

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, 31 gennaio 2020

Il gioco degli scacchi viene da sempre definito, per la quantità e qualità degli stimoli e dei benefici che procura, “*il re dei giochi e il gioco dei Re*” che conviene imparare e praticare a qualsiasi età. Le dinamiche psico-emotive che lo caratterizzano e i loro effetti sul cervello ne fanno un gioco creativo, tattico e strategico che *stimola, allena e sviluppa* le capacità della mente. La scelta dei suddetti tre verbi non è casuale.

Gli scacchi stimolano la mente: sul piano psicologico gli scacchi 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 se è vero il principio empirico secondo cui “*la funzione potenzia l'organo*” è anche vero che, giocando con regolarità, nel nostro cervello si attua 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 davvero rilevante di questo nobile gioco consiste nel promuovere in chi lo pratica una maggiore fiducia in sé e nelle proprie capacità e risorse. 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, chi si occupa di selezione la considera una competenza distintiva che può fare la differenza tra i candidati a parità di altre condizioni.

In sintesi, conviene imparare a giocare a scacchi per ottenere i vantaggi e benefici precedentemente accennati, ma è importante farlo anche perché gli scacchi si qualificano come veri "*maestri di vita*" che insegnano, soprattutto ai giovani, a:

- ✓ *rispettare le regole in qualsiasi ambiente e contesto*
- ✓ *riflettere prima di agire controllando ansia e impulsività*
- ✓ *essere sempre leali nella competizione e nella vita*
- ✓ *imparare a perdere accettando le sconfitte con dignità*
- ✓ *non perdere mai la fiducia in sé e nelle proprie risorse*
- ✓ *stimolare il pensiero laterale e la capacità di astrazione*
- ✓ *rinforzare l'autostima e le convinzioni di autoefficacia*
- ✓ *gestire meglio il tempo, essere puntuali e riconoscere le priorità*
- ✓ *applicare le logiche degli scacchi nel lavoro di squadra.*

Infine, è opportuno ricordare il pensiero di un 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*".
