

IL GIOCO DEGLI SCACCHI: una formidabile palestra per la mente

di Angelo Battista



Sociologo del lavoro, coach, formatore manageriale specialista e istruttore di scacchi.

Bari, 18 febbraio 2021

Se non giocassimo non saremmo umani. Dal punto di vista evolutivo il gioco può essere considerato un formidabile strumento naturale, utile ad acquisire l'esperienza e le capacità necessarie per adattarci continuamente all'ambiente. Il gioco degli scacchi, da sempre definito "*il re dei giochi e il gioco dei Re*", non è solo puro divertimento o passatempo è un'autentica ginnastica mentale che promuove lo sviluppo cognitivo ad ogni età. Le dinamiche psico-emotive che lo caratterizzano, la quantità degli stimoli che procura e soprattutto gli effetti benefici che genera sul cervello, ne fanno un eccellente gioco, creativo, tattico e allo stesso tempo strategico. Che ha il vantaggio, rispetto a tutti gli altri, di *stimolare, allenare e sviluppare* le capacità della mente. La scelta dei tre verbi non è casuale.

Gli scacchi stimolano la mente: sul piano psicologico sono un ottimo esercizio che sviluppa la creatività problem solving e il pensiero laterale, migliora la concentrazione, promuove il senso agonistico della sfida e stimola, in chi gioca, la motivazione a migliorare continuamente le proprie capacità e performance. Per questo il CONI ha equiparato il gioco degli scacchi a disciplina sportiva.

Gli scacchi allenano la mente: è il risultato che si ottiene giocando assiduamente; infatti, gli scacchi sono paragonabili ad una attrezzatissima palestra virtuale dove allenare la propria mente a gestire la complessità e a diventare sempre più agile e veloce nei processi di elaborazione cognitiva e adattamento all'ambiente. E se è vero il principio empirico secondo cui è "*la funzione che potenzia l'organo*" è anche vero che, giocando con regolarità, nel nostro cervello si verifica un processo irreversibile di proliferazione sinaptica che ottimizza la capacità di analisi del contesto e aiuta a pensare in maniera divergente e psicologicamente più efficace.

La medicina ufficiale attribuisce agli scacchi il merito indiscusso di contrastare il decadimento cognitivo e prevenire l'invecchiamento cerebrale, soprattutto in età avanzata. Inoltre, recenti ricerche condotte in campo neurologico dall'equipe del neuroscienziato Antonio Ceresa, confermano che il gioco degli scacchi è un eccellente stimolatore delle aree cerebrali che oltre a potenziare la rete neuronale sviluppa anche la materia grigia.

Gli scacchi sviluppano la mente: è l'effetto più straordinario, il vero valore aggiunto del gioco che consente, tra l'altro, di sviluppare progressivamente cinque forme di intelligenza umana (*pratica, analitica, creativa, sociale, emotiva*), le quali vengono potenziate man mano che si acquisisce maggiore padronanza, abilità e competenza. Intelligenza a parte però, forse il pregio più rilevante di questo nobile gioco consiste nel promuovere in chi lo pratica una maggiore fiducia in sé, insieme all'incremento dell'autostima e delle convinzioni di autoefficacia. All'estero le grandi aziende ritengono la competenza scacchistica addirittura indispensabile per ricoprire posizioni manageriali di alto profilo, tanto da richiederla esplicitamente negli annunci di ricerca del personale. E anche in Italia, molti selezionatori, i cosiddetti cacciatori di teste, la considerano una competenza distintiva che completa il profilo professionale del candidato che, a parità di altri requisiti indispensabili, può fare la differenza tra quelli che superano la prova e chi non ce la fa. Da quanto sopra, si deduce chiaramente che conviene imparare a giocare a scacchi per almeno due motivi: primo per ottenere i vantaggi e i benefici precedentemente accennati con la probabilità di essere in *pool position* in ambito professionale, e poi perché gli scacchi a qualsiasi età sono veri "*maestri di vita*" che insegnano:

- ✓ *a rispettare le regole in qualsiasi contesto e ambiente*
- ✓ *a riflettere prima di agire controllando ansia e impulsività*
- ✓ *a essere sempre leali nella vita e nella competizione*
- ✓ *a saper perdere accettando le sconfitte con dignità*
- ✓ *ad essere resilienti e a non perdere mai la fiducia in sé*
- ✓ *a risolvere i problemi con un approccio creativo e divergente*
- ✓ *a gestire meglio il tempo e a riconoscere le priorità*
- ✓ *ad applicare le logiche degli scacchi nei lavori di gruppo e nel gioco di squadra.*

Infine, è opportuno ricordare il pensiero di un grande campione di scacchi, Siegbert Tarrasch, insignito dallo Zar Nicola II di Russia del titolo di Grande Maestro Internazionale, il quale diceva: "*Gli scacchi sono come la musica e l'amore, hanno il potere di migliorare la qualità della vita e rendere felici le persone*".
