

## IL GIOCO DEGLI SCACCHI: una formidabile palestra per la mente

di Angelo Battista



Sociologo del lavoro e docente  
di empowerment organizzativo  
all'Università LUM "Jean Monnet"  
Casamassima – Bari

Bari, 13.02.2017

Il gioco degli scacchi viene da sempre definito, per la quantità e qualità degli stimoli mentali e dei benefici che procura, “*il re dei giochi e il gioco dei Re*”; un gioco, quindi, che conviene imparare e praticare a qualsiasi età. Le dinamiche psico-emotive collegate alle varie fasi (apertura, medio-gioco, finale) e i loro effetti sul cervello, ne fanno un gioco accattivante che *stimola, allena e sviluppa* le capacità della mente. La scelta dei tre verbi non è casuale e di seguito spiego brevemente perché.

***Gli scacchi stimolano la mente.*** Qualsiasi partita a scacchi produce una quantità notevole di stimoli psico-emotivi derivanti dalle mosse effettuate, e ciò spinge chi gioca ad elaborare efficaci strategie e tattiche per dare prima possibile scacco matto al Re avversario. Tale processo di elaborazione cognitiva mantiene la mente concentrata e un po' sotto pressione; si tratta, però, di una pressione positiva e benefica che, se ben gestita, allena il giocatore a pensare in maniera psicologicamente efficace ed emotivamente intelligente e lo abitua a sostenere il carico di stress positivo (*eustress*) correlato alla partita. Sul piano psicologico gli scacchi si rivelano un ottimo esercizio che potenzia e sviluppa le capacità mentali, in grado di stimolare il pensiero laterale e la creatività problem solving, di promuovere il senso agonistico della sfida e la motivazione a migliorare le proprie performance. Per questo il Coni ha equiparato il gioco degli scacchi a disciplina sportiva.

***Gli scacchi allenano la mente.*** E' un risultato importante che si ottiene giocando con regolarità; per analogia, gli scacchi sono paragonabili ad una attrezzatissima palestra virtuale dove allenare la propria mente a diventare sempre più rapida nei processi di elaborazione cognitiva. E se è vero il principio che “*la funzione potenzia l'organo*”, è anche vero che giocando a scacchi assiduamente, nel nostro cervello avviene un

processo irreversibile di proliferazione sinaptica, che amplifica e potenzia la rete neuronale. Per questo la medicina ufficiale attribuisce al gioco degli scacchi il merito indiscusso di contrastare efficacemente il decadimento cognitivo e di prevenire l'invecchiamento cerebrale, soprattutto in età avanzata.

***Gli scacchi sviluppano l'intelligenza.*** E' l'effetto più straordinario e importante, il vero valore aggiunto di questo avvincente gioco che sviluppa e potenzia cinque forme di intelligenza:

- **Intelligenza pratica** (allocazione nell'emisfero cerebrale sx): interviene nell'applicazione delle regole del gioco e consente di effettuare, con minore o maggiore sicurezza e disinvoltura, ogni mossa sulla scacchiera.
- **Intelligenza analitica** (allocazione nell'emisfero cerebrale sx): il suo ruolo è fondamentale nella scelta delle mosse e nell'elaborazione di strategie e tattiche finalizzate a dare scacco matto al Re nel più breve tempo possibile.
- **Intelligenza creativa** (allocazione nell'emisfero cerebrale dx): serve a rompere gli schemi di gioco consolidati e a individuare soluzioni originali in ogni fase della partita, nonché a prevedere o intuire le mosse dell'avversario. Negli scacchi la creatività è la vera marcia in più, una risorsa preziosa che fa la differenza tra chi vince e chi perde.
- **Intelligenza sociale** (allocazione nell'emisfero cerebrale dx): è una tipologia di intelligenza trasversale, utile non solo nel gioco ma anche nella vita, che promuove il rispetto delle regole, l'autodisciplina e un comportamento leale e agonisticamente corretto nei confronti di qualsiasi avversario.
- **Intelligenza emotiva** (allocazione nell'emisfero cerebrale dx): è la forma più alta e preziosa di intelligenza umana, che si rivela assolutamente decisiva nelle partite più impegnative ed importanti dove è richiesta massima concentrazione, calma e self-control; ha un ruolo cruciale nel mantenere sotto controllo l'ansia da prestazione, il nervosismo, lo stress e l'impulsività, veri nemici dei giocatori meno esperti. Da essa deriva, inoltre, un sostegno psicologico ed emotivo indispensabile per rimanere ben concentrati sull'obiettivo e mentalmente isolati da tutto il resto nei momenti più critici della partita.

Tutte le suddette forme di intelligenza vengono progressivamente sviluppate, allenate e potenziate man mano che si acquisisce maggiore esperienza e competenza nel gioco. In proposito vale la pena ricordare il pensiero di un grande maestro della pittura, Vincent Van Gogh, applicabile benissimo anche al gioco degli scacchi: *"Only the practice makes perfect"* (solo la pratica rende perfetti). Intelligenza a parte, forse il merito più considerevole di questo gioco, così completo e stimolante, consiste nell'aiutare i ragazzi e gli adolescenti a diventare grandi, e gli adulti e gli anziani a mantenersi mentalmente sempre giovani.

\*\*\*\*\*