

## BENEFÍCIOS DO XADREZ

*Por Marcos Roland*

**P**erguntam-me sobre os benefícios que a prática do xadrez pode trazer. Talvez pensem que sou uma pessoa feliz, porque não reclamo muito da vida, e achem que minha conhecida dedicação ao xadrez, desde a adolescência, tenha algo a ver com minha relativa paz de espírito.

Mas devo dizer que tenho um sono meio complicado, muitas vezes acordo de madrugada e tenho dificuldade para pegar no sono outra vez. Não é consciência pesada, garanto. Me acostumei a isso, simplesmente leio um pouco ou ligo a televisão para ver um dos meus filmes favoritos (tem alguns que já vi dúzias de vezes) ou vou ao YouTube ouvir uma música ou ....assisto ao último vídeo de um de meus autores favoritos sobre xadrez. Alguns títulos são bem apelativos: “Trucidando a Defesa Francesa”. Ou “Dobre de Finados para a Abertura Réti”. Mas há também os serenos, circunspectos documentários

históricos “O grande filme de xadrez”. Sem falar na magnífica série “O Gambito da Rainha”, da Netflix, que conseguiu expressar com rara felicidade o universo do enxadrista profissional na vida duma garota americana órfã. As visões noturnas que ela tem das peças se movendo no tabuleiro são uma linda expressão plástica da paixão pelo xadrez que une milhões de praticantes mundo afora.

O ex-campeão mundial Anatoli Karpov uma vez disse, com inuidosa sinceridade, que não conseguia compreender como poderia ser feliz uma pessoa que não jogasse xadrez! Devemos perdó-lo pelo exagero, o xadrez era a vida dele, sim. Ele movia as peças no tabuleiro com assombrosa intimidade, sabia onde cada uma “queria” estar. Parecia que dormia sonhando com as harmoniosas parcerias entre as peças que conseguia ver no tabuleiro. Eu me lembro com muita saudade do grande

compositor de problemas brasileiro Félix Sonnenfeld, meu querido mestre. Quando ele me mostrava uma de suas composições, numa das muitas tardes-noites em que convivemos no Clube de Xadrez Guanabara, no centro do Rio de Janeiro, ele posicionava cada peça no tabuleiro com grande energia e convicção, como se o endereço de cada uma estivesse escriturado em cartório.

Tendo eu dedicado tanto de minha vida ao xadrez, tenho dificuldade em ser objetivo ao falar dos benefícios do xadrez. Eu simplesmente não passo sem ele. Posso só garantir que ele nunca me atrapalhou em nada. Nunca fui um profissional, o xadrez nunca me deu dinheiro, pelo contrário me fez gastar muito, mas sempre consegui pagar minhas contas em dia, tive bons empregos, etc. Meu pai, uma vez, quando eu estava fazendo minha faculdade de engenharia, me perguntou se minha dedicação ao xadrez não estaria me

atrapalhando nos estudos. Eu respondi a ele, brincando, que era o contrário, que os estudos é que estavam tirando o tempo que eu queria dedicar ao xadrez...Ele riu muito, não havia mesmo o que fazer. Mas depois deu tudo certo.

Sendo assim, querendo ser objetivo, tenho de recorrer a citações. Começando com Goethe “o xadrez é a ginástica da mente”. Ou seja, o xadrez é para a mente o que os exercícios físicos são para o corpo. Vamos desenvolver um pouco isso: é fato reconhecido que o xadrez desenvolve o raciocínio lógico, a concentração e a capacidade de planejamento. O xadrez exige, e portanto desenvolve, a tomada de decisões sob pressão e o controle emocional. É um jogo de tática e estratégia, que não depende de sorte.

O aspecto tático-estratégico é importantíssimo, porque o xadrez ilustra, em forma de jogo, duas maneiras, ou dois momentos, fundamentais e irredutíveis, de todo empreendimento humano: a tática e a estratégia. É uma terminologia originária da arte ou ciência da guerra,

mas que é aplicável a toda atividade que exige planejamento, seja ela privada, empresarial, ou pública. A tática se relaciona com meios e o curto prazo. A estratégia se conecta mais com os fins e o longo prazo.

Os enxadristas iniciados, mesmo os jovens ou até mesmo garotos de 11, 12 anos, que já leram a parte mais básica da literatura dedicada ao xadrez já sabem distinguir perfeitamente entre o que é tática e o que é estratégia. Ao passo que o mais competente analista de futebol, só para citar um exemplo, usa esses termos indiferentemente, vagamente, sem ter uma exata noção da diferença entre eles. Não por qualquer insuficiência intelectual, mas simplesmente porque o futebol, embora seja um esporte lindo e complexo, não envolve essa diferenciação tão clara e fortemente quanto o xadrez.

Mas eu queria enfatizar especialmente os aspectos mais relacionados com a psicologia. Primeiro, o favorecimento do controle emocional. Nisso, a bem da verdade, o xadrez de competição funciona como qualquer

esporte de competição: o enxadrista-desportista aprende a ser persistente, resiliente, paciente, a controlar a ansiedade e, o mais difícil de tudo, a lidar com as derrotas de forma construtiva. Este é o aspecto mais crítico, porque o xadrez, assim como o tênis, é um jogo, no frigidar dos ovos, individual, em que o jogador é, ou de todo modo vai se sentir, em certa medida, o único responsável pelos seus resultados. É certo que, no xadrez competitivo, o jogador, além da família, pode ter instrutores, treinadores, até um psicólogo, toda uma equipe, quando se está no alto nível, mas no frigidar dos ovos, quando está ao tabuleiro, ele está sozinho, contra um adversário também solitário. O choque de personalidades, de egos, é inerente ao xadrez, e lidar com as derrotas, nessa situação, é uma lição de vida, que forja sabedoria prática. “Lidar com as derrotas” envolve não apenas as derrotas depois que elas acontecem, mas, **principalmente**, antes que elas aconteçam! Sabemos que o medo paralisa a ação, e se o jogador tem medo de perder não está preparado para ganhar, como

disse muito sabiamente o ex-campeão mundial Tigran Petrosian. Outro campeão mundial, Wilhem Steinitz, disse com muita propriedade, que “xadrez é um jogo de coragem”.

O outro aspecto psicológico que eu queria destacar, a tomada de decisões sob pressão é, para mim, o ensinamento prático mais específico que o xadrez pode proporcionar, aquela qualidade que só o xadrez em mim, pelo menos, desenvolveu. O ex-campeão mundial Bobby Fischer expressou admiravelmente, em termos bem práticos, a sua receita para tomar decisões. Ele nunca gastava mais do que 15 minutos para fazer qualquer jogada, por mais complicada que fosse a posição. 15 minutos de reflexão foi o limite que ele estabeleceu para si próprio: mais do que isso indicaria apenas insegurança psicológica, incapacidade de se decidir, não uma compreensão melhor da posição ou um cálculo mais preciso. (Esse interessante componente do arsenal psicológico do solitário gênio americano fez parte do relatório preparado por uma

equipe de analistas soviéticos para subsidiar a preparação de Boris Spassky no match que os dois travaram em 1972).

Em suma, o excessivo tempo empregado na tomada de uma decisão não melhora a qualidade da decisão. Pelo contrário, pode até piorar, como a experiência de todo enxadrista pode atestar. Essa lição o xadrez me ensinou!



Em tempo de concluir, queria afirmar que o xadrez pode e deve ser louvado não apenas por suas virtudes porventura úteis para a vida prática, mas em sua dimensão por assim dizer lúdica ou mesmo artística, capaz de preencher ou confortar uma existência humana. Sabemos que muitas crianças começaram

a jogar xadrez durante a pandemia do coronavírus, alguns anos atrás. Os pais descobriram que o xadrez poderia ter um efeito terapêutico para as crianças, forçadas ao duro isolamento social naqueles dias sombrios. A possibilidade de praticar xadrez online, proporcionada por várias plataformas digitais, revelou-se um bálsamo contra a solidão e o medo.

Foi naquele período que o jornalista e enxadrista Marjan Kovacevic escreveu uma série de artigos para o jornal Politika, de Belgrado, trazendo à tona três histórias sobre o significado mágico que o xadrez poderia ter para a sobrevivência espiritual de pessoas submetidas a duríssimas situações de cativeiro, como ocorreu em campos de concentração durante a segunda guerra mundial.

Uma dessas histórias é a do pai do próprio Marjan, Dragan Kovacevic, que sobreviveu ao campo de concentração de Mauthausen. Transcrevo o final da comovente série de três artigos do grande mestre de xadrez Marjan Kovacevic (que mantém sua coluna de

xadrez no jornal Politika há cerca de 40 anos, publicada toda segunda-feira):

**Saiu de Mauthausen em 5 de maio de 1945, com 45 kg, tuberculose e peças de xadrez preservadas que ele esculpira em madeira. Muitos anos depois, como pediatra no Hospital de Zemun, fundou uma seção de xadrez, desenhou e cortou tabuleiros em compensado. Nunca encontrou tempo suficiente para jogar sozinho, não tanto quanto no cativeiro, mas essas peças carinhosamente esculpidas (aqui retratadas por sua neta Maja) se tornaram meus primeiros brinquedos e sempre me transmitiram sua gratidão ao xadrez.**