

Сергей ЛЫСЕНКО

БЕСЕДЫ С ШАХМАТНЫМ ПСИХОЛОГОМ



ШАХМАТНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ



www.chessm.ru

Сергей А. Лысенко
Беседы с шахматным
психологом
Серия «Шахматный
университет», книга 121

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25452535

*Сергей Лысенко. Беседы с шахматным психологом: Русский
Шахматный Дом; Москва; 2017
ISBN 978-5-94693-634-7*

Аннотация

О психологии шахматной борьбы до сих пор написано до обидного мало. Тем и интереснее будет знакомство с предлагаемой книгой. Ее автор, высококвалифицированный психиатр, психолог и «по совместительству» сильный шахматист, популярно и доступно ознакомит вас с азами спортивной (шахматной) психологии. С. Лысенко представит целую россыпь новых психотехник, освоение которых благотворно повлияет на Вашу игровую практику, усилит психологическую составляющую вашего шахматного творчества, а также заметно (и главное, быстро!) укрепит психофизическое состояние. Данное издание объединяет обе ранее изданные книги автора: «Беседы с

шахматным психологом» и «Беседы с шахматным психологом 2».
Для широкого круга любителей шахмат и психологии.

Содержание

Беседы с шахматным психологом	6
От автора	6
Беседа первая: Феномен «трудного соперника»	10
Беседа вторая: Концентрация внимания	21
Беседа третья: Программирование своего подсознания	33
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Сергей Лысенко
Беседы с шахматным
ПСИХОЛОГОМ

© Лысенко С. А., 2017

© Издательство «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2017

Беседы с шахматным психологом

Часть первая

От автора

– Нет, моего имени не указывай! – сказал, как отрезал, Г.

Я начал приводить логические доводы, доказывать, что нет ничего страшного в том, что его имя окажется в книжке рядом с моим.

– У вас большой опыт оказания психологической помощи шахматистам, – урезонивал его я, – ваш опыт и знания бесценны!

– Да... У меня были в работе шахматисты. Многим из них я помог. Я расскажу тебе эти случаи. Ты помоложе. Публикуйся.

Не убедил я его. Придется выступить своеобразным доктором Ватсоном и пересказывать подвиги другого... Скажу только, что Г. – один из крупнейших психотерапевтов нашей страны. К нему как к специалисту обращаются в основном крупные бизнесмены, политики. Может, это и послужило причиной отказа? Не знаю. Он не говорит на эту тему. Да я и не спрашивал. Г. был и остается моим главным учителем в психотерапии. Если я и состоялся как психотерапевт, то

только благодаря ему.

Г., как и я, – страстный шахматист. В свое время ему прочили будущее гроссмейстерского класса, но... не случилось. Может быть и к лучшему? Тогда Г. вряд ли стал бы психотерапевтической звездой. Нельзя совмещать две великие человеческие игрушки: Большую Игру и Большую Науку.

Главное, что Г. поделился знаниями, пусть и анонимно.

– Дайте хотя бы название книге! – взмолился я.

Г. улыбнулся, подошел ко мне и негромко произнес на ухо: «Назови книгу как хочешь». На том и порешили. Я регулярно приезжал к Г. на выходные. Мы садились возле горящего камина (дело было зимой), расставляли шахматы, курили дорогие сигареты, иногда Г. доставал из своих запасников дорогой коньяк или вино и говорили о шахматах и шахматистах. Иногда я просил включить видеозапись проведенного психотерапевтического сеанса.

Пациентами Г. преимущественно были кандидаты в мастера и мастера. Думаю, что все нижеизложенное будет большим открытием для практикующих шахматистов. Приведенные психотехники можно взять на вооружение прямо с листа.

Просматривая библиографию шахматной игры за последние 30–40 лет, я обратил внимание на то, что книг, подобных этой, – единицы! А ведь психология шахматной борьбы – это не пустяк. Не стоит забывать, что все великие шахматисты были тонкими психологами. В шахматах вы играете с

соперником, а не с его фигурами.

Очень важно, что Г. – игрок большой практической силы. Психотерапевт, не играющий в шахматы, вряд ли поймет специфику шахматной борьбы и принесет пользу шахматистам.

«Постарайся написать книгу живым языком, – напутствовал меня Г. – Шахматы – прежде всего игра, здесь не должно быть сухости и академичности. Вспомни, как интригующе писали о шахматах Нимцович, Алехин, Рети и Бронштейн».

Только одно условие Г. я не выполнил. Во время нашей беседы мэтр часто отвлекался на философские отступления, которые он предназначал лично мне, а не читателям. Знакомя его с готовой рукописью, я был отчасти сконфужен и боялся, что он в сердцах бросит мои старания в камин. И только когда, сняв очки, он одобрительно хмыкнул, я вздохнул с облегчением.

– Это говорил я? – спросил он, и его лицо расцвело знаменитой улыбкой.

– Слово в слово! – произнес я.

– В принципе, неплохо. Действительно, многое из того, о чем мы с тобой говорили в этой книжке, неизвестно шахматистам.

Мы еще о чем-то долго болтали, и только поздно ночью я уехал домой.

У Г. закончился отпуск и он, как всегда, скрылся в неизвестном направлении. «Поехал помогать. Засиделся я с то-

бой. Хотя... немного отвлекся!» – произнес он на прощание.

«Где Вы сейчас? – подумалось мне, – по-видимому, где-то далеко и одновременно здесь, на страницах этой книги».

Беседа первая: Феномен «трудного соперника»

– Давай начнем твою книжку с феномена «трудный соперник», – сказал Г.

– Тема актуальная...

– Эта тема, если вдуматься, – одна из главных! – перебил меня Г. Он удобно уселся в кресло, раскурил «ласкеровскую» сигару и продолжил.

– Сколько шахматистов ломают на этом хребты! Действительно, ты играешь с кем-то в шахматы. Вы равны по силам. Где-то что-то упустил – и продул партию! Не беда, в спорте это бывает. Встречаетесь с этим же соперником в следующем турнире. Сознательно знаешь, что играешь не хуже его, но подсознательно где-то в глубине уже начинаешь чувствовать какое-то напряжение, какую-то неуверенность... Пошла партия. Идет время. Через 30–40 минут с удивлением обнаруживаешь, что играешь не в «свои» шахматы. Удивляешься, нервничаешь и... опять сдуваешь партию. Последующие ваши встречи проигрываешь, иногда играешь на вымученную ничью. Плохо дело! Беда! Говоришь всем, что он для тебя – «трудный соперник». Как будто этим твоя проблема решается.

– Да, случаев на эту тему – уйма! – включился я. – Взять хотя бы из истории больших шахмат. Не смогли справиться

с нервами Цукерторт во встречах со Стейницем, Капабланка с Алехиным, Пильсбери против Маршалла, Тарраш в борьбе с Ласкером...

– Верно, мой друг! А Геллер против Спасского, Корчной против Карпова, Каспаров против Крамника...

– Но некоторые все-таки преодолели эту напасть.

– Верно! У некоторых получилось. Явно трудным соперником для Алехина оказался Эйве. Алехин – взрывной по энергетике, напряженно концентрированный, привыкший даже внешне давить на соперника. А тут Эйве с его невозмутимостью на лице! Голландец знал, что поражение в матче с чемпионом мира не подорвет его репутации, и как-то успокоился. Алехин пытается давить, рвет позицию, а Эйве с невозмутимостью держит удар! В итоге доигрались до того, что Эйве стал чемпионом.

– Но Алехин сделал из этого матча выводы.

– Верно! Алехин впервые за историю шахмат выиграл матч-реванш. Он бросил пить и курить. Стал тщательно изучать сильные и слабые стороны игры Эйве. Была проделана вся та работа, которой явно не хватало в их первом матче. Как надо готовиться к конкретному сопернику, Алехин превосходно знал. Не забывай: ведь именно он разгромил Капу! А Эйве он явно недооценил. Расплата в таких случаях весьма жестока.

– У Вас были клиенты по теме «трудный соперник»?

– Конечно! Вот один из случаев. Ко мне обратился мастер

спорта Ж. «Доктор! Это какой-то кошмар! – от злости на себя он чуть не плакал. – Играю в турнире, набираю очки, все хорошо, игра ладится. Встречаюсь с М., с треском ему проигрываю, и все валится: с лидеров я слетаю в середину таблицы. Игры уже нет, делаю идиотские ходы, терплю поражение за поражением.

– Сколько раз вы встречались с М.? – спрашиваю я его.

– За последние четыре года мы с ним играли 9 раз.

– И?

– Восемь поражений, одна ничья!

– Классический случай феномена «трудный соперник», – воскликнул я.

– Скажем так: конечный этап данного феномена, – добавил Г.

– Вы помогли ему?

– Увы, нет! Ж. сильно рвался стать гроссмейстером. Таланта у него, может быть, и хватало, но нервная система была чрезмерно возбудимой. Не случилось. Надорвался. Жесткая борьба – на для него. На момент встречи со мной это была, по сути, психическая развалина. Я отправил его в клинику лечить невроз. Слишком там все запущено. Он уже не играет в шахматы.

– А кому помогли?

– Был у меня клиентом некий З. Тогда он был кандидатом в мастера, а сейчас это уже известный международный мастер. Перспективный парень, мне было интересно с ним

работать. Он рассказал мне о своем злом гении: мастере К.

«Когда мы с ним играем легкие партии и нет этого турнирного волнения, я его бью. Как только начинается турнир и мы садимся друг против друга, все... я плыву. Смотрю потом свою партию и не узнаю себя. Сразу зажимаюсь, никакой контригры. Потрепыхался – сдался! Ничего не пойму». К счастью, в это время как раз шел турнир, в котором З. должен был встречаться со своим трудным соперником. Я, естественно, сходил на партию. З. явно старался сыграть хорошо, но на сороковом ходу зевнул коня и остановил часы... После окончания турнира мы с ним встретились, чтобы поработать над проблемой «трудного соперника».

* * *

Пообедав, мы продолжили наше исследование.

– Я сразу начал объяснять З. – в популярной, естественно, форме, – что феномен «трудного соперника» – это, по сути, феномен банального страха.

Страх, разъяснял я З., по своей природе штука позитивная. Долго бы просуществовал человек без чувства страха? Представь, что некто не боится ни огня, ни ядовитых змей, ни автомобилей, несущихся по дороге. Он бы или сгорел, или умер от укусов, или попал под колеса. Страх помогает нам жить, в конце концов! Страх определяет те границы, за которые переступать нам не следует. Экстремалы до предела

расширяют те границы, и за этот опыт мы им благодарны.

Сильный шахматист имеет обостренное чувство страха, называя его «чувством опасности». Это чувство помогает игроку, предвидя опасность, принять превентивные меры. Об этом очень много писал Нимцович, называя эти меры «профилактикой». Считается, что без «чувства опасности» супершахматист не состоится. И это верно! Но тут важно не перегнуть палку. Слишком боязливый шахматист, постоянно трясущийся над своей позицией, вряд ли станет чемпионом. Не так ли?

Выход – в гармонии между обостренным чувством опасности и здоровым риском.

Идеальными шахматными борцами лично я считаю Алехина и Фишера. Они играли очень сильно и ярко, продолжая оставаться джентльменами игры.

– Что же Вы порекомендовали лично З.?

– Я начал рассказывать ему о канатоходцах и дрессировщиках диких львов.

– ??

– Представь себе, – говорю я З., – канатоходца, идущего на большой высоте по тонкому стальному тросу, и без страховки. Что с ним произойдет, если он будет думать об этой высоте? Ничего хорошего! Он грохнется вниз и разобьется. Концентрация – это главное! Сконцентрированное, «тоннельное» внимание – вот секрет хорошего канатоходца. Все крупные шахматисты – это великие концентраторы внима-

ния ко всему тому, что происходит на доске и с... соперником! Доска и соперник! Это надо усвоить.

Еще более драматично это проявляется у дрессировщиков львов. Тут потеря концентрации внимания грозит нападением льва. Нужно во время всего представления наблюдать поведение льва, предупреждать его агрессию. Перенесем это на шахматы. Смотреть только на доску – это отдавать психологическую инициативу сопернику. Он может на вас всячески влиять, а ваше подсознание будет это улавливать. Доска и соперник! Нельзя об этом забывать никогда!

С доской все ясно. Ставь правильно дебют, разрабатывай и проводи план в миттельшпиле, демонстрируй хорошую технику в эндшпиле. Это прекрасно знают все шахматисты. А вот что делать с соперником? Совет простой: стань психологом и больше наблюдай! Вот у соперника на твой сильный ход дернулся глаз. Запомни это. Если он поставил тебе ловушку, на его лице непроизвольно мелькнула улыбка. И это запомни. При неуверенности он начинает стучать ручкой о стол. Возьми и это на вооружение. Не зря же во время игры гроссмейстеры пристально изучают друг друга! Ты сделал ход. А как этот ход оценивает соперник? Ведь это полезно и интересно знать во время партии. Не так ли? До страха ли тут? Получается, что бояться соперника просто некогда. Вы все время заняты. Перед вами то доска, то соперник!

Вот некоторые подсказки начинающим шахматистам-психологам. Если ваш соперник уверенной и энергичной поход-

кой подходит к столу, значит, он настроен на энергичную борьбу. Если же долго не решается начать партию, идет к столу рассеянно и без охоты, – по-видимому, вас боится.

Об отсутствии концентрации внимания говорит суетливость в поведении, постоянное оглядывание по сторонам, чрезмерный интерес к позициям на других досках.

Предельная концентрация: соперник охватывает голову руками, перестает реагировать на посторонние шумы, на какое-то время как бы цепенеет.

Совершая энергичные ходы на доске, иногда даже пристукивая фигурами, соперник пытается, оказывая на вас психологическое давление, набраться необходимой для борьбы силы и смелости.

Если же он делает ходы неуверенно, роняет на пол фигуры, – это явный признак деморализации. Когда соперник неожиданно увидит за вас очень сильный ход, он старается быстрее встать и уйти от доски, чтобы невольно не «подсказать».

Неожиданный для соперника ваш ход проявляется произвольным вздрагиванием вплоть до подпрыгивания на стуле.

Ожидаемый ход с вашей стороны соперник зачастую встречает замедленным кивком головы.

При отрицательном качании головой будьте начеку! Возможно, соперник подготовил для вас хитрую ловушку.

Тяжелые вздохи говорят о сильном перенапряжении и по-

пытке освободиться от мышечных зажимов. Поглядывание на ручные часы может говорить о срочных делах и желании быстро и энергично закончить партию.

Если соперник предлагает ничью, а сам в это время опускает глаза, значит, его позиция хуже вашей.

Весьма часто соперник психологически раскрывается, когда капитан команды подзывает его в сторону и они беседуют. В это время смотри на него внимательно!

Все вышеизложенное – это обобщенное наблюдение за игрой сотен сильных шахматистов. Как ты считаешь после этого: стоит обращать внимание на поведение соперника?

Стоит.

– Это же сказал мне и З.

– Действительно, занимаясь подобной двойной, т. е. шахматной и психологической работой, ты не оставляешь себе времени на страх.

– Какой тут страх! Мозг занят совсем другим.

– Помогли Ваши советы З.?

– Свою следующую партию с К. он проиграл. Попался на дебютную новинку. Зато в следующих семи партиях с этим соперником взял 5,5 очка. Кризис был преодолен. Теперь проблема «трудного соперника» уже встала перед К.

– Интересно и забавно! Как Вы считаете: подобный психологический подход эффективен во всех случаях феномена «трудного соперника»?

– В большинстве случаев.

– Кому же это не помогает?

– Тем шахматистам, которые не обладают бойцовскими качествами, эта методика вряд ли будет полезна.

– Что же им делать?

– Либо бросать шахматы, либо научиться сражаться по-настоящему. Хотя я и не шахматный тренер, но могу дать совет. «Трусу от шахмат» нужно взяться за изучение творчества шахматистов агрессивного стиля: Морфи, Алехина, Таля, Геллера, Спасского, Бронштейна. Смоделировав свой новый, более агрессивный стиль игры, шахматист может закрепить полученные навыки в игре с компьютером. Когда игра поставлена, – можно переходить на легкие партии с сильными соперниками. А от этого – один шаг до полноценной игры. И пусть примером им будет карьера чемпиона мира Алехина, который писал, что с помощью шахмат он изменил свой характер.

– А мне вспоминается Спасский. Пожертвовав пару пешек, он продолжал играть так, как будто именно он имеет материальное преимущество.

– Хороший пример. Фишер часто повторял, что шахматы должны быть наступательными. А сможет ли трус ринуться в наступление? Чрезмерная осторожность чревата расстройством здоровья.

– ??

– Да-да! Я внимательно следил за карьерой Петросяна. Меня как психотерапевта поражало, как человек с бурным

темпераментом сына гор может играть в такие глухие шахматы, чисто от обороны. А ведь он в молодости был блестящим комбинатором и блицором! «Новая» игра смотрелась абсолютно ненормально. Кто знает, может быть это блокирование естественных психических импульсов и предопределило его раннюю кончину? Орел, которого он насильно посадил в клетку, разорвал прутья и улетел...

Мое личное мнение как специалиста согласно с фишеровским. Смысл игры – в наступлении, в движении вперед, в преодолении препятствий. Это заложено в нас сотнями поколений предков.

– Так что, Нимцович не прав? Ведь именно он определил профилактику стержнем современной позиционной игры. На его книгах вырос Петросян.

Наш спор разрешило бы серьезное психологическое исследование данной проблемы. Взяв под наблюдение 2–3 сотни шахматистов агрессивного стиля и такое же количество «глухих оборонщиков», было бы интересно узнать, кто же из них дольше живет, где более высока вероятность развития психического расстройства, какая группа чаще демонстрирует стабильные турнирные результаты.

– Вы, конечно, более симпатизируете «агрессорам»?

– Несомненно. Я уверен, что наступательный стиль игры физиологичнее и полезнее для нормального человека.

– Но ведь Ваш Фишер, которого Вы так часто приводите в качестве примера, рано ушел, можно сказать, убежал из

шахмат!

– Жесткий вопрос. Фишер создал идеальный стиль игры. На его партиях учились все современные супершахматисты. Он с детства был невропатом. Это его и погубило. Думаю, что шахматы спасли ему жизнь. Слишком много психических ран нанесли ему родители.

– Как, по-вашему, победил бы его Карпов?

– Другими словами, стал бы Карпов «трудным соперником» для Фишера? С одной стороны, Фишер три года не играл. Вроде бы плюс для Карпова. Но у Фишера уже были подобные творческие перерывы, и выходил он из них с удвоенной силой. Потом надо вспомнить, как Фишер играл с Таймановым, Ларсеном, Петросяном и Спасским! Карпов в своем финальном матче с Виктором Корчным смотрелся не так внушительно. Когда Карпов в начале претендентского цикла заявил, что это – «не его цикл», он не лукавил.

Думаю, Фишер в 1975 году смог бы сохранить звание чемпиона мира. Несмотря на свою эпатажность и непредсказуемость, на этот период он был сильнее всех. Видишь, какой интересный разговор получился из рассмотрения феномена «трудного соперника»?

– Я понял, что данный феномен в карьере шахматиста – это та кризисная яма, выбравшись из которой он становится сильнее.

– Верно, мой друг! Давай перейдем к другой теме.

Беседа вторая: Концентрация внимания

Человек ошибался, ошибается и будет ошибаться! – такими словами начал нашу беседу Г.

– Это следствие несовершенства нашего мозга...

– Ты не прав, мой друг! Человеческий мозг – это вершина мироздания. В последние годы стало модным сравнивать мозг человека с компьютером. Сравнение не совсем удачное, но лучшего пока нет. Хорошо, представим, что мозг – это компьютер, перед которым поставлена цель одновременно-го решения нескольких задач. Это уточнение более грамотно отражает работу нашего разума. Ведь взять того же шахматиста во время партии. Сторонний наблюдатель считает, что этот шахматист в настоящее время полностью погружен в решение чисто шахматных проблем, верно?

– Ну да.

– А он, бедолага, помимо того, что рассчитывает ходы, невольно думает о том, что надо где-то подзанять денег, забежать к другу в больницу, найти нужную книгу в библиотеке и подбирает слова для предстоящей беседы с шефом, который насильно посылает в командировку.

– Значит, все дело в направленной концентрации внимания?

– Точнее, в целенаправленной концентрации! Мотив по-

беды в данной шахматной партии должен подавить все остальные мотивы, определяющие наше поведение. Сконцентрированный только на партии шахматист погружается в своеобразный гипнотический транс. Загляни на какой-нибудь турнир и понаблюдай, как гроссмейстер обдумывает свой ход. Он как бы замирает, дышит тихо, как во время ночного сна, глаза «стекленеют», он ничего не слышит вокруг себя... Мы с тобой – психотерапевты и отлично знаем, что все эти признаки – не что иное, как гипноз! Сделав ход, гроссмейстер выходит из гипноза, нередко удивленно оглядывается по сторонам, протирает глаза, встает и прогуливается. После того как соперник совершит свой ответный ход, он опять садится на стул, снова замирает, перестает ощущать окружающее... Он опять в гипнозе!

– В 20–30 годы на шахматных турнирах игрокам позволялось курить во время партии. Михаил Ботвинник, тогда еще совсем молодой мастер, не переносил табачный дым, и это мешало его концентрации. Он специально подобрал для себя курящих спарринг-партнеров и сыграл с ними массу тренировочных партий. После этого он уже с легкостью концентрировал внимание в любом прокуренном турнирном помещении.

– Прекрасный пример! Табачный дым мешал Ботвиннику погрузиться в гипноз (считай: сконцентрироваться!), он сделал этот фактор для себя привычным (основательно потренировался с шахматистами-курильщиками), и теперь уже

ничто не мешало ему углубиться в тайны шахматной позиции.

– Значит, определяющим является навык погружения в гипноз во время партии?

– Верно! От этой способности зависит многое, если не все. Классный шахматист во время турнирной партии многократно погружается в транс и в случае необходимости с легкостью из него выходит.

– Как же этому научиться?

– Любой навык поддается тренировке. Расскажу, как я сам преодолевал эту проблему. В молодости я был никудышным концентратором внимания. Это сильно ограничивало меня как в шахматной игре, так и в профессиональной деятельности. Глядя на шахматную позицию, я не погружался в гипноз, т. к. постоянно отвлекался на соседние партии, мое внимание привлекал любой шум или движение в турнирном зале. При таком «головерчении» нельзя стать сильным шахматистом: мои партии изобиловали ошибками, не просматривалась стратегия, нередко случались зевки. В конце концов я решил взять ситуацию под контроль, и вот что мне удалось. Пару месяцев я не участвовал в турнирах. В домашних условиях я учился концентрации внимания. В качестве спарринг-партнера выступил мой друг, сильный перворазрядник. В первой партии на один ход каждый из нас получал по минуте. У нас было двое шахматных часов. Через минуту флажок падал, и это было сигналом того, что в течение пяти се-

кунд я должен был сделать ход, после чего в течение минуты уже думал соперник. Главное условие – в течение отведенной нам на размышление минуты мы не должны были отвлекаться, все наши помыслы были только о позиции. Ты не представляешь, как организует игру это простое упражнение! Когда мы научились концентрировать внимание в течение одной минуты, то перешли на 2, потом – на 3 минуты и таким образом до 10 минут.

Сейчас подобными упражнениями заниматься еще проще, т. к. появились шахматные компьютеры. Ты садишься играть с компьютером, рядом с собой ставишь шахматные часы «с одной минутой» и, не отрывая глаз от позиции, сосредоточенно думаешь. После этого будешь постепенно увеличивать время на обдумывание определенного хода. Пройдет время, и ты научишься погружаться в «шахматный гипноз», т. е. целенаправленно концентрировать свое внимание. Через пару месяцев ты сможешь за строго отведенное время решать сложную задачу или этюд. Поставь на шахматной доске позицию, «заряди» часы минут на 30 и, ни на что не отвлекаясь, думай. Можно придумать массу подобных упражнений: главное, чтобы в них присутствовал фактор времени и твое полное погружение в хитросплетение фигур.

– Действительно просто! – произнес я.

– Как и все гениальное... – засмеялся Г. И пригласил меня разделить с ним вечернюю трапезу.

После ужина мы расположили наши кресла поближе к камину и под треск разгоравшихся березовых поленьев продолжили беседу.

– В 30-е годы прошлого века шахматный мастер Блюменфельд опубликовал любопытную статью, – начал Г., – где подробно рассказал о своем способе преодоления такой напасти, как зевок фигуры. У Блюменфельда была целая коллекция собственных «зевковых» партий, и вот что он порекомендовал. По его мнению, прежде чем сделать тот или иной ход, необходимо провести своеобразную «ревизию» своей позиции на предмет наличия одноходовых грубых угроз противника. Действительно, обдумывая свой хитрый, как нам кажется, ход, мы зачастую упускаем встречные возможности партнера. Поглядите внимательно, не отдаете ли вы ему «просто так» ферзя, коня или какую-либо другую фигуру. Учитывая, что подобные «зевки» встречаются даже в практике гроссмейстеров, «правило Блюменфельда» необходимо взять на вооружение всем шахматистам.

– Тем более, что оно простое и эффективное! – подхватил я.

– Михаил Ботвинник не рекомендовал участвовать в соревнованиях больным шахматистам. Как-то он сам, сильно простудившись, играл в турнире и занял не соответствующее

своему уровню место. С тех пор он поклялся не совершать подобных ошибок и сдержал свою клятву!

– Ботвинник вообще славился своим умением готовиться к ответственным соревнованиям. Он заранее приезжал на турнир, чтобы акклиматизироваться, активно занимался физкультурой, полноценно отдыхал...

– Ты прав! Ботвинник, по сути, – эталон настоящего шахматного рыцаря. В конце своей шахматной карьеры он был готов сыграть с Фишером показательный матч. На подобные поступки способен далеко не каждый.

– Как Вы считаете, профессор, если бы матч Алехин – Ботвинник все же состоялся в 1946 году, кто бы оказался победителем?

– Я сам не раз думал об этом. Ботвинник в 40–50 годы был чудовищно силен. С другой стороны, – Алехин, еще не старый шахматный лев... Думается, что шансы были «фифти-фифти», и определяющим фактором стало бы физическое состояние Алехина на момент матча. Алехин был великим концентратором внимания и во время партии входил в глубокий творческий гипноз. Он резко реагировал на любые посторонние шумы, доносившиеся со стороны зрительного зала. Но в этом даже Алехин не идет ни в какое сравнение с Фишером. Когда Фишер предъявлял повышенные, как казалось многим, требования к условиям игры, его называли «взбалмошным», «капризным», «эпатажным». Он стремился к идеальным для творчества условиям, где бы было тща-

тельно продумано освещение, каждому игроку гарантировалось подходящее для него кресло, достаточная вентиляция, удаленность сцены от зрителей... Все эти моменты обеспечивали бы полноценную концентрацию внимания, и хороших партий было бы гораздо больше.

– Фишер добивался и солидных гонораров.

– Конечно! Высококвалифицированный шахматист должен достойно жить, хорошо питаться и полноценно отдыхать. Для этого, естественно, нужны деньги. А если мастер или гроссмейстер, я уже не говорю о шахматистах более низкого класса, во время партии думает, чем же он сегодня будет кормить свою семью... Это, мой друг, уже не творчество, а просто издевательство. Шахматы – это борьба умов, и свой ум (считай: мозг!) шахматист должен и обязан содержать в приличном состоянии. Фишер боролся за достойное отношение к шахматистам, а его называли «чудаком» и обливали помоями в прессе. А ведь еще Тарраш говорил, что «шахматы, как и музыка, способны сделать человека счастливым». Кто не согласен с этим высказыванием?

– Некоторые шахматисты во время партии целенаправленно мешают своему сопернику полноценно сосредоточиться, сконцентрироваться...

– Шахматы – это прежде всего спорт, борьба, противостояние. Как говорят, «в любви и спорте все средства хороши». Даже шахматист, являющийся по натуре джентльменом, произвольно пытается оказывать на соперника

психологическое влияние. Но нужно различать допустимые формы влияния и те, которые цивилизованное спортивное сообщество не приемлет. Взять хотя бы матчи на первенство мира. Капабланка обвинял Алехина в том, что тот его якобы усыпляет. Спасский после провального матча с Фишером заявлял, что «пошел у соперника на поводу и тем отдал в его руки психологическую инициативу». Корчной в 1978 году жаловался на то, что Карпов во время партии пристально на него смотрит, и чтобы противодействовать, специально надевал зеркальные очки. А «туалетный скандал» нашего времени?

Любой шахматист всегда должен быть готов к тому, что его соперник каким-нибудь способом попытается подавить его нервную систему, волю, концентрацию внимания. Фишер, как отмечают современники, смотрел на соперника тяжелым «стеклянным» взглядом. Мы-то с тобой психотерапевты и понимаем, что он был в это время в состоянии гипноза, а каково его партнерам? Вот и распространяются потом легенды, что тот или иной чемпион «гипнотизирует» своих соперников. А чемпион-то сам в это время был в гипнозе, потому что научился в него погружаться для лучшей концентрации внимания!

Американский профессор психиатрии Милтон Эриксон по праву считался самым выдающимся гипнотизером 20-го века. Он часто повторял, что обычный человек треть жизни бодрствует, другую треть спит, а треть – находится в гипно-

зе. Он расширил границы понимания гипноза и считал, что свои главные жизненные достижения мы совершаем именно в этом состоянии. По его мнению, человек, увлеченно читающий книгу, вынужденно погружается в состояние гипноза. А ведь это действительно так! Если вы полностью ушли в книжные события, то окружающий мир для вас в этот момент уже практически не существует: вас окликают несколько раз, а вы не слышите. Читатель замирает, у него тяжелый (фишеровский!) взгляд, дыхание размеренное и спокойное. Грамотный психотерапевт или психолог сразу определит все эти признаки наступившего поверхностного гипноза! То же самое происходит с человеком, когда он буквально глаз не может отвести от просмотра знаменитой картины или скульптуры. А кинофильм? Посмотри на зрителей: большинство из них сидят в оцепенелых позах и с «тяжелым», сосредоточенным взглядом.

Все человечество можно разделить на две категории: одни погружаются в бытовой гипноз глубоко, другие – поверхностно. Но то, что все мы владеем навыками подобного гипнотического погружения, – это факт, и факт, доказанный современной психотерапией. Мы в той или иной степени погружены в гипноз, когда выступаем с длинным докладом, занимаемся сексом, играем в шахматы, что-то читаем, обдумываем научную гипотезу...

– Значит, чем сильнее шахматист, тем глубже он во время партии погружен в гипнотический транс?

– Верно! Шахматный гипноз можно смело назвать фракционным. Игрок, обдумывая свой ход, погружается в транс, а после того как найдет верное решение и сделает этот ход, он выходит из гипноза и спокойно разгуливает по сцене. Наступает очередь сделать следующий ход – и игрок опять уходит в транс! Просрочка времени объясняется тем, что игрок, находящийся в гипнозе, просто забыл о часах, т. к. они на какое-то время просто перестали для него существовать.

– Почему гипнотическое состояние считается наиболее продуктивным для человека?

– Потому что в гипнозе человек использует мощь самой главной сферы своей психики, подсознание.

В советские времена считалось, что человек – существо преимущественно сознательное. Нам часто говорили в школе: «Будьте сознательными!» или «Проявите сознательность!» Западная же психология уже 100 лет назад определенно знала, что человеком управляет подсознание. Оказалось, что сознание весьма ограничено в своих возможностях. Сейчас мы сидим с тобой в этом кабинете, и каждый из нас сознательно воспринимает всего 5–7 предметов. Например, ты видишь перед собой камин, горящий внутри него огонь, кочергу, картину на стене, меня, дерево в окне и кота на пуфике. Все остальное для тебя не существует! Если же ты помотришь еще на статуэтку, стоящую на столе, то твое сознание, к примеру, перестанет отражать кочергу. Сознание примитивно и слабосильно. В наше время только последний

неуч считает сознание гегемоном психики.

Другое дело подсознание. Его можно сравнить с бесконечным складом, где на разных полочках разложен весь наш жизненный опыт, начиная с внутриутробного развития. Здесь хранится все, что мы видели, слышали и чувствовали в течение всей нашей жизни. Подсознание сохраняет колоссальную психическую энергию, равной которой нет в природе. И вместе с тем эта часть нашей психики, несмотря на свое всезнание и силу, весьма доверчива и наивна.

Подсознание можно уподобить великану, у которого сохранилась детская психика. Попробуй надуть большой воздушный шар. Тонкая резиновая оболочка – это сознание, а воздух, стремящийся вырваться наружу, – это подсознание. В своем обычном состоянии бодрствования мы не осознаем даже части того, что хранится в подсознательной сфере. Кое-что мы можем урвать у подсознания во время ночного сна (вспомни причудливые сновидения!) или во время гипнотического транса. Сильный шахматист, погрузившись в гипноз, через некоторое время чувствует своеобразное озарение и... делает гениальный ход! Эту информацию он добыл из глубин своего мозга. Именно поэтому все творческие люди так часто погружаются в гипноз: в этом состоянии открываются врата подсознания.

– Выходит, если мы научим шахматиста погружаться в гипнотический транс, он станет более активно «включать» свое подсознание?

- Верное замечание.
- Значит, мы будем говорить о самогипнозе?
- Да, но это уже тема нашей следующей беседы!

Беседа третья: Программирование своего подсознания

– Сегодня, как и обещали, поговорим о практике самопрограммирования, – сказал Г., раскуривая сигару.

– Вы считаете, что каждый шахматист должен уметь погружаться в гипноз?

– Всенепременно! Мы уже говорили о том, что некоторые индивидуумы являются прирожденными экспертами самогипнотизации. Такая способность позволяет им достигать высочайшей концентрации внимания. Что такое легкий гипноз, знает каждый: просмотр увлекательного кинофильма, чтение интригующей книги, многочасовая езда в поезде и т. д. При этом у каждого имеется свое занятие, погружающее его в гипноз: вспомните сверхзадумчивого рыбака, часами сидящего в трансе, слившегося с окружающим пейзажем. Рыба, глотающая червяка, видимо, тоже находится в трансе. По крайней мере, взгляд у нее тоже подозрительно стеклянный. Кощей Бессмертный зависает над своим золотом. Мачеха из «Спящей красавицы» забывает обо всем, совещаясь с волшебным зеркалом. Десантники во время своего профессионального праздника что-то подобное испытывают, купаясь в фонтанах. Политики, как тетерева на току, не замечают ничего вокруг во время своих пламенных речей. Наша цель заключается в том, чтобы обучиться погружению

в более глубокий и качественный гипноз.

– Для улучшения концентрации внимания?

– В том числе. Дело в том, что, погрузившись в гипноз, можно запрограммировать свою психику на достижение всевозможных целей. Гипноз позволяет установить своеобразный мостик между сознанием и подсознанием человека. Сознание озвучивает цели, которых необходимо достичь, а подсознание их достигает.

– Как же установить этот мостик?

– Госпожа Эриксон, супруга великого гипнотизера, о котором мы уже немного поговорили, ранее создала простой и эффективный метод самогипнотизации.

– Что-то типа аутогенной тренировки?

– Аутотренинг – это устаревшая методика, на усвоение которой нужны многие месяцы усилий. Метод, о котором мы сейчас будем говорить, усваивается легко и приносит результаты буквально после первого же занятия. Так как у нас нет подходящего объекта для работы, испытываемым станешь ты.

– С радостью поучаствую в эксперименте.

– Тогда начали! Удобно сядь в кресле и положи кисти своих рук на колени. Прежде чем погрузиться в гипноз, нужно поставить перед подсознанием 2–3 задачи, которые оно должно выполнить. Формулировать эти задачи нужно всегда в утвердительной форме и в позитиве. Например: «Я хочу почувствовать себя уверенно и спокойно», «Я хочу, чтобы мое тело стало легким и свободным», «Я хочу, чтобы мой ор-

ганизм наполнился силой и энергией». В дальнейшем можно будет поставить и более сложные задачи, но для демонстрации достаточно и этих.

– Поставленные задачи необходимо повторить вслух?

– Да. Нужно, чтобы твое подсознание их услышало.

– Я хочу почувствовать уверенность и спокойствие. Я хочу ощутить силу и энергию.

– Прекрасно! Теперь, обратившись внутрь себя, задай вопрос: «Сколько мне нужно времени, чтобы достичь этих целей прямо сейчас?» Это звучит странно, но каким-то образом ты поймешь, сколько минут тебе понадобится для выполнения этой работы.

– Я как бы услышал внутри себя голос, который произнес: «Двадцать минут».

– Хорошо! Мы определили цели и озвучили их. Узнали время, в течение которого нам нужно будет находиться в гипнозе. Осталось погрузиться в гипноз и, побыв в этом состоянии ровно 20 минут, получить желаемые результаты. Подсознание за 20 минут разрешит твои запросы. Как же нам проще всего погрузиться в гипноз? Необходимо перейти от восприятия внешнего мира к внутреннему восприятию. Для этого мы используем три наших главных канала восприятия: зрение, слух и чувства. Я попрошу тебя озвучить четыре вещи, которые ты видишь здесь, в этом кабинете. Например: «Я вижу кота, лежащего на пуфике. Я вижу статуэтку, стоящую на столе» и т. д.»

– Я вижу горящие березовые поленья. Я вижу свои ноги. Я вижу правую руку, лежащую на колене. Я вижу картину на стене.

– Теперь надо услышать четыре звука в этом кабинете и озвучить их.

– Я слышу потрескивание поленьев. Я слышу пение птиц через открытую форточку. Я слышу мурлыканье кота. Я слышу шум автомобиля на улице.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.