta mówi o tym, ilu autorów zdecydowało się o samotności napisać, a nie o tym, ilu jej doświadcza. Analiza jakościowa wskazuje, że temat powraca znacznie częściej, choć pośrednio: w prośbie o rozmowę, o odwiedzin, o koc, którym można się otulić.

8. Zbiorowość autorów nie jest jednorodna pod względem wieku. Mediana wieku wynosi 72 lata, ale blisko co czwarta osoba, która podała swój wiek, ma mniej niż 60 lat. W tej samej korespondencji mieszczą się listy stulatków oraz osób, które trafiły do placówki po udarze, wypadku albo po śmierci rodziców sprawujących nad nimi opiekę.

9. Blisko co piąty list powstaje z czymś udziałem. Samodzielnie napisano 80,6% listów; pozostałe ktoś zapisał, współtworzył lub przyjął pod dyktando, najczęściej opiekun albo terapeuta z placówki. Okoliczność ta ma znaczenie dla sposobu czytania i analizy treści listów.

WPROWADZENIE: GŁOS, KTÓREGO NA CO DZIEŃ NIE SŁYSZYMY

O osobach mieszkających w domach opieki mówi się zazwyczaj za ich pośrednictwem. Dane o nich gromadzą instytucje, opinie na ich temat formułują specjaliści, ich potrzeby opisują formularze i procedury. **Stosunkowo rzadko zdarza się sytuacja, w której osoba z tej grupy sama decyduje, co o sobie powiedzieć, w jakiej kolejności i jakimi słowami.**

List do św. Mikołaja taką sytuację tworzy. Jego jedynym koniecznym elementem jest prośba. Wszystko pozostałe autor dopisuje z własnej inicjatywy. Dzięki temu w analizowanych tekstach znalazły się informacje, o które trudno byłoby zapytać w badaniu ankietowym: że ktoś przez czterdzieści lat pracował jako szwaczka, że ktoś inny nie znosi zapachu środków dezynfekcyjnych, że komuś marzną stopy, a jeszcze ktoś inny chciałby mieć czym poczęstować sąsiadkę z pokoju obok.

Materiał wyróżnia się również skalą. W latach 2021–2025 Fundacja Święty Mikołaj dla Seniora zgromadziła **ponad 76 tysięcy listów z ponad trzystu placówek w całej Polsce:** domów pomocy społecznej, zakładów opiekuńczo-leczniczych, dziennych domów pomocy, środowiskowych domów samopomocy i klubów seniora¹. Dla porównania, w 2024 roku działało w Polsce 2 241 placówek zapewniających opiekę długoterminową osobom starszym².

Cel, jaki sobie postawiliśmy, jest stosunkowo skromny. Nie podejmujemy się opisania doświadczenia całego pokolenia ani wszystkich osób przebywających w opiece długoterminowej. Staraliśmy się natomiast uważnie przeczytać to, co napisało kilka tysięcy konkretnych osób, i zastanowić się, **co z tej lektury może wynikać.**

Świadomie rzadko posługujemy się słowem „seniorzy”. Wśród autorów listów są osoby czterdziestoletnie i pięćdziesięcioletnie, które trafiły do placówki nie z powodu wieku, lecz choroby albo nagłej zmiany sytuacji rodzinnej. Mówimy zatem o „osobach starszych” tam, gdzie wiek rzeczywiście ma znaczenie, a poza tym o „osobach piszących”, „autorach listów” lub „osobach przebywających w instytucjach opieki długoterminowej”.

¹ W raporcie posługujemy się określeniem „instytucje opieki długoterminowej” w szerokim sensie, obejmującym zarówno placówki całodobowe (DPS, ZOL, ZPO, prywatne domy opieki), jak i placówki wsparcia dziennego (DDP, ŚDS, kluby seniora, warsztaty terapii zajęciowej). Tam, gdzie różnica między nimi ma znaczenie dla interpretacji, zaznaczamy to w tekście.

² Raport Banku Gospodarstwa Krajowego, „W Polsce brakuje 33 tys. miejsc w placówkach opieki długoterminowej”, bgk.pl, dostęp: 1.09.2026.

METODOLOGIA W KILKU SŁOWACH

Ta część wyjaśnia, skąd pochodzą liczby i cytaty przywoływane w raporcie. Szczegóły techniczne, w tym klucz kodowy, procedurę losowania i listę ograniczeń, zebrano w Załączniku A.

Dwie ścieżki czytania

Listy przeczytaliśmy dwukrotnie, na dwa różne sposoby.

Ścieżka pierwsza, liczenie. Objęła 5 049 listów wylosowanych z 76 015 zgromadzonych w pięciu edycjach akcji. Losowanie było systematyczne: z uporządkowanej bazy brano co N-ty list, tak aby w każdym roczniku znalazło się około 7% materiału³. Każdy list czytano według tego samego zestawu pytań: czy pojawia się temat zdrowia, rodziny, pracy, samotności; o co konkretnie autor prosi; jakie emocje nazywa. Odpowiedzi zapisywano w jednolitym formacie, co umożliwiło ich policzenie.

Ścieżka druga, czytanie. Objęła 300 listów przeczytanych w całości, zdanie po zdaniu, z uwagą na to, czego liczby nie oddają: na ton wypowiedzi, na to, co autor przemilcza, na żart, na drżący charakter pisma, na rysunek choinki na marginesie. Z tej ścieżki pochodzą wszystkie cytaty przywoływane w raporcie.

Obie próby są niezależne; 300 listów przeczytanych uważnie nie stanowi podzbioru 5 049 listów policzonych. Dlatego pod każdym wykresem podajemy, ilu listów dotyczy, a przy cytatach nie przywołujemy odsetków.

Co te liczby znaczą, a czego nie

List do św. Mikołaja nie jest ankietą. Nikt nie zadał autorom pytania o samotność, dochody czy dietę; jeśli o tym napisali, to dlatego, że **sami uznali te kwestie za istotne**. Wynikają z tego dwie konsekwencje, o których warto pamiętać przy lekturze każdego wykresu w tym raporcie.

- **Milczenie nie jest odpowiedzią przeczącą.** Jeżeli 95% listów nie wspomina o samotności, nie oznacza to, że 95% autorów samotnych nie jest. Oznacza wyłącznie, że o tym nie napisali.
- Liczby opisują listy, a nie populację. Próba jest losowa względem zbioru listów zgromadzonych przez Fundację i w tym zakresie wnioski są dobrze ugruntowane: margines błędu dla całej próby wynosi około $\pm 1,33$ punktu procentowego przy 95-procentowym poziomie ufności. Nie jest natomiast losowa względem wszystkich osób przebywających w opiece długoterminowej w Polsce, ponieważ placówki przystępują do akcji z własnej inicjatywy, a list pisze ten, kto chce i jest do tego fizycznie oraz intelektualnie zdolny. **Wyników nie należy więc uogólniać na populację osób przebywających w instytucjach opieki długoterminowej.**

Przeprowadzona analiza pozwala więc odpowiedzieć na pytanie, o czym i w jaki sposób piszą osoby uczestniczące w Akcji Listy. Nie pozwala natomiast odpowiedzieć na pytanie, jakie są potrzeby i doświadczenia ogółu osób mieszkających w polskich placówkach opieki długoterminowej, ponieważ zbiorowość uczestników akcji nie została wyłoniona w sposób pozwalający na takie uogólnienie.

Jak podpisujemy cytaty

Cytaty podajemy w formie: **imię, wiek** (jeżeli autor go podał) **oraz typ placówki** (jeżeli da się go ustalić). Świadomie pomijamy nazwy i numery konkretnych placówek oraz miejscowości, ponieważ zestawienie imienia, wieku i nazwy domu opieki pozwalałoby zidentyfikować konkretną osobę. Pisownię zachowujemy w wersji uporządkowanej: poprawiamy oczywiste literówki, nie zmieniając słów ani składni. Tam, gdzie w materiale źródłowym autor został oznaczony wyłącznie inicjałem, zachowujemy ten zapis.

³ Losowanie systematyczne polega na wybraniu z uporządkowanego zbioru co N-tego elementu. Przy założeniu, że kolejność w bazie nie jest powiązana z treścią listów, daje wynik zbliżony do losowania prostego.

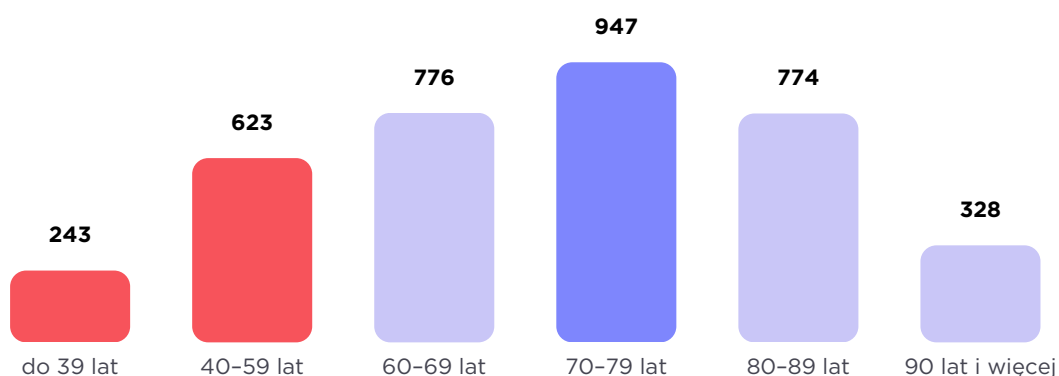
ZANIM PRZYJDZIE MIKOŁAJ

Zanim przejdziemy do tego, o co autorzy proszą, warto zatrzymać się przy tym, kto pisze i w jakich okolicznościach. Sporo o tych listach mówi bowiem już sama ich forma.

Kto pisze listy do św. Mikołaja

Wiek podało 3 691 autorów, czyli 73,1% próby. Mediana wynosi 72 lata, a najstarsza osoba, która napisała list do św. Mikołaja w ramach „Akcji Listy” miała 103 lata.

Wykres 1. Wiek osób piszących listy



Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy ilościowej listów do św. Mikołaja przekazanych Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora w ramach Akcji Listy, edycje 2021-2025; n = 3 691 listów, w których podano wiek.

Blisko co czwarta osoba, która podała wiek, nie ukończyła sześćdziesięciu lat. Warto zwrócić uwagę na tę proporcję, ponieważ mówi ona o zbiorowości bardziej zróżnicowanej, niż sugerowałaby nazwa akcji. W tych samych placówkach mieszkają stulatnikowie oraz osoby czterdziestoletnie po urazach rdzenia kręgowego i pięćdziesięcioletnie z niepełnosprawnością intelektualną, które trafiły tam po śmierci rodziców sprawujących nad nimi opiekę.

Długość pobytu w placówce udało się ustalić jedynie w 399 listach (7,9%), i to właśnie tych 399 przypadków opisuje poniższa tabela. Mediana wynosi w tej grupie 5 lat, a co czwarta osoba mieszka w placówce dłużej niż dekadę.

Tabela 1. Deklarowana długość pobytu w placówce

Długość pobytu	Liczba listów	Udział
Do 2 lat	127	31,80%
Powyżej 2 do 5 lat	100	25,10%
Powyżej 5 do 10 lat	71	17,80%
Powyżej 10 lat	101	25,30%
Razem	399	100,00%

Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy ilościowej listów do św. Mikołaja przekazanych Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora w ramach Akcji Listy, edycje 2021-2025; n = 399 listów, w których podano długość pobytu.

Jak powstaje list

Cztery listy na pięć powstały samodzielnie. Pozostałe zapisała inna osoba, ktoś pomógł w ich sformułowaniu albo autor je podyktował. Łącznie blisko co piąty list jest w jakimś stopniu współtworzony.

Tabela 2. Sposób przygotowania listu

Sposób przygotowania	Liczba listów	Udział
Samodzielnie	4 072	80,6%
Napisany przez inną osobę	615	12,2%
Z pomocą	315	6,2%
Dyktowany	55	1,1%

Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy ilościowej listów do św. Mikołaja przekazanych Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora w ramach Akcji Listy, edycje 2021-2025; n = 5 049 listów; suma kategorii nieznacznie przekracza liczebność próby, ponieważ część listów zakodowano w dwóch kategoriach.

Osobą wspierającą podczas tworzenia listu był najczęściej pracownik placówki: opiekun, terapeuta lub pielęgniarka (699 z 872 wskazań, czyli 80,2%). Rodzina pojawia się w tej roli sześciokrotnie. W 38 listach jako pomocnik podpisał się „elf”.

Okoliczność ta ma znaczenie wykraczające poza kwestie organizacyjne. Osoba, która „trzyma długopis”, świadomie lub nieświadomie współdecyduje o tym, co w liście zostanie zapisane. Analiza jakościowa pozwoliła zobaczyć, jak wygląda to w praktyce.



„Ze względu na bardzo słaby wzrok, afazję po tętniaku mózgu i rozrusznik serca musiałem skorzystać z pomocy, żeby przelać swoje myśli na papier.”

Zdzisław, DPS, list spisany przez pracownika placówki

Przy lekturze listów tworzonych we współpracy z drugą osobą warto pamiętać, że mogą one odzwierciedlać nie tylko potrzeby autora, ale również wyobrażenie osoby wspierającej o tym, o co „wypada” poprosić. Nie traktujemy tego jako słabości materiału, lecz jako jego właściwość, którą należy uwzględnić w interpretacji.

Ile w liście jest opowieści o sobie

Dla każdego listu sprawdziliśmy, ile zawiera treści wykraczających poza samą prośbę.

Tabela 3. Zakres treści osobistej w listach

Zawartość listu	Liczba listów	Udział
Brak treści osobistej (sama prośba)	66	1,30%
Pojedyncza informacja osobista	1053	20,90%
Kilka informacji o sytuacji życiowej	3765	74,60%
Rozbudowana narracja osobista	165	3,30%
Razem	5049	100%

Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy ilościowej listów do św. Mikołaja przekazanych Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora w ramach Akcji Listy, edycje 2021-2025; n = 5 049.

Listy ograniczające się do wyliczenia prośb o prezenty stanowią margines zbioru. Trzy czwarte autorów korzysta z okazji, żeby powiedzieć w liście coś o sobie. List do św. Mikołaja staje się pretekstem do opowiedzenia fragmentu swojej historii, wyrażenia siebie, własnych potrzeb, marzeń, czy obaw.

Relacja ze św. Mikołajem i jej ciągłość

Św. Mikołaj nie funkcjonuje w tych listach wyłącznie jako adresat zamówienia. Jest postacią, do której autorzy się zwracają, której dziękują i której składają życzenia.

Tabela 4. Wątki dotyczące św. Mikołaja

Wątek	Liczba listów	Udział w próbie
Życzenia skierowane do Mikołaja	1 703	33,7%
Czekanie na Mikołaja	1 386	27,5%
Podziękowanie za prezent z poprzedniego roku	569	11,3%

Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy ilościowej listów do św. Mikołaja przekazanych Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora w ramach Akcji Listy, edycje 2021-2025; n = 5 049.

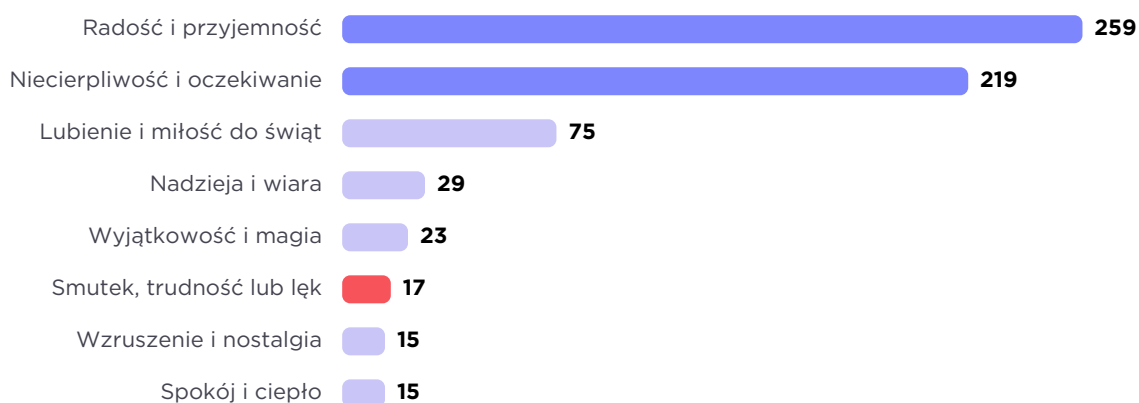
Podziękowanie za zeszłoroczny prezent, obecne w co dziewiątym liście, wskazuje, że akcja ma dla swoich uczestników charakter ciągły. Wprost napisało o tym 303 autorów, dla których był to kolejny list, natomiast 35 osób zaznaczyło, że pisze po raz pierwszy.

Święta jako czas o podwójnym znaczeniu

Grudzień bywa dla mieszkańców placówek czasem o podwójnym znaczeniu. Z jednej strony przynosi zajęcia, dekoracje, wspólną wigilię i przesyłki. Z drugiej najsilniej przypomina o osobach, których zabrakło.

Emocje związane ze świętami nazwano w 561 listach (11,1% próby). Przeważają radość i niecierpliwe oczekiwanie, obraz nie jest jednak jednostronny, ponieważ w tej samej grupie mieszczą się smutek, trudność i lęk.

Wykres 2. Emocje związane ze świętami



Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy ilościowej listów do św. Mikołaja przekazanych Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora w ramach Akcji Listy, edycje 2021–2025; n = 561 listów, w których nazwano emocje świąteczne.

Informację o tym, z kim spędzą święta, podało 105 osób (2,1% próby). Rodzina oraz wspólnota placówki pojawiają się dokładnie tak samo często, po 43 wskazania. Dziewięć osób wskazało przyjaciół, pięć opiekunów, cztery napisały, że spodziewają się Mikołaja. Jedna osoba spędzi święta z psem.



„Nie utrzymuję kontaktu z rodziną i nikt mnie nie odwiedza, czuję się bardzo samotny. Zawsze najgorsze było Boże Narodzenie, bo to dla mnie czas samotności.”

Zbigniew, 50 lat, DPS

„W tym roku bywałem niegrzeczny”. Rozliczenie z minionym rokiem

Konwencja listu do św. Mikołaja zakłada rozliczenie się z minionego roku i 413 osób (8,2% próby) poczuło taką potrzebę. Zdecydowana większość uznała, że na prezent zasłużyła.

Wykres 3. Samoocena w konwencji „grzeczny — niegrzeczny”



Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy ilościowej listów do św. Mikołaja przekazanych Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora w ramach Akcji Listy, edycje 2021-2025; n = 413 listów zawierających taką deklarację.

Na uwagę zasługują jednak nieliczne wypowiedzi, w których autorzy przyjmują tę konwencję z pełną powagą i odnoszą ją do własnego życia. Przywołujemy dwie z nich.



„Mieszkam w DPS. Nie mam kontaktów z rodziną. Inni mieszkańcy i pracownicy są dla mnie jak rodzina — dobrzy, serdeczni, przyjaźni. Mikołaju, Ty wiesz, jestem pewny, że może nie zasłużyłem na prezent, tylko na różgę. Ale jak popatrzysz na moje dobre strony, to może coś mógłbyś mi sprezentować.”

K., DPS



„Pracowałem jako elektryk i zawsze miałem dużo zainteresowań. Chcę Ci napisać, że w tym roku byłem trochę gorszy. Obiecuję, że w następnym będę lepszym człowiekiem.”

Cezary, 74 lata

Obie wypowiedzi wykraczają poza żartobliwą formułę, w której zwykle funkcjonuje pytanie o grzeczność. Autorzy odnoszą ją do siebie w sposób poważny, dokonując czegoś w rodzaju bilansu minionego roku i formułując zobowiązanie na przyszłość. Interpretację tych fragmentów pozostawiamy otwartą; wydaje się jednak, że samo istnienie adresata, do którego można się w ten sposób zwrócić, ma dla autorów znaczenie niezależne od tego, co znajdzie się w paczce.

ROZDZIAŁ I.

WIĘCEJ NIŻ DRES I CZEKOLADA

Warstwa dosłowna analizowanych listów to rzeczy: dresy, skarpety, kawa, perfumy, koce, maszynki do golenia. Pobieżna lektura mogłaby prowadzić do wniosku, że potrzeby mieszkańców placówek mają charakter wyłącznie bytowy. Uważniejsze czytanie wskazuje jednak, że niemal każdej z tych rzeczy autorzy przypisują w liście funkcję wykraczającą poza jej zastosowanie praktyczne.

Skala i struktura próśb

W 5 049 listach zapisano 27 096 pozycji prezentowych⁴, średnio 5,4 na list. W 90 listach (1,8%) nie udało się wyodrębnić żadnej prośby, natomiast w 441 (8,7%) zakodowano ich jedenastkę lub więcej.

27 096

pozycji prezentowych w 5 049 listach

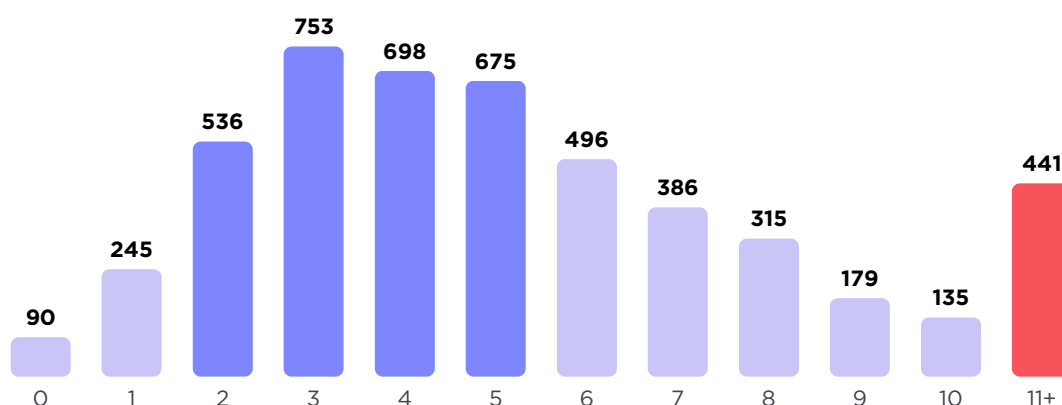
5,4

prośby średnio na jeden list

8,7%

listów z jedenastką lub więcej prośbami

Wykres 4. Liczba próśb zapisanych w jednym liście

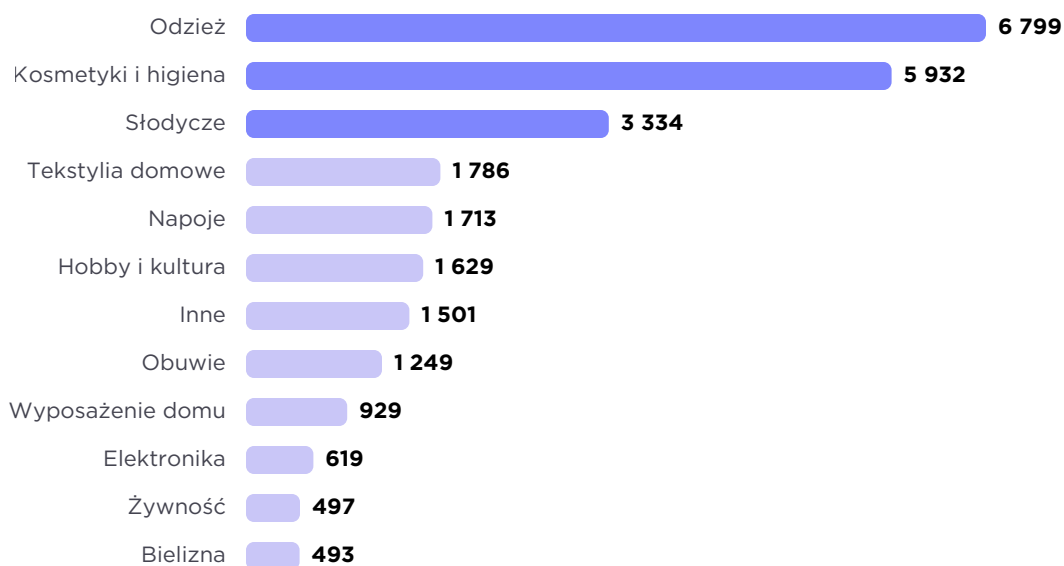


Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy ilościowej listów do św. Mikołaja przekazanych Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora w ramach Akcji Listy, edycje 2021-2025; n = 5 049.

Rozkład koncentruje się między dwiema a pięcioma prośbami. Typowy list nie jest zatem ani jednozdaniowy, ani rozbudowany: obejmuje kilka konkretnych rzeczy, zwykle opisanych z podaniem rozmiaru i koloru.

⁴ Pozycja prezentowa to pojedyncza, dająca się wyodrębnić prośba o konkretną rzecz. Jeden list zawiera zwykle kilka pozycji, a kilka pozycji może należeć do tej samej kategorii (na przykład „skarpety i piżama” to dwie pozycje w kategorii odzieży).

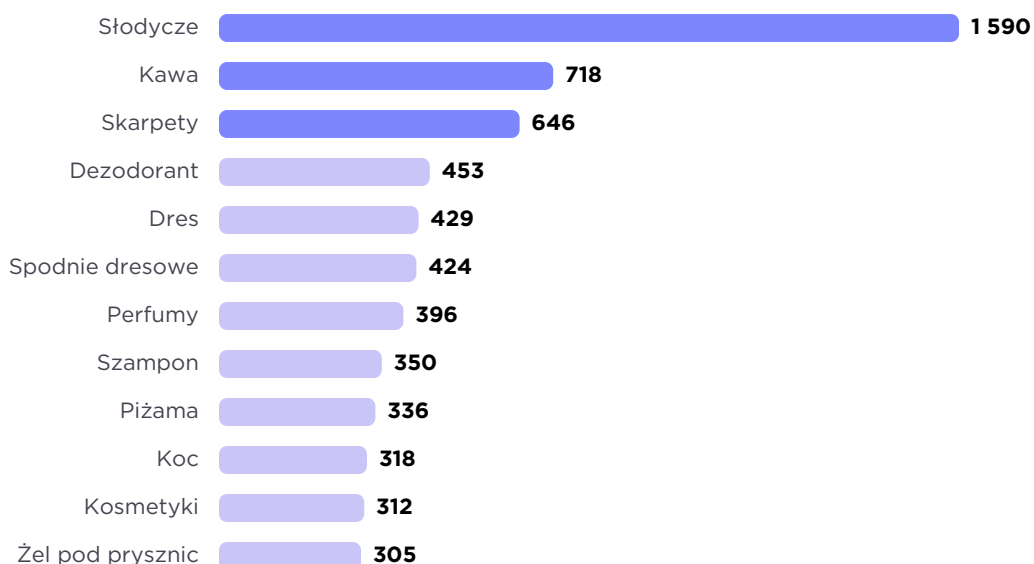
Wykres 5. Najliczniejsze kategorie próśb (liczba pozycji prezentowych)



Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy ilościowej listów do św. Mikołaja przekazanych Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora w ramach Akcji Listy, edycje 2021-2025; n = 26 481 pozycji prezentowych w dwunastu najliczniejszych kategoriach, z 27 096 ogółem.

Odzież (6 799 pozycji, 25,1% ogółu), kosmetyki i środki higieny (5 932, 21,9%) oraz słodycze (3 334, 12,3%) odpowiadają łącznie za blisko trzy piąte wszystkich pozycji. Elektronika, wyposażenie domu i żywność występują wśród próśb znacznie rzadziej. Zestawienie to warto uzupełnić o listę pojedynczych rzeczy wymienianych najczęściej.

Wykres 6. Najczęściej wymieniane konkretne prezenty (liczba wskazań)



Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy ilościowej listów do św. Mikołaja przekazanych Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora w ramach Akcji Listy, edycje 2021-2025; n = 5 049.

Pierwsze miejsca zajmują słodycze, kawa i skarpety, a więc rzeczy tanie, nietrwałe i w żadnym sensie nie luksusowe. W kolejnych podrozdziałach zastanowimy się, dlaczego to właśnie one powracają w listach najczęściej i jakie znaczenie autorzy im przypisują.

1.1. CIEPŁO, KTÓRE LECZY SAMOTNOŚĆ

Tekstylia ogrzewające ciało należą do najczęściej powtarzających się kategorii: koce polarowe, grube skarpety, piżamy, kapcie z futerkiem, szlafroki, flanelowa pościel. W kategorii tekstyliów domowych zapisano 1 786 pozycji (6,6% ogółu), a odzież z 6 799 pozycjami jest kategorią największą. W opisach cech, jakie prezent ma mieć, powracają trzy określenia: rozmiar, ciepło i miękkość.

6 799

pozycji odzieżowych, największa kategoria
prośb

1 786

pozycji tekstyliów domowych (6,6% ogółu)

Prośbom tym towarzyszy dosłowny motyw zimna: „jest mi zimno”, „marzną mi stopy”, „na chłodne wieczory”. Często jednak w tym samym zdaniu pojawia się drugi wątek, niezwiązany już z temperaturą – bezpośrednie wiązanie ciepła fizycznego z potrzebą czułości i opieki.



***„Bardzo proszę o puszysty ciepły kocyk, którym się otulę [...].
Lubię tu święta, bo jest wesoło, tylko brak mi matczynego ciepła.”***

Wanda, 56 lat

***„Jestem osobą bardzo schorowaną, leżącą. Muszę liczyć tylko na pomoc
opiekunów. Starość jest smutna, dlatego jakkolwiek prezent ośłodzi
moje stare życie. Chciałabym grubą piżamkę polarową (rozmiar M),
kolędy, kubek niekapek i ciepłe skarpety, bo jest mi zimno.”***

Jadwiga, 93 lata

***„Może o kapcie? Takie zabudowane, luźne, z futerkiem w środku...
Często marzną mi stopy. Może też o bawełnianą, kolorową pościel.
Nie mam więcej pomysłów. Chyba kapcie ważniejsze.”***

Wiesława, DPS

***„Nie potrzebuję wiele, ciepły i miły w dotyku kocyk i miękkie skarpety
to mój prezent idealny.”***

Kazimierz, 71 lat

Wydaje się, że zapotrzebowanie na ciepło ma w tych wypowiedziach dwie warstwy, które nakładają się na siebie i wzajemnie wzmacniają.

Warstwa fizjologiczna

Pierwsza ma charakter fizjologiczny. Zaburzenia krążenia obwodowego, wielochorobowość oraz wielogodzinne unieruchomienie w łóżku lub na wózku sprawiają, że chłód bywa odczuwany znacznie dotkliwiej. Nie chodzi zatem o preferencję estetyczną, lecz o realny dyskomfort utrzymujący się przez większą część doby.

Warstwa relacyjna

W warunkach instytucjonalnych dotyk drugiego człowieka bywa niemal wyłącznie elementem czynności zawodowej: mycia, ubierania, karmienia, podawania leków. Dotyk bezinteresowny, taki jak przytulenie czy ujęcie za rękę bez konkretnego powodu, zdarza się rzadziej⁵. Miękki koc, w który można się „otulić”, częściowo tę lukę wypełnia. Nie zastępuje obecności drugiej osoby, daje natomiast coś, czego rutyna opiekuńcza z natury nie oferuje: możliwość otulenia się na własne życzenie i we własnym rytmie.

Osobną grupę próśb, wpisującą się w ten sam obszar potrzeb, stanowią maskotki. Przeprowadzka do placówki całodobowej wiąże się zwykle z koniecznością rozstania z własnym zwierzęciem, a w listach jest to jedna z nielicznych strat nazywanych wprost, obok utraty mieszkania i kontaktu z rodziną. Prośba o pluszowe zwierzę bywa formułowana właśnie w takim kontekście, jako zastępstwo czegoś, czego zachowanie okazało się niemożliwe.



„Brakuje mi tylko kotka. Nie mogę mieć żywego, dlatego proszę o Maskotkę. Marzę o Kotku, Który będzie się ruszał i mruczał... Kotek będzie przy mnie.”

Jadwiga

„Jestem osobą zamkniętą w sobie, lubię samotność... bardzo tęsknię za moim psem, z którym musiałam się rozstać jak szłam do dps-u... a może pluszak piesek”

Bożena, DPS

Sposób, w jaki autorki opisują te przedmioty, zwraca uwagę na potrzebę fizycznej obecności. Maskotka jest miękka, ciepła i dostępna bez pośrednictwa kogokolwiek, a w prośbie Jadwigi pojawia się dodatkowo oczekiwanie ruchu i dźwięku. Można przypuszczać, że działa tu ten sam mechanizm, który opisaliśmy wyżej przy kocach: przedmiot częściowo wypełnia lukę po kontakcie bezinteresownym, do którego w rutynie opiekuńczej rzadko dochodzi.

⁵ Zjawisko to bywa opisywane w literaturze jako deprywacja dotyku lub „głód dotyku”: sytuacja, w której kontakt fizyczny występuje, lecz wyłącznie w funkcji obsługowej, a zanika kontakt bezinteresowny. Klasyczny opis rutyny opiekuńczej w domach dla osób starszych w Anglii przedstawia P. Townsend, „The Last Refuge: A Survey of Residential Institutions and Homes for the Aged in England and Wales”, Routledge & Kegan Paul, London 1962.

Dla autorek listów wydaje się ważna możliwość mówienia. W wypowiedziach powraca motyw kogoś, kto jest obok i komu można powiedzieć słowo, nie narażając się na ocenę, odmowę ani na świadomość, że zabiera się komuś czas. Zdanie „kotek będzie przy mnie” opisuje raczej obecność niż posiadanie. Warto przy tym zwrócić uwagę, że autorki same zaznaczają zastępczy charakter tych próśb: piszą, że nie mogą mieć żywego zwierzęcia, i formułują prośbę o maskotkę dopiero jako rozwiązanie drugiego wyboru⁶.

Prośby tego rodzaju mogłyby zostać przez niektórych odczytywane jako przejaw dziecinności, zwłaszcza przez osoby spoza placówek. Materiał nie daje podstaw do takiej interpretacji. Autorki tych listów precyzyjnie opisują, czego im brakuje i dlaczego proszą akurat o to; maskotka pełni w ich wypowiedziach funkcję zbliżoną do funkcji koca czy paczki kawy, czyli przedmiotu, który ma zrekompensować brak trudny do zrekompensowania w inny sposób.

1.2. PERFUMY, MASZYNKA I LOKÓWKA. TROSKA O WYGLĄD JAKO SPOSÓB POZOSTANIA SOBĄ

Drugą co do wielkości kategorią są kosmetyki i środki higieny, obejmujące 5 932 pozycje (21,9% ogółu). Nie są to jednak prośby o środki czystości, lecz o konkretne marki, konkretne zapachy i konkretne urządzenia do stylizacji.

5 932

pozycji: kosmetyki i środki higieny

21,9%

wszystkich pozycji prezentowych

Podział według płci jest w tej kategorii wyraźny. Kobiety proszą o kremy, perfumy o określonych nutach, lokówki, suszarki ze szczotką, farby do włosów i ubrania w wybranym fasonie. Mężczyźni wskazują maszynki do golenia, pianki, wody po goleniu o tradycyjnych zapachach oraz markowe dezodoranty.



„Chcę znowu poczuć się kobietą.”

Maria

⁶ Znaczenie obecności zwierząt dla samopoczucia osób starszych, w tym mieszkańców placówek opiekuńczych, jest przedmiotem obszernej literatury; por. A.M. Beck, A.H. Katcher, „Between Pets and People: The Importance of Animal Companionship”, Purdue University Press, West Lafayette 1996.



„Lubię dbać o siebie, wyglądać kobieco, mam blond włosy do ramion, farbowane i grube. Cieszę się, gdy mogę wyglądać ładnie... miło będzie, gdy będę mogła mieć w swojej garderobie czarny dres rozmiar XL. Czarny, bo jest on elegancki i pasuje do wszystkiego.”

Elżbieta, 76 lat

„Pomimo 75 lat staram się dbać o wygląd. Zawsze mam ułożone włosy oraz schludny wygląd. Bardzo przydałaby się nowa lokówka do włosów oraz kremy do twarzy, nawilżający i półtłusty.”

Elżbieta, 75 lat, klub seniora

„Chcę znowu poczuć się kobietą. Może mogłabym dostać krem do twarzy, do pielęgnacji ciała, środki czystości... jakąś cudownie pachnącą perfumkę.”

Maria

„A gdy już się ubiorę w nowe ubrania, to wypadałoby się ogolić, więc poproszę o maszynki do golenia (5 ostrzy), krem do golenia.

I może jakiś perfum — jak szaleć, to szaleć!”

Jerzy, 72 lata, DPS

„Ucieszę się z maszynek do golenia, żelu do mycia i dezodorantu. Tylko żeby to były męskie zapachy.”

Henryk, 84 lata

W placówce wiele rzeczy pozostaje wspólnych: środki myjące stoją w łazience dla wszystkich, fryzjer przychodzi w wyznaczone dni. Prośba o konkretne perfumy albo o czarny dres, który „pasuje do wszystkiego”, jest w tym kontekście czymś więcej niż preferencją estetyczną. Można ją odczytywać jako sposób na zachowanie własnej odrębności w miejscu, które z natury rzeczy ujednolica⁷. Na uwagę zasługuje również to, jak wyraźnie autorzy zaznaczają w tych prośbach płeć. Sformułowania takie jak „tylko żeby to były męskie zapachy” albo „chcę znowu poczuć się kobietą” wskazują, że troska o wygląd i zapach pozostaje dla osób piszących te słowa elementem tożsamości, a nie wyłącznie kwestią higieny. Trudno rozstrzygnąć na podstawie samych listów, czy zastrzeżenia te są odpowiedzią na konkretne doświadczenia z życia w placówce, są natomiast na tyle częste, że warto je odnotować.

Z wypowiedzi tych wyłania się także wątek samodzielności. Ogolenie się własną maszynką albo ułożenie włosów własną lokówką należy do nielicznych czynności, które człowiek w placówce wykonuje sam, po swojemu i w wybranym przez siebie momencie.

Nie wszyscy autorzy wybierają jednak estetykę. Część z nich świadomie stawia na funkcjonalność wymuszoną stanem zdrowia, jak leżący mężczyzna, który prosi wyłącznie o spodnie dresowe na gumkę i kubek niekapek, ponieważ ręce nie pozwalają mu już na korzystanie z innych rzeczy.

⁷ Erving Goffman opisał mechanizm, w którym instytucje sprawujące całodobową opiekę stopniowo pozbawiają podopiecznych atrybutów odróżniających ich od innych: własnego ubrania, własnych przedmiotów, własnego rytmu dnia. Por. E. Goffman, „Instytucje totalne. O pacjentach szpitali psychiatrycznych i mieszkańcach innych instytucji totalnych”, GWP, Sopot 2011. Znaczenie ubioru i dbałości o wygląd dla podtrzymania tożsamości w późnej dorosłości omawia J. Twigg, „Clothing, age and the body: a critical review”, „Ageing & Society” 2007, nr 27(2), s. 285–305.

1.3. KAWA I SŁODYCZE JAKO PRETEKST DO SPOTKANIA

Słodycze (3 334 pozycje, 12,3% ogółu) i napoje (1 713, 6,3%) są w listach obecne stale. Rzadko pojawiają się jednak jako odpowiedź na głód, znacznie częściej jako coś, czym można poczęstować.

3 334

pozycji: słodycze (12,3%)

1 713

pozycji: napoje (6,3%)

51,5%

listów z prośbą o słodycze



„Od Ciebie, kochany Mikołaju, chciałabym dostać kawę (najbardziej lubię Jacobs zielony, ale oczywiście może być inna) i coś do kawy, i może jeszcze herbatkę, i soczek malinowy, żebym mogła zimowymi wieczorami poczęstować znajomych. Ciebie, Mikołaju, również zapraszam do nas na kawkę.”

Irena, 78 lat, DPS

„Uwielbiam słodycze — ptasie mleczko, ciastka i cukierki... umilają mi czas, gdy oglądam TV. Chciałabym mieć swój osobisty stolik przyłóżkowy. Gdybyś mnie odwiedził, moglibyśmy przy nim razem wypić kawę i byłby to na pewno wyjątkowy czas świąt!”

Bożena, 61 lat

„Mając na uwadze Twój ogrom obowiązków i totalny brak czasu, nie proszę o Porsche, Ferrari ani nawet o Bugatti. W wolnej chwili proszę o paczkę kawy, a do niej niecałe 150 gramów czegoś słodkiego. Co prawda w swoim 61-letnim życiu zjadłem kilkakrotnie więcej słodyczy, niż sam ważę, ale to nie powód, żeby pozbawiać się tej przyjemności. Reasumując: kawa plus słodycze. Nie przyjmuję odmowy.”

Cezary, 61 lat

„Właściwie to wszystko mam. No, nie mam jednej ręki, ale to już mi nie przeszkadza. Bardzo lubię banany i słodycze... Będę częstował papieroskami kolegów.”

Czesław, 77 lat

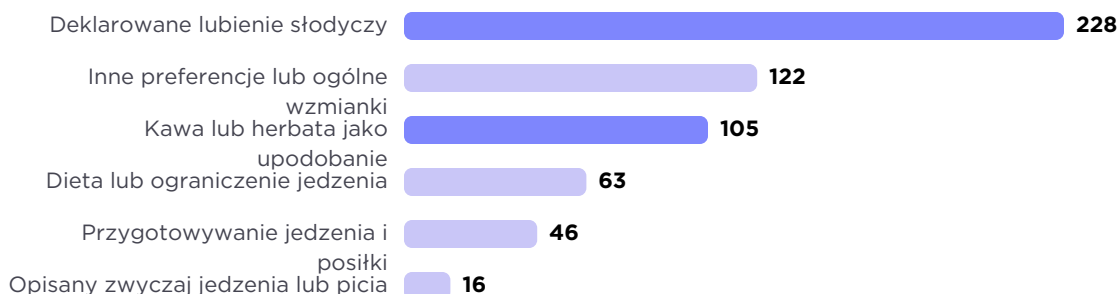
Osoba przebywająca w opiece długoterminowej pozostaje strukturalnie ustawiona w roli biorcy: otrzymuje posiłki, leki, pomoc i prezenty. Własna paczka kawy tę relację odwraca, pozwala bowiem zaprosić, poczęstować i przyjąć kogoś u siebie, a więc wystąpić w roli gospodarza. Zaproszenie Mikołaja „do nas na kawkę” trudno w tym świetle uznać wyłącznie za zwrot grzecznościowy; można w nim widzieć próbę przywrócenia pewnej symetrii w relacji, która z natury symetryczna nie jest⁸.

Drugi wątek obecny w tych wypowiedziach dotyczy prawa do drobnej przyjemności. Dieta w placówce planowana jest pod kątem zdrowia i skali żywienia zbiorowego. Kawa, papieros czy ciastko reprezentują natomiast sferę, w której decyduje sam mieszkaniec, i bywają broniące z pewnym uporem. Widać to również u osób, których stan zdrowia to ogranicza: część autorów prosi o słodczy dla diabetyków albo zastępuje je „zdrowymi przekąskami”, nie rezygnując z samej kategorii.

Co listy mówią o jedzeniu

Wątek żywienia zakodowano w 500 listach (9,9% próby). Zestawienie poniżej pozwala zobaczyć, w jakich kontekstach jedzenie pojawia się w korespondencji. Warto jednak pamiętać, że list do św. Mikołaja nie jest ankietą o diecie, a milczenie autorów w tej sprawie nie oznacza braku doświadczeń.

Wykres 7. Wątki żywieniowe w listach



Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy ilościowej listów do św. Mikołaja przekazanych Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora w ramach Akcji Listy, edycje 2021-2025; n = 500 listów zawierających wątek żywieniowy; kategorie nie są rozłączne.

Dominuje deklarowane upodobanie do słodczy (228 listów, 45,6% listów z tym wątkiem) oraz do kawy lub herbaty (105, 21,0%). Prośba o słodczy jako prezent pojawia się natomiast w 2 599 listach, czyli w ponad połowie całej próby (51,5%); o wyroby tytoniowe lub akcesoria poproszono w 103 listach (2,0% próby), o alkohol lub słodczy z alkoholem w jedenastu.

⁸ Antropologia od dawna opisuje wymianę darów jako podstawowy mechanizm budowania relacji: przyjęcie daru zobowiązuje do odwzajemnienia, a możliwość odwzajemnienia bywa warunkiem poczucia równorzędności. Por. Mauss M., Szkic o darze. Forma i podstawa wymiany w społeczeństwach archaicznych, przeł. K. Pomian, w: tegoż, Socjologia i antropologia, przeł. M. Król, K. Pomian, J. Szacki, Wydawnictwo KR, Warszawa 2001.

Na osobną uwagę zasługują 63 listy (12,6% listów z wątkiem żywieniowym) opisujące dietę lub ograniczenie jedzenia oraz 46 (9,2%) opisujących samodzielne przygotowywanie posiłków. Pojawiają się w nich świadome ograniczenia cukru, diety związane z chorobą oraz trudności z jedzeniem. Liczby te są niewielkie, dotyczą jednak osób, dla których standardowa paczka ze słodyczami bywa raczej kłopotem niż prezentem, co warto uwzględnić przy projektowaniu sposobu przekazywania informacji darczyńcom.

63

listów: dieta lub ograniczenie jedzenia

46

listów: samodzielne przygotowywanie
posiłków

1.4. UDOMOWIENIE STERYLNEJ PRZESTRZENI

Osobną grupę stanowią prośby dotyczące najbliższego otoczenia łóżka: kolorowej pościeli, imiennych kubków, obrusów, lampek nocnych, zegarów i świątecznych stroików. Kategoria wyposażenia domu obejmuje 929 pozycji (3,4% ogółu), a więc mniej niż odzież czy kosmetyki, jest jednak wyjątkowo jednoznaczna w wymowie.



***„Marzy mi się, aby w te święta dostać wygodną poduszkę i ciepłutki kocyk oraz kolorową pościel 160 × 200.
To pozwoli poczuć mi się jak w domu.”***

Barbara, 63 lata

***„Będę wdzięczny za jakąś ozdobę,
która będzie stała na parapecie i rozjaśniała mój mały kąt.”***

Marek, 72 lata, DPS

***„Jeżeli jest to możliwe, to proszę o
symboliczną ozdobę bożonarodzeniową na szafkę nocną,
tak aby ten prezent kojarzył się z wyjątkowym okresem.”***

Adela, 86 lat, DPS

Autorzy proszą również o kubek do kawy z własnym imieniem, o prześcieradło „nie z gumką” oraz o zegar na ścianę, „bo lubię wiedzieć, która jest godzina”. Rzeczy te pełnią podobną funkcję: wyznaczają granicę między przestrzenią wspólną a własną. **Biała pościel z oznaczeniem pralni przypomina o szpitalnym charakterze miejsca, natomiast kolorowa pościel w kwiaty i obrus na stoliku pozwalają zamienić salę w „mój mały kąt”, jak ujmuje to jeden z autorów⁹.**

⁹ Rola przedmiotów osobistych w budowaniu poczucia domu w warunkach instytucjonalnych jest przedmiotem obszernej literatury gerontologicznej. Por. G.D. Rowles, H. Chaudhury (red.), „Home and Identity in Late Life: International Perspectives”, Springer Publishing Company, New York 2005.

1.5. CIAŁO, KTÓRE POTRZEBUJE WSPARCIA

Ostatnia grupa próśb o rzeczy dotyczy sprzętu: podnośników, pionizatorów, wózków, poduszek przeciwoleżynowych oraz urządzeń wspomagających komunikację. Są to prośby najrzadsze i najkosztowniejsze, a sposób ich uzasadniania zwraca uwagę.



„Drogi Mikołaju, proszę o podnośnik dla niepełnosprawnych wraz z siedziskiem. Dzięki podnośnikowi opieka nade mną będzie znacznie ułatwiona, ponieważ nie jestem w stanie samodzielnie się poruszać.”

Zofia, 62 lata, DPS

„Z powodu choroby straciłem nogę... Moim największym pragnieniem jest pionizator dynamiczny. Dzięki niemu mógłbym samodzielnie chodzić i znów poczuć się jak dawniej.”

Zdzisław, 65 lat, DPS

„Spędzam w łóżku całe dni — jestem osobą leżącą, bez władzy w ciele... Najbardziej przydałoby się to urządzenie cyber oko do komunikacji i rehabilitacji.”

Krystyna, 71 lat, ZOL

Uzasadnienie pierwszej z tych próśb zasługuje na szczególną uwagę. Podnośnik ma ułatwić pracę opiekunom, a nie poprawić komfort autorki. Sformułowanie to powraca w materiale wielokrotnie i wskazuje na istotną prawidłowość: osoby wymagające intensywnej opieki nierzadko opisują siebie w kategoriach obciążenia dla otoczenia i formułują własne potrzeby jako ulgę dla innych. Prezent spełniający taką prośbę zmniejsza zatem nie tylko ograniczenie fizyczne, ale też towarzyszące mu poczucie winy.

Kontekst zdrowotny tych próśb widać także w danych ilościowych. Wzmianka o zdrowiu pojawia się w 1 836 listach (36,4% próby), informacja o poruszaniu się w 708 (14,0%), wzmianka o niepełnosprawności w 544 (10,8%), a nazwana choroba lub stan w 531 (10,5%). Wśród opisów pozwalających określić rodzaj niepełnosprawności zdecydowanie przeważa niepełnosprawność fizyczna i ruchowa (317 opisów, 58,3%), co znajduje odzwierciedlenie w charakterze próśb: stąd kubki niekapek, spodnie na gumkę, zabudowane kapcie i stoliki przyłóżkowe.

36,4%

wzmianka o zdrowiu

14,0%

informacja o poruszaniu się

10,8%

wzmianka o niepełnosprawności

10,5%

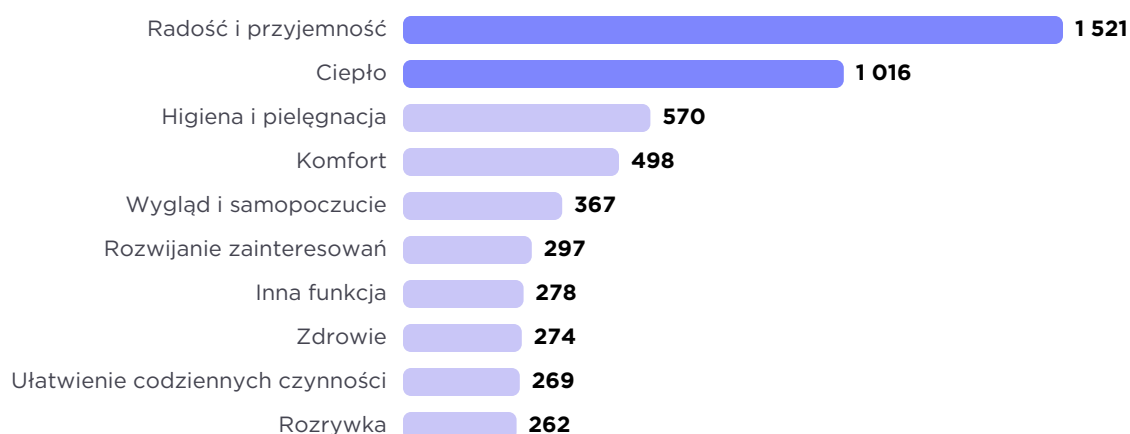
nazwana choroba lub stan

Warto przy tym zauważyć, że choroba pojawia się w listach przede wszystkim wtedy, gdy tłumaczy prośbę. Autorzy, którzy takiego uzasadnienia nie potrzebują, zwykle o swoim stanie zdrowia nie piszą. Przytoczone odsetki należy więc traktować jako dolne oszacowania rzeczywistej skali problemów zdrowotnych w tej zbiorowości.

1.6. PO CO TEN PREZENT? DEKLAROWANA FUNKCJA DARÓW

Aby uzupełnić dotychczasową analizę jakościową o wymiar ilościowy, sprawdzono, jak często poszczególne uzasadnienia występują w próbie 5 049 listów. Warto podkreślić rygor metodologiczny tego zestawienia: konkretną funkcję prezentu (np. relacyjną, emocjonalną czy medyczną) przypisywano i zliczano wyłącznie wtedy, gdy wynikała ona bezpośrednio z deklaracji autora zawartej w tekście, a nie na podstawie samych domysłów badacza wynikających z kategorii przedmiotu. Przykładowo, prośba o koc była kwalifikowana jako „potrzeba bliskości/otulenia” tylko w sytuacjach, gdy autor wyraźnie połączył ją z takim uzasadnieniem, a nie automatycznie przy każdym pojawieniu się słowa „koc”.

Wykres 8. Deklarowana funkcja prezentu



Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy ilościowej listów do św. Mikołaja przekazanych Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora w ramach Akcji Listy, edycje 2021-2025; n = 5 352 pozycje prezentowe, przy których autor wskazał funkcję.

Rozkład deklarowanych funkcji odpowiada temu, co widać w przytaczanych wcześniej cytatach, przy czym obie obserwacje pochodzą z niezależnych prób, co wzmacnia ich wiarygodność. Spośród 5 352 pozycji, przy których autorzy podali powód prośby, najczęściej wskazywano, że prezent sprawi im radość i przyjemność (1 521 wskazań, 28,4%), w dalszej kolejności wskazywali na ciepło (1 016, 19%). Higiena, komfort i wygląd pojawiają się rzadziej, a najniższe miejsca w zestawieniu zajmują ułatwienie codziennych czynności oraz zdrowie.

Ustalenia tego nie należy odczytywać jako dowodu, że osoby w opiece długoterminowej nie mają potrzeb praktycznych. Mówi ono raczej o tym, że kiedy autorzy sami tłumaczą, po co im dana rzecz, najczęściej odwołują się do przyjemności, jaką ma im sprawić. Prezent ma zatem przede wszystkim poprawić samopoczucie, a dopiero w dalszej kolejności uzupełnić brak.

ROZDZIAŁ II.

„NAUCZYŁEM SIĘ NIE OCZEKIWAĆ”

List do św. Mikołaja jest z założenia przestrzenią, w której wolno prosić. Tym bardziej zwraca uwagę fakt, że znacząca część autorów listów z tego prawa nie korzysta albo korzysta z niego na rzecz kogoś innego.

2.1. POWŚCIĄGLIWOŚĆ W FORMUŁOWANIU WŁASNYCH POTRZEB

W analizowanych listach powtarza się rozpoznawalny wzorzec: autor deklaruje, że niczego nie potrzebuje, przeprasza za śmiałość napisania, zastrzega, że nie chce być ciężarem, albo uzależnia przyjęcie prezentu od tego, czy coś zostanie po obdarowaniu innych. W analizie jakościowej ton ten dominował w około jednej trzeciej czytanych listów.



„Prawie całe dorosłe życie spędziłem w Domu Pomocy Społecznej. Nie mam bliskiej rodziny. Nigdy niczego od nikogo nie dostałem. Nie piszę tego listu, żeby prosić o prezent — nie marzę o niczym, bo nauczyłem się nie oczekiwać. Wystarczy mi, jeśli ktoś czasem pomyśli o mnie z życzliwością.”

Jacek, 56 lat, DPS

OK. 1/3

listów czytanych w całości: dominuje w nich ton powściągliwości wobec własnych potrzeb



„Mikołaju, nie potrzebuję nic. Dziękuję za pamięć, ale nie proszę o nic.”

Tadeusz, 91 lat, DPS

**„Nie mogę dać Ci od siebie nic prócz dozgonnej wdzięczności.
Nie śmiem prosić o prezenty, ucieszę się ze wszystkiego, czym mnie
obdarujesz. Lubię też, kiedy ktoś ze mną rozmawia lub mi czyta.”**

Janusz, DPS

**„Wstyd mi w ogóle pisać i prosić... Jest tylu potrzebujących,
dzieci i bardziej chorych ode mnie. Jeśli coś zostanie na samym końcu
woreczka, będę wdzięczna za cokolwiek.”**

Karolina

**„Gdybyś, Mikołaju, mógł mi przynieść cokolwiek...
cieszę się z małych rzeczy, bo starość uczy pokory.”**

Bronisława, 76 lat

Postawę tę można odczytywać jako skromność charakteru. Materiał sugeruje jednak, że działają tu równolegle co najmniej trzy mechanizmy. Warto pochylić się nad każdym z nich osobno.

1

Wyuczona powściągliwość

W instytucji stosunkowo szybko przyswajana bywa norma, zgodnie z którą oczekiwanie czegoś ponad standard bywa odbierane jako roszczeniowość¹⁰. Sformułowania takie jak „nauczyłem się nie oczekiwać” albo „wstyd mi pisać” wskazują, że autorzy uznali własne potrzeby za mniej ważne niż potrzeby osób ze świata zewnętrznego, zwłaszcza dzieci, do których w listach wielokrotnie się odwołują. Jest to zapewne związane także z samą konwencją listu do św. Mikołaja, który zazwyczaj piszą dzieci.

2

Ochrona przed rozczarowaniem

Prosząc o coś konkretnego, człowiek podejmuje ryzyko, że tego nie otrzyma. Wycofanie prośby bywa w tej sytuacji formą zabezpieczenia, ponieważ trudno odmówić komuś, kto o nic nie prosi. Można w tym dostrzec również element troski o zachowanie godności, wyrażany niekiedy wprost jako „nie żebrzę, radzę sobie”.

¹⁰ Margret Baltes opisała mechanizm, w którym środowisko opiekuńcze systematycznie wzmacnia zachowania zależne, a wygasza samodzielne, co w dłuższej perspektywie prowadzi do ograniczenia własnych oczekiwań podopiecznych. Por. M.M. Baltes, „The Many Faces of Dependency in Old Age”, Cambridge University Press, Cambridge 1996.

3

Przesunięcie potrzeby z rzeczy na relację

W listach, w których autorzy najbardziej stanowczo odmawiają prośbienia o przedmioty, niemal zawsze pojawia się prośba innego rodzaju: żeby ktoś porozmawiał, poczytał, odwiedził albo po prostu „pomyślał z życzliwością”. Trudno zatem mówić o braku potrzeb; mamy tu raczej do czynienia z potrzebą innego rodzaju, której spełnienie nie mieści się w formule paczki.

Nie wszyscy autorzy wpisują się jednak w ten wzorzec. Zdarzają się prośby sformułowane zupełnie inaczej, bez śladu pokory, z konkretnym żądaniem i z goryczą, która nie szuka usprawiedliwienia.



„Chcę wino mszalne, a nie jakieś słodyczne czy skarpetki. Skarpetek nie noszę, bo nie mam nóg.”

Henryk, 71 lat

2.2. Altruizm za zamkniętymi drzwiami

Druga strona tego samego zjawiska bywa zaskakująca. Znacząca grupa autorów prosi o rzeczy, które mają służyć komuś innemu: współmieszkańcom, personelowi, a nawet zwierzętom mieszkającym przy ośrodku.



„Mikołaju, nie chodzi mi o mnie. Bardzo jednak zależy mi na tym abyś nie zapomniał o nikim w tym szczególnym Domu. Proszę, podaruj każdemu mieszkańcowi, każdej osobie zaangażowanej w niesieniu im pomocy jakiś drobiazg. Najzwyklejszy cukierek, batonik czy ciastko okraszone Twoim radosnym uśmiechem sprawią mnóstwo szczęścia.”

Wiesław, 60 lat, DPS

„Chciałabym zrobić kilka opasek i szalików dla moich współmieszkanek. Proszę Cię więc, o ile to możliwe, o kilka różnokolorowych motków wełny oraz zestaw drutów.”

Danuta, DDP



„Wydaje mi się, że większość ludzi radzi sobie nieźle, a Ty powinienesś pomóc tym najbiedniejszym. Też chciałbym im jakoś pomóc. Może zaproszę ich na kawę i słodkości, jeżeli jakieś od Ciebie dostanę.”

Andrzej, 75 lat

„Największą radością dla mnie jest móc sprawiać radość innym mieszkańcom mojego domu i pomagać naszym opiekunom, którzy ciężko pracują.”

Cezary, DPS

„Dla mnie nic nie trzeba, ale proszę o karmę dla kotów, które mieszkają przy naszym ośrodku. Zawsze przychodzą na okno i czekają na jedzenie.”

Małgorzata, DPS

Prośby tego rodzaju zmieniają pozycję, z jakiej autor mówi o sobie. Osoba, która dzierga szalik dla sąsiadki albo karmi kota pod oknem, przestaje występować wyłącznie w roli podopiecznej i staje się kimś potrzebnym¹¹. Warto zwrócić uwagę, że jest to jedna z nielicznych dostępnych w tych warunkach możliwości odwrócenia relacji pomocy.

Na uwagę zasługuje również troska kierowana do personelu. Zauważenie, że opiekunowie „ciężko pracują”, wskazuje, że autorzy patrzą na pracowników nie wyłącznie przez pryzmat świadczonej im pomocy. Warto to zestawzić z ogólnym rozkładem ocen: spośród 308 możliwych do zakodowania ocen relacji z personelem 111 jest pozytywnych (36,0%), 195 neutralnych (63,3%), po jednej mieszanej i negatywnej.

36,0%

ocen personelu pozytywnych (111 z 308)

63,3%

ocen neutralnych (195 z 308)

1 + 1

ocena mieszana i ocena negatywna

Istnieje też odwrotność tego wzorca. Część autorów prosi o przedmioty z wyraźnym zastrzeżeniem, że muszą być zamykane w szafce lub trzymane pod kluczem. W tle pojawia się doświadczenie kradzieży i brak prywatności. Jeden z autorów, wyliczywszy dwa marzenia, sformułował drugie następująco:

„aby ludzie, którzy są w ośrodku, się szanowali i się nie okradali”

¹¹ W teorii Erika Eriksona troska o innych i o to, co po nas pozostanie, czyli generatywność, jest zadaniem wieku średniego; ostatniej fazie życia odpowiada natomiast napięcie między integralnością a rozpaczą. Do doświadczeń osób w bardzo podeszłym wieku koncepcję tę odnieśli E.H. Erikson, J.M. Erikson i H.Q. Kivnick w pracy opartej na wywiadach z osiemdziesięciolatkami, *Vital Involvement in Old Age*, W.W. Norton, New York 1986. W polskim piśmiennictwie zob. E.H. Erikson, J.M. Erikson, *Dopełniony cykl życia*, przeł. C. Matkowski, Helion, Gliwice 2012, gdzie Joan Erikson opisuje dodatkowo dziewiąty etap rozwoju.

ROZDZIAŁ III. OCALIĆ SIEBIE

Przeprowadzka do placówki oraz postępująca niesprawność stanowią dla człowieka wyraźną zmianę w dotychczasowym przebiegu życia¹². Dotychczasowe role, takie jak rola pracownika, gospodyni, ogrodnika czy sportowca, zostają zawieszone, a człowiek zaczyna być opisywany przez system opieki przede wszystkim jako pacjent albo mieszkaniec. Listy pokazują, że autorzy nie przyjmują tej redukcji biernie.

Wspomnienia biograficzne pojawiły się w 381 listach (7,8% próby). Najczęściej dotyczą dzieciństwa, młodości i dorosłości oraz pracy i edukacji.

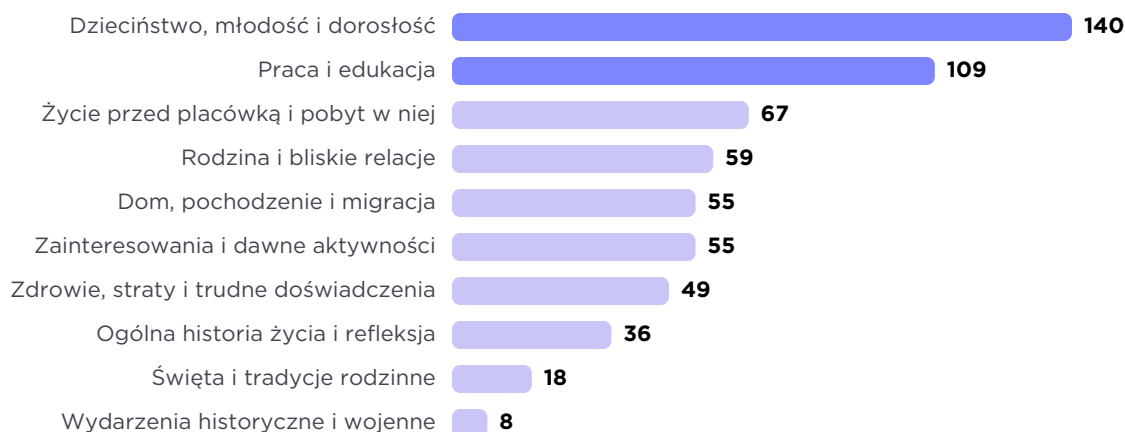
381

listów ze wspomnieniami biograficznymi
(7,8% próby)

54,4%

listów z nazwanymi emocjami: radość i
satisfakcja

Wykres 9. Tematy wspomnień biograficznych



Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy ilościowej listów do św. Mikołaja przekazanych Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora w ramach Akcji Listy, edycje 2021-2025; n = 381 listów zawierających wspomnienia; kategorie nie są rozłączne.

Emocje towarzyszące tym wspomnieniom nazwano w 90 listach (23,6% listów ze wspomnieniami). Dominują radość i satysfakcja (49 wskazań, 54,4%), tuż za nimi znajdują się jednak tęsknota i wzruszenie (21, 23,3%) oraz smutek i poczucie straty (19, 21,1%). Kategorie te bywają obecne równocześnie w tym samym liście, co wskazuje, że przeszłość pełni w tych tekstach funkcję dwojaką: bywa zasobem, z którego autorzy czerpią poczucie własnej wartości, i zarazem obszarem trudnych doświadczeń.

¹² Michael Bury opisał to zjawisko jako „biographical disruption”, czyli przerwanie ciągłości biografii przez chorobę przewlekłą: dotychczasowe plany, role i sposób rozumienia siebie przestają odpowiadać nowej sytuacji. Por. M. Bury, „Chronic illness as biographical disruption”, „Sociology of Health & Illness” 1982, nr 4(2), s. 167-182.

3.1. MOJE RĘCE PAMIĘTAJĄ. DAWNY ZAWÓD JAKO PUNKT ODNIESIENIA

O pracy napisało 191 osób (3,8% próby). Zawód udało się nazwać w 113 przypadkach (59,2% listów z tym wątkiem), a lista jest wyraźnie zróżnicowana: nauczycielki, budowlańcy, kucharki, rolnicy, krawcowe, kolejarze, bibliotekarki, mechanicy, policjanci, chemicy. Najczęściej wymieniany zawód, nauczyciel lub nauczycielka, pojawia się czternaście razy.

191

listów o pracy (3,8% próby)

113

nazwanych zawodów

14

razy: nauczyciel(ka),
najczęstszy zawód

W listach autorzy wspominają dawny fach, prosząc między innymi o narzędzia, które pozwalają go choć symbolicznie przywrócić.



„Przez bardzo długi czas ciężko pracowałam jako szwaczka... jednym z moich marzeń jest otrzymanie nowej, niedrogiej maszyny do szycia.”

Jadwiga, 74 lata, DPS

„Swoje bóle łagodzę, pisząc na maszynie. Stukam jednym palcem. Pomóż zdobyć mi odtwarzacz do starych płyt i może jakąś starą maszynę do pisania z polskim alfabetem... kocham stare melodie, folklor warszawski.”

Andrzej, 86 lat

„Byłem mechanikiem, ale serce mam słabe i wstawiony stymulator... nie mogę używać elektrycznego młynka, dlatego marzy mi się tradycyjny młynek ręczny do kawy, żeby samemu zmielić ziarna tak jak dawniej.”

Adam, 64 lata

„Od młodości lubiłam robić na drutach i szydełku. Ręce już nie te, ale kciuki jeszcze sprawne... Proszę o kilka motków włóczki, żeby zająć czymś ręce i nie myśleć o chorobie.”

Danuta, DDP

„Moim marzeniem jest, by wydano tomik moich wierszy, które kiedyś pisałem.”

Grzegorz, DPS

Prośbę emerytowanej szwaczki o maszynę do szycia można odczytywać jako wypowiedź o tożsamości, a nie wyłącznie o urządzeniu. Posiadanie narzędzia dawnego zawodu może stanowić potwierdzenie, że umiejętność wciąż istnieje, nawet jeżeli ręce nie pozwalają już na jej pełne wykorzystanie¹³.

„zająć czymś ręce i nie myśleć o chorobie”

Osobną uwagę warto poświęcić temu, jak często praca rąk opisywana jest jako sposób na odsunięcie trudnych myśli. Sformułowanie „zająć czymś ręce i nie myśleć o chorobie” jest w tym kontekście precyzyjne. Dzierganie, pisanie na maszynie jednym palcem czy ręczne mielenie kawy pełnią funkcję zajęcia, które porządkuje czas i odwraca uwagę od bólu oraz bezczynności.

52,4%

ton neutralny (100 z 191 listów o pracy)

12,0%

ton pozytywny (23 listy)

2,6%

ton negatywny (5 listów)

Sposób mówienia o pracy jest w większości rzeczowy: w 100 ze 191 listów ton pozostaje neutralny (52,4%), w 23 pozytywny (12,0%), w 5 negatywny (2,6%). Tam, gdzie autorzy nadawali pracy znaczenie, najczęściej opisywali ją jako pomaganie innym (11 wskazań) oraz jako ważną, długotrwałą część życia (9).

3.2. RADIO, PŁYTY I KSIĄŻKI. KONTAKT ZE ŚWIATEM I WŁASNA PRZESTRZEŃ

O swoich zainteresowaniach napisało 1 804 autorów, czyli 35,7% próby. Jest to odsetek zbliżony do tego, który dotyczy zdrowia (36,4%). **Zestawienie tych dwóch wielkości wydaje się istotne, ponieważ obraz osoby w domu opieki jako kogoś, kogo definiuje wyłącznie choroba, znajduje w tym materiale niewielkie oparcie.**

35,7%

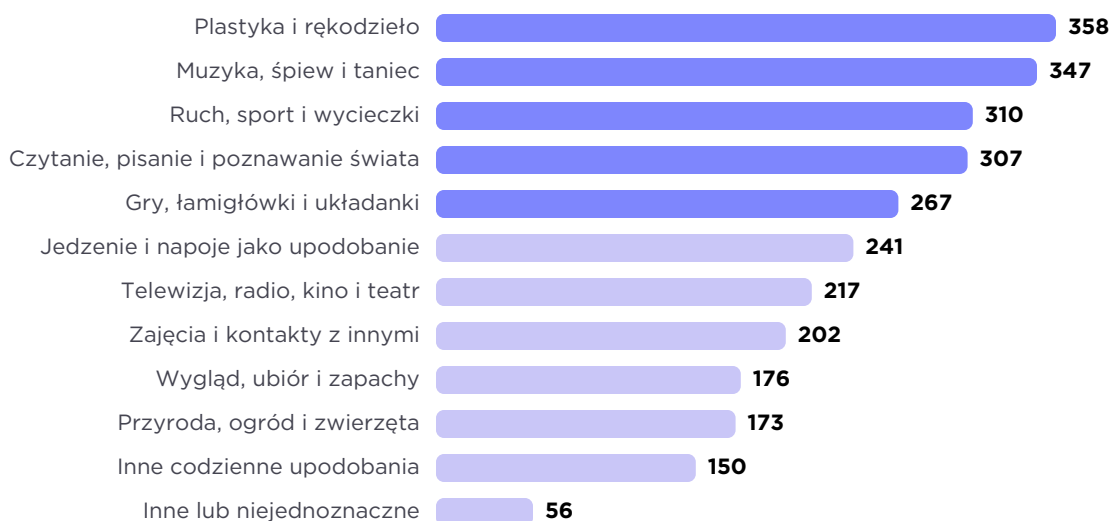
listów opisuje zainteresowania i upodobania

36,4%

listów wspomina o zdrowiu

¹³ Robert Atchley opisywał dążenie do zachowania ciągłości własnych zainteresowań, umiejętności i sposobu rozumienia siebie jako podstawową strategię adaptacyjną w starości. Por. R.C. Atchley, „A Continuity Theory of Normal Aging”, „The Gerontologist” 1989, nr 29(2), s. 183–190.

Wykres 10. Zainteresowania i upodobania wskazywane w listach



Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy ilościowej listów do św. Mikołaja przekazanych Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora w ramach Akcji Listy, edycje 2021-2025; n = 1 804 listy, w których wskazano zainteresowania; kategorie nie są rozłączne.

Pierwsze pięć kategorii, obejmujących plastykę i rękodzieło, muzykę, ruch i wycieczki, czytanie oraz gry i łamigłówki, ma charakter wyraźnie aktywny. Obok kategorii zbiorczych pojawiają się też zainteresowania zupełnie pojedyncze: haft Richelieu, wypalanie obrazów na deskach, nauka łaciny wraz z prośbą o słownik i gramatykę, praca nad własną książką o przyrodzie, przybijanie pieczętek własną, imienną pieczętką.

W tej grupie prośb mieszczą się rzeczy dwojakiego rodzaju: treści, czyli książki, prasa, płyty i audycje, oraz urządzenia umożliwiające do nich dostęp, takie jak odbiorniki radiowe, odtwarzacze i słuchawki. W listach pełnią one dwie wyraźne funkcje. Pierwszą z nich jest odzyskanie kontaktu ze światem.



„Dawno temu popsuło mi się radio. Gdybyś mógł mi podarować nowe, to może ta cisza wypełniłaby się muzyką i wiadomościami ze świata.”

Marcin, 38 lat

„Bardzo lubię czytać książki... Chciałabym też dostać kostkę Rubika do ćwiczenia umysłu, bo czuję, że w głowie wszystko mi powoli zwalnia.”

Barbara, DPS

„Chętnie przyjmę też krzyżówki. Ich rozwiązywanie umila mi czas i pozwala ćwiczyć pamięć.”

Waldemar, DPS

Druga funkcja jest mniej oczywista i dotyczy ciszy. W pokoju wieloosobowym trudno wybrać, czego się słucha, ponieważ w tle stale obecne są aparatura medyczna, rozmowy personelu i odgłosy innych mieszkańców.



„Marzę o słuchawkach nausznych z kablem, abym mógł spokojnie słuchać muzyki i relaksować się w wolnych chwilach, nie przeszkadzając innym w pokoju.”

Zygryd, DPS

Słuchawki pełnią w tym kontekście funkcję urządzenia do tworzenia prywatności, być może jedynej dostępnej w pomieszczeniu dzielonym z innymi. Podobną rolę odgrywa wybór repertuaru. Autorzy proszą o konkretne płyty i konkretne gatunki, najczęściej związane z okresem ich młodości: rock lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych, folklor warszawski, kołędy. Jeden z mieszkańców poprosił o płyty Jimiego Hendriksa i Deep Purple, tłumacząc, że muzyka ta przypomina mu lata jego wolności. Forma kontaktu z kulturą musi być przy tym dostosowana do możliwości zmysłów. Osoby z głęboką utratą wzroku lub słuchu rezygnują z mediów drukowanych i radia na rzecz przedmiotów działających dotykiem, takich jak gniotki, maskotki z wypustkami czy mówiące zegarki.

3.3. DZIECIŃSTWO, TRADYCJA I NOSTALGIA

W części listów św. Mikołaj przestaje być adresatem prośby, a staje się kimś, komu opowiada się wspomnienie. Autorzy wracają do rodzinnego domu, do świąt sprzed sześćdziesięciu czy siedemdziesięciu lat, do zapachów i przedmiotów, których już nie ma.



„Kiedy byłem mały, bardzo w Ciebie wierzyłem... razem z moją kochaną babcią przygotowywałem dla Ciebie pierniki... Marzeniem moim w tym roku jest dostać elegancki sweterek na naszą senioralną wigilię.”

Marek, 67 lat

„Napisanie do Ciebie listu to najmiłsze ze wspomnień, jakie pamiętam z dzieciństwa... kiedy w dzieciństwie pod choinką odnajdywałem znienawidzone i koszarne pończochy wełniane. Teraz marzę o słodyczach.”

Ryszard, DPS

„Pamiętam święta podczas okupacji, kiedy nie było nic, a mama robiła ozdoby z papieru... Dziś mam wszystko, co trzeba do życia w opiece, ale nie mam tamtego serca.”

Krystyna, 84 lata

Ostatnia z przytoczonych wypowiedzi opisuje sytuację, w której warunki bytowe są zabezpieczone, a mimo to autorce czegoś zasadniczego brakuje. Zwracamy na nią uwagę, ponieważ ujmuje ona zjawisko trudne do uchwycenia za pomocą typowych wskaźników jakości opieki.

Jeden z autorów wrócił do chłopięcego marzenia o drewnianej kolejce, której nigdy nie otrzymał, pisząc, że pamięć o tym marzeniu towarzyszy mu przez całe życie. Inny opisał zapach choinki w rodzinnym domu, ciepły piec kaflowy i mamę piekącą makowiec, kończąc stwierdzeniem, że w placówce najbardziej brakuje mu „tamtego bezpiecznego zapachu”.



„tamtego bezpiecznego zapachu”

Zestawienie zapachu makowca z zapachem środków dezynfekcyjnych powraca w tych listach w wielu wariantach. Nie chodzi w nim o krytykę placówek, lecz raczej o wskazanie, że dom i instytucja należą do dwóch różnych porządków, a przeniesienie z jednego do drugiego pozostaje dla autorów wydarzeniem o dużym znaczeniu, do którego wracają nawet po wielu latach.

ROZDZIAŁ IV. KTO JEST OBOK?

Listy, które dotąd przywoływalismy, mówiły przede wszystkim o rzeczach i o przeszłości. Znacząca ich część zawiera jednak także informacje o osobach obecnych w życiu autorów: o dzieciach i wnukach, o opiekunach, o sąsiadach z pokoju. W tym rozdziale przyglądamy się temu, jak autorzy opisują te relacje, oraz temu, kiedy piszą o ich braku.

4.1. SAMOTNOŚĆ: CO MÓWIĄ LICZBY, A CZEGO NIE MÓWIĄ

Temat samotności rozpoznano w 230 listach, czyli w 4,6% próby. **Liczba ta nie jest odsetkiem osób samotnych w domach opieki. Opisuje ona udział osób, które o samotności napisały w liście do św. Mikołaja, a więc w sytuacji, w której nikt o nią nie pytał, i w której wielu autorów świadomie stara się nie obciążać adresata.**

230

listów nazywa samotność (4,6% próby)

58,7%

z nich mówi o niej wprost (135 listów)

Analiza jakościowa odczytuje ten sam temat inaczej i dostrzega go niemal wszędzie: w prośbie o rozmowę, o odwiedzin, o koc do otulenia się, o kawę dla gości, o przepustkę do domu. Obie perspektywy są poprawne, ponieważ mierzą różne rzeczy: jedna nazwanie, druga obecność¹⁴.

Wykres 11. Sposoby opisywania samotności



Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy ilościowej listów do św. Mikołaja przekazanych Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora w ramach Akcji Listy, edycje 2021-2025; n = 230 listów, w których rozpoznano ten wątek; kategorie nie są rozłączne.

¹⁴ Rozróżnienie to ma również oparcie w literaturze przedmiotu. Robert Weiss odróżniał samotność emocjonalną, wynikającą z braku bliskiej więzi, od samotności społecznej, związanej z brakiem sieci kontaktów; obie mogą występować niezależnie, a osoba doświadczająca jednej z nich nie zawsze nazywa swój stan samotnością. Por. R.S. Weiss, „Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation”, MIT Press, Cambridge 1973.

Tam, gdzie samotność jest nazywana, najczęściej pada wprost (135 listów, 58,7% listów z tym wątkiem). Rzadziej przyjmuje postać konkretniejszą: samotnego mieszkania lub samotnego spędzania czasu (56, 24,3%), braku bliskich, braku kontaktu czy odwiedzin (44, 19,1%), potrzeby rozmowy (17, 7,4%). Odnotowano również kategorie, które łatwo przeoczyć, takie jak samotność wybrana lub nieodczuwana (9 listów) oraz samotność łagodzona przez utrzymywane relacje albo obecność zwierzęcia (5).

Poniższe fragmenty pokazują, jak różne formy przybiera to doświadczenie w wypowiedziach autorów listów.



„Jestem osobą samotną bez rodziny... nie życzyłbym nikomu z tych młodych, żeby dożyli takiego wieku i żyli w samotności bez rodziny. Wolny czas spędzam samotnie, czytając książki.”

Tadeusz, 91 lat, DPS

„Moim największym pragnieniem jest, żeby ktoś mnie odwiedził i spędził ze mną trochę czasu, porozmawiał. Czas spędzony na rozmowie jest dla mnie ważny, a właściwie niczego więcej nie potrzebuję, bo mam wszystko.”

Jerzy, 93 lata, DPS

„Tak najbardziej skrycie marzy mi się mówiący, interaktywny miś... do którego mogłabym się przytulić i powiedzieć jakieś słowo w samotnym czasie.”

Magda, 49 lat, DPS

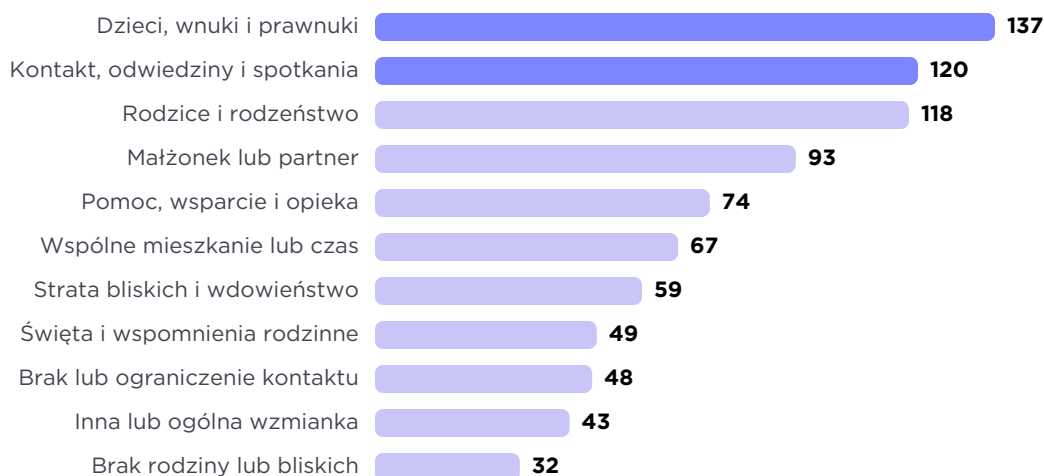
Zwracamy uwagę na dwie właściwości tych wypowiedzi. Po pierwsze, samotność bywa formułowana jako uwaga o cudzym losie, a nie skarga na własny; autor 91-letni mówi o tym, czego nie życzyłby młodym. Po drugie, potrzeba bliskości bywa przenoszona na przedmiot, który ma ją zastąpić. Prośba o interaktywnego misia jest prośbą o rzecz, ale jej uzasadnienie, „żeby powiedzieć jakieś słowo w samotnym czasie”, opisuje potrzebę zupełnie innego rodzaju. Wszystkie trzy przywołane wypowiedzi dotyczą w istocie tego samego: obecności drugiej osoby i możliwości rozmowy. Różnią się natomiast tym, co autorzy uznają za możliwe do uzyskania. Jerzy formułuje tę potrzebę wprost, jako prośbę o odwiedzin i rozmowę. Tadeusz nie formułuje jej wcale, opisując swoją sytuację jako stan, wobec którego nie ma już oczekiwań. Magda przenosi ją na przedmiot, który ma ją częściowo zastąpić. W ostatnim przypadku jest to ta sama konstrukcja, którą opisywaliśmy przy prośbach o maskotki w rozdziale I: przedmiot pojawia się jako rozwiązanie drugiego wyboru, po stwierdzeniu, że rozwiązanie pierwsze jest niedostępne.

4.2. RODZINA: OBECNOŚĆ, KONTAKT I JEGO BRAK

Rodzina pojawia się w 479 listach (9,5% próby), a więc dwukrotnie częściej niż samotność. Najczęściej wymieniane są dzieci, wnuki i prawnuki (137 wskazań, 28,6% listów z tym wątkiem) oraz kontakt, odwiedziny i spotkania (120, 25,1%).



Wykres 12. Wątki rodzinne w listach



Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy ilościowej listów do św. Mikołaja przekazanych Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora w ramach Akcji Listy, edycje 2021–2025; n = 479 listów zawierających wzmiankę o rodzinie; kategorie nie są rozłączne.

Emocje towarzyszące wątkom rodzinnym rozkładają się dość równomiernie: miłość i bliskość oraz radość pojawiają się po 36 razy, tęsknota w 29 listach, smutek i żal w 17. Materiał zawiera zarówno historie dzieci opiekujących się matką na zmianę i małżeństw mieszkających razem w placówce, jak i opowieści o braku kontaktu z córką oraz o braku rodziny w ogóle.

Poniższe fragmenty ilustrują tę rozpiętość. Zwraca w nich uwagę powtarzająca się konstrukcja, w której autorzy jednocześnie stwierdzają brak kontaktu i usprawiedliwiają bliskich.



„Chciałabym mieszkać z rodziną, tęsknię za nimi. Jednak wiem, że z racji mojej choroby muszę mieszkać w DPS-ie. Najbliżsi pracują i nie mogą się mną zająć.”

Barbara, 65 lat, DPS

„Mam jednego syna, ale on o mnie nie pamięta. Tutaj mam spokój i dobre koleżanki do rozmów.”

Leokadia, 83 lata, dom opieki



„Proszę również o słodycze, jak przyjedzie do mnie mąż w odwiedziny, to go poczęstuję. Bardzo się kochamy, ale nie może się mną opiekować, bo sam potrzebuje pomocy.”

Barbara, 63 lata

„W jednym roku przez covid straciłem wszystkich bliskich, brata i rodziców. Straciłem mieszkanie i zachorowałem... Mieszkam sam w pokoju.”

Paweł, 45 lat, DPS

Osobno warto odnotować liczbę, która wiele mówi o zasięgu świata społecznego autorów: o przyjaciółach spoza placówki wspomniano w 7 listach na 5 049. Krąg osób, o których autorzy piszą, obejmuje więc niemal wyłącznie rodzinę oraz osoby spotykane w samej placówce.

7 NA 5049

listów wspomina o przyjaciółach spoza placówki

„Kochany Święty Mikołaju! Serdecznie Cię pozdrawiam i dziękuję, że jesteś i że w tym roku odwiedziłeś mnie, starego człowieka. Moim marzeniem jest, aby moja przyjaciółka Janka mnie często odwiedzała. Wiem, że nie możesz tego marzenia spełnić, więc proszę o dobra materialne.”

T., 75 lat

Wypowiedź ta zasługuje na uwagę, ponieważ autor sam opisuje w niej mechanizm, który w innych listach pozostaje ukryty. **Marzenie dotyczy obecności drugiej osoby; ponieważ jednak autor uznaje je za niemożliwe do spełnienia, formułuje w zamian prośbę o rzeczy. Można przypuszczać, że część opisanych w rozdziale I próśb materialnych powstaje w podobny sposób.**

W tym kontekście warto zwrócić uwagę na rolę urządzeń umożliwiających kontakt na odległość. Media i technologie opisano w 135 listach (2,7% próby), przy czym przeważają media tradycyjne: telewizja i radio pojawiają się w 75 z nich (55,6%), telefon i rozmowy na odległość w 38, internet, komputer lub tablet w 39. W 16 listach opisano konkretną przeszkodę w dostępie lub obsłudze urządzenia¹⁵. Liczby te są niewielkie, wydaje się jednak, że dotyczą problemów stosunkowo łatwych do rozwiązania, a jednocześnie bezpośrednio związanych z podtrzymaniem kontaktu z rodziną.

¹⁵ Wśród opisanych przeszkód pojawiają się: telefon nieprzystosowany do możliwości użytkownika, niesprawne urządzenie, ograniczenie rozmów wideo oraz konieczność korzystania z czyjejs pomocy przy obsłudze internetu. Liczby te należy traktować jako dolne oszacowanie, ponieważ list do św. Mikołaja nie jest ankietą o korzystaniu z usług cyfrowych.

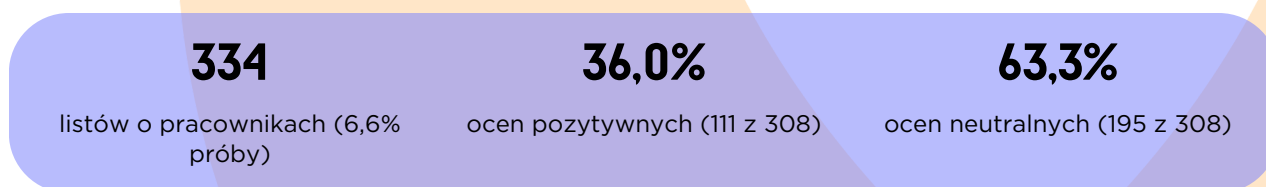


„Mam rodzinę daleko, syna i córkę. Czasem mnie odwiedzają i czasem zadzwonią. Mikołaju, aby ułatwić mi kontakt z nimi, dobrze byłoby mieć telefon komórkowy, którego niestety nie mam. Dziękuję Bogu, że ich mam. Fakt, że dają miłość. Lecz szkoda, że nie blisko.”

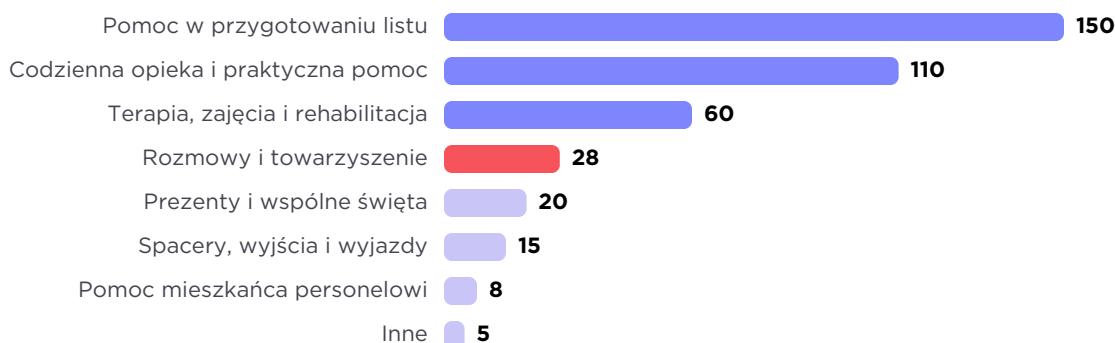
Elżbieta, 76 lat, DPS

4.3. Relacje z pracownikami placówek

O pracownikach i terapeutach wspomniano w 334 listach (6,6% próby). Ocena tych relacji jest wyraźnie dobra: spośród 308 możliwych do zakodowania ocen 111 jest pozytywnych (36,0%), 195 neutralnych (63,3%), po jednej mieszanej i negatywnej.



Wykres 13. Opisywane interakcje z personelem



Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy ilościowej listów do św. Mikołaja przekazanych Fundacji Święty Mikołaj dla Seniora w ramach Akcji Listy, edycje 2021–2025; n = 314 listów opisujących rodzaj interakcji; kategorie nie są rozłączne.

Najczęściej opisywaną interakcją jest pomoc w napisaniu listu (150 wskazań, 47,8% listów opisujących interakcje), co domyka wątek poruszony wcześniej przy okazji sposobu powstawania listów. Dalej znajdują się: codzienna opieka i pomoc praktyczna (110, 35,0%) oraz terapia i zajęcia (60, 19,1%). Rozmowy i towarzyszenie pojawiają się 28 razy, wspólne święta 20, wyjścia i wyjazdy 15.

Hierarchia ta jest sama w sobie informacją. Relacja z personelem pozostaje przede wszystkim relacją obsługową, a rozmowa i towarzyszenie zajmują w niej dalsze miejsce. Nie traktujemy tego jako zarzutu wobec pracowników, ponieważ przy obecnych proporcjach kadrowych trudno oczekiwać innego rozkładu. Wydaje się natomiast, że jest to obszar, w którym obecność wolontariusza albo darczyńcy może uzupełnić to, na co personelowi zwyczajnie brakuje czasu.

Osiem listów opisuje sytuację odwrotną, czyli pomoc mieszkańca świadczoną personelowi. Emocje wobec pracowników, tam gdzie są nazywane, to radość (8 wskazań), wdzięczność (7) i serdeczność (7). Poniższe fragmenty pokazują, co autorzy w tych relacjach cenia.



„Najbardziej lubię, gdy opiekunowie złapią mnie za rękę, powiedzą mi kilka miłych słów lub po prostu chwilę przy mnie posiedzą.”

Dorota, 89 lat, DPS

„Lubię sobie głupio pogadać, żartować i dokuczać dziewczynom, które się nami zajmują, bo mieszkam w DPS-ie. Jest wesoło i fajnie.”

Krystyna, 77 lat, DPS

„Ten rok był dla naszego domu bardzo trudny. Mieszkańcy chorowali, byli osłabieni, ale personel dzielnie o nas dbał. Teraz czujemy się bardzo dobrze i cieszę się, że trudny czas już za nami.”

Zdzisław, DPS

Zwracamy uwagę, że w każdym z tych fragmentów doceniane jest to, co wykracza poza czynność opiekuńczą: chwila obecności, żart, wspólne przetrwanie trudnego okresu. Jednocześnie w materiale pojawia się wypowiedź, która wyznacza granicę tej relacji i którą warto przytoczyć obok pozostałych.

„Mieszkanie w DPS kameralne, nie jest tu źle, personel jest miły, ale nie zastąpi rodziny, dotyku ciepłych rąk mojej mamy.”

Wanda, 63 lata, DPS

4.4. Relacje z innymi mieszkańcami

Relacje z innymi mieszkańcami pojawiły się w 236 listach (4,7% próby) i oceniane są jeszcze lepiej niż relacje z personelem: 147 ocen pozytywnych (67,1% z 219 ocen możliwych do zakodowania), 69 neutralnych (31,5%), 2 negatywne i 1 mieszana. Najczęściej opisywane interakcje to rozmowy i towarzystwo (97 wskazań, 45,3% listów opisujących interakcje), wspólne mieszkanie (46, 21,5%), pomoc i dzielenie się (42, 19,6%) oraz wspólne oczekiwanie na święta (39, 18,2%).

236

listów o współmieszkańcach
(4,7% próby)

67,1%

ocen pozytywnych (147 z 219)

97

wskazań: rozmowy i
towarzystwo

Poniższe fragmenty pokazują, jak konkretny charakter mają te relacje. Zwraca uwagę, że autorzy wymieniają współmieszkańców z imienia i opisują wspólne czynności, a nie ogólne wrażenia.



„Mam tutaj koleżankę Krystynę, z którą spędzam czas, razem oglądamy telewizję lub siedzimy na balkonie, jak jest ładna pogoda. Przychodzi do mnie też Teresa...”

Zofia, 88 lat, DPS

„Wspólnie z moimi kolegami z niecierpliwością oczekujemy Świąt Bożego Narodzenia... Podaruj nam piękną, bogato ozdobioną choinkę. Taki prezent umili nam święta, pocujemy się jak w domu. Marzymy, by usiąść przy choince i poczuć magię świąt.”

Tomasz, DPS

„Kiedyś były takie urządzenia, które wyświetlały na ścianie zdjęcia. Gdybym takie miał, to mógłbym oglądać zdjęcia razem z moim sąsiadem z pokoju.”

Henryk, 84 lata

„Poznałam dużo bardzo sympatycznych ludzi, z którymi spędzam kilka dni w tygodniu. Siedzimy, gadamy sobie, mamy różne zajęcia aktywizujące dla seniorów i potańcówki! Ach, jak my potrafimy tańczyć, pojęcia nie masz!”

Zdzisia, DDP

Ostatnia z tych wypowiedzi pochodzi z dziennego domu pomocy i różni się tonem od pozostałych. Warto tę różnicę odnotować, ponieważ powtarza się ona w całym materiale: listy z placówek wsparcia dziennego są wyraźnie bardziej towarzyskie i częściej opisują wspólne zajęcia, podczas gdy listy z placówek całodobowych koncentrują się na relacjach w obrębie pokoju i najbliższego otoczenia.

Nieliczne opisy negatywne dotyczą braku towarzystwa, trudności w nawiązaniu kontaktu oraz konfliktów. Warto je odnotować choćby dlatego, że w materiale dotyczącym miejsca zamieszkania zawsze istnieje ryzyko, iż autorzy piszą ostrożnie, ponieważ list wychodzi z placówki i bywa przez kogoś z placówki spisywany.

ZAKOŃCZENIE

Analiza pięciu tysięcy listów „policzonych” i trzystu „przeczytanych” w całości prowadzi przede wszystkim do wniosku dotyczącego samego charakteru tych tekstów. **Listy do św. Mikołaja pisane przez mieszkańców i uczestników placówek opiekuńczych rzadko bywają wyłącznie spisami życzeń. Prośba o konkretną rzecz jest w nich elementem koniecznym, ale zwykle nie jedynym; obok niej autorzy umieszczają informacje o swoim zdrowiu, rodzinie, dawnej pracy i wspomnieniach, których nikt od nich nie oczekiwał.** Świadczy o tym najprostsza z przedstawionych tu liczb: jedynie 1,3% listów ogranicza się do wskazania prezentu, podczas gdy trzy czwarte zawiera kilka informacji o sytuacji życiowej autora.

1,3%

listów ogranicza się do wskazania prezentu

3/4

listów zawiera kilka informacji o sytuacji życiowej autora

Rzeczy, o które autorzy proszą, są przy tym tanie, codzienne i skromne. Odzież, kosmetyki i słodczyce odpowiadają za blisko trzy piąte wszystkich zapisanych próśb, a na pierwszych miejscach listy pojedynczych przedmiotów znajdują się słodczyce, kawa i skarpety. **Uważna lektura pokazuje jednak, że niemal każdej z tych rzeczy autorzy przypisują funkcję wykraczającą poza jej zastosowanie praktyczne.** Koc chroni przed chłodem, ale bywa też opisywany w tym samym zdaniu co brak bliskości. Perfumy i maszynka do golenia pozwalają zachować własny wygląd w miejscu, które z natury ujednolica. Paczka kawy umożliwia przyjęcie gościa, a więc wystąpienie w roli gospodarza, a nie wyłącznie podopiecznego. Kolorowa pościel i imienny kubek wyznaczają granicę własnej przestrzeni. Potwierdzają to zresztą same deklaracje autorów listów: **tam, gdzie podają powód próśby, najczęściej mówią o radości i o cieple, a dopiero w dalszej kolejności o higienie, wygodzie czy zdrowiu.**

Sposób formułowania tych próśb zwraca uwagę nie mniej niż ich treść. **Znacząca część autorów umniejsza własne potrzeby, przeprasza za śmiałość napisania listu albo przekierowuje uwagę na osoby w gorszej sytuacji. Materiał sugeruje, że nie jest to wyłącznie cecha charakteru, lecz także rezultat przystosowania do warunków, w których zgłaszanie potrzeb wykraczających poza standard opieki bywa przyjmowane nieprzychylnie, oraz forma ochrony przed rozczarowaniem.** Charakterystyczne jest przy tym, że w listach najbardziej powściągliwych niemal zawsze pojawia się prośba innego rodzaju: o rozmowę, o odwiedzinę, o to, żeby ktoś „pomyślał z życzliwością”. Odwrotną stroną tej samej postawy jest troska o innych, obecna w próśbach o włóczkę na szaliki dla współmieszkanek, o cukierki dla wszystkich mieszkańców domu opieki czy o karmę dla kotów przy ośrodku. Prośby te odwracają zwykły kierunek pomocy i pozwalają autorom choć na moment znaleźć się po drugiej jego stronie.

Równie wyraźnie zaznacza się w tych tekstach obecność przeszłości. Autorzy przedstawiają się w listach najczęściej przez to, co robili: byłem mechanikiem, pracowałam jako szwaczka, uczyłam w szkole. Z tego samego porządku wyrastają prośby o narzędzia dawnych zajęć, o maszynę do szycia czy ręczny młyn do kawy, formułowane wraz z wyjaśnieniem, do czego mają posłużyć i skąd się biorą. W tym samym kierunku prowadzi obserwacja, że **o zainteresowaniach pisze 35,7% autorów, a więc niemal tyle samo, ile pisze o zdrowiu.** Warto przy tym zauważyć, że sama konstrukcja listu sprzyja poruszaniu tego tematu, ponieważ prośba o włóczkę, zbiór krzyżówek czy farby wymaga wyjaśnienia, do czego mają posłużyć. Odsetek ten jest zatem po części pochodną logiki samej prośby. Nie unieważnia to obserwacji, że wśród wymienianych zajęć przeważają te wymagające aktywności.

Osobnym wnioskiem płynącym z lektury jest zasięg świata społecznego, który autorzy opisują. Obejmuje on rodzinę, pracowników placówki i współmieszkańców, natomiast o przyjaciółach spoza placówki wspomina siedmiu autorów na pięć tysięcy. Relacje wewnątrz placówki oceniane są przy tym dobrze, z tym że relacja z personelem pozostaje przede wszystkim relacją obsługową, a rozmowa i towarzyszenie zajmują w niej dalsze miejsce. Wydaje się, że właśnie w tym obszarze obecność osoby z zewnątrz ma największą wartość uzupełniającą, ponieważ nie konkuruje z niczym, co system opieki i tak zapewnia.

Na koniec warto powtórzyć zastrzeżenie, od którego rozpoczynaliśmy. Przedstawione liczby opisują zbiór listów przekazanych Fundacji, a nie ogół osób przebywających w opiece długoterminowej w Polsce. **Milczenie autorów na dany temat nie jest odpowiedzią przeczącą, a wszystkie podane odsetki należy traktować jako dolne oszacowania. Ograniczenie to nie osłabia jednak podstawowej wartości tego materiału.** Polega ona na tym, że kilka tysięcy osób samodzielnie zdecydowało, co chce o sobie powiedzieć, w jakiej kolejności i jakimi słowami, a wypowiedzi te zostały zapisane w całości, a nie sprowadzone do odpowiedzi na konkretne pytania.

SPIS WYKRESÓW I TABEL

Wykresy

Wykres 1. Wiek osób piszących listy	9
Wykres 2. Emocje związane ze świętami	12
Wykres 3. Samoocena w konwencji „grzeczny — niegrzeczny”	13
Wykres 4. Liczba próśb zapisanych w jednym liście	14
Wykres 5. Najliczniejsze kategorie próśb (liczba pozycji prezentowych)	15
Wykres 6. Najczęściej wymieniane konkretne prezenty (liczba wskazań)	15
Wykres 7. Wątki żywieniowe w listach	21
Wykres 8. Deklarowana funkcja prezentu	24
Wykres 9. Tematy wspomnień biograficznych	29
Wykres 10. Zainteresowania i upodobania wskazywane w listach	32
Wykres 11. Sposoby opisywania samotności	35
Wykres 12. Wątki rodzinne w listach	37
Wykres 13. Opisywane interakcje z personelem	39

Tabele

Tabela 1. Deklarowana długość pobytu w placówce	9
Tabela 2. Sposób przygotowania listu	10
Tabela 3. Zakres treści osobistej w listach	11
Tabela 4. Wątki dotyczące św. Mikołaja	11

BIBLIOGRAFIA

Atchley R.C., *A Continuity Theory of Normal Aging*, „*The Gerontologist*” 1989, nr 29(2), s. 183–190.

Baltes M.M., *The Many Faces of Dependency in Old Age*, Cambridge University Press, Cambridge 1996.

Beck A.M., Katcher A.H., *Between Pets and People: The Importance of Animal Companionship*, wyd. popr., Purdue University Press, West Lafayette 1996.

Bury M., *Chronic illness as biographical disruption*, „*Sociology of Health & Illness*” 1982, nr 4(2), s. 167–182.

Erikson E.H., Erikson J.M., *Dopełniony cykl życia*, przeł. C. Matkowski, Helion, Gliwice 2012.

Erikson E.H., Erikson J.M., Kivnick H.Q., *Vital Involvement in Old Age*, W.W. Norton, New York 1986.

Fundacja Święty Mikołaj dla Seniora, *O fundacji oraz Akcja Listy*, swietymikolajdlaseniora.pl (dostęp: 1.09.2026).

Goffman E., *Instytucje totalne. O pacjentach szpitali psychiatrycznych i mieszkańcach innych instytucji totalnych*, przeł. O. Waśkiewicz, J. Łaszcz, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2011.

Mauss M., *Szkic o darze. Forma i podstawa wymiany w społeczeństwach archaicznych*, przeł. K. Pomian, w: tegoż, *Socjologia i antropologia*, przeł. M. Król, K. Pomian, J. Szacki, Wydawnictwo KR, Warszawa 2001.

Raport Banku Gospodarstwa Krajowego, *W Polsce brakuje 33 tys. miejsc w placówkach opieki długoterminowej*, bgk.pl (dostęp: 1.09.2026).

Rowles G.D., Chaudhury H. (red.), *Home and Identity in Late Life: International Perspectives*, Springer Publishing Company, New York 2005.

Townsend P., *The Last Refuge: A Survey of Residential Institutions and Homes for the Aged in England and Wales*, Routledge & Kegan Paul, London 1962.

Twigg J., *Clothing, age and the body: a critical review*, „*Ageing & Society*” 2007, nr 27(2), s. 285–305.

Weiss R.S., *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*, MIT Press, Cambridge 1973.