

Brydź to nie ćwiczenie dla mózgu. To kawałek życia

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 25, marzec 2026 18:10

Odsłony: 552

Zofia ma siedemdziesiąt siedem lat. Brydża nauczyła się trzy lata temu, już po przejściu na emeryturę. Karol ma osiemdziesiąt jeden i gra od dekad. Kiedy siadają razem przy stoliku, nie myślą o profilaktyce demencji. Myślą o rozdaniu.

I właśnie o to chodzi.

Pytamy o to, co łatwo zmierzyć. Może nie o to, co ważne

Od lat naukowcy badają, czy gra w brydża - albo szachy, krzyżówki, sudoku - spowalnia utratę pamięci. Wyniki są obiecujące, ale samo pytanie bywa zbyt wąskie.

Bo można zapytać inaczej: nie *czy brydż pomaga mózgowi*, lecz *co człowiek przy tym stoliku czuje i kim w tej chwili jest*.

To drugie pytanie zadają filozofowie zajmujący się tym, jak ludzie przeżywają starość. I ich odpowiedź jest zaskakująca.

Przy stoliku jestem graczem - nie pacjentem

Demencja nie tylko odbiera pamięć. Odbiera człowiekowi jego miejsce w świecie. Stopniowo przestaje być kimś, kto decyduje - staje się kimś, o kim inni decydują. Mówią o nim w trzeciej osobie, gdy siedzi obok. Wyłączają go. Upraszczają mu życie.

Przy brydżowym stoliku dzieje się coś odwrotnego.

Tam każdy ma rolę. Odpowiada za swoje zagrania. Jest traktowany jako partner, który myśli i działa. To może wydawać się drobiazgiem. Ale dla kogoś, kto coraz częściej czuje się „ciężarem” lub „pacjentem” - to jest bardzo dużo.

Dwie drogi do tego samego

Ciekawe, że brydż może mieć w życiu seniora dwa zupełnie różne znaczenia - i oba są równie wartościowe.

Dla Karola, który gra od trzydziestu lat, brydż to ciągłość. Ręce pamiętają, jak potasować. Ciało wie, jak usiąść przy stole. Nawet jeśli pamięć zaczyna płać figle, gra trwa - bo jest czymś więcej niż wiedzą. Jest nawykiem, stylem, częścią tego, kim jest.

Dla Zofii, która zaczęła grać po siedemdziesiątce, brydż to odkrycie. Uczy się. Pyta. Popelnia błędy. I odkrywa coś zaskakującego: że w tym wieku nadal można zaczynać. Mówi o sobie - nieśmiało, ale jednak - „jestem brydżystką”.

W obu przypadkach gra daje to samo: poczucie, że *mogę*. Że rozumiem. Że działam. Że jestem.

Nie chodzi tylko o pamięć. Chodzi o sens

Kiedy starszy człowiek siada do brydża, nie tylko ćwiczy mózg. Wchodzi w sytuację, która ma strukturę i

Brydż to nie ćwiczenie dla mózgu. To kawałek życia

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 25, marzec 2026 18:10

Odsłony: 552

sens: jest licytacja, jest plan, jest partner, jest wynik. Jest coś, co się zaczyna i kończy - i w czym bierze się udział.

Dla osoby, której codzienność coraz częściej wydaje się chaotyczna lub bezkształtna, taka chwila porządku ma ogromną wartość.

Filozofowie powiedzieliby, że brydż *podtrzymuje świat sensu*. Zwykłymi słowami: pozwala człowiekowi nadal czuć się u siebie w życiu.

Co z tego wynika?

Jeśli organizujemy zajęcia brydżowe dla seniorów - w klubach, domach kultury, na oddziałach dziennych - warto pamiętać o kilku rzeczach:

- Nie upraszczać za bardzo. Gra ma być wymagająca - bo właśnie to sprawia, że jest prawdziwa. Zbyt łatwa infantylizuje. Zbyt trudna zniechęca. Chodzi o złoty środek.
- Nie traktować gry jak terapii. Senior przy stoliku powinien czuć się graczem, a nie uczestnikiem zajęć.
- Budować stałe relacje. Ten sam partner, ten sam rytuał, ta sama para co tydzień - to buduje poczucie przynależności i bycia poznanym przez kogoś bliskiego.
- I przede wszystkim: nie pytać tylko „czy pamięć się poprawia?“, lecz „czy ta osoba nadal może doświadczać siebie jako kogoś, kto rozumie, współdziała i się uczy?“.

Brydż nie jest lekiem. Ale jest czymś, czego żaden lek nie zastąpi: przestrzenią, w której starszy człowiek - także ten z demencją - może nadal być sobą.

Powyższy tekst powstał na podstawie opracowania naukowego analizującego brydż w kontekście fenomenologii starzenia się. Pełny tekst, zawierający szczegółowe analizy filozoficzne z odwołaniami do Edmunda Husserla i Maurice'a Merleau-Ponty'ego, dostępny jest [TUTAJ](#).