



Mój przyjaciel brydż

Jeśli wierzyć Małgorzacie Maruszkini z Magdaleny, brydż leczy z samotności, integruje pokolenia i środowiska, uczy logicznego myślenia i szybkiego podejmowania decyzji, wyrabia odporność na stres i uczy jak wygrywać i przegrywać. Dlaczego piszemy o brydżu? Bo w każdą drugą i czwartą niedzielę miesiąca możemy się o tym przekonać, wpadając do kawiarenki „U Źródła” w Nowej Iwicznej.

– Karty znalazłam od dziecka, bo w moim domu grało się w kanastę. W kanastę grała mama z ciotką. Gdy miałam czternaście lat, na jakimś wyjeździe pierwszy raz w deszczowy dzień usiadłam do brydża.

Czwarty do brydża

– „Usiadłam do brydża” brzmi poważnie, ale było tak, że troje dorosłych graczy, którzy chcieli rozegrać partyjkę brydża, gorączkowo poszukiwało czwartego. Padło na mnie. Miałam robić za stojaka pod karty wśród naprawdę markowych graczy. Jeden z nich był w czołówce polskich brydżystów.

Niewiele z tej gry pamiętam, ale efekt był taki, że gra mnie wciągnęła i nie wiadomo kiedy nauczyłam się grać. A gdy się nauczyłam, to już nie umiałam nie grać. Grałam przez całą szkołę średnią i studia na iberystyce.

Ponieważ w brydża grał również mój mąż, często graliśmy w rodzin-

nym gronie i z przyjaciółmi. Przerwa w grze nastąpiła, gdy dorastały moje dzieci i trochę trudniej było znaleźć czas na grę, bo dzieci, moja praca polegająca na tłumaczeniu i wydawaniu książek, wiele swobody w tamtym czasie mi nie dawały.

Opowiadałam o tym wszystkim tylko dlatego, żeby uwiarygodnić to, co mówię o pożytkach z gry w brydża. Po prostu wiem, o czym mówię, i wiem, co mówię, zachęcając do gry.

Wciągnął mnie brydż

– W pewnym momencie mojego zawodowego życia zdecydowałam, że będę zajmowała się tylko tłumaczeniami. To sprawiło mi ogromną satysfakcję i było okazją do współpracy z bardzo interesującymi, czasem wybitnymi osobami.

Któregoś dnia przeczytałam ogłoszenie o organizowanych kursach gry w brydża i pomyślałam, że skoro

gra sprawiała mi kiedyś tyle frajdy, to dobrze by było do brydża wrócić. Zapisalam się na kurs i okazało się, że to nie jest ten brydż towarzyski, w jakiego grałam dawniej. To był brydż sportowy. Właśnie taki, w jakiego gramy w kawiarence „U Źródła”.

Nie gra się roberka, nie zrzuca kart na środek, nie tasuje i nie rozdaje kart, tylko karty są dla każdego gracza rozdane wcześniej w tak zwanych pudełkach rozdaniowych. Tymi samymi rozkładami gra się – jednocześnie lub po kolei – przy kilku stolikach. To pozwala na porównanie, co z tymi samymi kartami potrafią zrobić inne pary.

Nie będę tłumaczyła, jak się rozstawia graczy, jak się licytuje, powiem tylko, że wszystko dzieje się w ciszy (chyba że komuś adrenalina skoczy i obejrzawszy karty partnera, spyta: – A gdzie te karty, z którymi licytowałeś?), że gracze posługują

się podczas licytacji specjalnymi kartonikami (bidding boxy – tu też angielski króluje!), na których jest zapisana wysokość kontraktu, jaki chcemy osiągnąć. To nie utrudnia, przeciwnie: wystarczy spojrzeć, jakie kartoniki leżą przed każdym graczem, i przebieg licytacji mamy jak na dłoni, bez dopytywania.

W brydżu sportowym porównuje się wyniki par, może dlatego czasem ten brydż jest nazywany porównawczym, i wygrywa ten, kto uzyskał najlepszy zapis, grając tymi samymi kartami, co inni.

Ja zajmuję się organizowaniem grup brydżowych 60+, zakładaniem brydżowych klubów, integrowaniem ludzi i wprowadzaniem brydża do szkół, bo brydż poza wszystkim innym jest wspaniałym treningiem dla mózgu (i charakteru) i choć to może zabrzmieć górnolotnie, brydż sportowy jest międzynarodowym „językiem” pokonującym wszelkie bariery (grają

też niesłyszący, niewidzący, osoby na wózkach i w każdym wieku).

Dlaczego gra w brydża sportowego toczy się w ciszy? Bo nasze życie toczy się w hałasie. Przy brydżu mamy odpoczywać.

Brydż 60+

– Dlaczego skupiam się na propagowaniu brydża sportowego wśród osób 60+ i młodzieży? Dlatego, że jestem głęboko przekonana, iż chorobą cywilizacyjną XXI wieku jest samotność. Nie tylko rozumiana tak, że samotny człowiek siedzi w domu i patrzy w okno – choć też, ale w takim znaczeniu, że ludzie samotni tracą umiejętność komunikacji, umiejętność porozumiewania się z drugim człowiekiem na żywo.

Dziś wiele czasu spędzamy przy komputerach. Przy ekranie komputera można siedzieć w takiej wersji, jaką człowiek dla siebie wymyśli, a później, gdy ma się na żywo

zderzyć z innym człowiekiem, to pojawiają się obawy. Ludzie boją się, czy dobrze wypadną, czy zostaną dobrze zrozumiani, zaakceptowani i w konsekwencji obawy te biorą górę. Jedni zaczynają unikać kontaktów, drudzy na wszelki wypadek zostają przy komputerze, bo to łatwiejsze od kontaktu z żywym człowiekiem.





Nie zapominajmy, że są też ludzie po prostu nieśmiali lub introwertyczni.

Gra w brydża w bardzo łagodny sposób pozwala z tej izolacji wychodzić, bo podczas gry jest kontakt tylko z jednym człowiekiem – partnerem. To natomiast jest prostą drogą do brydżowej rodziny.

Niedawno jeden z naszych kolegów, z którym często gramy, zniknął nam na kilkanaście dni. Gdy się pokazał, powiedział, że Andrzej Reda, kolega-brydżysta prawdopodobnie uratował mu życie. Gdy zobaczył moje zdziwienie wyjaśnił: „Andrzej zaczął mnie wypytывать o zdrowie: „Co ci jest? Jakoś źle wyglądasz. Ty idź do lekarza – nalegał. – Wreszcie poszedłem i... zostałem w szpitalu. On się mną zaopiekował”. I to mi opowiada chłop jak dąb, który pewnie sam by o siebie nie zadbał, ale zadbał o niego brydżowy partner. Członek jego brydżowej rodziny.

Przytoczę kolejny przykład, który mnie bardzo wzruszył. Jeden z panów opowiadał, że po śmierci żony przez pięć lat nie mógł się zmotywować, żeby wyjść do ludzi. Przełamał się, gdy przeczytał ogłoszenie o brydżu, i dołączył do grupy. Nawiązał kontakt najpierw z jednym człowiekiem, partnerem przy stoliku, a potem z grupą. I na tym



to z grubsza polega. Nawiązujemy kontakt z ludźmi, których łączy to samo zainteresowanie, i czujemy się wśród nich bezpiecznie.

To wszystko, o czym mówię, dotyczy ogromnej grupy ludzi 60+. Dla nich mamy programy i podręczniki. Jest człowiek, o którym muszę w tym miejscu wspomnieć. Nazywa się Marek Małyś, matematyk, wykładowca na Politechnice Gdańskiej, który w Polsce zapoczątkował całą akcję „Brydż 60+”. Tą akcją, tym swoim pomysłem zaraził całą Europę.

Gdy zaczęłam działać w klubach, rozmawiałam z Markiem o tym, o czym się wiele mówiło: że brydż tak jak inne gry umysłowe spowalnia związany z wiekiem rozwój zaburzeń pamięci. Ponieważ prowadzono badania chorych, u których podejrzewano chorobę Alzheimera, wpadłam na pomysł, żeby takie zajęcia zorganizować w warszawskim Centrum Alzheimera. I takie zajęcia tam się odbywają. Na początku uczestniczyła w nich niewielka grupa podopiecznych, a teraz przyjeżdżają z całej Warszawy. Co więcej, przyjeżdżają z rodzinami, bo brydż został włączony do systematycznych zajęć terapeutycznych zarówno dla chorych, jak i dla ich rodzin.



Marek Małyś mówił mi, że z badań naukowych wynika, iż gra w brydża zmniejsza ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera aż o 75%. W USA był świadkiem podpisania umowy tamtejszej Federacji Brydżowej z Alzheimer Association i to mu podsunęło pomysł stworzenia grup brydżowych 60+. Po czterech latach utworzył w Polsce trzysta ośrodków, w których gra kilka tysięcy ludzi.

Jak brydż trafił do naszej gminy? Z pomysłem nosiłam się kilkanaście miesięcy, myśląc o Centrum Integracji Społecznej w Magdalence, ale ideę zrealizowała Grażyna Kościelny

z Nowej Iwicznej, którą poznałam na brydżowych wczasach (polecam!), sędziująca na turniejach brydżowych BBO. Grażyna zorganizowała takie miniturnieje w kawiarni „U Źródła” w Nowej Iwicznej. Zaczęło się od dwóch stolików, a teraz jest coraz więcej chętnych, w różnym wieku. I dobrze. Kawiarenka staje się za ciasna i chyba trzeba będzie poszukać nowego miejsca.

Nie wszyscy wiedzą, że brydż sportowy wchodzi również do szkół. W Krakowie i Warszawie są już klasy matematyczno-brydżowe, a starania o upowszechnienie zajęć brydżowych wśród młodzieży trwają i ja w nich też aktywnie uczestniczę.

Polski Związek Brydża Sportowego uzyskał aprobatę Ministerstwa Edukacji Narodowej i Ministerstwa Sportu dla programu brydża w szkołach. Kilkanaście szkół w Polsce uczestniczy w brydżowym programie w ramach akcji Sport Wszystkich Dzieci, a w liceum Staszica dzięki pomocy Warszawskiego Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznej i Szkoleń odbyły się dla nauczycieli szkolenia, jak uczyć brydża.

Kto wie, może brydż trafi też do szkół w naszej gminie i obok graczy 60+ przy stolikach zasiądzie młodzież. Ja do takiej współpracy jestem gotowa i chętnych proszę o kontakt. Mój mail to lubiebrydza@wp.pl. ■

