

IL GIOCO DEGLI SCACCHI: una formidabile palestra per la mente

di Angelo Battista



Sociologo del lavoro, empowerment coach
e istruttore di scacchi.

Bari, 13 settembre 2022

Da sempre il gioco è stato il modo più semplice, naturale ed efficace per sviluppare attitudini e capacità individuali e acquisire conoscenze ed esperienze necessarie per adattarsi all'ambiente; e per questo, dal punto di vista psicologico, giocare è assolutamente indispensabile per la propria crescita e per lo sviluppo armonico della personalità. D'altra parte, a qualsiasi età, se non giocassimo non saremmo umani. Il gioco degli scacchi, conosciuto in tutto il mondo come "*il re dei giochi e il gioco dei Re*", per i tanti benefici che produce sul cervello non può essere considerato un semplice svago o passatempo. Gli scacchi sono molto più di un gioco, sono uno sport della mente, motivo per cui il CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano) li ha inseriti tra le discipline sportive perché promuovono il senso agonistico della sfida e la motivazione individuale a vincere e a migliorare continuamente le proprie performance. Inoltre, rispetto ad altri giochi, hanno il triplice vantaggio di *stimolare, allenare e sviluppare* le capacità della mente; e la scelta dei tre verbi non è casuale. Infatti:

- ***Gli scacchi stimolano la mente*** in quanto esercizio multifunzionale per rinforzare la memoria, sviluppare la creatività problem solving, migliorare la capacità di astrazione e concentrazione e infine, ma primo per importanza, per imparare a riflettere prima di agire.
- ***Gli scacchi allenano la mente*** a diventare sempre più agile e veloce nei processi di elaborazione cognitiva. Il principio empirico secondo cui "*la funzione potenzia l'organo*" è applicabile anche al gioco degli scacchi, che praticandolo genera nel nostro cervello una più fitta rete di sinapsi che migliora la capacità di analisi del contesto e aiuta a pensare in maniera psicologicamente più efficace. Ed è il motivo per cui la medicina ufficiale attribuisce agli scacchi il merito indiscusso di contrastare efficacemente il declino 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 anche un eccellente stimolatore delle aree cerebrali che oltre a potenziare la rete neuronale incrementa lo sviluppo della materia grigia, a prescindere dall'età anagrafica di chi gioca.

- ***Gli scacchi sviluppano la mente.*** L'effetto più sorprendente di questo nobile gioco è il potenziamento, progressivo e sistematico, di cinque forme di intelligenza umana (pratica, analitica, creativa, sociale, emotiva), che entrano in campo durante una partita con un avversario. Dal punto di vista psicologico, il loro maggior pregio è il rinforzo dell'autostima e delle convinzioni di autoefficacia che individualmente si percepisce man mano che si diventa più esperti e competenti, allenandosi assiduamente e con regolarità. Provare per credere! E c'è anche una buona notizia per chi è in cerca di occupazione. In un colloquio di selezione, a parità di requisiti indispensabili come l'esperienza, la capacità di lavorare in team e le abilità relazionali e di self-marketing, saper giocare a scacchi può essere determinante e fare la differenza. Lo dimostra il fatto che all'estero le grandi aziende considerano la competenza negli scacchi indispensabile per ricoprire posizioni manageriali di alto profilo, tanto da richiederla esplicitamente negli annunci di ricerca di personale qualificato. E anche in Italia una particolare categoria di selezionatori, i cosiddetti cacciatori di teste, si orienta proprio in tal senso, ritenendo che l'abilità negli scacchi sia un'importante competenza distintiva che completa e valorizza ulteriormente il profilo professionale del candidato.

In sintesi, elogio degli scacchi! Perché oltre a qualificarsi come efficace strumento di empowerment psicologico e organizzativo in grado di procurare i vantaggi e i benefici precedentemente accennati, con il loro linguaggio semplice e universale sono anche eccellenti "*maestri di vita*" che insegnano a:

- ✓ ***rispettare le regole in qualsiasi contesto e ambiente***
- ✓ ***pensare in maniera psicologicamente più efficace***
- ✓ ***riflettere prima di agire e a controllare l'impulsività***
- ✓ ***essere sempre leali nella vita e nella competizione***
- ✓ ***saper perdere accettando le sconfitte con dignità e onore***
- ✓ ***essere resilienti e a non perdere mai la fiducia in sé***
- ✓ ***risolvere i problemi in modo creativo e divergente***
- ✓ ***applicare le regole degli scacchi nel gioco di squadra e nei lavori di gruppo.***

Per concludere, vale la pena 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*".