

Сергей ЛЫСЕНКО

БЕСЕДЫ С ШАХМАТНЫМ ПСИХОЛОГОМ



**ШАХМАТНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**



www.chessm.ru

Шахматный университет

Сергей Лысенко

**Беседы с шахматным
психологом**

«Русский шахматный дом»

2017

УДК 794
ББК 75.581

Лысенко С. А.

Беседы с шахматным психологом / С. А. Лысенко —
«Русский шахматный дом», 2017 — (Шахматный
университет)

ISBN 978-5-94693-634-7

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.

УДК 794
ББК 75.581

ISBN 978-5-94693-634-7

© Лысенко С. А., 2017
© Русский шахматный дом, 2017

Содержание

Беседы с шахматным психологом	6
От автора	6
Беседа первая: Феномен «трудного соперника»	8
Беседа вторая: Концентрация внимания	13
Беседа третья: Программирование своего подсознания	18
Беседа четвертая: «Образ победителя»	24
Беседа пятая: Решающая партия	29
Беседа шестая: Разговор с подсознанием	32
Беседа седьмая: Проигрыш партии	38
Беседа восьмая: Раздражительность	43
Беседа девятая: Блеф	47
Беседа десятая: Психологическое влияние	49
Беседа одиннадцатая: Стилль игры	54
Беседа двенадцатая: Психологическая инициатива	57
Беседа тринадцатая: Цейтнот	60
Беседа четырнадцатая: Качество игры	63
Беседа пятнадцатая: О разном	66
Беседы с шахматным психологом	70
От автора	70
Беседа первая: Компьютерные шахматы	73
Беседа вторая: Компьютерные шахматы (продолжение)	76
Беседа третья: Гипнотизёр в вашем телефоне	79
Беседа четвертая: Гипнотизёр в вашем телефоне (продолжение)	81
Текст первого сеанса: Энергетический самогипноз	84
Текст второго сеанса: Волевой самогипноз	85
Текст третьего сеанса: Ночной самогипноз	88
Беседа пятая: О шахматных тренерах	89
Беседа шестая: О шахматных тренерах (продолжение)	92
Беседа седьмая: Мотивация к игре	95
Беседа восьмая: Калибровка	104
Беседа девятая: «Психиатрические шахматы»	107
Беседа десятая: Психологические типы шахматистов	110
Беседа одиннадцатая: Психологические типы шахматистов (продолжение)	115
Беседа двенадцатая: Неотложная психологическая помощь	122
Беседа тринадцатая: Спасительные якоря	127
Беседа четырнадцатая: Немного о биоритмах	130
Беседа пятнадцатая: В заключение	133

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 тобой. 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 idiotские 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».

* * *

Победив, 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 внимания 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 миттель-шпиле, 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 походкой 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 непроизвольным 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 попытке 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 одновременного 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 победы 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 дозволялось 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 стра-

тегия, 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 секунд 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 организывает 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 разгорающихся 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 отдадите 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 тщательно 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, непроизвольно 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 гипнозе. 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 согласишься 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, испытуемым 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 организм 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.

– Теперь назови четыре ощущения, которые ты испытываешь здесь, в этом кабинете.

– Я чувствую приятное тепло от горящего камина. Я чувствую свежий воздух из форточки. Я чувствую материал брюк под своими ладонями. Я чувствую удобные тапочки на своих ногах.

– Начинай второй круг самогипнотизации. Назови три вещи, которые ты видишь здесь, и одну вещь создай внутри себя. Лучше всего начни рисовать внутри себя какую-нибудь картинку, связанную с природой. После этого услышь три звука «здесь» и один звук «там», т. е. озвучивай то, что ты «услышал» вокруг себя. Далее испытай три ощущения «здесь» и одно «там».

– Я вижу персидский ковер под ногами. Я вижу красивые обои на стене. Я вижу свою левую руку. Я вижу летний сосновый лес. Я слышу звук телевизора из соседней комнаты. Я слышу свое дыхание. Я слышу детские голоса, доносящиеся с улицы. Я слышу пение птиц в лесу. Я чувствую часы на своей левой руке. Я чувствую спиной удобную спинку кресла. Я чувствую, как мои ноги стоят на полу. Я чувствую приятный запах летнего леса.

– Третий круг самогипнотизации. Надо увидеть две вещи «здесь» и две вещи «там». Надо услышать два звука «здесь» и два звука «там». Почувствуй два ощущения «здесь» и два ощущения «там».

– Я вижу зеленый половик на пороге кабинета. Я вижу цветущую герань на окне. Я вижу лису, бегущую по лесу. Я вижу девушку, собирающую грибы. Я слышу дыхание спящего кота. Я слышу чей-то разговор на улице. Я слышу пение девушки в лесу. Я слышу, как шумят деревья от легкого ветра. Я чувствую тепло от горящих поленьев на своем лице. Я чувствую кольцо на пальце. Я чувствую, как меня обдувает легкий лесной ветерок. Я чувствую, как на мое плечо села маленькая птичка.

– Четвертый круг. Надо увидеть одну вещь «здесь» и три вещи «там». Почувствуй одно ощущение «здесь» и три – «там».

– Я вижу, как кот выгибает свою спину. Я вижу, как по лесу пробежали два зайца. Я вижу, как девушка расчесывает свои волосы. Я вижу, как она бросает кусочки хлеба ежам. Я слышу, как кот спрыгнул с пуфика. Я слышу, как бегут дикие кабаны в лесной чаще. Я слышу, как падают сосновые шишки. Я слышу, как дерутся белки на вершине дерева. Я чувствую приятное тепло в кистях рук. Я чувствую, как белка прыгнула на мою раскрытую ладонь. Я чувствую, как в мою щеку ударилась летящая муха. Я чувствую, как с моего плеча взлетела птичка. (Мои глаза сами собой закрылись, и я облегченно выдохнул.)

– И пятый, последний круг. Надо увидеть, услышать и почувствовать четыре вещи, звука и ощущения «там».

– Я вижу, как девушка улыбается и подходит ко мне. Я вижу ее голубые глаза и золотистые волосы. Я вижу, как она протягивает мне горсть лесной земляники. Я вижу чистое небо

над головой. Я слышу мягкую речь девушки. Я слышу, как шевелится от ветра ее платье. Я слышу, как дятел стучит по дереву. Я слышу, как хлопает крыльями пролетающая рядом большая птица. Я чувствую вкус земляники во рту. Я чувствую, как волосы девушки коснулись моей руки. Я чувствую, как легко и свободно дышится в лесу. Я чувствую, как пахнут волосы девушки.

– Ты погрузился в легкий гипнотический транс, в котором пробудешь отведенное время.

Я действительно погрузился в приятную дремоту, мое тело расслабилось. Через некоторое время мои глаза раскрылись, и я опять увидел перед собой улыбающегося Г.

– Ты был в гипнозе ровно двадцать минут. Как тебе это понравилось?

– Что-то волшебное!

– А удалось достичь поставленных целей?

– Да, я стал спокойнее и увереннее в себе. А внутренней энергии столько, что смогу сдвинуть гору! – произнес я вполне серьезно.

– Что и требовалось доказать! Сейчас мы поужинаем, а после этого я отвечу на твои вопросы.

* * *

После трапезы мы опять расположились возле камина.

– Думаю, что мы поступили правильно, так подробно изложив методику самогипноза, – сказал Г., раскуривая сигару.

– Метод простой и действительно работает. Мои глаза закрылись сами собой, когда внутренний образ начал доминировать над внешним восприятием.

– Глаза можно закрыть и сразу.

– А как тогда видеть то, что находится «здесь»? – спросил я.

– По памяти. Суть дела от этого не меняется.

– Что делать, если я пройду все круги погружения в самогипноз, а транс не наступит?

– Тогда пройди все круги заново, и у тебя все получится. Когда ты набьешь руку в проведении подобных сеансов, у тебя не будет необходимости каждый раз проходить все круги, ты просто скажешь внутри себя: «Я вижу...» и сразу окажешься в гипнозе!

– Бывает так, что человек погружается в самогипноз, а выйти из него не может?

– Человек не может не выйти из самогипноза. В какой-то момент срабатывает внутрипсихическая защита, и все: транса уже нет!

– Когда лучше проводить сеансы?

– В период усвоения метода самогипнозом лучше заниматься вечером, в комнате, где тебя никто не побеспокоит. В последующем ты сможешь проводить сеансы в любое удобное для тебя время, как, впрочем, и в любом месте.

– Как часто проводятся сеансы?

– Как минимум, ежедневно. Если в течение дня тебе необходимо решить несколько разнородных проблем, допустимо проведение даже нескольких сеансов.

– Если у меня болит голова, какие слова я должен произнести подсознанию?

– Сформулируй задачу, где слово «боль», негативное по своей природе, не прозвучит. Например: «Я хочу, чтобы моя голова стала свежей и легкой».

– У меня завтра ответственная турнирная партия. Могу ли я во время сегодняшнего вечернего сеанса запрограммировать себя на хорошую игру?

– Лучше это сделать прямо утром. Произнеси примерно следующее: «Я хочу, чтобы моя сегодняшняя игра была качественной и сильной» или: «Я хочу сегодня играть мощно и надежно».

– Если я в течение двух месяцев буду регулярно заниматься самогипнозом, это улучшит мою концентрацию внимания во время партии?

– Нарботанный навык погружения в гипнотическое состояние несомненно будет способствовать улучшению концентрации внимания. Что такое гипноз? Это измененное состояние сознания, возникшее как следствие концентрации внимания на чем бы то ни было. Таким образом, концентрация внимания и гипноз – это родные брат и сестра.

– Могу я провести сеанс самогипноза прямо перед ночным сном?

– Конечно. Тогда сеанс закончится не выходом из транса, а просто перейдет в ночной сон. В этом случае нет необходимости спрашивать подсознание: «Сколько мне потребуется времени для решения поставленных задач?», т. к. в его распоряжении будет целая ночь.

– Можно с помощью самогипноза...

– С помощью самогипноза можно решить практически любые проблемы, для этого важно только, чтобы ты наработал навык автоматического погружения в транс и правильно сформулировал запрос для своего подсознания. Этот запрос всегда должен быть утвердительным и позитивным. Запоминай свои наиболее удачные формулировки, а если тот или иной запрос не сработал, попробуй его сформулировать по-другому.

– Иногда тренеры в разгар игры что-то шепчут своим подопечным.

– Вряд ли они им читают лекцию об одном из разветвлений Испанской партии. Чаще всего это ободряющие слова типа: «Держись!», «Сосредоточься!», «Перетерпи» и т. д. Если шахматист имеет навык общения со своим подсознанием, то подобные указания, несомненно, сработают. Если же он попытается переработать эту фразу сознательно, то результат будет нулевой.

– Я специально задаю Вам вопросы, которые могли бы возникнуть у читателей, не являющихся психологами и психотерапевтами. Если я Вас правильно понял, главным оружием шахматиста является его подсознание?

– Несомненно. В конце концов, это доказано современной наукой. Подсознание глобально и всеобъемлюще. Мы уже говорили с тобой о том, что в подсознании хранится весь жизненный опыт индивидуума. Карл Густав Юнг, выдающийся психоаналитик, пошел еще дальше и убедительно доказал, что в подсознании, помимо индивидуального опыта данного конкретного человека, находится опыт всего его рода. Представь, опыт сотен поколений предков – в твоём распоряжении. По наследству люди передают самое главное, т. е. информацию. Вот и получается, что порой человек впервые в жизни приезжает в Италию и, прогуливаясь по улицам Рима, не может избавиться от чувства, что он здесь когда-то уже был. На самом деле в Италии давным-давно был кто-то из его предков, и эта информация с помощью генов перешла в его подсознание. То же самое с так называемыми «врожденными способностями». Мальчику 5–6 лет, а он прекрасно исполняет на фортепьяно сложные симфонии. Даже по возрасту он не мог бы обучиться технике игры. Понятно, что кто-то из его предков музицировал, это сохранилось в подсознании ребенка, и вот мы сидим и наслаждаемся музыкой, идущей к нам, по сути, из прошлых времен. Вспомни, как пятилетний Самуэль Решевский давал сеансы одновременной игры взрослым шахматистам. Вряд ли он за несколько месяцев смог усвоить все премудрости этой весьма головоломной игры. Эти способности он получил в наследство от кого-то из своих предков. Все наши интуитивные жертвы в шахматах – это чисто подсознательные жертвы. Шахматист смотрит на позицию, и вдруг его осеняет, что нужно отдать коня за атаку. Вариантов уйма, а подсознание подсказывает: «Отдай коня, и ты выиграешь!». Капабланка считался интуитивным шахматистом, в молодости он вообще играл практически молниеносно. Он дружил со своим подсознанием, и оно воздавало ему сторицей.

– Как же подружиться с подсознанием?

– Во-первых, нужно принять мысль, что подсознание – это не какой-нибудь фантом, а реально существующая сфера психики; во-вторых, необходимо научиться погружаться в состояние гипнотического транса; в-третьих, общаясь с подсознанием, относиться к нему бережно и с уважением.

– Как на практике выглядит пункт номер три?

– По выходе из каждого сеанса гипноза обращайся внутрь себя примерно с такими словами: «Дорогое подсознание! Спасибо тебе большое за все, что ты для меня делаешь». Проснувшись утром, не поленитесь произнести: «Ну что, подсознание, справимся со всеми трудностями дня? Я на тебя очень надеюсь!» Перед ночным сном скажи: «До утра я буду спать. Пожалуйста, оберегай меня».

В 1978 году Анатолий Карпов в решающей, 32-й партии матча на первенство мира, обращаясь внутрь себя, повторял: «Главное – играть надежно и не торопиться!» В конце концов Корчной не выдержал напряжения и проиграл, а Карпов стал двукратным чемпионом мира. Подсознание Карпова откликнулось на просьбу!

Выдающиеся шахматисты имеют врожденную способность общения с подсознанием; всем остальным необходимо подобный навык нарабатывать...

Ты сам неплохо играешь в шахматы, поэтому с легкостью вспомнишь моменты, когда, проиграв партию, сетовал: «И почему я сделал этот ошибочный ход? Ведь что-то внутри меня подсказывало правильное продолжение!».

– Со мной случалось подобное, и нередко.

– Твое подсознание подсказывало тебе, но ты не обращал на него внимания.

– В сложной позиции, проанализировав уйму всевозможных продолжений, нередко приходишь к выводу, что первый из рассмотренных ходов и является наилучшим.

– Подсознанию не нужно много времени для принятия решения.

– Кое-кто из шахматистов, читая нашу книжку, непременно воскликнет: «Я не буду этим заниматься. Мое дело – сесть за доску и показать хорошую игру, а все эти психологические тонкости – это просто бесцельная трата времени!»

– Большинство шахматистов так и думают. Но время стремительно несется вперед, и психотехнологии все активнее проникают в самое тело Спорта. Нельзя отдавать сопернику психологическую инициативу. А вероятность того, что перед тобой сидит психологически хорошо подготовленный боец, с каждым годом увеличивается в геометрической прогрессии. Конечно, есть прирожденные уникальные шахматные монстры типа Алехина, Фишера или Каспарова, но даже они, я уверен, уделяли время психологии побед. Рядовой шахматист, пределом мечтаний которого является уровень перворазрядника или КМСа, уже должен обратить внимание на все то, о чем мы сейчас говорим.

– С помощью самогипноза можно укрепить свое психическое здоровье?

– Ученые доказали, что даже простое нахождение в состоянии гипнотического транса обладает целебным действием.

– Через пару часов мне играть, а я так устал, что глаза слипаются.

– После 20–30-минутного транса ты почувствуешь себя так, будто спал крепким сном 3–4 часа. Пошли запрос своему подсознанию: «Я хочу за двадцать минут транса отдохнуть так, как будто проспал 3 часа», и погружайся в гипноз.

– Это лучше, чем снотворные таблетки.

– Я был поражен, когда в одной из книг известного спортивного психолога прочитал о том, как наши выдающиеся шахматисты перед ночным сном глотают психотропные препараты. Это же идиотизм!

– Я тоже слышал об этом неоднократно.

– Все психотропные препараты, хоть и временно, но дезинтегрируют мозг. Если вы не можете добиться сна с помощью психотерапии, необходимо делать профессиональный

успокаивающий массаж, чтобы снять мышечные зажимы. Если и это не помогает, показаны теплые ванны с успокоительными травами. Но назначать снотворные...

– Может быть, психологи все это предлагают, но шахматисты отказываются?

– Грош цена такому психологу! В этом случае ему надо заканчивать профессиональную карьеру.

– Может ли шахматист сам по себе, во время турнирной партии, оказать скорую психологическую помощь?

– Конечно. Сделав ход, необходимо подняться и погулять. Обратившись к своему подсознанию, посылай запрос: «Я собран и внимателен. У меня все получится!»

– Я обратил внимание, что шахматная позиция – весьма хрупкая система.

– Это верно. Один ошибочный маневр – и прочная крепость, состоящая из фигур и пешек, рушится как карточный домик. Шахматы – это модель человеческой жизни. Играя в них, ты начинаешь понимать, что наша жизнь подвержена влиянию многих факторов. Преодолеть все препятствия и выжить – это рыцарский кодекс как шахмат, так и самой жизни...

– Почему вы никогда не работаете с гроссмейстерами?

– Я не ношу с собой снотворных таблеток!

– Я вот что еще хотел спросить вас о самогипнозе...

– Давай перейдем к другой теме! – перебил меня Г. – Думаю, что читатели уже все поняли и желают идти дальше.

Беседа четвертая: «Образ победителя»

Я приехал к Г. в тот момент, когда он прогуливался в своем парке. На свежем воздухе мы и начали нашу, почти аристотелевскую, очередную беседу.

– Ты никогда не задумывался о психологии победителя? – спросил меня Г.

– Спортивного победителя?

– Неважно, спорт ли это, политика или наука.

– Мне всегда казалось, что победа служит венцом большого и кропотливого труда. Поэтому я больше размышлял о психологии труженика, – ответил я.

– И к каким выводам ты пришел?

– Я понял, что достигнуть каких-либо больших целей, если вернуться к теме спорта, способен даровитый спортсмен, не чурающийся труда.

– А Капабланка? – спросил Г.

– Это врожденный уникум. Таких единицы. Да и он в конце концов понял, что напрасно в свое время мало трудился.

Мы вошли в дом, расположились возле знакомого камина, Г. угостил меня рюмкой дорогого французского коньяка.

– Великие спортсмены с рождения запрограммированы на победу, – продолжал Г., – по большому счету, в начале своей карьеры они не нуждаются в психологической поддержке. В период от 12 до 18 лет их скорее нужно не подталкивать вперед, а удерживать, чтобы они в спешке не наломали дров. Мудрый наставник необходим в возрасте совершеннолетия.

– Сразу вспоминается, какую важную роль сыграл в карьере Анатолия Карпова его тренер Семен Фурман.

– Это очень яркий пример творческого сотрудничества, – согласился Г.

– А можно приобрести «харизму победителя»?

– Ответом на твой вопрос послужит мой рассказ о том, как я проводил психотерапию С. Это сейчас он – перспективный гроссмейстер, а семь лет назад передо мною предстал шестнадцатилетний юноша, который буквально застрял на уровне кандидата в мастера. Ко мне его привел отец, мой давнишний приятель. По его мнению, у парня не было «чувства победителя», поэтому в большинстве своих партий, получая ощутимый перевес, он тушевался и нередко терял все достигнутое. В это время я как раз работал над очень важным докладом, поэтому провести полноценную тренировку не представлялось возможным. Отказать было неудобно, да и у парня в ближайшие дни предстоял важный турнир. Я провел то, что можно назвать неотложной психотерапевтической помощью, и это сработало. Вот стенограмма нашего сеанса:

«Садись поудобнее в это кресло. Сейчас мы проведем небольшую психологическую работу, после чего ты станешь успешнее играть в турнирах. Закрой глаза и представь, что ты стоишь между двух зеркал. На одном из зеркал ты видишь черно-белое мутное изображение самого себя, сидящего за шахматной доской и не верящего в возможность победы. Создай этот образ и расскажи о своих впечатлениях.

– Неприятно... Сразу во всем теле появилось какое-то напряжение, дыхание стало тяжелее.

– Хорошо. Теперь обернись к другому зеркалу. На этом зеркале ты видишь цветной и яркий образ самого себя в будущем. Представь, что ты стал победителем крупного международного турнира. Играл ты блестяще и по праву завоевал первое место. В зеркале ты видишь себя в полный рост, на тебе дорогая одежда. Твоя осанка и лицо отражают полную уверенность в себе. Ты улыбаешься улыбкой победителя. Посмотрев на тебя такого, соперники задрожат от страха. Поработай над этим образом внимательно и не спеша. В твоём

изображении не должно быть ни одного слабого места. Если тебе что-то не понравится в мимике, осанке или расположении рук, измени это. Это не трудно. Образ должен отображать победителя, поэтому добавь в эту картинку больше силы и уверенности в себе. Остановись только тогда, когда образ станет для тебя притягательным, и ты сможешь сказать: «Я хочу быть таким!» (пауза в течение нескольких минут).

– Я создал этот образ. Он мне нравится, и я действительно хочу стать таким.

– Отлично! Итак, ты стоишь между двух зеркал. На одном ты видишь самого себя, сидящего за доской. Это образ черно-белый и размытый. Смотреть на себя такого тебе не нравится. Тем не менее, ты глядишь на свое изображение, в то время как оно начинает постепенно стекать с зеркала... Зеркало полностью очищается от этого негативного образа! Все, что остается от него, – это комки серой желеобразной массы, как попало разбросанные по полу. Ты давишь ногой эти комки, топчешь их, пока они не превращаются во влажные и скользкие следы! Через некоторое время эти следы подсыхают, и вот перед тобой снова чистый и сухой пол.

Ты поворачиваешься к другому зеркалу и видишь яркое и цветное изображение самого себя в полный рост. Это ты в будущем! Ты – победитель! Этот образ тебе нравится, он притягивает к себе... Тебе хочется стать таким, и ты будешь таким... Остается подойти поближе и принять этот образ в себя, слиться с ним в единое целое. Возьми себе всю силу и энергетику, которые соответствуют этому образу! И открой глаза не раньше, чем этот процесс объединения подойдет к своему логическому концу... (Следует пауза около двух минут. С. открывает глаза и радостно улыбается.)

Ты не поверишь, но это несложное вмешательство привело к глобальным подвижкам в карьере юного С. Парень через четыре года стал мастером спорта, а еще через четыре года – гроссмейстером... Я понимаю, что семя упало на подготовленную почву. И тем не менее до сих пор радуюсь.

– Могут ли наши читатели самостоятельно применить эту технику?

– Техника «двух зеркал» весьма проста и может быть взята на вооружение любым шахматистом с подобными проблемами. Более того, шахматист может ее применить даже во время партии. Закрой на пару минут глаза, выполни технику, и я уверен, что та энергия, которую шахматист получит, внесет решающий перелом в течение партии.

В нашем мозгу хранится масса всевозможных негативных «изображений». Вспоминая то или иное неприятное событие из нашей жизни, мы невольно вытаскиваем из запасников подсознания гадкий образ, связанный с целым комплексом болезненных ощущений. Уничтожив этот образ, мы уничтожаем и эти ощущения. А на освободившееся место помещаем новое, позитивное «изображение» себя в будущем, и уже в статусе победителя. Все просто и гениально! Впервые это поняли и применили на практике два выдающихся американских психотерапевта Ричард Бэндлер и Джон Гриндер. Они разработали целую систему подобных «подсознательных» приемов и техник и назвали все это нейролингвистическим программированием.

– В работе с С. Вы уделили больше времени созданию позитивного образа. С чем это связано?

– Неприятный образ вызвать легко, он уже сидит в подсознании. Хлопни в ладоши – и он выскочит, причем человек сразу почувствует определенное психическое напряжение. А вот новый образ, изображающий человека совершенно другим, да еще в будущем... тут надо основательно поработать! Этот образ должен быть совершенным, без малейшей степени ущербности. Образ должен нести силу и мощь! Если где-то что-то тебе не понравится, срочно добавь, исправь, переделай. Иногда на это уходит несколько минут, а бывает, что не хватает и получаса. В технике «двух зеркал» – это наиболее ответственный момент. Но

зато и результат будет соответствующий. По-моему, ради будущих побед стоит немножко потрудиться.

– Почему негативный образ – черно-белый, а позитивный – яркий и цветной?

– Если мы переживаем какой-либо неприятный жизненный опыт, например, нас укусила большая собака, то в подсознании сохраняется изображение этого печального события. Как правило, это изображение черно-белое. Если же это изображение, вследствие какой-то ошибки, яркое и цветное, сила его негативного воздействия на нас удесятелится. Мы должны его срочно обесцветить и сделать черно-белым. Даже при этих условиях подобный образ будет нас тревожить и угнетать, но все же таким его еще можно стерпеть.

А вот позитивный образ обязан быть ярким и цветным, ведь нам как раз и нужно, чтобы он влиял на нас всеобъемлюще. С помощью своего воображения мы увеличиваем его яркость, цвета делаем насыщенными и четкими. В итоге получается радостная и привлекательная «картинка», от которой мы в буквальном смысле не можем отвести глаз. Поэтому процесс слияния с этим воображаемым образом происходит без затруднений, и в результате мы становимся волевыми и непобедимыми!

– Встречаются люди, которые не способны представлять зрительные образы. Что делать в подобной ситуации?

– Если человек не может увидеть внутреннюю «картинку», ему нужно проделать следующее: представить фрагмент этой «картинки», например, кисть левой руки, после чего не составит труда мысленно «нарисовать» и всю левую руку, далее воображается плечо и т. д., пока не смоделируется весь образ.

– Некоторые читатели могут усомниться, что подобная «игра в картинки» приведет к серьезному психологическому воздействию.

– На самом деле данная техника, несмотря на свою внешнюю простоту, является весьма мощным и эффективным средством перепрограммирования психики. Скептицизм быстро испарится, когда будет достигнут положительный результат. Верите вы в подобные техники или нет, – это не суть важно! Главное – приложите необходимые усилия, и я уверен, что вы не пожалеете об этом.

– Из чего исходили изобретатели данного направления психотерапии, когда создавали подобные техники?

– Бэндлер и Гриндер считали, что каждый индивидуум воспринимает окружающий мир собственным, глубоко личным и неповторимым способом. Если сто человек одновременно будут наблюдать какое-то конкретное событие, например, пожар многоэтажного дома, то в результате мы получим сто различных изображений этого действия. Вследствие накопления в подсознании многих тысяч таких «картинок» в голове человека складывается своеобразная «карта мира». У каждого человека складывается своя индивидуальная «карта мира». А ведь раньше все мы считали, что воспринимаем окружающий мир абсолютно одинаково. Оказывается, что это великое заблуждение! Когда Бэндлер и Гриндер все это осознали, они задумались, что они могут сделать с этим знанием. Когда они поняли, что наши внутренние образы, или если хотите, «картинки», можно изменять, переделывать, совершенствовать, а в некоторых случаях даже уничтожать, они стали много об этом писать и очень быстро прославились и разбогатели.

В этой книге мы еще не раз встретимся с творческими откровениями этих американцев. И поверьте: это хорошие новости!

– Выходит, что весь секрет побед – в наличии «победных картинок» в подсознании шахматистов?

– «Победные картинки» подталкивают к победе, но шахматист не должен забывать о своем общем шахматно-профессиональном совершенствовании, т. к. только будучи мастером, можно показывать мастерскую игру.

– Честно признайтесь, почему вы не любите работать с гроссмейстерами?

– Потому что я сам не гроссмейстер, и мне сложно понять, о чем и как они думают.

– Мне кажется, вы лукавите.

– Гроссмейстер – это уже сложившийся организм, в большинстве случаев достигший апогея в своем развитии. Здесь уже трудно что-то менять, т. к. у каждого из них есть свои собственные психологические наработки, приведшие их к успеху. Если я подойду к опытному рыболову и начну ему говорить, что он – несомненный мастер ужения рыбы, но есть способы, которые приведут к еще большей результативности, думаю, он меня не поймет.

– А кандидат или мастер?

– О! Это самая благодатная для работы аудитория. Эти ребята все еще рвутся в бой, к тому же на них давит комплекс неполноценности.

– Какой?

– То, что они еще не гроссмейстеры!

– Опять вы шутите, профессор. Почему наши спортсмены не стремятся включать в свои команды спортивных психологов?

– Потому что мы всегда славились мастерством по совершению глупостей. Квалифицированный спортпсихолог в ближайшее время обязан стать незаменимым партнером всех известных отечественных спортсменов.

– Как же без них обходились Стейниц, Ласкер, Капабланка, Алехин и другие «классики» шахмат?

– Другое было время: мало гроссмейстеров, мало турниров... А может быть, они были психологически более устойчивы, чем мы теперешние?

– Вряд ли. Недаром Морфи, Стейниц и Пильсбери к концу жизни стали душевнобольными...

Г. закурил гаванскую сигару и задумался. Через несколько минут продолжил беседу.

– А как ты считаешь, почему Карпов и Каспаров так быстро закончили борьбу на высшем уровне? Почему в конце XX столетия они стали «пробиваемыми»?

– Достигли своего предела? – спросил я.

– Мне кажется, что они оба надломались в упорной борьбе друг с другом. Они напоминают мне великих рыцарей, которые нанесли друг другу столько глубоких ран, что продолжать дальше борьбу не только друг с другом, но и с другими рыцарями, им показалось бессмысленным. А ведь они были гроссмейстерами, как казалось, неисчерпаемого потенциала.

Г. посмотрел мне прямо в глаза.

– Поэтому я не работаю с гроссмейстерами...

– Меня всегда интересовало творчество Михаила Чигорина. Как вы считаете, он не стал чемпионом мира как раз потому, что не смог смоделировать свой «образ победителя»?

– Чигорин – это природный алмаз, который не прошел окончательной ювелирной огранки. Он начал играть в шахматы в 22 года и вскоре стал супермаэстро. А как тяжело он жил, сколько сил потратил на поиски меценатов. Россия приложила немало усилий, чтобы он не стал чемпионом... Нет, за доской трусом он не был! Просто он был сильно уставшим от жизни человеком...

Если ты хочешь найти супергроссмейстера без «образа победителя», то это Пауль Керес. Вот кому действительно не повезло! Его всю жизнь звали «вечно вторым». Он так и не смог подняться на Олимп, т. к. Ботвинник никого туда не пускал.

– А что Вы скажете о Ефиме Геллере?

– У него схожая судьба с Болеславским. Оба – выдающиеся аналитики, мастера кабинетной работы. Их трагедия в том, что они больше внимания уделяли шахматным фигурам, чем сопернику, сидящему напротив. Психологическая подготовка у них страдала...

– Зато Гиллер имел положительный счет с Фишером.

– Это лишний раз говорит о великом потенциале Геллера. Эх, если бы у него была психологическая устойчивость Ботвинника!

– Ботвинник, по-видимому, никого не боялся?

– Никого! Это была совершенная шахматная машина. Турниры он обычно использовал для тренировки, не слишком задумываясь о призовом месте. Зато в матчах он был неподражаем! Не пора ли нам перейти уже к другой теме?

Беседа пятая: Решающая партия

Когда я вошел в кабинет Г., то увидел его стоящим за стойкой из черного дерева. У Г. странная привычка: все свои книги и статьи он пишет стоя. Вот и сейчас он что-то строчит своим беглым почерком и даже не замечает, что я вошел. Я знал, что он меня ждал, поэтому тихо прошел и сел в кресло. Через несколько минут он удивленно спросил: «О, привет, ты уже пришел? А я так увлекся, что и не заметил». Он уходит на кухню и через некоторое время вкатывает столик с душистым горячим чаем и целой горой шоколадных конфет. Мы наслаждаемся чудесным напитком, после чего я предлагаю новую тему для беседы.

– Сегодня мне бы хотелось поговорить о феномене «решающей партии». Эта проблема достаточно часто встречается в практике шахматистов.

– Это такая же трагическая тема, как и феномен «трудного соперника». Обе эти проблемы отличаются только объектом, по отношению к которому развивается страх. Если в первом случае шахматист боится конкретного соперника, то во втором он испытывает страх по поводу грядущей партии независимо от того, кто будет против него играть. Решающую партию успешнее играют шахматисты с философским отношением к жизни. Они не сходят с ума от ожидаемого результата и заранее успокаивают себя примерно такими словами: «Буду все делать как надо, а там будь что будет!» Понятно, что при таком раскладе играть легче, т. к. не давит чувство ответственности и долга. Вспомни какое-нибудь командное соревнование и злобный шепот тренера: «Ты должен выиграть эту партию, иначе мы не пройдем в финал!» Сильно ли помогают такие слова?

– Нет, конечно. Вдобавок к напряжению партии получаешь напряжение ответственности. Под таким прессингом нетрудно сдуть партию и более слабому противнику, – сказал я.

– Верно. Почему же тренеры этого не понимают? Тренер обязан хотя бы изредка смотреть на себя глазами своего подопечного. Грош цена такому тренеру, который этого не делает...

– Если шахматист регулярно терпит неудачу в решающих партиях, о чем это говорит?

– Прежде всего о психологической неустойчивости. Вспомни матч Чигорина с Таррашем. Великий стратег Тарраш к концу матча имел перевес в три (!) очка, тем не менее Чигорин отыгрался, и матч завершился вничью.

– А матч молодого Ботвинника с Флором? Ботвинник восстановил дефицит в два очка и также свел матч вничью.

– А как блестяще финишировал Крамник в матчах против Леко и Топалова? Вот у кого действительно железные нервы! И таких примеров масса. Как же настроиться на решающую партию, т. е. партию, от результата которой зависит очень многое? Я много думал на эту тему и вот к каким выводам пришел. Мне кажется, что сердцевина проблемы – в низкой самооценке шахматиста. Как же поднять эту самооценку?

– Ну уж только не командными лозунгами типа: «Давай!», «Нажми!», «Мы все за тебя болеем!» и т. д., – сказал я.

– Для этих целей я систематически использую технику Бэндлера и Гриндера, которую они называли «Посмотри на себя глазами любящего тебя человека».

– Я знаю эту технику. Действительно, она заметно повышает уверенность в себе. Никогда не думал, что ее можно приспособить для оказания помощи шахматистам.

– Разреши еще раз использовать тебя в качестве объекта нашего исследования.

– Буду рад в очередной раз спасти мир.

– Удобно расположись в кресле. Расслабься. Закрой глаза. Представь, что ты сидишь за столом на летней веранде и пишешь роман, потому что ты знаменитый писатель. В широ-

кое окно ты наблюдаешь, как любящая тебя девушка поливает цветы. Надеюсь, у тебя есть любящая девушка!

– Конечно, мэтр, и не одна...

– Шутки в сторону, переходим к серьезной работе. Тебе нужно временно выйти из своего тела. И пусть твоя девушка также выйдет из своего тела и переместится в твое тело. И теперь, находясь в твоём теле, уже она сидит за столом и пишет роман. Этот роман – о тебе, т. е. о человеке, которого она сильно любит. Пусть она подробно опишет все то, чем ты ей дорог, о твоей внешней привлекательности, о твоих приятных манерах, умении говорить, о твоих душевных качествах. Она тебя сильно любит, поэтому пишет о самом лучшем, что есть в тебе, используя для этого самые ласковые слова. Удели этому столько времени, сколько тебе потребуется. Не спеши. И только когда ты будешь полностью удовлетворен своим «образом», созданным любящим тебя человеком, перенесись обратно в свое тело, в то время как она вернется в свое... Постарайся сохранить это доброе и любящее отношение к себе в своём теле... Закрепи в себе любовь другого человека... И только когда ты почувствуешь, что проделал эту работу успешно, открой глаза... А теперь расскажи, что у тебя получилось?

– Приятное ощущение обласканности. Я понял, что во мне действительно немало хорошего.

– Каждый человек нуждается в том, чтобы его периодически поглаживали по головке. Пожалуй, данная техника – одна из лучших в деле повышения самооценки. Накануне решающей партии неплохо выполнить этот прием несколько раз...

– Эта техника пригодится только в таких случаях?

– Нет, конечно. Упражнение «Посмотри на себя глазами любящего человека» весьма многоплановое. Некоторые психотерапевты рекомендуют его для решения буквально всех проблем. И ведь действительно, нет такой проблемы, где в той или иной мере не страдала бы самооценка.

– Что делать, если человек на данном отрезке своей жизни не имеет любящего партнера?

– «Любящего человека» можно взять из прошлого. Если и это вызывает затруднения, то данный персонаж, в конце концов, можно просто сконструировать.

– Если человек настолько напряжен, что не в состоянии выполнить это упражнение, как ему лучше поступить?

– Предварительно хорошо бы избавиться от мышечных зажимов. Для этого было бы неплохо принять теплую ванну или размяться с помощью физкультуры.

– Возможно сочетание данной техники с самогипнозом?

– Это было бы идеальное сочетание. Любые техники, предложенные в этой книге, сочетаемы с самогипнозом. Образно говоря, самогипноз – это то масло, которым никакую кашу не испортишь.

– Что еще, помимо этого, Вы бы порекомендовали шахматистам накануне решающей партии?

– С раннего возраста человек обладает так называемым имитационным рефлексом. Ребенок смотрит, как живут его родители и, перенимая этот опыт, может увереннее идти по жизни. Проходят годы, что-то из постороннего опыта отпадает, а что-то сохраняется... Этим рефлексом мы обладаем до конца жизни. Используйте его активнее! Во время турнира наблюдайте за игрой сильных шахматистов. Как они себя ведут во время партии? Что отражает их осанка, мимика, жесты? Как они подходят к доске? Как встают, чтобы прогуляться? Если вам действительно понравилось их поведение во время партии, смоделируйте его! Пусть это поведение станет вашим. Доверьтесь своему подсознанию, а уж оно выберет

все зерна из плевел... Как ты считаешь, не пора ли нам научить читателей разговаривать со своим подсознанием?

– Мне кажется, что они уже достаточно подготовлены для этого, – согласился я.

– Договорились, но об этом мы поговорим в нашей следующей беседе. Пока читатели переваривают прочитанное, мы с тобой погоняем бильярдные шары.

Беседа шестая: Разговор с подсознанием

Во время нашей следующей встречи Г. вернулся к ранее заявленной теме.

– В предыдущих главах мы уже кое-что говорили о подсознании. Для правильного усвоения последующего материала читателям необходимо напомнить метафору, в которой мы представляли подсознание в виде бесконечного склада, на многочисленных полках которого аккуратно разложены все события нашей жизни. Совокупность этих событий мы называем жизненным опытом. Как оказалось, в подсознании, помимо конкретного индивидуального опыта, находится опыт всех поколений нашего рода. Представляешь, какая всеобъемлющая «библиотека» находится в нашей черепной коробке! В своей жизни мы используем только мизерную толику возможностей подсознания. В наших руках – самый мощный из всех существующих в природе биокомпьютеров, а мы или не хотим или не умеем им управлять.

Думаю, что некоторые из читателей сразу спросят: «А есть ли возможность установить прямой контакт с подсознанием?» Ответу однозначно: «Да, есть».

– Зачем шахматистам напрямую общаться со своим подсознанием? Разве не достаточно тех подсознательных озарений во время игры, которые принято называть интуицией? – спросил я.

– Мы уже рассказывали читателям, что при хорошо поставленной концентрации внимания (читай: гипнозе!) шахматист, по сути, играет подсознательно. Подобная игра во много крат сильнее обычной «сознательной» игры. Здесь все понятно, и к этому добавлять уже ничего не надо.

Мы теперь говорим о другом. Нас интересует, скажем так, более житейское использование подсознания. Например, ты бы хотел спросить подсознание, не пора ли тебе полностью сменить дебютный репертуар или узнать в очередной партии с Х.: играть ли лучше комбинационно или позиционно?

– Я не думал об этом, но кое-что спросить было бы забавно.

– Ты даже не представляешь, как расширятся твои чисто шахматные, да и профессиональные возможности. По сути, ты можешь задать своему подсознанию практически любой вопрос.

– Профессор, Вы меня заинтриговали.

– Еще бы! Я и не ожидал другой реакции. С тобой мне будет проще, т. к. ты знаешь, что я не люблю заниматься чепухой. А вот читателям надо бы дополнительно кое-что сказать в качестве напутствия.

Друзья мои! Метод, о котором в дальнейшем пойдет речь, на первый взгляд может вам показаться несерьезным и даже где-то шарлатанским. Хочу вас сразу настроить на серьезный лад, т. к. весь последующий материал – это современные научные разработки, к тому же многократно апробированные. У данного метода есть множество названий. Лично мне больше всего нравится определение «подсознательный сигналинг». По правде сказать, он уже известен давным-давно, но десятки лет его использовали совсем для других надобностей.

Идея этого метода родилась в светлой голове человека, имя которого, как это нередко бывает, осталось неизвестным для истории психотерапии. Этот неизвестный гипнотизер, по всей видимости, был потрясающе наблюдательным человеком. Занимаясь психотерапией или просто наблюдая за людьми, с которыми ему довелось общаться, он обратил внимание на то, что люди, прежде чем ответить на тот или иной заданный им вопрос, еще до того как открылся рот, достаточно активно, незаметно для самих себя, «отвечают» телом.

Например, если вы спросите шахматиста, любит ли он играть в шахматы, прежде чем ответить вам «да», его тело среагирует быстрее, и вы увидите, как он непроизвольно совершит едва заметный утвердительный кивок головой. Спросите этого же человека, сможет ли он заняться вместо шахмат, скажем, бильярдом. Если вы имеете натренированное зрение, то обратите внимание, как его тело сразу подастся назад, как бы говоря слово «нет». Подобным эмпирическим путем и было сделано это весьма важное для человеческой цивилизации открытие.

Мы, люди, используя телесный сигналинг в диапазоне ответов «да/нет», получили возможность прямого общения со своим собственным подсознанием. Вначале это открытие использовалось для чисто психотерапевтических целей. Врач-психотерапевт спрашивал у подсознания своего пациента, как и почему появились те или иные психические симптомы. Я расширил возможности этого метода и неоднократно применял его при оказании психологической помощи практикующим шахматистам. Для наглядности мы проведем апробацию этого метода на тебе.

– Готов служить трудовому народу!

– Тогда заканчиваем с теорией и переходим к практике.

Лучше всего устанавливать «подсознательный сигналинг» с помощью партнера. Вот как это делается. Удобно усаживайся в кресло, положи кисти своих рук на колени. Закрывай глаза. Постарайся полностью расслабить свое тело. Восстанови дыхание. Представь, что ты – осенний лист... (Г. начинает говорить мягким, спокойным голосом), лежащий на поверхности... тихого лесного пруда... Когда едва заметное движение... поднимает тебя вверх... И опускает вниз... Ты проникаешься этим спокойствием... приятной негой... когда весь организм расслаблен... и находится в гармонии... со всем миром... который, окружая нас... посылает нам флюиды радости и добра... и твое подсознание... хочет с тобой общаться... с помощью непроизвольных сигналов твоего тела... отвечая на разные вопросы... движениями пальцев... кистей твоих рук... И может быть... твое подсознание скажет «да»... сообщив движение одному из пальцев правой кисти... и скажет «нет» через движение пальцев левой кисти... Это легко проверить... Обратившись к твоему подсознанию... с вопросом, на который оно может ответить однозначно... «да» или «нет»... Вот и сейчас... обращаясь к нему... я спрашиваю:... «Скажи, подсознание... твой организм мужского пола?» (через 15–20 секунд я почувствовал, как в среднем пальце моей правой кисти началось движение, и он слегка приподнялся)... и через некоторое время получаю ответ «да»... А на другой вопрос... «Сейчас на улице лето?»... (Безымянный палец левой кисти вздрогнул и непроизвольно поднялся)... мы получаем ответ «нет»... Таким образом... мы установили сигнальную систему... с помощью которой... без труда можем общаться... с подсознанием... используя его колоссальные возможности и знания... Например, я бы хотел спросить:... «Играя в шахматы, ты бы хотел проявлять большую активность?»... (Вздрагивают пальцы левой руки)... Ответ «нет»... Значит, лучше разыгрывать позиции чисто позиционно?... (Вздрагивают и приподнимаются пальцы правой руки)... «Правильно я делаю, применяя много лет Староиндийскую защиту за черных?»... (Двигается палец левой руки)... Ответ «Нет»... Успешно ли я играю эндшпиль?... Ответ «да». «Стоит ли мне поработать над дебютами?»... Ответ «да»... Мне лучше отказаться от Староиндийской и Сицилианской защиты?»... Ответ «нет»... «Отказаться только от Староиндийской?»... Ответ «да»... «Перейти на Голландскую защиту?»... Ответ «Нет»... «Попробовать защиту Грюнфельда?»... Ответ «да»... «Играя белыми, лучше начинать партию e2-e4?»... Ответ «нет»... «Перейти на d2-d4?»... Ответ «да»... «В Сицилианской защите продолжить играть вариант Найдорфа?»... Ответ «нет»... «Выбрать систему Паульсена?»... Ответ «нет»... «Шевенинген?»... Ответ «да»... «Мое самое слабое место – это миттельшпиль?»... Ответ «нет»... «Значит, дебют?»... Ответ «да»... «Для меня достаточно 2–3 соревнования в год?»... Ответ

«нет»... «5–6 соревнований?»... Ответ «да»... «Имеет ли для меня значение возраст соперника?»... Ответ «да»... «Я играю более успешно с молодыми шахматистами?»... Ответ «нет»... «С пожилыми?»... Ответ «да»... «С лицами среднего возраста?»... Ответ «да»... На этом мы заканчиваем нашу беседу с подсознанием... Обратись внутрь себя со словами благодарности... к подсознанию... за те советы... которое оно тебе дало... и попроси у него разрешения... почаще обращаться к нему за помощью... (средний палец моей правой руки поднялся)... Твое подсознание говорит «да»... что является надежной гарантией... вашего сотрудничества в будущем... (Я открываю глаза, выходя из состояния легкой и приятной дремоты.)

– Теперь, профессор, когда Вы узнали все мои шахматные секреты, за доску с Вами я больше не сяду!

– Тебе понравилось то, что мы с тобой проделали?

– Необычное ощущение. Было интересно. Некоторые ответы показались для меня полным откровением.

– Главное, – чтобы человек, идя на данную процедуру, не ухаживал от смеха, а проделывал все серьезно и внимательно. Один из моих клиентов как-то заявил: «Ну о чем вы говорите, нет никакого подсознания! А мои пальцы шевелятся вследствие вашего внушения». Для подобного «неверующего Фомы» я всегда произношу одни и те же слова: «Когда мы закончим с тобой психотерапевтическую работу и ты выйдешь на крыльцо нашего офиса, то убедишься, что на улице тебя ожидает тройка вороных коней, запряженных в красивую царскую карету. И когда тебе открывают дверцу, ты видишь бархатное сиденье... О чем сейчас подумало твое сознание? Оно сказала: «Все это – чепуха, и нет никакой кареты, ожидающей меня у входа!» А вот твое подсознание увидело и коней, и карету, и было уже не прочь прокатиться.»

– Кто-то из сильно сомневающих читателей заявит: «зрительные образы – это одно, а вот движение пальцев – это совсем другое. Как им доказать, что с ними действительно общалось подсознание?»

– Самый простой прием заключается в следующем. Пусть этот человек сам задаст своему подсознанию вопрос, на который он не имеет четкого ответа. Когда он убедится, что полученный ответ будет наиболее целесообразным, это и будет подтверждением того, что он действительно общался с самой мудрой частью своей психики, т. е. с подсознанием. Когда мы с тобой проводили эту работу, согласись, что некоторые ответы, полученные от подсознания, оказались для тебя откровением.

– Половина ответов стала для меня полной неожиданностью.

– Если это убедило тебя, то почему не убедит читателей?

– Допустим, шахматист заинтересовался данной методикой, но у него нет партнера, который помог бы ему установить «подсознательный сигналинг». Можно ли всю эту работу проделать самостоятельно?

– Я думаю, можно. В конце концов все то, что я говорил, сам шахматист может наговорить на магнитофон или даже диктофон мобильного телефона. Некоторым даже это не понадобится. Они просто сядут в кресло, закроют глаза, расположат руки на коленях и, обратившись внутрь себя, попросят подсознание выйти на контакт через движение пальцев и... начнут получать ответы. Если ничего не получится, тогда пусть все же найдут подходящего партнера, который им поможет.

– Мне кажется, что, усвоив данную методику, квалифицированный шахматист получит в свои руки могучее оружие.

– Несомненно. В нашей игре – науке, как ни в какой сфере человеческой деятельности, зачастую необходима мудрая подсказка. Учитывая, что подсознание безгранично в своих

возможностях, для многих шахматистов это будет великим прорывом. Когда методика будет освоена в совершенстве, игрок даже во время партии сможет «включать» подсознание.

– Главное, что все это не противоречит международному шахматному кодексу!

– Действительно, использование своего собственного «биокомпьютера» не приведет к очередному «туалетному скандалу», – засмеялся Г. и пригласил меня отведать «чем Бог послал».

* * *

– Всех шахматистов можно условно разделить на «интуитивных» и «счетчиков». «Интуитивные» лучше чувствуют позицию, им нет необходимости просчитывать все варианты. Подсознание им активно помогает, направляя на путь истинный. Они могут кое-что просчитать, но для них это не является самоцелью. Великими «интуитивными» шахматистами были Капабланка, Ласкер, Ботвинник, Петросян, Смыслов, Карпов, Фишер...

«Счетчики», наоборот, стараются просчитать побольше вариантов. Подсознание им кое-что подсказывает, но они ему не верят и, подменяя компьютер своей головой, пыхтят над длинными вариантами... Яркими представителями «счетных» шахмат являлись Таль, Штейн, Геллер, Эйве, Решевский...

Если «интуитивы» по духу романтики, то «счетчики» – это яростные, неисправимые материалисты.

– Вы явно симпатизируете «интуитивам»?

– Без сомнения. Как специалист по психике человека, я крайне возмущен, когда мозг используется так нецелесообразно. По большому счету, «счетчики» потерпели фиаско. Михаил Таль в молодости просчитывал невероятное количество вариантов и даже умудрился один год побыть чемпионом мира, но как только его счетные возможности снизились, он уже наблюдал за шахматным Олимпом издалека. Эйве, тоже типичный «счетчик», пробыл шахматным королем чуть больше года. Ефим Геллер, со своим потрясающим талантом, был близок к чемпионству, но также с возрастом растерял свою силу. Вспомните, как он, да и Решевский, страдали от цейтнотов... Многие «счетчики» мучаются из-за постоянной нехватки времени.

Алехин в молодости, несомненно, был «счетчиком», но в середине 20-х годов он уже – «интуитив». Как это произошло, он, к сожалению, нам поведать не успел. Ясно одно: если бы Геллеру в свое время удалось по-алехински сменить шахматную ориентацию, его бы никто не победил. А Чигорин? Ведь он измотал себя непомерными «счетными» перегрузками. Если бы он играл, больше полагаясь на свое подсознание, вряд ли бы Стейниц перед ним устоял...

– Вы не противоречите себе? Ведь в предыдущих главах вы сравнивали человеческий мозг с компьютером?

– Это не мое сравнение; так считает большинство современных психологов и психотерапевтов. Мое сравнение: если человеческий мозг и можно сравнить с компьютером, то только с таким, который, помимо «счетных» способностей, имеет еще и развитую интуицию.

– Опять Вы выкрутились.

– Когда один из молодых шахматных маэстро заявил великому Ласкеру, что может рассчитывать варианты на 10–12 ходов вперед, тот ему ответил, что может рассчитывать всего на два хода, но это – «два хороших хода». Согласись, что этот пример подтверждает мои рассуждения!

– Как определить, где шахматист-«интуитив», а где – «счетчик»?

– Проще всего в блище!

– ??

– Если ты никудышный блицор, то по всей вероятности относишься к армии «счетчиков». Для успешного блицевания что нужно? Одним взглядом схватить позицию, почувствовать правильный ход и быстро воспроизвести его на доске. Если у тебя несколько секунд на ход, то ты вряд ли что-то просчитаешь, т. е. надо действовать интуитивно и очень быстро.

– Но Михаил Таль прекрасно играл в блиц!

– Это говорит о том, что у него была прекрасная интуиция, и напрасно он не использовал свое подсознание в серьезных партиях.

– Как же стать «интуитивом», т. е. «подсознательным» шахматистом?

– Мне кажется, что правильный ответ мы найдем у Капабланки. Капабланка и Ласкер, пожалуй, самые известные «интуитивы». Чем обычно занимался Капабланка, готовясь к соревнованиям? Он постоянно анализировал всевозможные типичные шахматные позиции. Возьмет, к примеру, позицию, где у белых ладья и три пешки, а у черных – ладья и две пешки, и разбирает ее со всех сторон. Таким образом он постоянно подпитывал свое подсознание. Зато в практической игре ему не надо было тратить время на бесчисленные варианты...

– Мудрый подход.

– Я не буду утверждать, что «интуитивы» совсем не считают варианты. В конце концов есть форсированные варианты, которые могут привести к верной победе. Такие варианты грех не просчитывать... Тем не менее, «интуитивы» делают большинство ходов без утомительного расчета вариантов. Подобный подход экономит массу энергии и, что немаловажно, времени. «Интуитив» редко бывает цейтнотчиком, а вот «счетчики» постоянно страдают от этой напасти. Вспомни творчество того же Геллера. Ведь у него тоже встречались спокойные позиционные, явно «интуитивные» партии! Если бы Ефим Петрович играл так всегда...

– Почему сильный удар по «счетчикам» нанесли современные шахматные компьютерные программы?

– Верное замечание. Сильная шахматная программа – это идеал, к которому «счетчики» стремятся вот уже две сотни лет. Компьютер просчитывает все и вся, благо его мощностность это позволяет. В игре с компьютером «счетчики» терпят сокрушительное фиаско, потому что не могут считать так же как он, а противопоставить ему что-либо другое они не могут, т. к. интуицией они попросту пренебрегли.

– Получается, что две сотни лет они занимались не тем?

– Формулировка грубая, но близкая к истине. Чем может «счетчик» удивить компьютер? Ничем. А «интуитив», опираясь на свои чисто человеческие качества, до сих пор продолжает его озадачивать. Поэтому Каспаров и Крамник, классические «интуитивы», до сих пор смотрятся неплохо на фоне самых совершенных шахматных программ.

– Но ведь в «человеческих» шахматах «счетчики» до сих пор смотрятся неплохо?

– Век «счетчика» недолог. Уже после тридцати лет они играют гораздо хуже. Хорошо если они успевают перестроиться и превращаются в «интуитивов».

– Кого Вы назовете в качестве примера?

– Самый яркий пример – это Александр Алехин. Типичнейший «счетчик» вовремя стал «интуитивом», что в конечном итоге позволило ему завоевать звание чемпиона мира. Петросян в молодости был «счетчиком». Несомненными «счетчиками» являлись Бронштейн и даже Корчной. Все они со временем сменили неверную ориентацию.

– А кого вы считаете «врожденными интуитивами»?

– На этот вопрос ответить легко. Это и Капабланка, и Ласкер, и Ботвинник, и Смыслов, и Фишер, и Карпов, и Крамник.

– Итак, Вы за «человеческие», т. е., «интуитивные» (читай: подсознательные) шахматы?

– Несомненно. Не стоит мозг превращать в компьютер, т. к. у него более высокая миссия.

– Что же делать тем, кто по сей день является «счетчиком»?

– Быстрее превращаться в «интуитивного» шахматиста! Изучать творчество великих игроков этой ориентации. Учиться доверять своему подсознанию. Говорят, что Крамник с детства не расставался с книгами Карпова, что позволило ему проникнуться игрой одного из самых великих «интуитивов» и впоследствии самому стать чемпионом мира.

– Яркий пример для Вашего рассуждения, – сказал я.

– Мне нравится творчество Крамника. Он и ведет себя как джентльмен, и играет мощно. На данный момент это – идеальная шахматная машина.

– Почему его можно победить в турнире, но очень трудно в матче?

– Все крупные «интуитивы» – тонкие психологи. Крамник как рентгеновский аппарат без труда высвечивает все слабые места будущего матчевого соперника. Согласись, что в турнире это сделать гораздо сложнее...

– Вы меня убедили. Постараюсь приложить усилия, чтобы активнее привлекать к шахматной игре свое подсознание.

– Один почитатель – это уже начало общественного движения! – засмеялся Г., и мы расстались до нашей следующей беседы.

Беседа седьмая: Проигрыш партии

– Психология спортивного поражения – это темная и неисследованная область. Поражение, особенно в партии, имеющей важное турнирное значение, на любого шахматиста действует угнетающе. Вопрос в том, как быстро игрок сможет сбросить со своих плеч груз этого проигрыша. Всех шахматистов по реакции на поражение делят на две основные группы. Первая группа – это игроки, для которых проигрыш партии приравнивается к вселенской катастрофе. Длительное время они деморализованы и нуждаются в «зализывании ран». Степень деморализации измеряется количеством последующих партий, в которых заметно резкое снижение уровня игры. Ярким примером представляемой группы являлся Хосе Рауль Капабланка. Александр Алехин в матчевой борьбе использовал эту ахиллесову пятую грозного кубинца.

Вторая группа – это игроки, которые после поражения стараются как можно быстрее реваншироваться. Эти спортсмены не живут сегодняшним днем, предпочитая залечивать раны в новом, более успешном для них бою. К такому типу шахматистов относился как раз Алехин. Можно еще назвать Ботвинника, Фишера, Карпова, Каспарова, Крамника... Для них поражение – это мощный раздражитель, парадоксальным образом придающий дополнительные силы.

– Почему люди так по-разному реагируют на проигрыш? – спросил я.

– Сложный вопрос. Лично мне кажется, что это врожденная способность. Жаль, что эту тему досконально никто не исследовал.

– Нимцович после проигрыша партии утешал себя тем, что «это не конец света» и впереди его ждет еще множество побед.

Г. поднялся и долго что-то искал в своем многоэтажном книжном шкафу. В конце концов он принес мне книгу, где на одной из фотографий были изображены Анатолий Карпов и Виктор Корчной во время матчевой партии.

– Это знаменитая 32-я партия их матча в Багио. Посмотри внимательно на Карпова.

– Да... в этот день он должен был выиграть, – произнес я. На фотографии лицо Карпова отражало несокрушимую веру в победу. По сравнению с ним Корчной смотрелся как-то неуверенно.

– Представь, ты играешь матч и ведешь в счете 5:2. Осталось выиграть одну-единственную партию, т. к. тогда в матчах на первенство мира играли до шести побед, без учета ничьих. Ты немного расслабляешься... и соперник сравнивает счет. Уже 5:5! Казалось бы, катастрофа, но не для тогдашнего Карпова. Он посетил международный баскетбольный матч, где сборная СССР кому-то с треском проиграла. Непонятным образом это событие позволило ему максимально мобилизоваться и победить Корчного. После матча он заявил, что «ему хотелось отомстить за наших баскетболистов»... Все-таки странная и непонятная эта штука: игра в шахматы.

– Скорее странные и непонятные люди, играющие в шахматы.

– Верно. Корчной был настолько сломлен результатом этого матча, что через три года, уже играя следующий матч с Карповым, практически не сопротивлялся... Складывается впечатление, что именно эта роковая партия и предопределила дальнейшее развитие его шахматной карьеры!..

– Для обоих шахматистов эта партия явилась самой главной в жизни.

– Эта партия, как оказалось впоследствии, сыграла негативную роль и для Карпова.

– ??

– Да, да! В матче с Каспаровым Карпов вел уже не 5:2, а 5:0. И как закончился этот матч? Карпов так и не смог одержать шестую, решающую победу. Каспаров одержал три

победы, и при счете 5:3 в пользу Карпова матч засчитали ничейным, т. к. они уже сыграли 48 партий и каким-то образом это побоище необходимо было остановить. По всей видимости, 32-я партия с Корчным глубоко запала в душу Карпова. Я думаю, что его долго мучили ночные кошмары, в которых чемпионом мира объявляли Корчного. Это сверхусилие дорого ему обошлось. Он заработал страх «пятого очка», и в матче с Каспаровым мы наблюдали последствия этой глобальной боязни. Но на этом история 32-й партии не окончилась. Следующий матч с Каспаровым Карпов проиграл. Так что 32-я партия сломала не только Корчного...

– Какая грустная сказка...

– К сожалению, это жизнь. А чего стоит противостояние Алехина и Эйве! Давай еще раз вернемся к этой теме под другим углом зрения. В 1935 году они встретились в матче за звание чемпиона мира. Алехин – в зените своей славы. Он вырвал корону шахматного короля у великого Капы! Он выиграл массу международных турниров. А качество игры? Его партии по-настоящему Чемпионские: яркие, цельные, глубокие. По мнению всех экспертов, шансы Эйве были близки к нулю. Да, Эйве выиграл ряд турниров, но подобными достижениями могут похвастаться две-три дюжины ведущих гроссмейстеров. А стиль игры? «Слишком сухая и академичная игра!» – говорят эксперты. Правда, поговаривают, что Алехин снова стал выпивать, много курит, не соблюдает спортивный режим. «Даже если Алехин будет вдрызг пьяным, он и тогда легко справится с Эйве!» – кричат его поклонники.

И вот судья пускает часы...

Все идет так, как предрекали специалисты: после небольшой запинки Алехин рванул вперед, и вот он уже оторвался на несколько очков. В победу Эйве теперь поверит разве что сумасшедший. Но что это? Эйве постепенно сравнивает счет! «Ничего, это просто недооценка соперника! Сейчас грозный лев проснется и разорвет на куски незадачливого охотника», – убеждают себя сторонники победителя Капабланки. Эйве выходит вперед, и Алехин за ним уже не успевает. Весь шахматный мир затаил дыхание. Матч стремительно подходит к концу. К всеобщему удивлению новым чемпионом мира провозглашают Макса Эйве! Что тут началось... Газеты запестрели крикливыми прогнозами: «Конец комбинационной эпохи!», «Алехин бесславно заканчивает свою карьеру!», «Рационализм Эйве победил!»...

Все недостатки Эйве срочно переименованы в достоинства: «Да, стиль его академичный, несколько суховат, но зато теперь найдено надежное оружие против комбинационных бурь последователей Алехина», – заявляют вмиг поумневшие эксперты. Скоро предстоит матч-реванш (ох, как своевременно позаботился об этом Алехин!), но шансы русского гроссмейстера мизерные. Говорят, что Алехин бросил пить и курить, но его выступления в турнирах уже не впечатляют, общее качество игры снизилось... По-видимому, это все! Как вспоминал впоследствии сам Эйве, он ничуть не сомневался в своей повторной победе. Алехин действительно занялся своим здоровьем, тщательно проанализировал творчество голландского маэстро, но верил ли он сам в победу? Конечно, верил! Хотя прецедентов, когда поверженный чемпион выигрывал матч-реванш, в шахматной истории еще не было.

Александр Алехин с блеском выиграл этот матч, опровергнув все предсказания скептиков.

– И до конца жизни остался непобежденным чемпионом мира.

– И теперь никто и никогда не посмеет сказать, что Алехин – экс-чемпион мира.

– Профессор, я заметил, что вы часто возвращаетесь к творчеству Алехина...

– У него действительно есть чему поучиться, но я принимаю твой упрек. Дозволь сказать еще несколько слов об Эйве, – улыбнулся Г.

– В виде исключения позволяю.

– Эйве так и не оправился после этого сокрушительного поражения. В дальнейшем его игра уже не была такой впечатляющей. В матч-турнире 1948 года он уже был одним из аутсайдеров. Когда спустя много лет кто-то из гроссмейстеров ему заявил, что в 1935 году

он выиграл у пьяного Алёхина, рассвирепевший Эйве воскликнул: «Да, я победил пьяного Алёхина! Но ведь никто из вас не смог этого сделать!».

– Подобная же участь постигла и Капабланку после поражения в матче 1927 г. Даже в турнирах он уже не смотрелся так впечатляюще, как раньше.

– Капабланка думал, что будет чемпионом мира долгие годы. Он просто оказался не готов к поражению, тем более такому сокрушительному. Капа кинулся изучать современные дебютные системы, но было уже поздно. К сожалению, он так и не разобрался в философии шахматной борьбы.

– Что Вы скажете о противостоянии Эмануила Ласкера с Карлом Шлехтером?

– О! Это интересная тема. До матча с Шлехтером Ласкер победил всех и уже не ожидал, что кто-то в ближайшие годы покусится на его титул. Ласкер был шахматной машиной чудовищной силы. Недаром он 27 лет (дольше всех!) сохранял за собой звание чемпиона мира. Помимо того, что он был уверен в своей мощи, он был чрезвычайно практичным человеком. Недаром поговаривают, что, подписывая со Шлехтером договор о матче, Ласкер настоял на «секретном пункте», согласно которому Шлехтер становился чемпионом только при перевесе в 2 очка(!). Подобное условие было принято Шлехтером, и это несмотря на то, что матч состоял всего из 10 партий. По-видимому, взамен этой уступки Шлехтер получал какие-то финансовые послабления. В прошлые времена подобные «фокусы» чемпионам мира позволялись. Конечно, это была вопиющая несправедливость. Тем не менее, даже при таких условиях Шлехтер едва не стал чемпионом! Перед последней, десятой партией, он имел лишнее очко. А сумасшедшая десятая партия? Ведь и в ней венский маэстро имел выигрыш! Подвели нервы, не повезло... После поражения в этой решающей партии результаты Шлехтера стали постепенно угасать. Да и пожил он после этого недолго... Шахматы – страшная игра. Шлехтеровский трагизм в чем-то схож с чигоринским...

– Мне всегда казалось, что наиболее «человеческие» шахматы можно увидеть только в соревнованиях, где роль каждой победы или поражения во сто крат выше, чем в обычных соревнованиях. Поэтому так интересны состязания за звание чемпиона мира, за звание претендента или, на худой конец, за звание чемпиона страны.

– Истину глаголешь! В ответственных соревнованиях шахматист раскрывается полностью, со всеми своими достоинствами и недостатками. Накал и напряжение в этих партиях завораживают, поэтому они так интересны для всего шахматного мира. Многие специалисты с большим скепсисом относятся к так называемым тренировочным матчам. В таких партиях мотивация игроков не достигает предельной остроты, нет того напряжения и концентрации, позволяющих постигать глубину шахмат. Поэтому квалифицированный шахматист не должен заикливаться на тренировочных партиях со спарринг-партнером и уж тем более с компьютером. Оттачивая свою технику, игрок теряет навыки в психологии «человеческой» шахматной игры.

– Ботвинник часто играл тренировочные партии, – возразил я.

– Ботвинник обладал навыками психологического самопрограммирования. Жаль, что об этом он не написал более подробно...

– Профессор, мне кажется, что и меня, и читателей Вы убедили в том, насколько важна и актуальна психология поражения в шахматах. Хочется задать извечный вопрос: «Что делать?» Какой совет может дать спортивный психолог вашего ранга тем, кто проиграл и теперь вопрошающе смотрит на Вас?

– Прежде всего: не губите свою жизнь! Ведь если вы продули партию или даже несколько партий в самом главном турнире своей жизни, это еще не конец света, как правильно заметил Нимцович. Бронштейн не смог победить Ботвинника и тем не менее остался интересным и жизнерадостным человеком. Берите пример с него! Шахматы – это всего лишь часть нашей жизни; в конце концов, не всем дано быть Чемпионами. Это, так сказать, обще-

философское замечание по поводу любого спортивного поражения вообще. Теперь то, что касается «микрокатастрофы», т. е. ситуации, когда вы проиграли в турнире одну партию, а завтра надо играть другую. Здесь уже можно дать конкретные психологические рекомендации, но... только после ужина.

* * *

И вот мы опять возле камина. Г. разливает испанское вино, беседа продолжается.

– Я давно хотел Вас спросить, профессор! Каким Вы представляете нашего читателя?

– Что касается возраста, так это от 15 и выше.

– А квалификация?

– От второго разряда до мастера спорта.

– А как объяснить, что Ваши теоретические рассуждения в основном базируются на гроссмейстерской практике?

– А у кого же мы будем еще учиться? Все разбираемые нами проблемы на уровне гроссмейстеров смотрятся более выпукло и наглядно.

– Итак, Ваши рекомендации...

– Хотел бы еще добавить, что наша книга ни в коем случае не заменит собой умного и тонкого шахматного психолога. Нужно учитывать, что все мы разные, и в идеале каждому сильному шахматисту необходим личный «душевед». Наша книга в этом плане схожа со сборником кулинарных рецептов. Вы можете выхватить тот или иной рецепт, и, если он вам поможет, мы порадуемся вместе с вами.

Теперь что касается наших рекомендаций. Я думаю, что уже по ходу текста вы поняли, как приспособить к ситуации «после поражения» технику «двух зеркал» или метод самогипноза. Дополнительно можно порекомендовать технику «наполненная чаша». Для этого вам нужно встать в центре комнаты и, вытянув руки вверх, расставить их так, как будто вы держите над собой большую глиняную чашу. Закройте глаза и мысленно представьте, как весь накопившийся внутри вас негатив темными ручейками стекает в эту чашу. Все неприятности, беды, склоки скапливаются в этой чаше. «Выжмите» из своего организма всю эту гадость! Через некоторое время вы почувствуете, что чаша действительно наполнилась, и удерживать ее становится все труднее и труднее. Когда чаша будет до краев полна, постарайтесь «выплеснуть» ее содержимое подальше от себя, но только не на окружающих людей. После того как чаша освободится, поднимите ее опять над собой и представьте, как она постепенно наполняется жизненной энергией. Блестящие золотистые ручейки стекают в чашу со всех сторон. Когда чаша станет полной, вы «выльете» эту жизненную энергию на свое тело. И заложенная живительная энергия разольется по всему вашему организму. В конце этого упражнения большинство людей ощущают реальный прилив сил и приятную легкость во всем теле.

Когда профессор начал говорить об этой технике, я, следуя его инструкциям, выполнил все упражнение от начала до конца. Действительно эффективное упражнение. В конце упражнения чувствуешь освобождение от груза проблем.

– Это упражнение следует выполнить как можно быстрее после проигрыша партии. – сказал профессор.

– Почему Вы не рекомендуете «выплескивать» негативную чашу на посторонних людей?

– Это восточная техника, и я объясняю ее так, как мне ее преподали. Стоит заметить, что в течение 1–2 минут после окончания упражнения возможно появление легкого головокружения. Это нормальное явление, сопровождающее распределение энергий внутри нашего организма. Стоит немного пройтись по комнате, и все придет в норму.

– Некоторые психологи, и в их числе профессор Загайнов, заставляют шахматистов по вечерам бегать трусцой «через не могу». Чего они достигают подобными мышечными сверхусилиями?

– Стараются через пот выгнать из организма весь накопившийся негатив. Кроме этого, спортсмен подстегивает свою силу воли и избавляется от «мышечных зажимов».

– Многоплановое воздействие.

– По мнению современных физиологов, идеальными средствами укрепления организма считаются бег трусцой, ходьба и плавание. Все эти разновидности физкультуры можно и нужно использовать всем шахматистам, стремящимся повысить свой квалификационный уровень. Книги Загайнова весьма интересны и поучительны. Практически это единственный источник, повествующий о психологии наших супершахматистов.

– Если шахматист проигрывает в турнире целую серию партий...

– Значит, настала пора забросить шахматы и полноценно отдохнуть. Важно планировать свои выступления в соревнованиях. Вспомни Ласкера, Ботвинника и даже Фишера. Все они, особенно Ласкер, в соревнованиях участвовали достаточно редко. Между турнирами они шлифовали свое мастерство в кабинетной тиши. Необходимо время не только на игру, но и на размышления об игре. Подобный подход увеличивает мастерство, сохраняет энергию и физическую силу.

Беседа восьмая: Раздражительность

На эту встречу к Г. я приехал несколько раздраженным. День сложился трудный и суетливый. Опытный «душевед» сразу обратил на это внимание.

– Смотрю, ты сегодня не в духе? А что если нам подробнее разобрать эту тему в шахматном контексте? Разве раздражительность или, говоря медицинским языком, «общая нервность», не является проблемой современных шахмат?

– По-моему, в наше время это вселенская проблема. Мы все делаем в спешке, все куда-то бежим, хватаемся за кучу дел... Смотришь на эту суету и так хочется на все махнуть рукой, уехать куда глаза глядят, – сказал я.

– Этот синдром порожден нашей урбанизированной культурой. Больше всего страдают шахматисты, т. к. все их творчество завязано на стабильной и спокойной концентрации внимания. Рев трибун не для них... Любой приводящий раздражитель может в худшую сторону трансформировать всю игру. Идеал шахматиста – это уравновешенность, спокойствие и высокая мотивация для игры. Через пару часов предстоит важнейшая партия, а тут нервы на пределе! Что же делать? Об этом же меня и спросил мастер Ж. примерно год назад.

– И что Вы ему ответили?

– Я сказал, что изменить мир он не сможет, а вот изменить свое отношение к этому миру я ему помогу. В конце концов, легче оказать помощь одному человеку, чем всему человечеству.

– И чем закончилась ваша беседа?

– Я обучил его технике «тотальная психологическая очистка».

– Я не слышал об этой технике.

– Тогда тебе будет вдвойне интересно познакомиться со стенограммой нашего сеанса.

«Садись, дорогой мастер, в это кресло. Закрой глаза и успокой свое дыхание. С помощью своего воображения мы можем без труда выполнять любые, даже самые необычные, задания. Вот и сейчас я бы хотел, чтобы ты представил свое тело абсолютно прозрачным. Эта прозрачность достигает такой степени, что ты, осматривая свое тело сверху донизу, можешь наблюдать буквально все кости своего организма. Я хочу, чтобы ты провел своеобразную ревизию тела. Внимательно посмотрим на свое собственное тело под разными углами зрения. Ты можешь обнаружить и ржавые гвозди, и различные иглы, стальные шарики и прочее. Любая психическая травма может обернуться тем или иным странным предметом. Как только что-нибудь объявится, сразу скажите мне.

– В середине грудной клетки торчит металлический штырь серого цвета.

– Отлично! Это как раз то, что мы искали. Расскажи мне об этом штыре подробнее: как глубоко он сидит, какой он длины и толщины, лежит ли он свободно или врос в костную ткань...

– Сидит довольно глубоко. В длину сантиметров 5–6, в толщину около 1 сантиметра. Похоже, что он лежит свободно...

– ОК! Ты сможешь, протянув руку, ухватиться за этот штырь?

– Нет, я не могу... Мешают мягкие ткани, мышцы, кости...

– Тогда придется проделать небольшую хирургическую операцию. Ничего не бойся, я буду тебе помогать. Положи свое тело на хирургический стол. Обработай переднюю стенку грудной клетки раствором йода. Примерься, где ты будешь делать разрез с помощью хирургического ножа.

– Прямо по центру грудной клетки, немного правее грудины.

– Бери хирургический нож и разрезай кожу там, где ты наметил.

– Разрезал... Немного кровит...

- Обработай рану марлевыми тампонами.
- Больше крови нет.
- Разрезай дальше... Смотри, не повреди ребра... Разрез должен пройти между ребрами.
- Все. Сделал.
- Возьми специальный инструмент и расширь отверстие между ребрами, чтобы увидеть штырь.
- Получилось! Вижу головку штыря...
- Найди самые большие медицинские щипцы и с их помощью медленно потяни штырь на себя. Получается?
- Понемногу выходит...
- Хорошо! Тяни дальше...
- Я достал его.
- Брось его в тазик, который стоит на полу.
- Как мерзко зазвенел...
- Забудь пока о нем. Возьми специальные шелковые нитки, возьми хирургическую иглу... Нужно аккуратно зашить операционное отверстие. Зашей сначала мышцы, а потом кожу...
- Все... зашито хорошо.
- Теперь обработай это шов раствором йода.
- Порядок. Обработал.
- Продолжаем дальше. Проведи повторную «ревизию» своего тела. Обрати внимание, нет ли там еще каких-либо предметов.
- Так... В области живота какой-то желеобразный комок.
- Расскажи о нем подробнее.
- Как теннисный шарик... только какой-то рыхлый... как испорченный студень.
- Ну что же! Нам нужно его также убрать. Давай попробуем это сделать с помощью мощного пылесоса. Подведи трубку пылесоса как можно ближе к этому желеобразному комку. Включай аппарат! Расскажи, что происходит.
- Этот комок начинает подсыхать и крошиться! Эти крошки всасываются в трубу пылесоса.
- Рассказывай дальше!
- Комок становится все меньше и меньше... Все. Исчез полностью.
- Отличная работа! Проведи повторную «ревизию»: нет ли еще чего...
- Вроде нет... точно нет!
- Возьми тазик, в котором находится металлический штырь и достань мешок для мусора из пылесоса. Сейчас мы с тобой отправляемся в сталеплавильный цех. И вот мы уже прибыли. Какой жар идет от раскаленных печей! Подойди к ближайшей печи... Размахнись получше и забрось металлический штырь и мешок для пыли прямо в жерло печи...
- Ух! Все сгорело в один миг... Ничего не осталось... Поднялась струйка черного дыма и все! Какое облегчение... Из тела ушло напряжение и даже хочется смеяться! (Ж. открывает глаза и улыбается.)
- Я рад, что тебе понравилась эта техника. Теперь ты понял, как перед партией можно избавиться от раздражительности?
- Я и не думал, что у меня получится... Спасибо Вам!»
- У меня возникло несколько вопросов.
- Слушаю тебя, – сказал Г. и добавил в мою рюмку чудесного испанского вина.
- Не нанесем ли мы своим клиентам дополнительной травмы, обучая их данной технике?

- Каким образом?
- Им приходится «оперировать» самих себя! А это же кровь, вид внутренностей и т. д.
- Я специально занимался этим вопросом. Ответ однозначный: нет! Никакой психической травмы своим клиентам мы не нанесем.
- Те «предметы», которые находит клиент в своем теле...
- Подсознание клиента таким образом символически отражает полученные по ходу жизни психические травмы.
- Всегда ли удается избавить клиента от этих злосчастных «предметов»?
- Я не помню случая, когда это не удавалось. Главное, чтобы клиент был готов к любым неожиданностям.
- Вы имеете в виду способы выемки «предмета»?
- Да. Важно как можно ближе подобраться к «предмету», чтобы была возможность надежнее за него ухватиться. Все остальное уже легче. «Предмет» можно захватить щипцами, высосать пылесосом, выдернуть стальным тросиком (иногда для этого приходится подключать даже легковой автомобиль!). Изъятые «предметы» обязательно уничтожаются.
- После подобной процедуры состояние человека обязательно улучшается?
- Конечно, клиент чувствует заметное облегчение. Ведь ты убираешь его «психические травмы»! Этот накопившийся за долгие годы «психологический мусор» и порождает то, что мы называем «общей нервностью».
- Нередко удаление одного «предмета» ведет к появлению другого...
- «Психические травмы» располагаются друг над другом, как тарелки в одной стопке. Уберешь одну тарелку – тут же появляется следующая...

Если «психических травм» много, то за один сеанс достаточно убрать 2–3 «предмета». На следующий день эту работу можно продолжить. Спешить не стоит. Делайте все основательно. Подобную «очистку» неплохо проводить хотя бы один раз в неделю.

- Возможно ли сочетание рассмотренной техники с упражнением «полная чаша»?

После проведенной «тотальной психологической очистки» удачным будет добавление фрагмента техники «полная чаша». Я имею в виду манипуляции с «позитивной чашей». После того как ты изъял из своего организма все негативные «предметы», наполни его золотистой жизненной энергией.

- Мне понравились эти энергетические упражнения. Они легки в исполнении, и эффект наступает практически сразу.

– Недаром шахматы считаются одним из самых энергозатратных видов человеческой деятельности. Согласись, что такое упражнение, как «полная чаша», можно выполнять даже во время турнирной партии. Отойди куда-нибудь в сторонку и «наполняй» свою «чашу».

- Я думаю, что общая нервность зависит также от образа жизни и питания.

– Несомненно. Постоянная раздражительность указывает на психическое и физическое переутомление. Лучше всех готовился к турнирам и матчам Михаил Ботвинник. Мы уже говорили о том, что он никогда не шел на соревнование больным. И действительно: подлечитесь, наберите спортивную форму, а турниров еще будет много. Нельзя забывать о своем физическом состоянии. Разве плохо утром сделать полноценную гимнастику, побегать трусцой, растереться мокрым полотенцем?

Ни в коем случае нельзя играть партию натошак. Мозг требует постоянного питания! Некоторые шахматисты приносят с собой термосы с горячим сладким кофе или какао. Другие пьют натуральные фруктовые соки или молочные напитки, третьи грызут гематоген...

По-моему, шахматистам для общего оздоровления подойдет дыхательная гимнастика по системе йогов.

– Хорошо, что ты об этом вспомнил! Дыхательная гимнастика – это уникальный способ всестороннего психофизического оздоровления. Жаль, что не у всех хватает терпения ею заниматься. Но есть хорошие новости!

– Какие? Только не пугайте!

– Последние несколько лет широко рекламируется дыхательный тренажер Фролова. Пожалуй, это то, что подойдет всем шахматистам без исключения.

– Я что-то слышал про этот тренажер...

– Аппарат очень простой. Вдох и выдох затруднены специальной камерой, в которой находится вода. Дышать надо диафрагмой, т. е. опять же «по-йоговски». Получается, что при дыхании ты получаешь меньше кислорода и больше углекислого газа. Подобное «адаптационное дыхание» стимулирует иммунную систему и в буквальном смысле омолаживает организм. Тренажер можно заказать в любой аптеке и использовать в любых условиях.

– Значит, тренажер Фролова – это йога, адаптированная к западной цивилизации?

– Как легко общаться с умным человеком! Но если говорить серьезно, обязательно закажи тренажер и позвони мне через 2–3 месяца.

– Александр Алехин, если верить воспоминаниям современников, во время игры отличался повышенной нервозностью...

– Это не проявление невроза. Скорее, это внешние признаки попыток достижения максимальной концентрации внимания. Алехин был шахматным гением, и его замыслы поражают воображение до сих пор. Для реализации своих потрясающих идей он нуждался в идеальной концентрации. Малейшая помеха в достижении подобной сосредоточенности вызывала его бурную реакцию. Но все это происходило только во время партии. По ее окончании Алехин постепенно успокаивался и вновь становился весьма дружелюбным человеком с хорошим чувством юмора.

Мы же в этой беседе говорим о состоянии немотивированной нервности, когда человек проявляет раздражительность без всякого повода. Причин этому множество: неприятности на работе, хамство на улице, проблемы в личной жизни... Шахматист взвинчен, а через пару часов ему садиться играть. Уверен, что наши простые советы ему помогут. Если же речь идет о развитии психического расстройства, например, той или иной разновидности невроза, здесь уже полумеры противопоказаны, и без всяких отговорок необходимо обратиться к психотерапевту.

– Другими словами, если раздражительность – это признак психического расстройства, то необходимо обратиться к психотерапевту, если же речь о психическом расстройстве не идет, наши упражнения обязательно помогут?

– Ты правильно отразил мою мысль, коллега!

– После такой мутной темы как бы хотелось в нашу следующую встречу поговорить о чем-нибудь оригинальном.

– Думаю, за этим дело не станет!

Беседа девятая: Блеф

Перед беседой, чтобы разогреться, мы с Г. решили сыграть в шахматы. Профессор небрежно разыграл дебют, и моя позиция стала явно лучше. Продолжая нагнетать давление, я наблюдал за выражением лица Г. Никаких эмоций! Г. уверенно делает ходы, а через некоторое время буквально на ровном месте жертвует коня. Я внимательно изучаю позицию и не замечаю за Г. даже малейших шансов на спасение. На проверку несколько выигрывающих продолжений, одно заманчивее другого. Как же сыграть? И почему Г. так спокоен? Вообще-то он не любитель проигрывать. Похоже, он что-то заготовил... Надо пересмотреть все варианты повнимательнее. Ничего не понимаю! Позиция Г. полностью разрушена, мой перевес подавляющий. С другой стороны, он спокоен и с лукавой улыбкой поглядывает на меня. Ничего не пойму! Посмотрю варианты еще раз...

Ты просрочил время, мой друг!

Ошарашенный, я гляжу на часы. Действительно просрочка! Вот тебе и на... Проиграть с такой позицией! Уму непостижимо...

— У Вас же здесь ничего нет! жалобно говорю я.

— Ни малейших шансов, мой дорогой! Я хочу посвятить сегодняшнюю беседу блефованию в шахматах.

Г. посмотрел на меня и не смог сдержать смеха.

— Значит, все, что Вы сейчас вытворяли на доске — это сплошной блеф?

— Истинно так!

— И жертва коня?

— Чистейший блеф! Уже в дебюте я получил начисто проигранную позицию. Терять было нечего, и я... блефовал, надеясь, что ты просрочишь время.

— Но, профессор...

— В любви и спорте все средства хороши, не так ли? По-видимому, ты в детстве не играл в карточную игру «Верю-не верю».

— Не играл.

— А зря! Суть игры такова. Между тобой и соперником делится колода карт, т. е. каждый из вас получает по 18 штук. Тот, кто быстрее избавится от своих карт, объявляется победителем. К примеру, твой ход. Ты кладешь на стол «шапкой» кверху десятку пик (это десять очков) и говоришь: «Десять». В это время партнер смотрит на тебя, чтобы по выражению лица определить, блефуешь ты или нет. Если он не видит в твоей мимике подвоха, то говорит «Верю». В этом случае карта возвращается к тебе обратно. Если же партнер говорит «не верю», то эта десятка достается ему. Одновременно можно сбросить не более трех карт. Эта невинная игра является превосходным упражнением для контролирования своих эмоций. Кроме того, ты научишься «считывать» малейшие оттенки мимических реакций своего партнера. Обязательно с кем-нибудь потренируйся. Это полезный навык для любого шахматиста.

— Каким гадким вещам Вы меня учите!

— Возьми в качестве моральной компенсации мою сигару, — добродушно сказал профессор. Мы с Г. закурили, после чего наша беседа продолжилась.

— Под блефом в шахматах мы подразумеваем рискованные сознательные действия с целью спасения тяжелой или даже безнадежной позиции.

Блефование — это крайняя мера, безумный риск, на который идут практически принудительно. Логика блефа — в обреченности и желании сделать хоть что-то для своего спасения. Некоторые шахматисты быстро останавливают свои часы, признавая поражение, дру-

гие, несмотря на отсутствие каких бы то ни было шансов, доигрывают «до мата» или... блефуют.

– Шахматным авантюризмом славились Э. Ласкер и М. Таль.

– Шахматный стиль Ласкера называли «хождением по лезвию бритвы». Он любил рискованные маневры. Тем не менее, в данном случае речь не идет о полном авантюризме или бесшабашности. Все эти маневры в своем большинстве имели глубокое позиционное обоснование.

– То есть Ласкер не переступал определенную грань. А Михаил Таль?

– А вот Талья иной раз по-настоящему захлестывало. Этому способствовало его творческое кредо: в любой позиции ищи комбинацию. При таком подходе к шахматам неизбежно периодическое соскальзывание в блеф. С другой стороны, в его практике имеется масса головоломных партий с корректными комбинациями. Вот и поди разберись во время игры, блефует Таль или проводит точно рассчитанный маневр.

– Значит, если соперник в отчаянной позиции сильно рискует, – это блеф?

– Шахматы – игра непредсказуемая, и здесь, как нигде, «последний может стать первым». В любом случае, прежде чем ты вынесешь диагноз «блеф», тщательно проанализируй позицию, чтобы твое первоначальное утверждение было доказано с математической скрупулезностью. А вдруг этот нелепый на первый взгляд ход – не что иное, как хорошо подготовленная контратака? С другой стороны, если ты сам попал в аховую позицию, попробуй подготовить неожиданный маневр с множеством вариантных разветвлений, даже если он некорректный и чрезвычайно рискованный. Вспомни громкие победы Александра Суворова. Ведь он не проиграл ни одной битвы, хотя нередко стоял на грани поражения, а иногда явно блефовал...

Если ты сильный шахматист, твой блеф может обернуться резким поворотом событий на доске. Соперник может тебе поверить и в смятении наломать дров.

– А если не поверит?

– Тогда ты с треском проиграешь. Но проиграешь как воин, который сделал все, чтобы не проиграть! Шахматист должен уметь ожесточенно сопротивляться. Хуже, когда ты просто сникаешь и безвольно отдаешь свою партию. Мне, да и тебе, не раз приходилось наблюдать, как, потеряв одну-две пешки, некоторые игроки останавливали часы. Эти люди забывают, что шахматы – это прежде всего игра, и зачастую в «мутной воде» можно выловить ох какую рыбку! Соперник тоже человек, со своими сомнениями, личными проблемами, тем или иным печальным опытом и т. д. Он так же несовершенен, как и ты, и вполне возможно, способен ответить на твою ошибку серией своих. При таком раскладе можно иной раз выпустить на сцену Его Величество Блеф!

Беседа десятая: Психологическое влияние

– Давай сегодня поговорим о психологическом влиянии во время шахматной партии, – предложил Г. в самом начале нашей беседы.

– Я думаю, что без этой темы нам не обойтись, – согласился я.

– Все, о чем мы говорили до сих пор, включает в себя немало из заявленной темы. Какого вопроса мы бы ни коснулись, поневоле упремся в психологическое влияние.

Шахматы – это прежде всего борьба двух людей. Это противостояние разумов, интеллектов. Один разум пытается подавить другой, а этот другой, в свою очередь, тоже не против нанести поражение. Спорт, особенно профессиональный спорт, не чурается самых неблагоприятных средств в достижении победы. Чем выше цена противостояния, тем жестче и неприязненней эта борьба. Как нам с тобой, так и большинству читателей этой книги, довелось стать свидетелями грандиозной и драматичной битвы двух шахматистов.

– Вы имеете в виду Карпова с Каспаровым?

– Конечно. Это великое противостояние не имеет себе аналогов в истории шахмат.

Большую часть их первого матча Каспаров был, несомненно, подавлен как авторитетом, так и мощной игрой Анатолия Карпова. Матч играется до шести побед, и Карпов достигает подавляющего счета: 5:0! Для общей победы ему не хватает всего одного очка. Полный разгром! Катастрофа! Врагу не пожелаешь оказаться в такой ситуации. И никто меня не убеждает, что «здесь проявилась гениальность Каспарова». Все это чушь! Мы в наших предыдущих беседах уже разбирали этот драматический момент. Каспарову помог... Корчной! Карпов уже однажды поскользнулся на рубеже «пятого очка». В матче в Багио он легко достиг счета 5:2 и потом доигрался до 5:5! То, что Карпов умеет обрезать крылья молодым орлам, легко доказать путем ссылки на его матч с Гатой Камским. Многие эксперты предрекали титаническую борьбу, а что вышло на проверку? Карпов так жестоко разгромил Камского, что тот надолго был выбит из седла. И хотя Камский – очень сильный гроссмейстер, мы-то знаем, что чемпионом мира он уже не будет никогда.

– А как Карпов расправился с Андреем Соколовым?

– Тоже блестящий пример! Соколову до звания чемпиона мира оставалось сделать пару шагов. В финальном матче претендентов он встречается с Карповым и ... терпит ужасающее поражение. Несомненно талантливый молодой гроссмейстер выпадает из чемпионской гонки, а вскоре вообще уходит из шахмат. Трагическая судьба.

– Карпов вселил неуверенность и в Юсупова, и в Тиммана...

– По большому счету Карпов остановил поступательное движение вверх у целой группы молодых и перспективных претендентов. Если бы свой первый матч с Каспаровым Карпов играл на большинство из 24 партий, по всем признакам победа была бы за ним. Пресловутая боязнь «пятого очка» раньше времени прервала его блестящую карьеру...

– Я знаю, что Вы посетили множество международных шахматных турниров и особое внимание обращали на то, как ведет себя Карпов во время партии.

– С таким шахматистом чрезвычайно тяжело играть. Представь «стальное» выражение лица, «режущий» взгляд исподлобья, поза готового к прыжку леопарда... А стиль игры? Его позиция всегда консолидирована, каждая фигура расположена так, что он всегда может перейти в атаку, вкрадчивые ходы...

Карпов, без сомнения, – один из самых гениальных игроков за последние сто лет.

– И все же Каспаров его «прошел».

– У Карпова в течение нескольких лет не было достойного соперника. «Стариков» он обыгрывал, а всех молодых попросту распугал. Да и с Каспаровым у него поначалу все скла-

дывалось гладко. Я думаю, что Карпов даже где-то внутри посмеивался: «Счет 5:0, а Гарри все еще приходит на партии!»

– Говорят, что после этого матча у Каспарова впервые появились седые волосы.

– Тут любой поседеет! Борьба шла не на жизнь, а на смерть. Об этом никто не пишет, но я не устану повторять: противостояние двух шахматных титанов, в конечном счете, сломало их обоих.

– А как выглядел за доской Каспаров?

– Как вулкан, готовый извергнуть лаву. Представляю, как тяжело было его соперникам сидеть напротив него.

– А что Вы скажете о Крамнике?

– Крамник – трудночитаемый для психолога шахматист. Недаром многие, если не все, эксперты считают его идеальным матчевым бойцом. Интеллигентный, очень уравновешенный, самодостаточный спортсмен. Как и многие современные супергроссмейстеры, Крамник зачастую избирает достаточно спокойные и надежные дебютные системы. Если его позиция чуть-чуть лучше, он уже доволен. Несомненно, он любит шахматы, и процесс игры ему очень нравится. Он знает, что в конечном счете победа будет за ним, и... победа к нему действительно приходит. Ты только представь, как чудовищно трудно играть матч с Крамником! Это же человек без нервов. Например, ты удачно применяешь коварную новинку в дебюте. Любой другой от неожиданности подпрыгнул бы на стуле. А Крамник обаятельно улыбается и быстро находит достойный ответ. Ты что-то жертвуешь, а он только слегка вздохнет, и через некоторое время докажет, что весь твой замысел – это сплошной блеф. Он одинаково хорошо играет дебют, миттельшпиль и эндшпиль. И все это интеллигентно, спокойно и нередко с улыбкой. Своим «психологическим влиянием» он очень мощно и эффективно действует на своих соперников. Все его поведение и игра как бы говорят тебе: «Ну что ж, потрепыхайся немного, а потом я тебя задую!».

Его внешняя безобидность весьма обманчива. Не стоит забывать, что перед нами – победитель Каспарова. А что ни говори, Каспаров – это целая эпоха, причем эпоха великая...

– Крамник, как и Ботвинник, сильнее в матчах, чем в турнирах.

– Это лишний раз подтверждает, что под личиной тихого и скромного интеллектуала скрывается весьма пронизательный и очень опасный шахматист-психолог.

– Крамник в чем-то схож с Ласкером?

– Если вспомнить «классиков», то он скорее похож на Карла Шлехтера в наиболее успешный период своей карьеры. Ласкер был достаточно язвительным человеком, в этом плане Крамник гораздо выше его.

– Какие шахматы «правильнее»: матчевые или турнирные?

– Матч – это идеальная модель борьбы, по-настоящему отражающая глубинный смысл шахмат. Турнир больше похож на шоу, здесь высока вероятность «ошибочного» победителя.

Матч – это всегда драма, а турнир нередко превращается в комедию.

– Мне кажется, что в матче шахматист полнее раскрывается, т. е. его достоинства и недостатки предстают перед компетентным зрителем более выпукло.

– Верное замечание. Вспомни, как перед матчем Крамник – Топалов многие отдавали предпочтение последнему. А чем все закончилось? Не придумав ничего лучшего, Топалов устроил комедийный «туалетный скандал»...

– «Туалетный» демарш Топалова – это тоже попытка психологического влияния?

– Конечно. В результате «туалетного скандала» Топалов заполучил-таки «туалетное очко», – засмеялся Г.

– Вы сами не раз говорили, что «в любви и спорте все средства хороши».

– Да, но всему есть мера. Есть, скажем так, допустимые и недопустимые способы психологического влияния.

– Давайте поговорим о последних...

– Взять, к примеру, всевозможные раздражающие монотонии: постукивание ногой, нервные движения шариковой ручкой, раскачивание туловища... Все это нарушает концентрацию внимания соперника. Не суть важно, произвольно или непроизвольно совершаются все эти действия. В таких случаях шахматист-джентльмен всегда должен помнить: ты мешаешь сопернику думать, а это уже не игра!

Некоторые шахматисты, совершив ход, встают из-за стола, но не уходят. Любой психолог вам скажет, что подобное возвышение над партнером – это психологическое влияние. Вам приходилось слышать фразу: «Не виси, пожалуйста, над душой»? Так эта песня как раз из той оперы.

А постоянные жалобы судьям? Ведь некоторые шахматисты регулярно используют старый проверенный прием. То, по их мнению, «ваши часы идут неправильно», то «доска блестит и мешает играть», то... здесь список бесконечный. Иной раз соперник явно провоцирует напряжение, глядя на вас пристальным взглядом. Есть любители хлопать фигурами или ставить их небрежно сразу на две клетки... Иные любят переговариваться с кем-то на стороне: «Ну, как моя позиция?» Можно привести и другие неспортивные способы психологического влияния. Если у вас, вследствие всех этих деструктивных действий появляется неприязненное отношение к сопернику, то он достиг своей цели. Вы начинаете играть более форсированно, стараясь как можно быстрее прекратить «приятное» общение со своим соперником. Ладно, если у вас позиция под контролем и партия завершается в вашу пользу. А ведь нередко случается, что вы совершаете грубую ошибку и получаете «баранку».

– Как же противодействовать подобным провокаторам от шахмат?

– Если соперник ведет себя предельно разнузданно, необходимо подойти к судье и подробно все рассказать. В конце концов судья, согласно шахматному кодексу, обязан создать все условия для нормальной игры. Если же речь идет о мелких «психологических шпильках», то их нужно просто проигнорировать, больше внимания обращая на шахматную игру, ни в коем случае не сваливаясь «в форсаж». Ответом на неспортивное поведение должны стать ваши хорошо продуманные сильные ходы. Пройдет некоторое время, и вашему сопернику будет уже не до «психологических штучек»...

И никогда не забывайте, что шахматная игра – это не только противостояние фигур, но и противоборство центральных нервных систем соперников. Самые милые и приятные люди во время игры в шахматы могут обернуться «психологическими монстрами».

Если ты взглянешь на Анатолия Карпова, то какие первые слова придут в твою голову? Ты скажешь: «Это весьма интеллигентный и приятный в общении человек». А ведь совсем недавно в гроссмейстерских кругах его величали «холодным убийцей за шахматной доской». Теперь вспомни Алехина! Его воля к победе зачастую так перехлестывала, что каждая клетка его организма влияла на соперника. И хотя за доской он вел себя очень корректно, любой противник ощущал мощное психологическое давление.

– Многих противников подавляла харизма великого Чемпиона.

– Конечно, от авторитета многое зависит. И все же главное – это личность шахматного воина. А харизма... Харизма – это уже производная личности. Вот и продолжается в многомиллионном шахматном сообществе естественный отбор, отсев: слабаки «отлетают» в сторону, а великие продвигаются все выше и выше.

– Тем не менее, каждый «слабак» может найти свою нишу в необозримом шахматном царстве!

– В этом – подлинный демократизм шахмат. В наш электронный век любой шахматист, буквально не выходя из дома, может участвовать во всевозможных матчах и турнирах.

– Вы имеете в виду Интернет?

– И Интернет, и телефонная связь, и мобильная связь...

– Как Вы считаете, компьютеры принесли в шахматы больше пользы или вреда?

– Я бы не хотел разглагольствовать о факторе «математической глубины», который несут компьютеры. Наверное, любой современный шахматист рад, что может покрутить ту или иную позицию с помощью компьютера. «Железный друг» поможет поставить дебют, даст возможность потренироваться в типичных миттельшпильных позициях, будет способствовать отработке эндшпильной техники. «Куда ни глянешь, – одна польза!» – скажет оптимистично настроенный читатель. С другой стороны, шахматисты нашего века играют с компьютером чаще, чем с человеком! Уже нередко можно видеть игроков, весьма успешно играющих с компьютером, но терпящих провал за провалом в «человеческих шахматах».

– Но мы уже не убежим от компьютера.

– Убегать и не надо. Просто стоит определиться в одном маленьком вопросе.

– Назовите же его скорее! – попросил я.

– Вопрос заключается в следующем: ваш основной «спортивный враг» «человек или компьютер? Исходя из этого, вы должны играть чаще с людьми или с компьютером. На самом деле навыки, приобретенные в игре с «бездушной машиной», малоэффективны против человека.

– Почему это происходит?

– У людей и у компьютера совершенно различные алгоритмы поиска правильного шахматного хода.

– В одной из последних книг Давида Бронштейна я прочитал, что компьютер в игре с человеком постоянно нарушает шахматный кодекс. Если шахматист-человек во время партии не имеет права заглядывать в дебютный справочник, то компьютер, наоборот, широко этим пользуется. Кроме этого, «машина» имеет возможность по времени в два раза больше «думать» и т. д.

– Правильное выражение, что компьютер – это «бездушная машина». Шахматная программа не имеет эмоций и не тратит энергии на чисто человеческие переживания.

– В чем главное отличие компьютерного «мышления» от человеческого?

– Мы, люди, мыслим идеями и планами, а компьютер «думает» вариантами. У него, по сути, нет и намек на план, т. к. его идеал – это прагматичный сиюминутный интерес.

– Но ведь к подобному «идеалу» всю жизнь стремился Михаил Чигорин. Вспомните его теоретическую дискуссию с Вильгельмом Стейницем.

– Согласен. В этом плане Чигорин явился предтечей компьютерного алгоритма поиска шахматного хода.

– Если мы снова вернемся к чисто «человеческим» шахматам, как Вы считаете, как они дальше будут развиваться?

– Мне кажется, что со временем, когда шахматисты насытятся общением со своими компьютерами, произойдет своеобразная протестная шахматная революция, которая породит острокомбинационные и зачастую некорректные шахматы. Опять в моду войдет стиль Пола Морфьи, Михаила Чигорина, Михаила Таля и других «острых» шахматистов.

Шахматное сообщество, в конце концов, признает, что человек не может на равных состязаться с компьютером, и шахматисты начнут играть для своего удовольствия, т. е. «почеловечески».

– Не будет ли это регрессом «человеческих» шахмат?

– Нет, о регрессе речь не идет. Шахматы станут наступательными, творческими и интригующими.

– Тем не менее, начиная с нашего времени, каждый шахматист будет ощущать внутри себя «комплекс шахматного компьютерного превосходства».

– Говорю тебе, что это временное явление. Если подобный «комплекс» и появится, то он очень быстро провалится в подсознание и тем самым обогатит наше представление об окружающем мире. В любом случае мы окажемся в выигрыше!

– Мне нравится, что именно эту беседу мы заканчиваем на мажорной ноте. У меня такое предчувствие, что тему «психологическое влияние» мы еще не закончили.

– Ее и невозможно закончить, потому что она – дух шахмат. Человек, который придумал шахматы, моделировал борьбу, в том числе и психологическую, именно людей, а не компьютеров.

Беседа одиннадцатая: Стил ь игры

– Как писал старина Бюффон, «Стил ь – это человек» – именно такими словами начал Г. нашу очередную беседу по психологии шахматной игры. – Стил ь шахматной игры – это до сих пор один из самых «темных» феноменов спортивной (читай «шахматной») психологии. С давних пор авторы шахматных книг выделяли два основных стилиа: комбинационный и позиционный. Спустя некоторое время к ним добавили еще и универсальный стил ь. Разберем их подробнее.

Комбинационные игроки, назовем их сокращенно «комбинаторы» – это, как правило, шахматные бунтари, рыцари без страха и упрека, своеобразные «активисты» от шахмат. Их цель – поиск в любой позиции комбинационных возможностей. Они любят сложное нагромождение подвижных фигур. Метод, план для них не суть важны. Это люди, стремящиеся к хаосу на доске. Иногда во всем этом прослеживается переклест, но неудача их не обескураживает, и после поражений они снова поднимаются, отряхиваются и опять рвутся в бой. «Комбинаторы» любят считать варианты, в этом они схожи с современными шахматными программами. Если мы вспомним основные человеческие темпераменты, то поймем, что в большинстве случаев это либо холерики, либо сангвиники. Яркими представителями этого стилиа игры традиционно считаются Адольф Андерсен, Пол Морфи, Михаил Чигорин, Александр Алехин, Михаил Таль.

Позиционные игры, т. е. «стратегии», появились из небытия как оппозиция «комбинаторам». Они со скепсисом относятся ко всему хаотическому и непредсказуемому. «Стратегии» любят устойчивые и надежные позиции, любая «фигурная дерготня» им не по душе. Они не совершают длинные вариантные расчеты, т. к. играют стратегически, опираясь на особенность конкретной позиции. «Стратегии» создают план и следуют ему неукоснительно, памятуя, что «лучше реализовать плохой план, чем играть вовсе без плана». По темпераменту это скорее флегматики и меланхолики, хотя нередко встречаются сангвиники. Позиционный стил ь демонстрировали Хосе Рауль Капабланка, Акиба Рубинштейн, Михаил Ботвинник.

Шахматисты универсального стилиа, будем обозначать их «универсалами», отличаются гармоничным сочетанием стратегии и комбинаторики. По определению они все делают хорошо, т. е. так же отважно атакуют, как и умело защищаются, создают глубокие стратегические планы, пересыпанные «маленькими комбинациями».

«Универсалами» были Карл Шлехтер, Гарри Нельсон Пильсбери, Пауль Керес, Анатолий Карпов. При этом стилиа игры встречаются все типы темперамента, за исключением холериков. В наше время большинство ведущих гроссмейстеров в основном придерживаются этого стилиа игры. Говоря об «универсалах», нужно понимать, что они все же взяли больше от «стратегов», чем от «комбинаторов». Синонимом этого стилиа по праву можно назвать «активную позиционную игру». Этот стил ь, пожалуй, наиболее продуктивен, т. к. позволяет атаковать без серьезного ущерба для собственной позиции.

– Наверное, «универсалами» можно также назвать Роберта Фишера, Владимира Крамника...

– Несомненно. Именно с Фишера по-настоящему началась эра «универсалов». И Крамник – один из его последователей...

– Может ли шахматист со временем изменить свой стил ь?

– Подобную картину мы наблюдаем сплошь и рядом. Особенно динамика стилиа игры заметна в так называемый «переходный шахматный возраст». В молодости большинство шахматистов предпочитают играть ярко и комбинационно. Оно и понятно: в этот период игрок стремится погромче заявить о себе, к тому же заметна нехватка базовых позиционных знаний. Проходит время, и примерно в возрасте 20–25 лет начинает устанавливаться

основной пожизненный стиль игры: часть игроков уходят в «универсалы», другие становятся «стратегами», а остальные остаются неисправимыми «комбинаторами».

– В итоге партии, сыгранные в юности и в зрелости, у одного и того же шахматиста так кардинально различаются.

– Все это шутки эволюции стиля. Приведем несколько типичных примеров.

Пауль Керес в молодости был ярким «комбинатором». Прошли годы, – и он уже «универсал», к тому же претендент на первенство мира. Молодой Борис Спасский в юности играл в сухие, позиционные шахматы. В дальнейшем, благодаря своему тренеру Толушу, он оживил стиль своей игры и также стал «универсалом». Александр Алехин, в прошлом острый «комбинатор», готовясь к матчу с Капабланкой, неожиданно предстал классическим «стратегом». Даже Пол Морфи, казалось бы, «комбинатор из комбинаторов», в матчевой борьбе (особенно с Адольфом Андерсеном) больше смотрелся как «универсал». Этот список можно продолжать до бесконечности.

– А есть неудачные примеры смены стиля?

– Конечно, есть! И даже в «больших шахматах»...

Мы уже говорили о творчестве Петросяна. Стоит сказать об эволюции стиля Михаила Таля. До сих пор, говоря о его творчестве, мы представляем бурные, некорректные шахматы, а ведь он к концу своей карьеры пытался перевоплотиться в «универсала». Больших дивидендов это ему не принесло... Известно, что Михаил Ботвинник рекомендовал Кересу играть в позиционные шахматы, последний послушался, и его результаты стали быстро ухудшаться; хорошо, что он вовремя перешел в стан «универсалов». Артур Юсупов одно время хотел оживить свой стиль и превратиться из «стратега» в «активного универсала». Ничего не получилось...

– Прямо как в пословице: «Не в свои сани не садись!»

– Поиск своего стиля, своей игры – это проблема, которая рано или поздно встанет на пути каждого квалифицированного игрока.

– Что же посоветовать игроку, который пытается найти свой стиль игры?

– В наше время для разрешения этого вопроса проще всего обратиться за помощью к шахматному компьютеру.

– ??

– Да-да! Не удивляйся. В последние годы появились программы, которые по твоему желанию будут играть «комбинационно», «позиционно» или «универсально». Проведи ряд тренировочных партий и определи, какому стилю ты отдаешь предпочтение.

– Компьютер вместо врага становится другом!

– Должна же от него быть хоть какая-то польза.

– Хорошо, компьютер меня убедил, что я махровый «стратег». Что делать дальше?

– Развивай успех дальше. Изучай творчество ярких представителей твоего стиля. Если раньше, к примеру, ты был или старался быть явным «комбинатором», то теперь тебе придется взглянуть на шахматы совершенно с другой точки зрения. Тебе предстоит большое и интересное путешествие в мир «других» шахмат.

– Как аппетитно Вы рассказываете.

– Сейчас будет еще интереснее! Я поведаю тебе историю одного моего приятеля. На этом примере мы более подробно проследим интересующую нас эволюцию стиля. В шахматы мой приятель начал играть по современным меркам довольно поздно, лет в 15. Осваивал трудную шахматную мудрость самоучкой. Теорию дебютов он практически не знал, поэтому часто получал плохие позиции. По-видимому, какие-то игровые задатки у него все же были, вследствие чего он научился выкручиваться из тяжелых положений.

Большинство его партий протекали по такому сценарию: длительные оборонительные действия сменялись яростной контратакой. Шли годы. Наш друг набирался шахматной муд-

рости: он уже начал неплохо ставить дебют, познал позиционную игру, т. к. основательно изучал творчество Ботвинника, Карпова и Корчного. Игра стала более сбалансированной и основательной. Тем не менее, склонность играть «от обороны» сохранялась. И тут он надумал изменить стиль, чтобы превратиться в яростного «комбинатора». «Когда я не умел толком играть, я в основном защищался; пришла пора и мне показывать атакующие шахматы!» – думалось ему.

Он отошел от закрытых начал и погрузился в мир «открытых» шахмат. Белыми – только e2-e4! Черными – острые варианты Французской и Сицилианской защит. Количество ошибок «на ровном месте» несказанно возросло. Партии стали задерганными, с непредсказуемым результатом. Те, кого раньше бил, стали играть с ним на равных. Непривычная динамика «открытых» позиций требовала невероятных затрат энергии. Дошло до того, что расхотелось участвовать в турнирах, потому что шахматы уже не приносили былой радости. Впору впасть в уныние; хорошо, что на помощь вовремя пришел друг. «Я заметил, что ты стал играть в несвойственном для тебя стиле», – сказала добрая душа. Лицо нашего приятеля просветлело и озарилось радостной улыбкой. Он вдруг вспомнил, как все это время буквально скучал по запертым позициям с многоходовыми стратегическими маневрами. «Открытые» шахматы были заброшены! На доске вновь появились закрытые и надежные дебюты... Результаты сразу улучшились, а жизнь потекла по-старому, со своими радостями и горестями.

– Бьюсь об заклад, что Вы рассказали историю о самом себе!

– Ты прав, мой мальчик! Этот бывший «горе-комбинатор» сидит перед тобой...

– Таким образом, Вы прошли путь от «эмпирического стратега» до «хаотического комбинатора» с возвращением к классической стратегии?

– Мне нечего добавить к твоим словам. Скажу только, что стиль отражает характер и личность шахматиста, а это – неизменные психологические константы...

– Значит, прав был Ваш Бюффон, и мы не открыли ничего нового?

– Зато мы приятно провели время. К тому же в виде компенсации я угощу тебя превосходными мидиями, которые мы будем запивать белым рейнским вином.

Беседа двенадцатая: Психологическая инициатива

Зайдя в кабинет Г., я застал его сидящим перед телевизором. По растрепанной прическе и сжатым кулакам понял, что идет яростное «боление» за одну из наших спортивных команд.

– Садись. Наши гандболистки в финале первенства мира играют с норвежками!

Г. «болел» самозабвенно, заражая своими эмоциями окружающих. Уже через несколько минут кабинет Г. огласился нашими истошными воплями.

– Ну что вы делаете! Что делаете! Ни в коем случае нельзя отдавать норвежкам психологическую инициативу! – кричал Г., возмущенный потерей нашими девушками трех очков подряд. Но гандболистки его, видимо, не слышали, а если и слышали, то никак не реагировали. Коварная вещь телевизор. Никогда не знаешь, как он себя поведет.

– Смотри, как наши сникли! Ну, это же беспредел!

Через некоторое время наша команда вяла, наконец, его пожеланиям, взяла себя в руки и снова оторвалась на несколько очков.

– Вот! Держите инициативу! Держите! – продолжал совершенно безвозмездно наставлять спортсменов профессор. До конца матча наши сохраняли очковый отрыв, и наконец прозвучал свисток.

– А-а-а! Слава Богу! Молодцы! – Г. радовался как ребенок, мое настроение тоже улучшилось.

Через некоторое время, уже за столом, мы отмечали победу профессора. Я всегда считал, что отмечать победу русских французским вином не совсем патриотично, но тут уж видимо, что под руку попало.

– Вот что значит психологическая инициатива! Это же энергия, которая резко усиливает мотивацию на достижение победы. У самого профессора при этом энергии хватило бы на пару матчей с прекрасными россиянками.

– Давайте перенесем эту тему на шахматы, – тактично вернул я профессора в его родную стихию. Я знал, что перед шахматами мэтр не устоит.

– Окей... Нужно принять как догму, что если ты пришел на партию в хорошем, боевом настроении, а твой соперник сидит сникший и хмурый, вероятность твоей победы, с учетом того, что вы игроки одинаковой силы, возрастает в разы! Энергия всегда превалирует над апатией. Уже твой внешний вид и уверенная игра будут угнетающе действовать на соперника. «Радостный» мозг действует четко и без ошибок, потому что твои нервные импульсы летят легко и без задержек.

– Лишь бы не было перехлеста... – уточнил я.

– Конечно, заигрывать не нужно, а то ситуация на доске резко сменится, и психологическая инициатива уйдет к сопернику, – согласился Г.

– Шахматная статистика утверждает, что в течение одной партии психологическая инициатива переходит из рук в руки 4–5 раз.

– Согласен. На эту тему первым обратил внимание Арон Нимцович. Он писал, что раньше не обращал внимания на смену «инициативных сторон». После того, как он осознал эту динамику, то начал во время партии внутренне успокаивать себя: «У меня была инициатива, теперь я ее потерял. Ничего страшного: так «живет» шахматное противоборство. Через некоторое время все изменится, и инициатива опять вернется ко мне». Нимцович говорил, что каждую партию можно смело разделить на несколько фрагментов, имеющих самостоятельное значение. «Сначала лучше у меня, теперь у меня похуже, снова у меня поприятнее...» – приблизительно так говорил он себе, и эта новоприобретенная теория существенно улучшила его результаты. Конечно, многим хочется сразу навалиться на соперника и уже до конца партии не выпускать его из «своих когтей». Но так бывает далеко не всегда... «при-

ливы есть во всех делах людских», – мудро заметил Шекспир. И отливы, судя по всему – неизбежный закон природы. Иначе бы шахматы не были так интересны человеку.

– Вы считаете, что подобная «фрагментация» партии обеспечила популярность шахмат в течение многих сот лет?

– Скажу уклончиво: в том числе! По-видимому, стоит добавить многовариабельность игры, ее динамизм, трудность достижения цели, «головоломность», чувство «нависающей над тобой интриги», логичность и... схожесть с человеческой жизнью.

– Психологическая инициатива не является специфическим фактором для шахмат...

– Никто этого не утверждает! Возьми тот же гандбол, да и всякий другой вид спорта. Правда, в шахматах для внешнего проявления психологической инициативы существует «джентльменский барьер». Футболист или хоккеист, забив гол, может на славу накричаться, наобниматься и намахаться руками. За это их никто с поля не удалит. А вот шахматисту ни в коем случае этого делать нельзя, потому что шахматы являются спортом, требующим тишины, и крикуна попросту удалят с соревнований. К тому же обнимать и целовать шахматисту просто некого: соперник не разделяет его эмоций, а судье радоваться вместе с одним из игроков как-то неприлично.

– Поэтому шахматисту только и остается, что делать свирепое лицо и моделировать позу готовящегося к прыжку тигра, – посетовал я.

– Не только! – серьезно ответил Г. – Остается шахматная доска. Именно на ней нужно развивать позиционное давление. Похоже на сублимацию.

– Так сказать, «полезное с приятным»?

– Вот именно! Хотя я несколько раз видел, как игроки бросали друг в друга шахматную доску.

– Как хорошо, что мы с Вами болеем не за биатлон. А интересно, у них там боевые патроны, или, учитывая возможное волнение соперников, им там заменяют заряды на что-то безопасное? ... А метатели молота... А фехтовальщики, которые сильно разозлились друг на друга... Даже гребля чревата опасностями: там есть весла. А как зарождается психологическая инициатива?

– Приведем несколько примеров из «больших шахмат». Роберт Фишер ощущал прилив уверенности, если его соперник тратил на партию больше времени, чем он. Особенно это было заметно в матче на первенство мира, когда он встречался с Борисом Спасским. Самуэль Решевский в худшей для себя позиции любил предлагать ничью. Возмущенный соперник, как правило, отвечал резким отказом и стремился как можно быстрее наказать заносчивого американца. Решевский проводил тщательно подготовленную, хотя порой и некорректную, контратаку, которая в большинстве случаев заканчивалась успехом.

Виктор Корчной нередко практиковал тактику «заманивания», когда позволял сопернику развить на его позицию «победоносную атаку». Выждав подходящий момент, он так же, как и Решевский, проводил успешную контратаку.

Михаил Таль чувствовал себя как рыба в воде в сложных позициях, где сказывалось его преимущество в счетных способностях.

Анатолий Карпов захватывал психологическую инициативу в позициях, где соперник не имел возможности предпринять что-то реальное. Подобные позиции даже стали называть «карповскими». Микроскопическое преимущество постепенно нарастало, и Анатолий Евгеньевич праздновал очередную победу.

Гарри Нильсон Пилсбери воодушевлялся, если в ферзевом гамбите его конь попадал на поле е5. Большинство подобных партий он выигрывал.

Ефим Геллер чувствовал неимоверный прилив сил, когда соперник верил его очередной дебютной новинке. Как правило, эти партии заканчивались в его пользу.

Василий Смыслов очень радовался, когда партия переходила в эндшпиль. Его считали большим специалистом в разыгрывании окончаний, поэтому, получая эндшпиль, он считал, что диктует этим ход партии. В это время силы его удесятерялись, и он также выигрывал большинство таких партий. Список можно продолжать до бесконечности.

– Но это же все субъективные «фишки», в которые можно верить и не верить...

– Пожелаем же всем шахматистам иметь побольше таких «фишек». И пусть они верят в них...

Беседа тринадцатая: Цейтнот

Для того чтобы по-настоящему проникнуться заявленной темой, мы с Г. сыграли несколько блиц-партий. После этого расположились на своем привычном месте возле камина.

– Шахматы по-настоящему стали шахматами с введением временного фактора, т. е. с появлением часов. До этого игрокам позволялось думать без ограничения времени. Ограниченное количество времени на ограниченное количество ходов сблизило шахматы с человеческой жизнью. Ведь жизнь скоротечна, а почему шахматы должны быть вневременными? Конечно, вряд ли инициаторы введения часов так же философствовали, как и мы. Здесь был конкретный прагматический резон: упорядочить проведение шахматных турниров. Тем не менее, в итоге выиграли практически все, потому что время увеличило динамизм шахмат.

– Пострадали одни цейтнотчики.

– Как сказал Виктор Корчной: «Сколько ни дай времени цейтнотчику, он все равно попадет в цейтнот».

– Можно сказать, что цейтнот – это экстремальные шахматы?

– Без сомнения! Цейтнот «заведет» даже мертвеца. Самый «адреналиновый» период партии – это цейтнот. Когда у тебя на игру остаются считанные секунды, ты раскрываешься полностью, здесь «маску» на лице уже не удержишь. Цейтнот ужасает и интригует, притягивает и отталкивает. В обычной обывательской жизни у человека, как правило, мало моментов «с перчинкой», мало экстрима...

– Что нужно делать, чтобы стать «цейтнотчиком»?

– Для этого надо плюнуть на часы и думать столько, сколько тебе хочется. Лучше, когда твое мышление хаотичное, т. е. ты бесплодно перескакиваешь с варианта на вариант. Еще одна очень важная черта – это постоянная нерешительность. «Не спеши делать ход! Постоянно сомневайся!» – это главные лозунги махрового «цейтнотчика». Ну, а если без шуток, то постоянные цейтноты – это тревожный симптом неорганизованного мышления. – «Цейтнотная болезнь» поддается излечению?

– Далеко не всегда. Если у тебя замедленное мышление как свойство личности (таких людей в народе называют «тугодумами»), то ты просто обречен стать «цейтнотчиком». Другая ситуация – это как раз то, о чем мы говорили: «цейтнот» как следствие неорганизованного мышления. Можно кое-что сделать, но на это порой требуется много усилий, в основном самодисциплинирующего характера.

– Рудольф Шпильман рекомендовал оставлять на последний ход неприкосновенный запас времени, равный пяти минутам.

– Правильно. Роберт Фишер «на непредвиденные обстоятельства» резервировал 20–30 минут. Правда, в матче со Спасским он отказался от такого жесткого условия.

– Какой тип шахматистов превалирует среди «цейтнотчиков»?

– В подавляющем большинстве случаев это «счетчики». Если ты погружен в необозримое хитросплетение всевозможных вариантов, то, понятное дело, время летит как птица, и цейтнот практически гарантирован. У всякого «счетчика» в голове мозг, а не компьютер, отсюда и склонность к сомнениям как у буриданова осла.

– Может быть, все-таки часы приносят шахматистам больше вреда, чем пользы?

– На эту тему очень много и хорошо писал Давид Бронштейн. По его мнению, шахматисту много времени и не надо. «Полноценную партию квалифицированный шахматист может сыграть за 25–30 минут», – утверждает знаменитый мэтр. В качестве примера он демонстрирует свои блиц-партии, в изобилии усыпанные фейерверком комбинаций.

– Но ведь существуют разные темпераменты, разные типы личности...

– Бронштейн обосновывает свою идею тем, что «первый приходящий на ум ход в большинстве случаев и является лучшим».

– Выходит, что Бронштейн призывает всех шахматистов играть преимущественно в «интуитивные», т. е. «подсознательные» шахматы?

– По большому счету, да! Если на всю партию ты получишь 20–30 минут времени, вряд ли успеешь что-то рассчитать. Давид Ионович считает, что ускорение времени осовременит шахматы, сделает их более интригующими и привлекательными.

– По сути, мы уже наблюдаем эту тенденцию. Турниры с «коротким» контролем – это реальность нашего времени. Придет время, когда мы будем только вспоминать «классические» шахматы...

– Ну зачем так грустно? Для определения высшей шахматной силы «длинные» шахматы все же предпочтительнее. А вот игроки средней силы, похоже, предпочтут рекомендацию Давида Бронштейна.

– Цейтнот, как психологическая реальность, – это...

– ...максимальная концентрация всех игровых навыков и знаний. Это кино в убыстренном темпе, когда все мелькает и движется, и тем не менее, нельзя терять нить игры. Когда мы играем практически молниеносно, то узнаем, что шахматы – это прежде всего игра, и уж потом искусство и наука... Это неплохое открытие! Помимо всего прочего, шахматист от самого процесса игры должен получать кайф! В этом – великая миссия шахмат: спасти нас от обыденности путем развлечения. Не стоит забывать об этом никогда! Понятное дело, я не говорю о профессионалах. Это совсем другие шахматы, и мы о них не говорим. Наши беседы, в основном, предназначены для любителей и тех, кто стоит на границе с профессиональными шахматами. Великая армия сильных любителей – вот кто интересуется нас прежде всего! Эти шахматисты должны обязательно играть для удовольствия. Если на этом уровне проявляются чрезмерные амбиции, злость и неприязнь, – значит, вы идете неправильным путем, и для вас будет логичнее записаться в боксерский клуб.

– Ефим Геллер был заядлым «цейтнотчиком». Здесь также речь идет о неорганизованном мышлении?

– Мое утверждение не относится к гроссмейстерам. Если человек достиг высшего уровня (а Геллер был выдающимся советским шахматистом), то здесь выявляются совсем другие причины «цейтнотной болезни». Ефим Петрович слишком «глубоко копал», пытаясь раскрыть все тайны позиции. Из прагматических соображений он уже мог сделать ход, но его аналитическая способность требовала большего... Отсюда и цейтноты. Кстати, Геллер отвратительно играл блиц.

– Стиль игры влияет на частоту попадания в цейтнот?

– Мне кажется, что нет. Хотя провести специальные исследования на эту тему было бы любопытно.

– Работоспособность шахматиста как-то завязана на рациональном использовании времени?

– Конечно. Причем прямо пропорционально. Если шахматист чувствует слабость и отсутствие сил, то он ускоряет темп игры, чтобы побыстрее разделаться с этой злосчастной партией. Поэтому Ботвинник только тогда участвовал в соревнованиях, когда его физическое состояние соответствовало поставленной цели. За своей «физикой» надо следить, иначе игра в шахматы станет слишком утомительной.

– Существует тип шахматистов, которые сознательно стремятся попасть в цейтнот.

– Да, есть такие любители. Они знают одну простую вещь: когда ты из-за нехватки времени играешь в ускоренном темпе, то соперник начинает непроизвольно тебе подражать. К примеру, твоя позиция хуже, ты специально «доигрываешься» до цейтнота и, естественно, резко взвинчиваешь темп игры. Соперник, чувствуя, что ты вот-вот проиграешь, также начи-

нает волноваться и отвечать в быстром темпе. Между тобой и им большая разница: твои действия сознательны и ты мобилизован. А вот для соперника эта ситуация неожиданна, что уже само по себе действует деморализующее. Следуют ошибки и... ты празднуешь победу!

– Значит, это один из способов психологического влияния?

– Конечно. Подобную тактику применял иногда даже Михаил Таль. Представь взбурянное лицо Таля, быстрые порывистые движения, молниеносные ходы... Николай Крогиус рассказывал о нескольких подобных встречах со знаменитым рижским гроссмейстером... Когда, поддаваясь его влиянию, начинал играть в несвойственном ему комбинационном стиле с жертвами материала.

– Для того, чтобы успешно играть в цейтноте, если все же в него попал, нужно больше «блицевать»?

– Навык молниеносной игры как чисто технический прием, конечно же, каждому игроку необходим. Но никогда не стоит забывать о главном: психической мобилизованности и уравновешенности. Без этих качеств успешная игра в цейтноте не получится...

– Как себя психологически подбодрить во время цейтнота?

– На проведение какой-либо психотехники у тебя просто нет времени. Необходимо заранее подготовить «цейтнотный» боевой клич. К примеру, гроссмейстер Толуш подбадривал себя стандартной фразой: «Вперед, Казимирович!». Один мой знакомый во время цейтнота часто внутри себя произносит: «Ни шагу назад!».

– В цейтноте тема блефа как никогда актуальна...

– Если ты по-настоящему настроен на бескомпромиссную борьбу, то неминуемы рискованные маневры и даже некорректные жертвы, потому что у тебя теперь одна цель: выигрыш времени!

Озадаченный твоим блефом, соперник вынужден потратить свои последние секунды, и... его флажок падает.

– Я слышал, как один мастер спорта советовал своему юному подопечному: «Хорошие боксеры никогда не зажимают глаз, чтобы иметь постоянную возможность нанесения решающего удара. И в шахматном цейтноте держи глаза широко открытыми: как только соперник грубо ошибется, ты его мгновенно накажешь!»

– Правильный совет, который можно взять на вооружение абсолютно всем. Я никогда тебе не показывал свою коллекцию мундштуков? Пойдем, покажу!

Беседа четырнадцатая: Качество игры

– Я хочу рассказать об одном случае, где была применена очень простая психотерапевтическая техника, – с этих слов Г. начал нашу очередную беседу. Он поднялся и включил видеомэгнитофон. Я увидел на мониторе молодого интеллигентного парня, по всей видимости, впервые обратившегося к психотерапевту. Вот нередактированная запись проведенного сеанса:

«– Расскажите о вашей проблеме, – голос Г.

– Я к Вам обратился за помощью, так как слышал, что Вы работаете со спортсменами. У меня сугубо специфическая проблема, шахматная...

– Рассказывайте.

– Мне 20 лет, уже 4 года как я кандидат в мастера по шахматам. Все говорят, что еще пару лет назад я должен был стать мастером. Но все не получается.

– Как вы сами считаете, почему?

– Проблема в качестве игры. Скажем так, хорошие куски партии чередуются с плохими. Неустойчивая какая-то игра, дерганная...

– Из-за чего это происходит?

– Внутри меня постоянно сидит какая-то неуверенность. Соперников я не боюсь... Здесь что-то внутреннее... Может, стремление к совершенству? В итоге игра какая-то рваная, нестабильная.

– Как вы считаете, что бы вам помогло?

– Я как-то подумал... (смеется). Если бы мне в голову вмонтировали какой-нибудь приборчик, чтобы во время партии я смог слышать подбадривающие голоса.

– Ну что же... Попробуем помочь...»

На самом интересном месте Г. отключил видеомэгнитофон.

– Что бы ты предпринял? – спросил меня Г. с лукавой улыбкой.

– Поискал бы приборчик, – сострил я.

– Я рассказал этому парню о французском аптекаре Эмиле Куэ.

– Это тот самый Куэ, родоначальник психической саморегуляции?

– Он самый. Этот аптекарь оказался весьма наблюдательным человеком.

Выдавая пациентам лекарства, он разъяснял им, насколько они эффективны и полезны. Вскоре количество клиентов у предприимчивого Куэ резко увеличилось, т. к. его лекарства, по мнению больных, «лечили лучше, чем купленные в других аптеках». Куэ поразмышлял над этим феноменом и понял, что все дело в тех внушениях, которыми он приправлял лекарства. «А что если ограничиться одними внушениями?» – такой вопрос задал он себе и принялся за дело. Бывший аптекарь теперь начал набирать целые группы страждущих и стал обучать их «самолечению». Пациент либо сидел на стуле, либо ложился на кушетку. Когда через 2–3 минуты он успокаивался, Куэ просил его закрыть глаза и многократно повторять одну и ту же «лечебную формулу»: «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше». Прошли месяцы, и Куэ, к своему удивлению, стал наблюдать массовые спонтанные исцеления. Впоследствии он стал очень известным и даже написал о своем «методе» книгу.

– И Вы обучили своего клиента «методу Куэ»? спросил я.

– Да, мой мальчик! Я попросил его почаще, и даже во время партии, произносить одну и ту же фразу: «С каждым разом я играю в шахматы все лучше и лучше».

– И каков результат?

– Недавно мастер спорта Х. победил в приличном международном турнире...

– Давайте о качестве игры поговорим подробнее.

– Это хорошая тема. Шахматы – игра очень хрупкая. Я имею в виду, что порой маленькая ошибочка рушит твою позицию, словно ветер – картонный домик. Здесь как нигде важно быть всегда начеку! Малейшая слабость, и «баранка» тебе обеспечена. Поэтому шахматисты – это особые, весьма специфические люди.

– Порой даже странные...

– Не то слово, какие странные. Есть у меня друг, Петр Николаевич Качурин, ох и странный же человек! Случилась как-то у меня незадача: плохо пошла Староиндийская за черных. Я и так пробую ее разыгрывать, и эдак... нет! Ничего толкового не получается, идет позиция «в зажим» и все. Взялся за книги, стал смотреть, как «староиндийку» другие играют. Посмотрел Геллера, Болеславского, Бронштейна и даже Смыслова. Любо-дорого смотреть! Позиции живые, игра с контршансами... Сажусь за шахматный компьютер, играю... не идет – и все! И здесь мой друг Петр Николаевич говорит: «Староиндийская защита – это капризный дебют. Чтобы ее хорошо разыгрывать, надо ее любить». Послушался я его и стал с любовью относиться к этому своенравному дебюту. И что ты думаешь? Пошла игра! Нет, странные люди шахматисты.

– Это правило подходит, наверное, для всех дебютов?

– Не только для дебютов, но и для шахматной игры в целом. Играть нужно с желанием, я бы даже сказал: с аппетитом. Тогда и качество игры на должном уровне, и настроение подходящее.

– Видимо, поэтому многие шахматисты за 2–3 недели до турнира забрасывают шахматы?

– Конечно. Нужно соскучиться по игре, ждать ее наступления как праздника. Ведь шахматы – это главная из всех известных игр! Ты же знаешь, что для меня шахматы – это хобби. Но сейчас, мысленно пробегая всю свою взбалмошную жизнь, я стал по-настоящему понимать, какую важную роль сыграли для меня шахматы. Порой они спасали меня от депрессии, уныния, жизненных кризисов, заставляли собраться и продолжить свой жизненный путь. А сколько радости принесли шахматы? Очень важно, чтобы у каждого человека под рукой была такая Игра!

– Только ли от желания играть зависит качество партий?

– Нет, конечно. Необходимо хорошее самочувствие, вера в себя и в свою игру, уравновешенность психики, гибкость в принятии нестандартных решений...

– Значит, качественная игра отражает внутреннее психическое благополучие шахматиста?

– Да, это своеобразный научный тест на твою пригодность к этой жизни. Видно, поэтому многие и считают, что шахматы – это идеальное моделирование человеческой жизни. Так что человек и шахматы – это неразделимое целое. И никакие компьютеры нас не разлучат!

– Как жаль, что ни один супергроссмейстер не написал солидного труда по психологии шахмат.

– Заглянуть в творческую лабораторию выдающегося маэстро было бы весьма любопытно. Михаил Ботвинник много писал о подготовке к соревнованиям, но и у него психологический аспект практически не отражен. Про Ботвинника говорили, что он – человек со стальными нервами, поэтому на этой тематике он особо и не заикливался, т. е. не считал ее первостепенной по важности. Эмануил Ласкер больше писал о философии шахмат. Ну а остальные «звезды» касались психологии шахмат только применительно к конкретной партии, отражая порой в подробных комментариях и нюансы сопутствующего эмоционального напряжения. Может, все они исходили из той посылки, что «естественный отбор» отсеет всех «слабаков» и останутся только идеальные «универсальные солдаты»?

– Похоже, тема очень сложная.

– Согласен. Это оправдывает наши скромные профессиональные усилия. Хотелось бы, чтобы эта маленькая книжка пробудила сообщество спортивных психологов, и со временем привела бы к созданию целой серии качественных пособий по психологии шахмат. По сути, мы – пионеры!

– Значит, все шишки достанутся нам...

– А мы тут при чем? Мы просто проходили мимо, – засмеялся Г., посмотрев на мою грустную физиономию.

– Не воспитывают ли шахматы равнодушного и жестокого по отношению к окружающим человека?

– Шахматы – это бескомпромиссная борьба. Игрок должен прежде всего победить партнера, а не деревянного короля. Переноса эмоциональное напряжение своей жизни на шахматную доску, шахматист освобождает свою психику от агрессии, злости, депрессии, непонимания окружающих. Шахматы нас очищают!

– Почему же тогда некоторые шахматисты закончили свою жизнь в клиниках для душевнобольных?

– Ты имеешь в виду Пола Морфи, Вильгельма Стейница, Гарри Нельсона Пилсбери и других? Не стоит забывать, что душевные расстройства в своем большинстве имеют врожденный характер. Все, о ком мы говорили, рано или поздно все равно должны были заболеть.

– Но шахматы могли оказаться провоцирующим фактором?

– Профессиональные шахматные перегрузки, несомненно, мощный провоцирующий фактор. Мое утверждение о «психоочищающем» действии этой игры в основном относится к сфере любительского спорта, в которой шахматы несут радость и удовольствие... А если шахматист буквально помешан на игре и только в ней видит смысл своей жизни...

– К примеру, как Фишер...

– Вот-вот! На таком фоне, если имеется предрасположенность к душевному расстройству, шахматы могут играть провоцирующую роль. Это во-первых. А во-вторых, шахматист с младых лет приучается к жизни в другой реальности.

– «Другая реальность» – это всегда плохо?

– Всегда. Если человек с детства не приучен к так называемой объективной реальности, он теряет базовые навыки выживаемости, становится некоммуникабельным и нелепым.

– Сразу возникает образ Арона Нимцовича.

– Отличный пример! Он всегда, даже на улице, думал о шахматах, поэтому не умел по-настоящему общаться с людьми и считался «чудаковатым».

– И личная жизнь у него толком не сложилась.

– Да. Умер практически в одиночестве.

– Фишер сначала пошел по его пути.

– Правильно. Правда, позже Фишер понял, что шахматы – это еще не вся жизнь.

– Алехин тоже умер в одиночестве.

– Здесь немного другая история. Алехин, что бы о нем ни писали, все же очень страдал вне России. Он по-настоящему хотел вернуться, причем вернуться в зените своей славы. К сожалению, не случилось...

Несмотря на то, что Алехин был под официальным запретом, в СССР его очень любили.

– Алехин – это шахматный гений. А гения никто не может запретить, даже всемогущие большевики.

А на поверку вышло, что Алехина мы помним до сих пор, а о его гонителях-большевиках уже никто не вспоминает. Тебе не кажется, что нам пора заканчивать нашу книжку?

– Осталась последняя беседа.

– Тогда назовем ее «О разном»!

Беседа пятнадцатая: О разном

Наша заключительная беседа с Г. больше походила на микробанкет. Мэтр восседал в своем любимом вольтеровском кресле. Я предпочел более современное, вертящееся. Мы курили дорогие сигары. Угощались коллекционным вином. В качестве закусок на столе находились всевозможные морские деликатесы. Подобный гастрономический шик Г. закатывал перед дальней поездкой. Минут десять мы молчали, пока Г. не изрек:

– Ну что?... Набралось материала хотя бы на небольшую книжку?

– Как Вы и просили, основной упор я сделал, собственно, на диалогах. Книжка не без шероховатостей, но в целом любопытная. Понятное дело, это не практическое руководство для спортивных психологов. Книга для шахматистов, и ее цель – побудить задуматься о психологической стороне игры в шахматы.

– Не слишком ли вызывающе мы смотрелись?

– Шахматы прежде всего учат критическому отношению к жизни. Думаю, что наши читатели во всем разберутся сами. Ну а если кто-то захочет нас в чем-то опровергнуть...

– Тогда родится еще одна книга, и исполнится наша мечта по поводу начала цепной реакции.

– В стране – острый дефицит литературы по психологии шахмат. Жаль, что гроссмейстеры так мало пишут на эту тему.

– Пока молодой – писать некогда, а когда состаришься – ничего не хочется.

– Просматривая наши беседы, я обратил внимание на одну особенность. К каким-то шахматным событиям мы снова периодически возвращались, но «перемалывали» их уже под другим углом зрения.

– Это стандартный эффект активизированного подсознания. Мозг выбирает главное.

– Как Вы считаете, имеет ли смысл современному шахматисту заканчивать какие-либо психологические курсы?

– Я думаю, что в этом нет необходимости. А вот записаться в психологические группы личностного роста было бы неплохо. Не только шахматисту, но и просто любому человеку весьма полезно узнать сильные и слабые стороны своей психики.

– Существуют различные психотерапевтические направления. Какое бы Вы порекомендовали?

– Ищите квалифицированных групповых психотерапевтов! Пройдя 10–12 сеансов групповой психотерапии, вы станете мудрее на несколько лет. А как интригующе интересны занятия!

– Вы сами проходили подобные циклы сеансов?

– Несколько раз. И каждый раз возникало ощущение, будто сбросил с души несколько тонн «психологического мусора». А в плане теоретической подготовки можно периодически знакомиться с пособиями типа предложенного нами, т. е. написанных не для профессиональных психологов и психотерапевтов, а для простых смертных.

– Нужно ли читать литературную прозу психологического толка?

– Это было бы прекрасным дополнением ко всему вышесказанному. Читайте Стендаля, Бальзака, Льва Толстого, Чехова, Достоевского. Подобное «великое чтение», помимо несказанного удовлетворения, несомненно расширит ваше представление о природе человека, о его душе...

– Многие пси-специалисты зачитываются детективами, потому что они, якобы, весьма «психологичны».

– По-моему, это примитивный подход к расширению своего психологического кругозора.

– Значит, если я Вас правильно понял, постигать психологию лучше «классическим» путем?

– Да, не нужно выдумывать лишнего. Общая рекомендация: не растрачивайте энергию по пустякам!

– Что из наших бесед Вы считаете самым главным?

– Обучение самогипнозу. Это самое главное, и я рад, что на этом вопросе мы остановились так подробно. Предложенная нами методика проста в усвоении и весьма эффективна. Научиться программировать свое подсознание – это ли не главное, это ли не чудо! Если наши читатели вынесут из книги только информацию о самогипнозе, мы уже... не зря столько дней пили мое коллекционное вино, – захохотал Г. и опять налил мне превосходного Анжуйского.

– А что касается остальных техник? Без них-то можно обойтись?

– Даже если ты имеешь стабильно бойцовский характер и на всех своих соперников оказываешь психодеморализующее влияние, усвоенные навыки «интуитивного» психолога не окажутся лишними.

– Многие знаменитые спортсмены – люди весьма суеверные. С чем связано это явление?

– Это классическое проявление махрового атеизма. Верующий в Бога человек знает, что суеверие – от дьявола.

– Неужели наши спортивные «звезды» – духовно бедные люди?

– К счастью, не все.

– Откуда это у них?

– Наследие недавнего прошлого. Согласись, 15–20 лет назад наши «звезды» еще были совсем детьми!

– Не стоит забывать о том опыте, который им передали родители, а так же тренеры.

– Как-то по телевизору я читал: «Приглашается на работу квалифицированный психолог. Зарплата 1500 рублей». Не очень-то популярна у нас психология...

– Это говорит о нашей беспросветной дремучести.

– Но ведь на улице – XXI век!

– В 20-е годы прошлого века, с посылки Сталина, наша отечественная психология и психотерапия подверглись масштабным гонениям. Практически все прогрессивные зарубежные направления психологической науки оказались под запретом. «Зачем нам психология? – кричали ленинцы-марксисты, – хватайте в руки красное знамя и идите к светлому будущему!»

– Многие из тех, кто последовал этому совету, добились выдающихся успехов в спорте.

– Правильно. Коммунистическая символика (знамя, гимн, партбилет и др.) – это же своеобразный психологический «фетиш». Вспомни, как, начиная с 40-х годов прошлого века, шахматы были превращены в политический вид спорта. «Эра коммунистических шахмат» началась с чемпиона мира Михаила Ботвинника и закончилась чемпионом мира Анатолием Карповым. Представь себя на их месте. Тебя везде чествуют, детишки бегут с букетами алых гвоздик, твои фото во всех газетах, про тебя снимают документальные фильмы, твоему имени посвящают шахматные клубы, члены Политбюро ЦК КПСС и даже «сам» покровительственно похлопывает тебя по плечу и вешают на грудь очередную «побрякушку»... И когда ты садишься играть против какого-нибудь Решевского, Эйве или «перебежчика» Корчного, – за твоей спиной стоит Родина, а за их спиной – вакуум. Это такая мощная подзарядка, какую нам сейчас даже представить трудно. И попробуй на фоне всего вышеизложенного только крикнуть: «психология»! В лучшем случае на тебя все бы посмотрели удивленно, а в худшем...

– Если я Вас правильно понял, то коммунистическая партия со своей идеологией подменяла и религию, и психологию, и все другие ветви духовного развития?

– Конечно.

– Но ведь эти времена уже канули в Лету?

– А страшный закон инерции? Вот и получается, что за рубежом чуть что бегут к психологу, а у нас – к гадалке или экстрасенсу... И тем не менее, после падения «железного занавеса» все достижения зарубежной психологии и психотерапии дошли и до нас. Информации много, и чтобы ее всю переварить и адаптировать к нашим условиям, нужны годы.

– Когда же у нас наконец-то настанет эра возвращения к психологии?

– Я думаю, что бояться слова «психолог» или «психотерапевт» у нас перестанут лет через 15–20.

– С чем это связано?

– В советские годы психиатрия, а также все то, что осталось от психологии и психотерапии, были на службе у правящей элиты. Не было ничего страшнее, чем за те или иные деяния загреметь в «психушку». Этот страх до сих пор сидит в подсознании у десятков миллионов наших сограждан. За рубежом посещение пси-специалиста считается престижным, а у нас пока это не принято.

– Тем не менее, острый дефицит спортивных, в том числе и шахматных, психологов налично.

– Современный спорт не может существовать без спортивного психолога: это непреложный факт. Любой мало-мальски мыслящий болельщик сможет привести сотни примеров из различных видов спортивного противостояния, где подключение к работе грамотного «душеведа» было бы крайне необходимо.

Бог с ними, с шахматами, давай скажем несколько слов о нашей национальной волейбольной сборной. За последний год команда завоевала серебряные медали в Мировой лиге, Чемпионате Европы и в Кубке Мира. Во всех этих турнирах команда начинала блестяще: одна победа следовала за другой. По внешнему виду игроков было заметно, что эти парни могут горы свернуть: горящие глаза, полная уверенность, высокая мотивация на победу. «Похоже, что на этот раз ребята приехали за «золотом»! – думают болельщики. Но с приближением финальных, самых ответственных матчей игра сборной начинает на глазах блекнуть, растёт число индивидуальных ошибок, просматривается в целом какая-то растерянность. Что случилось? Почему команда не готова к самым главным матчам? Почему тренеры вот уже в который раз не делают никаких выводов? В итоге опять «серебро»! Последнего усилия, решающего прыжка вверх мы опять не дождались...

Теперь давай возьмём футбол. Один голландский тренер сделал нашу сборную «бронзовой» на ЕВРО – 2008, другой тренер (так же из Голландии!) привёл питерский «Зенит» к завоеванию весьма почётного кубка УЕФА. Оба этих достижения признаны сенсационными!». Тренеры продемонстрировали высочайший профессионализм и поистине выдающееся знание спортивной психологии.

– Неужели спортивные чиновники этого не видят?

– Они и не хотят ничего видеть! Потирая руки, они называют этих специалистов «фартовыми». Видишь, что творится? Оказывается, эти тренеры – просто «везунчики»! А когда «везет», тогда психология уже и не нужна.

– Что бы Вы порекомендовали этим горе-чиновникам?

– В стране необходимо создать ассоциацию спортивных психологов. Не на бумаге, как это у нас принято, а в действительности. Этим психологов нужно почаще собирать, повышать их профессиональный ценз, они должны обмениваться положительным опытом, их надо направлять на обучающие семинары за рубежом.

«Мозговой центр» ассоциации, состоящий из наиболее эффективных психологов, мог бы регулярно публиковать современные учебные пособия, издавать профессиональный журнал, проводить специальные конференции для действующих тренеров и спортсменов.

– Может быть, в этом направлении уже ведется работа?

– Я не вижу результатов. Велась бы работа, мы бы как-то это ощутили, верно? А посмотри библиографию шахматной литературы. Много там книг по шахматной психологии? Кроме трудов Загайнова и Крогиуса, ты там больше ничего не найдешь. Книги Загайнова интересно почитать и психологам, и тренерам, и спортсменам. Крогиус написал очень мало, да и то в основном для психологов...

– Мне кажется, что мы в наших «Беседах...» преподали шахматистам кое-какие уроки. Во всяком случае, указали направление, в котором следует двигаться.

– Я тоже на это надеюсь. Наша страна за сотни лет своего существования превратилась в превосходную «школу выживания». Достаточно какое-то время пожить в России, и после этого тебе уже ничего не страшно, и ты уже нигде не пропадешь.

– А Вы говорите, что у нас не ведется никакая работа...

– Молодой человек, я беру свои слова обратно! Мы не зря встречались пятнадцать раз, коль пришли к подобному жизнеутверждающему выводу. За это стоит поднять бокал с португальской мадерой. Прошу к столу, и не забудь пригласить всех наших читателей!

Беседы с шахматным психологом

Часть вторая

От автора

Стремительно пролетели несколько лет. Мой учитель и друг не подавал о своём существовании никаких сигналов. Тем неожиданнее оказался телефонный звонок.

Я тут проездом на пару недель. Приезжай ко мне на дачу. Продолжим наши шахматно-психологические бдения...

Я бросил все дела и помчался к Г. Он совсем не изменился. Всё такой же энергичный и оптимистичный.

Недавно я ещё раз перечитал твой психологический опус. Похоже, что подача сложной психологической информации в формате диалога нашла своего читателя.

Я не хотел показаться чрезмерно академичным...

Вот-вот! Это хорошая авторская задумка. Помню, как в ранней молодости мне на пару дней досталась книжка Эмануила Ласкера «Борьба». Как я тогда обрадовался!

Думал, что наконец-то узнаю кое-что о подходе Ласкера к шахматной борьбе не понаслышке, а из первоисточника. Открыл... и через несколько страниц с облегчением отложил книгу в сторону. Сплошная философская тягомотина! А вот его «Учебник шахматной игры» действительно оказался шедевром! Эта книга на века.

Вывод: Ласкер обучающий гораздо интереснее Ласкера рассуждающего.

Согласен. Много отзывов получил на свою книжку?

К моему удивлению, достаточно много.

И что тебе в их словах понравилось, а что возмутило?

Возмущаться автору не пристало, усмехнулся я.

Понятно: для автора любой читатель это гегемон!

Если наши рассуждения о тонкостях психологической борьбы читатель смог проглотить не разжёвывая, то с психотехниками у многих возникли сложности...

Это сработал наш извечный человеческий догмат: лень превыше всего. Мы с тобой начали говорить о тех вещах, которые прекрасно известны всем крупным западным спортсменам. Они, в отличие от наших, уже давно работают с квалифицированными психологами. В одном из своих прошлых интервью великий автогонщик Шумахер откровенно признался, что перед стартом вводил себя в состояние транса (читай: самогипноза!). На весь период автогонки он отключался от всех посторонних раздражителей и буквально превращался в бездушный, хорошо отлаженный механизм. Потом финиш. Он, естественно, выходил из транса и с улыбкой на лице карабкался на пьедестал. И это только один из множества подобных примеров.

Вы часто говорите о Западе...

Ну и что? У них тоже есть масса вещей, которым стоит поучиться. За рубежом, да уже и у нас кое-где, психологи проникли во все поры общества. Они и в политике, и в пиар-кампаниях, и на телевидении, и в сфере производства, и в спорте.

Много случаев, когда наши спортсмены, хорошо начав свою карьеру, быстро сдувались, так как оказывались психологически безграмотными.

Полностью с тобой согласен. Лично я считаю, что азами практической психологии должны овладеть все жители планеты Земля без исключения.

Это как раз тот предмет, который необходимо начать преподавать со средней школы!

То, о чём мы с вами говорили в нашей первой книжке, универсально: эти психотехники могут использовать спортсмены всех видов спорта без исключения.

И заметь: не только в спорте, но и вообще в жизни!

Вот простой пример. Допустим, человек находится в состоянии тревожности. Мало ли что у него в жизни: кредиты, перегрузка на работе, с женой что-то не клеится, сын-двоечник... Он взволнован, раздражителен, всё валится из рук, а ему через полчаса выходить на ответственную работу. К примеру, он оперирующий хирург, или будет устанавливать атомную боеголовку на ракету, или ещё что-то важное. И он таким взвинченным пойдёт на свою работу и наломает там дров.

А ведь есть очень простая психотехника, чтобы предотвратить беду. Нужно на несколько минут удобно сесть и, закрыв глаза, представить образ шкалы со ста делениями. Любой шкалы, как на градуснике. Пусть эта шкала будет таких размеров и такого цвета, которые вам нравятся. Посередине шкалы, как положено, столбик. Будет ли он с ртутью или с каким-то другим наполнителем, это неважно. Сделайте так, как вам будет удобно. Всё, шкала перед вашим внутренним взором. Сосредоточьтесь на ней и посмотрите свой текущий уровень тревожности. Ваше подсознание установит столбик на нужном месте, в этом вы не сомневайтесь. Деление «100» на шкале обозначает запредельную тревогу, близкую к панике, а деление «0» это покой покойника. В норме следует находиться в районе 7–8 единиц. Если вы тревожны, то увидите свои числа в районе 70–80 или около того. Нам, как ты помнишь, следует опуститься до 7–8. Как это практически сделать?

Прежде всего, доверьтесь своему подсознанию. Если вы не будете ему мешать, оно решит всё самостоятельно. Просто спокойно сидите, ровно дышите и наблюдайте, как ваш «тревожный» столбик начинает медленно опускаться вниз. Было на шкале 75, через мгновение стало 73, ещё через мгновение 70 и т. д. В конце концов вы вместе со своим подсознанием достигнете уровня в 7–8 единиц. Стоп! Этот уровень нужно теперь надёжно зафиксировать. Как это сделать?

Есть масса способов. Вы можете мысленно заморозить эту шкалу, и нужный уровень сохранится. Можно прибить цифру 7 гвоздиком. Можно приклеить её хорошим клеем. Выберите свой, удобный для вас способ фиксации уровня тревожности. После этого открывайте легко глаза, глубоко вдохните и выдохните. Вы опять в оптимальном психофизическом состоянии, вставайте и идите. Планета Земля ждёт ваших трудовых подвигов!

Очень простая и эффективная психотехника.

Техника предельно простая, но очень многим она поможет изменить жизнь.

Понятное дело, что она подойдёт и разволновавшемуся молодому шахматисту перед партией, и легкоатлету перед прыжком, и молодому парню перед свиданием с понравившейся девушкой...

У нас в спорте на эти вещи мало обращают внимания.

Конечно, тренеру проще прорычать в ухо: «Давай соберись! Вперёд! Или я тебя прогоню из команды...»

Один из моих читателей в своём отзыве написал, что текст в книге достаточно интересный, но вот медитацией заниматься он не хочет, все эти психотехники на любителя...

Понятное дело: нужно иметь желание заниматься этими вещами. Например, ту же тревожность можно спокойно убрать с помощью нашего простого приёма или пойти и принять граммов 300 коньяку. Но не будешь же ежедневно прикладываться к бутылке. Это чревато... Да и с работы такого «специалиста» попросят, а уж из спорта и подавно.

И издатель, и читатели просят продолжить наши шахматные беседы с психологическим уклоном.

Даже так? Надо подумать, о чём ещё мы можем поговорить.

Должен признаться, мы с вами уже начали работать. Мой диктофон записывает всё, о чём мы здесь говорим...

Вот же хитрец! С другой стороны, почему бы и нет? Прошло несколько лет, появились свежие мысли.

Значит, по рукам?

Окей. Подъезжай завтра к вечеру. У меня как раз завалялась бутылка хорошего испанского вина.

Беседа первая: Компьютерные шахматы

Давай поговорим о роли компьютера в жизни шахматистов.

В наше время шахматист и компьютер это чуть ли не синонимы.

Г. встал и по старой привычке начал медленно ходить из угла в угол. Так ему лучше думалось.

Согласен. Такое чувство, что если вдруг неожиданно отключить Интернет во всём мире, современные шахматы просто умрут.

Но интернет-турниры это же неплохо.

Интернет кардинально изменил нашу жизнь. Много полезного из этого могут почерпнуть и шахматисты. Каспаров как-то резонно заметил, что Интернет раз и навсегда решил проблему юных шахматных талантов, проживающих в глубинке.

Конечно, кивнул я, юное дарование начиталось шахматных книг, побило всех в своей деревне, и перед ним встал вопрос: как расти дальше.

Он включает компьютер, открывает один из шахматных сайтов и... перед ним целая очередь из тысяч шахматистов из всех стран мира. Пожалуйста, совершенствуйся, набирайся опыта, двигайся вперёд!

Можно вживую послушать видеолекции ведущих шахматистов.

Ещё лучше поучаствовать в вебинарах, подхватил Г., здесь эффект присутствия выступает более выпукло.

Жаль только, что подавляющее большинство современных шахматистов играют в Интернете исключительно в блиц.

Блиц блицу рознь, возразил Г., если ты в основном играешь одно-, двух- и трехминутки, от этого, конечно, очень мало пользы. Здесь, по большому счёту, шахматами и не пахнет.

С вашей точки зрения, шахматы начинаются с пятиминуток?

Пятиминутки очень хороши для разогрева. Оптимальное время для настоящих современных шахмат от 20 до 60 минут (на партию). Не следует забывать о таком уважаемом органе, как человеческий мозг. Юные таланты должны понимать, что каждая шахматная партия это, по сути, очередной урок шахматной стратегии и тактики. Как-то раз я выдернул из локальной базы несколько десятков блицпартий молодых шахматистов и тщательно их проанализировал. Каждый из этих «шедевров» так и пестрел массой упущенных возможностей, как в атаке, так и в защите. Понятно, что в подобных партиях мы видим просто судорожное и бездумное передвижение фигур. Никакой работы для мозга, никакой обучаемости стратегии и тактике. Просто человек искусственно поместил себя в экстренную ситуацию и выбросил очередную порцию адреналина.

А разве это плохо? рассмеялся я.

Это отчасти помогает избавиться от напряжения, вызванного реалиями современной жизни.

Другими словами, молниеносные шахматы (все эти одно-, двух- и трехминутки) всё же чем-то полезны для здоровья?

Отчасти да! серьёзно ответил Г. Любая экстремальная ситуация приводит организм человека к освобождению от так называемых «плохих» гормонов, и прежде всего от избытка адреналина. Поэтому среди нашей молодёжи так популярны экстремальные виды спорта. Все эти скоростные гонки на автомобилях и мотоциклах, прыжки на «тарзанках», сёрфинг, дайвинг и прочее...

Борьба со стрессом?

Конечно, мой друг! Современная жизнь крепко давит на человека. Изменился и ритм жизни, и условия проживания, ощущается переизбыток информации, нас окружает масса электронных устройств...

Значит, молниеносные шахматы это своеобразная «тарзанка» для шахматистов.

Без сомнения, согласился Г. И здесь перед нами возникает очень большая проблема. Человек начинает привыкать к многократному выбросу «плохого» гормона. Он уже не может существовать без искусственного экстрима. Экстрим начинает заполнять большой кусок его жизни. Развивается своеобразная игромания. Но мы не будем сейчас говорить о завсегдатаях казино или любителях боулинга. Нас интересуют экстремалы молниеносных шахмат. Вернувшись домой с учёбы или работы, наскоро перекусив, они усаживаются перед монитором компьютера и не вставая часами тупо играют в бесконечные суррогатные шахматы. И чем они отличаются от классических игроманов?

Страшную картинку вы нарисовали!

А разве ты не согласен с моими доводами?

Вы всё правильно говорите. У меня есть несколько знакомых с подобной проблемой.

Если бы их было несколько! Подобных шахматных наркоманов только в нашей стране уже не одна тысяча. Когда они наконец-то вынуждены оторваться от монитора, на них больно смотреть. С ошалевшими глазами, с неуверенной походкой, похудевшие, посеревшие...

Большинство из них заявляют, что они играют для того, чтобы поднять рейтинг.

По большому счёту это отговорка. Для них важнее всего сама игра. Причём игра экстремальная, игра адреналиновая! Шахматных игроманов определить очень легко: нужно просто предложить им сыграть серьёзную длинную партию.

Это точно! рассмеялся я. У них на лицах сразу появляется гримаса отвращения. Но ведь, с другой стороны, и у серьёзных шахматистов-профи иногда возникают подобные «блиц-запой».

Без сомнения, бывают. Каждому порой охота отвести душу и поблицевать до поздней ночи. Но у профи эти тенденции чаще всего находятся под строгим контролем. Серьёзный шахматист подсознательно понимает, что подобные суррогатные шахматы весьма опасны для его карьеры.

Поэтому среди профи высшего ранга так популярны покер, преферанс и прочее?

Ну... не совсем. Здесь скорее проявляется желание временно отойти от шахмат, переключить внимание на что-то другое... Ведь многие серьёзные игроки знают, что за пару недель до турнира очень полезно отвлечься от шахмат и дать возможность мозгу прийти в себя. В эти периоды подсознание шахматиста как бы раскладывает по полочкам полученный опыт, готовится к решающим битвам.

Поищи в шахматных базах творчество чемпионов мира. Ведь там не так много партий. Кто-то за всю свою карьеру сыграл около 700 серьёзных партий, кто-то 1000, кто-то 1500... Великие шахматисты не только играли в шахматы, но и размышляли о них. А для этого нужно или выделять специальное время, или переключаться на что-то другое.

Значит, к шахматам нужно относиться серьёзно, но с определённой степенью осторожности?

Ты правильно меня понял. Очень важно, чтобы и другие это осознали! Если ты очень много кушаешь, то со временем превратишься в болезненного толстяка и умрёшь от диабета. Ну а если день и ночь играешь в шахматы, то рано или поздно к тебе придет неотложная психиатрическая бригада.

Так что вы порекомендуете юным дарованиям?

Современная жизнь очень динамичная, скоростная. Похоже, что классические шестичасовые шахматные партии со временем канут в Лету. Уже сейчас проводится масса турниров в быстрые шахматы. К регламенту в диапазоне от 20 до 60 минут все начинают уже при-

выкать. Вот в такие шахматы и должны играть будущие профи. В подобном регламенте есть и скорость, и возможность хотя бы что-то обдумать.

А как же быть с блицем?

К блицу надо подходить с умом. С учётом того, что в наше время количество турниров в быстрые шахматы увеличилось в разы, возросла роль умения держать удар в цейтноте.

Вот-вот!

Лучше всего выделять часть тренировочного времени на пятиминутки. Как сказал один очень уважаемый профи, великий блицор нашего времени, «в блице нужно как можно быстрее разрушить позицию противника, а не просто бешено хлопать фигурами».

О чём мы будем говорить в следующей беседе?

Давай продолжим наши рассуждения о роли компьютеров в современных шахматах. К примеру, мы ещё не затронули такой важный вопрос, как «игра человека против шахмат». Ну а теперь пойдём поближе!

Беседа вторая: Компьютерные шахматы (продолжение)

В прошлой беседе мы с тобой обсудили плюсы и минусы Интернета в жизни современных шахматистов. Теперь нам пора погрузиться в тему реального противостояния человеческого интеллекта и шахматной программы. Ты, наверное, помнишь, как всё это начиналось. В 70-е, 80-е, 90-е годы в разных странах уже начинали создаваться подобные программы. Вначале они были маломощными, играли слабо. Затем с пугающей быстротой их сила, как в былинах древности, стала возрастать. Тем не менее подавляющее большинство гроссмейстеров хвастливо заявляли, мол, дескать, кого-кого, а вот их шахматные программы с пьедестала никогда не сбросят.

В XXI веке шахматные программы стали играть сильнее чемпионов мира. Как ни прискорбно, но это неумолимая данность нашего времени. Ну не может человеческий мозг за секунды просчитывать сотни миллионов ходов. По правде сказать, человеческому мозгу это и не надо. Наш интеллект создан Богом для генерации идей и создания средств для их реализации. Человеческий биокомпьютер, расположенный в черепной коробке, использует всего-то 4 % своей мощности. Мало, очень мало мы знаем об этом своём наиважнейшем органе.

Тем не менее миллионы шахматистов никак не хотят смириться с этим поражением и безуспешно пытаются соперничать с сильными шахматными программами. Все эти «фрицы» и «рыбки» уже давно закачаны в системные блоки, планшеты, смартфоны. Человечество буквально ломает свои несчастные мозги, чтобы хоть разок победить этого бездушного электронного монстра. Хотя, если вдуматься, логики в этом нет. Ведь в конце концов никто же из нас не делает попыток обогнать автомобиль или поднять бетонные блоки, с которыми легко справляется башенный кран?

Понять людей очень легко: ведь затронута такая щепетильная тема, как престиж нашего интеллекта.

Вот именно! Люди до сих пор считают, что наш мозг это вершина мироздания.

Но ведь именно человек придумал все эти злосчастные шахматные программы!

Теперь это слабое утешение. Мы сами породили это электронное чудовище, и нас откровенно бесит его преимущество в интеллектуальной игре. Недавно я беседовал с одним молодым гроссмейстером. Мне сразу бросилась в глаза его неважная физическая форма: ошалевшие глаза, осунулся, цвет лица какой-то нехороший. Я сразу поинтересовался, чем же таким надрывно-разрушительным он занимается. Может, пишет книгу и застопорился на важной теме или разрабатывает какой-нибудь новый дебютный вариант?

Шахматная программа?

Она самая. Он затеял матч из ста партий со злосчастной «Рыбкой».

Счёт, конечно, вы не спрашивали?

Они сыграли уже больше 70 партий. А счёт был хорошо виден на его лице.

И что же вы ему посоветовали? поинтересовался я.

Я подошёл к нему поближе и тихо прошептал на ухо: «Лучше играй с людьми!»

И вы наивно думаете, что он вас послушает?

Похоже, что да. Потому что он через силу улыбнулся и кивнул головой.

Почему мы не можем совладать с машиной?

Наш интеллект, как мы уже говорили, думает слишком коротко. Когда Эмануила Ласкера кто-то спросил, на сколько ходов он рассчитывает свои варианты, тот остроумно ответил: «Всего на два хода вперёд. Но это два хороших хода». С учётом того, что Ласкер был чемпионом мира без малого три десятилетия, подобный подход в «человеческих» шахматах имеет своё право на существование. Вряд ли даже очень сильный игрок ясно представ-

ляет позицию дальше 10–15 ходов. Ну, а машина с лёгкостью улетает на 20–30–40 ходов. И её счётная сила с увеличением мощности компьютеров будет и дальше возрастать. Это всё равно что увеличить череп человека и вместо одного мозга поместить туда сотни тысяч мозгов.

Да-а... почесал я в затылке. Похоже, этой фразой вы хотя бы частично реабилитировали человеческий интеллект.

Ты так считаешь? Г. налил в бокалы тёмного португальского вина, тогда давай выпьем за наш великий и могучий человеческий разум!

* * *

Меня всегда поражало безудержное стремление лучших представителей шахматного мира к так называемой «машинной игре». Среди профи принято считать, что это и есть настоящий идеал шахмат. Вспомни, кого из великих шахматистов впервые восторженно называли «шахматной машиной»?

Капабланку?

Верно. Кубинец в молодости был великолепным комбинационным игроком. Затем он возмужал и начал практиковать медленные, умеренно-инициативные позиционные шахматы. Такая игра смотрится более основательно и прочно. Здесь меньше риска. Если соперник, не выдержав этой тяготы, задёргается и полезет в необоснованную атаку, его очень жёстко накажут. Если же на доске не случится взрыва, эта партия благополучно завершится вничью. Никакая это не машинная игра! Посмотри, как играют шахматные программы! Они жёстко атакуют, постоянно стремятся к инициативе, фигуры располагают максимально активно.

Получается, что «машинная игра» демонстрировалась не Капабланкой и Шлехтером, а Алехиным и Талем.

Верно. Если из цепочки ходов Алехина и Талья полностью исключить человеческие ошибки, мы как раз и увидим эту самую «совершенную» машинную игру.

Интересный вывод. Никогда об этом не задумывался.

Шахматные программы играют яростно и злобно. Если ты шагнёшь немного влево или немного вправо, она сразу разорвёт тебя на куски. Остаётся только поражаться, как быстро она использует наши промахи. Человек по своей природе существо часто ошибающееся. Кстати, в этом одна из привлекательных сторон чисто человеческих шахмат. Соперник тебя крепко прижал, но затем раньше времени успокоился, растерял всё преимущество, и вот у тебя уже лучше. Вот где настоящий кайф! Вот где настоящая игра! А машина просто убила саму идею игры, она, фигурально выражаясь, пришла тебя уничтожить.

Но мы можем с помощью шахматной программы улучшить свою технику игры.

Согласен. Как раз этот подход и является максимально продуктивным.

Мы не можем победить физически, за счёт мускульной силы, свирепого быка. Но зато он поможет нам перепахать поле. Шахматная программа это великолепная возможность хорошо поставить дебют, улучшить технику эндшпиля, глубоко проанализировать ту или иную позицию.

Многие шахматисты пытаются анализировать партии, сыгранные шахматными программами...

А вот это уже по-настоящему глупо. Советую тщательно изучать именно человеческие партии. Там есть и ошибки, и там есть игра. Терпеть не могу смотреть партии, прокомментированные с помощью программ. Меня гораздо больше интересует, о чём думал гроссмейстер во время партии, а не машина после неё. Поэтому я получаю несказанное удовольствие

от старой шахматной литературы. Меня восхищает не технический расчёт какого-то длинного варианта, а богатство идей, продуцируемых интеллектом белкового гроссмейстера.

Посмотри комментарии Чигорина, Капа бланки, Алехина, Ботвинника, Геллера, Бронштейна... Это же интеллектуальный кайф! Непередаваемое удовольствие от созерцания глубины и оригинальности человеческого разума!

А какой прекрасный слог в старых шахматных книгах! поддержал я.

Недаром ещё великий Тарраш говорил, что «шахматы, как любовь и музыка, делают человека счастливым».

Давай же поднимем бокалы с этим благородным вином за чисто человеческие, белковые шахматы, которые до сих пор продолжают нас радовать и удивлять!

А чему мы посвятим нашу следующую беседу?

Мы вернёмся к теме самогипноза. Я хочу предложить методику, которая понравится всем читателям без исключения.

Беседа третья: Гипнотизёр в вашем телефоне

Пора нам браться за более практическую тему. Я сразу заметил, что Г. сегодня в превосходном настроении. И мы снова поговорим о самогипнозе.

В прошлой книге у нас уже были беседы о трансовой работе спортсменов.

С учётом того, что тема эта наиважнейшая, кое-что мы вкратце повторим, а затем обсудим новые идеи.

И вы думаете, что читатели прислушаются к вашим советам? В наше чрезмерно загруженное время вряд ли кто-то возьмёт на вооружение сложные психотехники.

По твоему замечанию у меня две новости. И обе хорошие!

Скорее же поделитесь, улыбнулся я.

Во-первых, этот самогипноз потребует минимум усилий. Во-вторых, качественное освоение данной техники окупится сторицей. Не устаю повторять, что технику самогипнотизирования, её ещё называют самостоятельной трансовой работой, практикуют все великие спортсмены современности. Я имею в виду не только шахматистов; речь идёт и о теннисистах, автогонщиках, легкоатлетах, гимнастах... Методика отнимет не более 10–15 минут в день. К тому же мы предложим уважаемым читателям электронный вариант этого подхода.

Уже становится интересно.

Но мы забегаем немного вперёд. Давай для начала освежим ранее пройденный материал.

Итак, любой более или менее грамотный человек знает, что наша психика (синонимы: разум, душа) состоит как минимум из двух уровней. Первый уровень, который лежит на поверхности и с которым мы соприкасаемся чуть ли не ежесекундно, это наше сознание. Мы с тобой сейчас сознательно беседуем, сознательно воспринимаем всё окружающее, сознательно думаем.

Второй уровень находится в глубине нашей психики, его мы можем представить в виде очень мощного биологического компьютера. Это наше подсознание. Этот компьютер работает практически безостановочно. Он не только обеспечивает все наши телесные внутренние процессы я имею в виду процессы дыхания, пищеварения, выделения и т. д. Самая сложная и тонкая его работа это обеспечение нашей мыслительной деятельности. Мы же считаем себя сапиенсами, т. е. существами разумными. Любые автоматические действия это работа подсознания.

Например, мы учимся ездить на велосипеде. Процесс первичного обучения здесь всегда сознательный. Осваивая что-то новое для себя, мы просчитываем каждый свой шаг. «Я сажусь на сиденье велосипеда, мои руки крепко держат руль, я слегка отталкиваюсь, еду, балансирую рулём, чтобы не упасть, ставлю свои ноги на педали и начинаю медленно их крутить...» Всё, сложная сознательная часть работы позади. Наша следующая встреча с велосипедом, если навык езды действительно хорошо усвоен, уже будет не сознательной, а подсознательной. Мы просто сели на велосипед и поехали. Нам не нужно теперь думать о том, как мы едем, отныне мы полностью доверяемся своему подсознанию.

И так со всеми навыками, которые автоматизировались. Мы не думаем, как мы пишем, не думаем, как мы идём, не думаем, как играем в теннис... Теперь это забота нашего внутреннего компьютера, нашего подсознания. И это только одна из его функций. Подсознание хранит весь прошлый опыт, порождает сновидения, просчитывает какие-нибудь новые идеи. Многие люди наивно полагают, что человеческая жизнь преимущественно сознательная. Глубочайшее заблуждение! Подавляющая часть нашей жизни обеспечивается подсознанием. Психологи говорят, что подсознание человека можно сравнить с огромным великаном, у которого детские мозги.

Интересный феномен: чрезвычайно мощный «нижний» уровень нашей психики наивен как ребёнок! С одной стороны это плохо, а с другой очень хорошо. Плохо, когда, например, наше подсознание зафиксировано на каком-нибудь страхе (боязнь темноты, собак, лифтов и т. д.), а хорошо, когда нам удастся уговорить подсознание освободить нас от этого страха. Именно в этом и заключается работа современных психологов и психотерапевтов: с утра до вечера они уговаривают подсознания своих клиентов освободить их от тех или иных психологических тягот. Напрямую обратиться к своему подсознанию не всегда получается: слишком глубоко расположен этот уровень человеческой психики. Необходимо создать специальные условия, чтобы обеспечить контакт с нашим биологическим компьютером.

Одним из самых надёжных и проверенных способов общения с подсознанием является транс. Речь идёт о лёгком полудремотном состоянии. Достаточный для работы транс похож на обычную отстраненность от окружающего. Наверное, уважаемые читатели об этом не задумывались, но чтение интересной книги, когда мы ярко представляли себе героев и ситуации, в которые они попадают, это как раз и есть тот транс, о котором мы сейчас говорим. Человек, в течение нескольких минут с интересом рассматривающий картину в Третьяковской галерее, тоже находится в транс. Водитель, отправившийся в дальнюю поездку и вынужденный созерцать монотонный и скучный пейзаж, тоже спустя некоторое время погружается в транс. Транса не нужно бояться! Третью своей жизни мы находимся в транс.

А как же те люди, которые утверждают, что их невозможно погрузить в гипноз (читай: в транс)? полюбопытствовал я.

В нашей постсоветской культуре, Г. закурил сигару, сохранился миф о всемогущем и порабащающем эстрадном гипнозе. Какой-нибудь повышенно внушаемый субъект (гипнотизёры их тщательно выбирают из зала) поднимается на сцену, и бородатый, с колючими глазами, гипнотизёр заставляет их на потеху публике кушать луковицу вместо яблока или эффектно принуждают гавкать как собака. Во-первых, в такой гипноз погружаются буквально единицы. Во-вторых, нам для работы подобное состояние не нужно. Мы научим читателей очень лёгкому и абсолютно безопасному поверхностному трансу.

В который они будут погружать себя сами?

Конечно. Человек технически не может глубоко себя загипнотизировать. В лучшем случае он достигнет очень лёгкой дремоты, чуть-чуть отстраняясь от окружающего. Но даже этого для работы нам будет достаточно. Пока сознание будет находиться в приятной дремоте, активизируется подсознание, и мы сможем кое о чём его попросить.

Помнишь метафору о великане с детскими мозгами? Подсознание, если захочет, сможет без преувеличения абсолютно всё. Например, шахматист может попросить перед ответственной партией, чтобы этот «великан» обострил его концентрацию внимания, убрал боязнь «неудобного соперника», придал решимости в наступательных действиях...

Поэтому вы опять вернулись к этой теме?

Да. Хорошее овладение этим навыком, этой техникой станет главным фактором усиления игры и сохранения психического здоровья.

Вы говорили об электронном варианте самогипноза.

Моя цель научить наших адептов записывать собственным голосом на любой электронный носитель (телефон, смартфон, планшет) один или несколько сеансов самогипноза. Когда понадобится, ты просто садишься и слушаешь сеанс. Через десять-пятнадцать минут открываешь глаза и отправляешься совершать великие дела.

Как всё просто...

Просто, как всё гениальное. Пошли поближе!

Беседа четвертая: Гипнотизёр в вашем телефоне (продолжение)

В этот слякотный день было особенно приятно сидеть возле камина. Потрескивающие поленья как никогда располагали к беседе о гипнозе.

Методика самогипноза, о которой мы говорили в прошлой книге, сейчас нам не пригодится. На электронном носителе (телефон, смартфон) нам потребуется строго фиксированный текст, а в той методике словесный материал всегда разный.

Прошлая методика очень хороша для активных людей, а та, о которой пойдёт речь сейчас, скорее предназначена для лентяев? развеселился я.

Честно сказать, пробормотал Г., я сам чаще использую именно этот «лентяйский», как вы сказали, подход.

Мы посмотрели друг на друга и громко расхохотались.

Как ты думаешь, что предпочитает человек: целый день работать, а потом покушать или сразу покушать без всякой работы?

Дорогой профессор, нашему менталитету свойственен более либеральный второй вариант.

Естественно. Уселся в кресло, включил запись и, не прилагая никаких усилий, получаю трансовый кайф. А в первой методике хотя бы вначале, в стадии наведения, нужно хорошенько потрудиться. В любом случае, у наших читателей будет теперь выбор между двумя техниками. Итак, приступаем! Какие сеансы самогипноза пойдут на пользу именно шахматистам?

Мне кажется, что наибольший спрос будет на энергетические трансы.

Мудрая мысль. Шахматная игра весьма трудоёмкое и энергозатратное дело. Энергетический самогипноз подойдёт абсолютно всем. Ещё какой вариант мы сможем предложить?

Для любого спортсмена очень важна тема веры в свои силы, настрой на победу.

Опять в точку! Давай назовём данную разновидность трансовой работы «волевой самогипноз».

Ну и, конечно, надо предложить читателям самогипноз непосредственно перед ночным сном.

Правильно сказал. Самогипноз перед ночным засыпанием, во-первых, гарантирует качественный и полноценный сон, а во-вторых, поставит подсознательную цель: обеспечить более продуктивную работу нашей психики на следующий день. Теперь я приведу три трансовых текста для реализации озвученных нами целей.

Мне кажется, что теперь как раз настал тот самый момент, когда вы должны разъяснить читателям, что такое гипнотический голос.

Верно. Недаром все великие психологи не раз подчёркивали: «Важно не то, что вы сказали. Важно как вы это сказали». Голос, как в самостоятельной трансовой работе, так и в жизни вообще, это один из самых главных и определяющих факторов влияния. Тональность голоса, его ритм, высота, диапазон именно в этом и заключается секрет квалифицированных коммуникаторов.

«Женщина любит ушами»...

Верная цитата. Абсолютно все обольстители женщин виртуозно владели своим голосом.

А политики?

О... политики это особая тема. Красноречивый, гладкоговорящий политик как раз сильно смахивает на плотского обольстителя. Все видят, что он бессовестно врёт прямо в

ваши глаза, но голос такой уверенный, враньё такое сладкое, что хочется бросить все свои дела и бежать за него голосовать.

У меня, профессор, в психотерапевтической практике был один клиент. Молодой и достаточно симпатичный парень, но... полный неудачник в плане женского пола. Я сразу обратил внимание на его речь: очень быстрая, порой сбивчивая, некоторые слова проглатывает, к тому же много слов-паразитов.

И тебе пришлось заново учить его правильно и красиво говорить.

Верно. После работы со мной у него уже отбоя не было от девушек. Недавно он в шестой раз развёлся...

Многих великих актёров мы помним по их голосу.

Вы правы, учитель. Бархатный баритон Ефремова-старшего, чувственно-завораживающий голос Смоктуновского мы вряд ли когда-нибудь забудем.

Поэтому, уважаемые читатели, предупреждаю сразу: многим из вас придётся хорошо поработать со своим голосом.

Может быть, встрял я, им будет проще записать несколько черновых вариантов того или иного сеанса самогипноза?

Очень резонное замечание. Несмотря на то, что в самом тексте сеанса я буду указывать, как правильно говорить, несколько тренировочных проб не помешают.

Ваши замечания, для удобства читателей, я буду помещать в скобки.

Окей. И последнее, на чём бы я хотел остановиться. Когда вы освоите все три разновидности самогипноза, а мы договорились, что нам предстоит познакомиться с энергетическим, волевым и ночным трансами, вы запишете их на диктофон своего телефона, смартфона или планшета. Уже первые два-три прослушивания убедят вас, достаточно ли качественно вы поработали. Если после этого электронного сеанса самогипноза вы будете хорошо и бодро себя чувствовать, значит, не зря мы с моим молодым коллегой так долго перед вами распинались.

Читатели часто меня спрашивают, возможно ли такое глубокое погружение в самогипноз, из которого затруднительно выйти?

Это один из тех мифов, которые витают при рассмотрении гипнотической темы. Не будем углубляться в технику гипнотизации одного человека другим. Можно авторитетно сказать, что гипноз и самогипноз это во многом противоположные феномены. Невозможно самого себя погрузить в глубокий транс, типа того, который всем нам приходилось наблюдать на эстрадных выступлениях.

Когда мы сами себе внушаем что-то неприятное для нас, срабатывают внутренние фильтры, отсеивая всё вредоносное.

Типа антивируса в компьютере? поддакнул я.

Нашу психику защищает не один антивирус, а сотни или даже тысячи специальных блокирующих программ.

А как же тогда эти самые пресловутые эстрадные гипнотизёры? Ведь действительно их клиенты, приглашаемые на сцену, полностью теряют связь с реальностью и на потеху зрителям вытворяют Бог знает что! ехидно вставил я.

Ты не в первый раз задаёшь мне этот вопрос, усмехнулся Г., сейчас я приведу три исчерпывающих контрдовода, чтобы закрыть эту тему навсегда. Во-первых, как я уже сказал, наши внутренние фильтры легко воспрепятствуют подобному насилию над нашей психикой. Во-вторых, процедура самогипнотизирования порождает такой лёгкий транс, похожий на обычную дремоту, из которого по желанию клиента он сможет в любой момент легко выйти.

Другими словами, если человек сам себя погрузил в транс, а тут неожиданно зазвонил телефон, он сможет спокойно открыть глаза и подойти к трубке?

Ты абсолютно прав. Можно прервать сеанс, затем обсудить важный вопрос по телефону, и после этого начать сеанс заново.

С самого начала?

Лучше провести сеанс заново и полностью.

А третий контрдовод? не унимался ваш покорный слуга.

В-третьих, речь пойдёт о самом главном секрете выступления эстрадных гипнотизёров. Они приглашают из зала не самых внушаемых, а, скорее, покорных субъектов. Есть такой типаж людей: что бы ты ни сказал, они не раздумывая соглашаются. Вот таких, часто кивающих головой зрителей, гипнотизёры избирают в качестве жертв. Этим людей немного, всего несколько человек из ста... Ты же сам всё это прекрасно знаешь!

Я-то знаю, а вот читателей необходимо успокоить. Если они до сих пор не выбросили нашу книгу в окно и продолжают читать эти строки, значит, мои каверзные вопросы сыграли свою роль.

Нашу книгу в окно?! театрально воскликнул Г.

Давайте, профессор, предъявим нашим читателям тексты самогипноза. Хватит испытывать их терпение!

Текст первого сеанса: Энергетический самогипноз

(Начинаем сеанс медленным и спокойным голосом; многоточие указывает на 2–3-секундную паузу.)

Я удобно расположился в кресле... и восстанавливаю дыхание... и постепенно успокаиваюсь... и глаза медленно закрываются... Я хочу побыть несколько мгновений наедине с самим собой... и мой разум начинает создавать приятные образы... образы связаны с природой, отдыхом, покоем... И неважно, что это за образы и какие это воспоминания... Я расслабляюсь всё больше и больше... и мой разум как бы выходит из моего тела... и это неважно... и моё внутреннее «я» поднимается высоко-высоко в космос... Я вижу и чувствую, как мимо меня проносятся метеориты и планеты... и мой дух лёгкий и абсолютно свободный... и это очень приятное состояние... и я улетаю всё дальше и дальше... Я чувствую, как по мере удаления от обыденной жизни мне становится всё легче и легче... и я наполняюсь, всё больше и больше наполняюсь энергией... и космические лучи пронзают всю мою сущность... и это так приятно и так хорошо...

(Последующий текст читается с большим подъёмом, слова произносятся уверенно и чётко.) Я наполняюсь силой и уверенностью... и начинаю чувствовать, что мне подвластно многое из недостижимого... и эти ощущения радуют и одушевляют... Я и есть сама сила... и я есть непоколебимая энергия... и всё моё тело как бы наполняется и переполняется этой брызжущей энергией... и это лучшее, что я испытывал в своей жизни... Я знаю, что эта мощь и уверенность пускают внутри меня свои корни... и мне подвластны все законы природы... и я смогу реализовать всё задуманное... и мне очень хорошо купаться в этой уверенности... Я лечу дальше и дальше... мимо меня пролетают разные звёздные системы... и я бодр и уверен в себе... и я знаю: теперь будет так, как я хочу...

(В последующем тексте мы снова возвращаемся к спокойному тону; в отличие от начала сеанса слова произносятся подчёркнуто уверенно.)

Я совершил важное для себя открытие... и я чувствую, что переполнен силой и мощью... и я возвращаюсь из этого путешествия... и это было так важно для меня... Я сейчас начну считать... и на счёт «три» мои глаза легко откроются... и я буду весь день как бы летать на крыльях... и я теперь смогу всё...

Я считаю «... раз ...два ...три»... И глаза легко открываются... Я через несколько мгновений поднимусь... и мне достанет сил совершить всё задуманное... и я бодр и свеж... и всё, что произошло, уже неважно...

Мне понравилось, сказал я, коротко и эффективно. Действительно стало легче дышать, и голова как-то прояснилась. И энергия... да, появилось ощущение, что мои внутренние аккумуляторы хорошенько подзарядились.

Энергетический транс это самый простой вариант самогипнотизации. Весь сеанс при качественной записи длится не больше 4–5 минут.

Текст второго сеанса: Волевой самогипноз

(Этот сеанс мы также начинаем медленным и спокойным голосом; многоточие указывает на 2–3-секундную паузу.)

Я расположился в кресле... и мне удобно и хорошо... и восстанавливаю дыхание... и мне приятно ощущать, как я расслабляюсь... и я спокойно закрываю свои глаза... я с удивлением наблюдаю приходящие зрительные образы... и мне грезится тихий, спокойный городок... и это где-то на севере Скандинавии... и это совсем не важно, потому что очень любопытно... Я иду по мощёным улицам... и слегка моросит тёплый дождь... и мне интересно смотреть на одиноких прохожих... и я знаю, что меня ждёт важная встреча... я приближаюсь к высокому серому замку... и передо мной тяжёлая ржавая от времени дверь... и надо сильно на неё надавить... и она с лёгким скрипом приветливо распахивается...

Я иду по длинному коридору этого замка... и рассматриваю висящие на стенах старинные рыцарские щиты и мечи... И они освещаются яркими факелами, закреплёнными на стенах... и всё это так интригующе и интересно... Я дохожу до конца коридора... и передо мною каменные ступени, ведущие вниз... и уверенно спускаюсь... и знаю что... меня ожидает важная встреча... Я очутился в длинном подземном тоннеле... и я беру в руки факел, чтобы осветить себе путь... и я иду вперёд. Всё дальше и дальше... и опять ступени, ведущие вниз... Я спокойно спускаюсь, освещая себе путь... и мне интересно и забавно это путешествие... и теперь ступени, ведущие уже вверх... и подошёл к небольшой двери, закрытой на замок...

Я вижу на стене ключ... и я просовываю его в замочную скважину... и после щелчка дверь открывается... и яркий свет заставляет меня крепко зажмуриться... Я оказываюсь в тёплом летнем лесу... и я иду по тропинке... и сегодня ясный солнечный день... и тропинка тянется далеко, далеко... Я вижу перед собой сказочный лесной домик... и он украшен необычным орнаментом... и я уверенно вхожу внутрь... и я знаю, что меня здесь давно уже ждут... Я вижу большой стол с редкими угощениями... и уютное кресло, которое поставлено только для меня... и я понимаю, что здесь никого нет... и тем не менее добродушный хозяин незримо обслуживает меня... я угощаюсь фруктами и дорогим вином... и мне так хорошо и приятно находиться здесь... и я замечаю на столе волшебный кувшин с надписью: «Здесь находится твоя сила и непоколебимая воля»...

Я беру в руки этот кувшин... и совершаю несколько глотков приятно пахнущей искрящейся жидкости... и по моему телу пробегает энергетическая золотая волна... Я ощущаю, как сила и воля проникают во все уголки моего тела... и мне хорошо и комфортно... и я понимаю, что это есть неописуемая радость бытия!.. Я поднимаюсь с уютного кресла... и говорю слова благодарности своему доброму другу... и в ответ слышу весёлое пение лесных птиц... и я выхожу на крыльцо... Я иду, задумавшись, по тропинке... и понимаю, что эта встреча очень важна для меня... и что я стал совершенно другим: более сильным и волевым...

Я иду по тропинке и нахожу свою дверь... и опять, освещая дорогу факелом, спускаюсь по каменным ступеням вниз... и я иду по знакомому коридору... Я поднимаюсь по ступеням вверх... и потом снова спускаюсь вниз... и вверх... Я иду по коридору рыцарского замка... и на стенах опять щиты и мечи... и я выхожу на улицу из этого замка... и опять моросит тёплый дождь... Я снова иду по мощёной улице маленького скандинавского городка... и я знаю, что ещё много раз совершу это интригующее путешествие... и что меня всегда радостно встретят в этом уютном лесном домике... и что там всегда напоят волшебной пахучей жид-

костью... Я заканчиваю сегодняшний сеанс... и я буду считать до трёх... после чего легко открою глаза... и уверенно и спокойно пойду дальше по жизни...

Я считаю: ... раз... два... три... и я медленно открываю глаза... и я облегчённо делаю глубокий-глубокий вдох... И затем длинный-длинный выдох.

Эта разновидность самогипноза гораздо серьёзнее, потягиваясь, произнёс я, и погружения глубже, и внутренняя работа основательнее.

Я решил дать большой выбор нашим уважаемым читателям, улыбнулся Г. Короткий вариант самогипноза хорош как быстрая плановая настройка. Например, сеанс номер один можно практиковать практически повсеместно. Допустим, едешь в метро, надел наушники, включил запись и... настроился на предстоящую шахматную партию... Или подготовился к неприятному разговору с начальником или к приятной встрече с девушкой, добавил Г.

Сколько я вас знаю, вы всегда с каким-то умилением говорите о трансовых практиках.

О, далеко не всё, связанное с трансом, меня так интересует, возразил профессор, например, пассивный транс типа медитации меня вообще не увлеч. Мой конёк управляемый транс, активная работа с бессознательным. А просто сидеть в позе лотоса и часами таращиться на горящую свечу это не моё.

Что такое транс (взять хотя бы те техники, о которых идёт речь в наших книгах) для современного человека вообще и для шахматиста в частности?

Транс многозначный феномен. Во-первых, само нахождение в состоянии транса, даже в той его лёгкой версии, о которой мы ведём сейчас речь, весьма благотворно влияет как на психику, так и на физику современного человека.

Во-вторых, транс это распахнутые врата для общения с подсознанием. Этот глубинный уровень нашей психики, если вдуматься, может практически всё. Если мы сумеем договориться с подсознанием, то разрешим массу поставленных целей. И это касается не только спорта. К примеру, американцы создали гипнотическую методику, излечивающую от такой страшной болезни, как рак.

И, наконец, та жизнь, в которой все мы имеем честь сейчас барахтаться, стала весьма напряжённой. Перегруз информацией, небывалый темп, скоростной транспорт, множество поставленных задач всё это разрушает нас, укорачивает бренную жизнь. Трансовые практики, помимо всех прочих позитивных эффектов, помогают нам упорядочить жизнь, другими словами, облегчить тяжёлую ношу современных сапиенсов.

Это было в-третьих?

Да, конечно. В-четвёртых, что касается именно спортсменов, а в нашем случае уважаемых шахматистов, трансовые техники позволяют поддерживать на должном уровне состояние так называемой спортивной боеспособности. К примеру, через полчаса тебе предстоит играть важнейшую партию, а ты не готов, немного раскис, охота чисто по-детски на всё плюнуть и куда-нибудь убежать из турнирного зала. И самый простой вариант поведения в данной ситуации отойти подальше от всяких соглядатаев, надеть наушники, закрыть глаза и прослушать настраивающую запись самогипноза.

Произойдёт внутренняя мобилизация, появится уверенность в своих силах, уйдёт напряжение...

В-пятых, наконец-то разрешится извечная проблема всех более или менее серьёзных шахматных профи.

Плохой сон?

Прямо в точку. Игрокам фатально не хватает нормального ночного сна во время ответственных соревнований. Хочешь не хочешь, а завтрашний соперник и партия с ним крепко сидят в твоей голове.

Если вспомнить многолетнее противоборство Карпова с Каспаровым, то они оба потом признавались, что ненавистное лицо соперника не давало возможности им расслабиться и после партии.

Ну, это крайний случай. Не всем же приходится играть матч на первенство мира. Тем не менее, согласен: пример очень показательный.

Можно ещё много чего сказать о пользе трансовых техник, но боюсь, что твоя книжка в этом случае грозит превратиться в многотомное профессиональное руководство.

Я специально затеял тему пользы трансов, чтобы наконец развеять сомнения некоторых своих читателей.

Конечно, шахматист, мечтающий о лаврах, соответствующих его врождённым способностям, должен приложить хотя бы минимум усилий для своего совершенствования. А психологическая составляющая шахматного творчества одна из важнейших, если не главная.

Ну что, переходим к «ночной» трансовой работе?

Окей. В этой разновидности самогипноза имеются свои особенности. Здесь нам уже не потребуется психическая мобилизация «здесь и сейчас».

С одной стороны, сеанс непосредственно перед ночным сном должен быть предельно расслабляющим. С другой стороны, открыв врата для контакта с подсознанием, мы получаем возможность попросить его обеспечить нормальное функционирование нашей психофизической системы после ночного сна.

Текст третьего сеанса: Ночной самогипноз

(Текст читается медленным и спокойным голосом; многоточие указывает на 2–3-секундную паузу.)

Я удобно расположился в кровати... и моё дыхание успокаивается... и мне хорошо и уютно... и я расслабляюсь. Я сейчас буду считать от единицы до ста... и на счёт «сто» я погружусь в состояние приятного отдыха... и приятного покоя... и я уже начинаю считать... Я считаю раз и моё тело начинает расслабляться... и мои мышцы приятно тяжелеют и согреваются... два и тяжелеют и расслабляются мои руки... и тяжелеют и расслабляются мои ноги... три и приятно тяжелеет и расслабляется всё моё тело... четыре... и мои руки становятся тёплыми... и они становятся тёплыми и расслабленными... и всё тело тёплое и расслабленное... пять... и моё дыхание успокаивается... шесть... и я спокойно совершаю вдох... и выдох... семь... и моё сердце успокаивается... восемь... и сердце работает спокойно... и... уверенно... восемь... и моя голова как будто овеивается приятным и прохладным ветром... девять... десять... одиннадцать... и мне приятно и хорошо... и мне уютно... двенадцать... и я всё больше и больше расслабляюсь... тринадцать... и успокаиваюсь...

(Текст читается ещё более спокойно и медленно; успокаивающие слова типа «расслабляюсь», «уютно», «приятно», «успокаиваюсь» произносятся с некоторым плавным растяжением.)

Четырнадцать... пятнадцать... шестнадцать... Я продолжаю медленно считать... и на счёт «сто» я погружусь в приятную дремоту... и я от всего отстранюсь... и спокойно усну... семнадцать... двадцать... тридцать два... Я погружаюсь в дремоту... и по моему телу как одеяло раскатывается расслабленность... и лёгкая приятная нега... тридцать три... тридцать семь... сорок один... Я чувствую, как мне приятно и хорошо... и я уже полностью успокоился... и все мои заботы ушли от меня... и я полноценно отдыхаю... сорок два... сорок шесть... сорок девять... Я чувствую себя лежащим на лёгком-легком облаке... и меня слегка покачивает... и вверх... и вниз... Пятьдесят... пятьдесят два... Я освобождаю свой мозг от всего постороннего... и голова лёгкая... и приятно свободная... пятьдесят пять... пятьдесят семь... пятьдесят восемь... я купаюсь в этом отдыхе... и расслабляюсь... и ещё больше расслабляюсь... шестьдесят... шестьдесят два... Я знаю, что завтрашний день будет весьма плодотворным... и я всё смогу... и это неважно... и я ещё больше расслабляюсь... шестьдесят шесть... шестьдесят семь... шестьдесят восемь... Я чувствую освобождение от всего, и всё это неважно... и я просто отдыхаю... и я отдыхаю как лев перед охотой... семьдесят... семьдесят пять... семьдесят шесть... я отдыхаю... и отдыхаю... и мне хорошо и легко... и легко засыпаю... семьдесят семь... восемьдесят... девяносто... я чувствую, как всё уходит... и я уже засыпаю... и приятно засыпаю... Девяносто три... девяносто семь... девяносто восемь... девяносто девять... сто...

(Если вы прослушали сеанс, но уснуть всё же не удалось, то повторите его заново. Как и любой другой психофизический навык, трансовая работа требует определённой тренировки.)

Беседа пятая: О шахматных тренерах

Мы расположились с Г. на нашем любимом рабочем месте – возле горящего камина, и я предложил новую тему для обсуждения.

– Профессор, давайте сегодня поговорим о роли тренера в становлении будущего шахматного мастера.

– Великолепная тема. Сразу вспоминаются слова Эмануила Ласкера: «Самое большое, чего может достичь шахматист самостоятельно – это уровня второго разряда».

– А мне приходят на память слова гроссмейстера Александра Котова, который объяснял свои относительно частые грубые просмотры отсутствием шахматной школы в детстве.

– Верно. Когда ещё ставить технику шахматной игры, как не в раннем периоде своей жизни. Это, кстати, касается не только нашей королевской игры. Возьмём, к примеру, тот же футбол.

Какие футболисты признаются самыми выдающимися в мире «технарями»?

– Конечно, бразильцы!

– Так вот, у них дети уже с 5–6 лет яростно гоняют футбольный мяч, и спустя некоторое время становится видно, кто из них станет отменным футболистом. Этих вундеркиндов сразу берут в работу опытные тренеры, и постепенно вырастает очередная футбольная звезда.

– Мне кажется, что хорошие шахматные тренеры сейчас в большом дефиците, или я не прав?

– Тренер тренеру рознь. Это очень творческая и неблагодарная работа. Настоящим тренером надо родиться. Конечно, супертренеров, как, впрочем, и супершахматистов, можно легко перечислить по пальцам. Появился бы на Олимпе такой монстр, как Анатолий Карпов, если бы не случился в его жизни Семён Фурман? Понятно, что Фурман был гроссмейстером средней руки. Всё, что он смог сделать в шахматной практике, он сделал. Таких гроссмейстеров сейчас сотни. Конечно, они достигают определённых успехов, но на золотой Олимп им вскарабкаться не по силам. Зато каким супер-тренером стал этот гросс! Он же ходил за Карповым как нянька! Буквально пестовал его.

Да и с современным стилем он угадал, заметил я.

Правильно! Он быстро разглядел, что молодой Карпов тяготеет к строгой позиционно-манёвренной игре, и не стал его сбивать с этого верного пути. Стил Карпова это стиль на века!

Зачатки этого стиля просматриваются ещё в партиях англичанина Стаунтона. Затем расцвёл гений Капа бланки. Кубинец предпочитал играть надёжно, строго по позиции. Для того, чтобы его победить, Алехину по сути пришлось отказаться от комбинационно-наступательных шахмат и начать срочно осваивать новую для себя манеру игры.

Спустя годы вся эта история опять повторится в противостоянии Карпова с Каспаровым.

Да, Каспаров попробовал вначале поиграть с Карповым в «свои» шахматы, то есть пытался его атаковать в привычной для себя манере. Когда счёт в матче с «позиционным» Карповым стал 0–5, Каспарова осенило, что так к Анатолию Евгеньевичу не подступиться. К счастью для него, изнурительный матч был прерван. В межматчевом периоде Каспаров смог стать более позиционным, более манёвренным игроком. Карпова в конце концов удалось победить именно карповским стилем.

Как вы считаете, почему всё же Карпов уступил в этом противостоянии?

Я хочу полностью реабилитировать Анатолия Карпова. Ему просто-напросто не хватило энергии, да по большому счёту и мотивации. Встретился бы Каспаров с непобедимым

Карповым семидесятых годов... В то время он был страшно мотивирован, играл действительно как машина. Ему здорово насолил Фишер. В 1975 году матч с экстравагантным американцем не состоялся. Похоже, что Фишер очень внимательно следил за бурной карьерой молодого Карпова и быстро понял, что матч с ним будет крайне тяжёлым. Карпов был провозглашён чемпионом мира, так и не сыграв с Фишером. Естественно, он кинулся доказывать, что не является «бумажным» королём. Десять лет он крушил всех направо и налево. В конце концов и шахматный мир, да и сам Карпов, убедились, что сильнее его никого нет. Он пресытился победами, привык бездельничать на недостижимом для других троне. А тут яростный Каспаров! Карпову нужно было начинать опять всё заново. Тем не менее, чемпионский потенциал у него был колоссальный. Карпов, как это ни смешно, сам себе подставил ножку.

В каком смысле?

Я так и не понял, зачем он так держался за чемпионат мира до шести побед? Карпову с его физикой надо было всегда играть матчи из 24-х партий! У него же идеальный для матчевой борьбы стиль. У него всегда «чуть лучше», и он начинает прижимать соперника, а если не получилось выиграть, то ничья. Если бы в 1985 году матч продолжался 24 партии, по-видимому, Карпов продолжил бы и дальше сидеть на троне. Но историю вспять не напавить. Что случилось, то случилось... Теперь чемпионом мира стал Каспаров. И тут же вскоре появился молодой гроссмейстер по фамилии Крамник. Он оказался не только очень прогрессивным, но и очень умным молодым человеком. Крамник понял или ему подсказал тренер что важнее изучать стиль игры именно Карпова, т. е. свергнутого короля. Говорят, что в юности Крамник не расставался со сборником партий Карпова. Когда пришёл его час, теперь уже он сыграл матч на первенство мира с Каспаровым... и достаточно уверенно его выиграл! Крамник играл как Карпов в лучшие годы. Та же карповская потрясающая невозмутимость, те же карповские позиции «чуть лучше», те же карповские изматывающие манёвры...

Встреча с «новым» Карповым была для Каспарова уже перебором, и он... просто сломался, а спустя некоторое время и совсем ушёл из шахмат. Так что дело Анатолия Евгеньевича живёт до сих пор, и в наши дни по-прежнему правит балом его стиль. Чемпионы мира меняются, а стиль сохранился прежним. Так вот, возвращаясь к озвученной нами теме о шахматных тренерах, надо вспомнить, как мудро поступил очень прозорливый Семён Фурман, когда помог Карпову выкристаллизировать его потрясающий современный стиль.

А вот тренеры Бориса Спасского наоборот старались модифицировать его поначалу сухой позиционный стиль в более комбинационный, заметил я.

Кое-что у них всё же получилось, согласился Г., ведь он-таки стал на три года чемпионом мира. Значимость великого шахматиста поверяется отношением к его творчеству. Сколько человек изучали партии Карпова, а сколько Спасского?

Мода переменчива...

Не всегда. Хотя партии Спасского смотреть гораздо интереснее. В них больше атак, комбинаций... Стиль Карпова схож со стилем злобного жука-древоточца, если мы можем позволить себе подобную метафору. Вроде вначале всё ровно, потом чуть лучше, много манёвров и... позиция соперника неожиданно разваливается.

Конечно, время от времени яркие комбинационные звёзды будут вспыхивать на шахматном небосклоне. Но давай вспомним, чем всё это обычно заканчивалось. Остро атакующие комбинационные игроки типа Кереса, Таля, Геллера к концу своей карьеры стали заклетами «позиционщиками». Такие тенденции современные тренеры должны обязательно улавливать. А пока что, затаив дыхание, все мы с нетерпением ждём появления нового российского Анатолия Карпова!

Похоже, что вы очень трепетно относитесь к этому чемпиону мира? улыбнулся я.

Без сомнения! Опираясь на творчество Капа бланки, Смыслова и может быть отчасти Фишера, ему удалось создать собственный шахматный стиль на века.

Его творчество обязательно нужно тщательным образом изучать нашим молодым шахматным дарованиям. Мне кажется, что и через сто-двести лет гроссы будут играть в такие шахматы.

О чём мы будем говорить завтра?

Надо продолжить эту, очень важную тему.

Беседа шестая: О шахматных тренерах (продолжение)

– Всех тренеров я разделяю на три базовых типа. Первый тип – это «тренер-победитель». Такой наставник, несмотря на определение, никогда не станет насильно заставлять ученика побеждать всегда и всюду. Во всевозможных отборах его интересует только плановое продвижение вперёд. Если второе место в отборе гарантирует участие в финале, значит, второе место в данной ситуации это и есть движение вперёд. Этот типаж самого мудрого, на мой взгляд, тренера очень тщательно готовит ученика к главному сражению.

Для такого тренера хорошим образцом является Михаил Ботвинник, многолетний чемпион знаменитой золотой советской шахматной эры. Ботвинник был чрезвычайно практичным и рациональным человеком. Тогда, если помнишь, чемпионаты мира разыгрывались раз в три года. Понятное дело, между матчами Ботвинник участвовал в разных международных и отечественных турнирах. И если сейчас посмотреть таблицу его турнирных достижений, то складывается картина, что он попросту был одним из многих. Победы чередовались с неудачами, первые места встречались, скажем очень мягко, не слишком часто. Шахматный мир потихоньку начинал шептаться, что мол чемпион мира уже не тот, его копьё притупилось и, похоже, следует скоро ждать появления нового чемпиона мира. А когда приходило время матча за шахматную корону, Ботвинник раскрывался во всей красе. Как он часто сам любил повторять, «очень важно уметь выигрывать самые важные партии».

Бывало, что он проигрывал и чемпионаты мира; один раз это произошло в противостоянии со Смысловым, другой раз – в матче с Талем. Мудрый экс-чемпион на время исчезал из поля зрения, затем появлялся в новых латах и с другим мечом и наповал разил своих соперников. В своей шахматной лаборатории он искал причины провалов, исправлял их и спустя некоторое время опять возвращал себе мировое первенство. В биографии Ботвинника большую роль сыграл его многолетний друг и тренер Вячеслав Рагозин. Именно Рагозин является представителем типажа тренера-«победителя». Тренеры такого типа никогда не будут истерически требовать победы от своих подопечных. Они просто систематически работают над тем, чтобы их подопечный был готов к таким победам.

К этому же типу относился и Семён Фурман, тренер Карпова, и Игорь Бондаревский, тренер Спасского. Тренер такого типа не просто тренер; помимо всего прочего, он и друг, и психолог, и нянька...

Встретить такого самоотверженного тренера большая удача для каждого юного дарования. Такие тренеры, как правило, живут только своим учеником. Порой они кладут всю свою жизнь ради карьеры наставляемого. Тренер-«победитель» всегда очень коммуникабелен, эрудирован под завязку и готов к работе буквально день и ночь.

Если взять другие виды спорта, то подобным тренером у волейболистов был (и есть!) Алекно, у теннисистов был (и есть!) Тарпищев, у художественных гимнасток была (и есть!) Винер.

А второй тип тренера? с любопытством спросил я Г.

Этот тип тренера я называю «самореализаторы в ученике» У этих людей спортивная карьера по большому счёту не удалась. Как говорится, планировалось много, а получилось мало. Они стараются компенсировать всё упущенное через ученика. «Хорошо, мне не удалось стать чемпионом страны, зато мой ученик обязательно им станет», думают они.

Если это трезвые, расчётливые и последовательные люди, то тогда ученику очень повезло. При таких условиях данный типаж тренера сродни тренеру-«победителю». Великие «самореализаторы в учениках» нашего времени это прежде всего Дворецкий и может быть, Чебаненко, Панченко и Никитин. Если же тренер-«самореализатор» по характеру человек импульсивный, то тогда жди беды. Такие тренерские монстры загоняют своих уче-

ников как скаковых лошадей. «Ты уже давно должен быть чемпионом страны, а ты до сих пор сидишь в кандидатах в мастера!» кричат они своим несчастным подопечным. О таких тренерах все спортсмены говорят с отвращением и содроганием. Порой в биографиях спортсменов мелькают фразы: «Он меня буквально ломал», «Наши тренировки были бесплодными и очень изнурительными», «Он продолжал гнать меня вперёд, будто не видел, что я уже на пределе...» Это всё происки неудавшихся тренеров-«самореализаторов».

А какой самый последний типаж?

Это весьма многочисленная группа тренеров «Просто пришёл на работу». Эти ребята попросту отрабатывают время, часто беззастенчиво поглядывают на часы, и их ученики, по понятным причинам, звёзд с неба никогда не хватают. Такой тренер может попросту угробить зарождающийся талант. Это типичные формалисты, рутинёры, их любимые фразы: «С каким же материалом мне приходится работать!», «Главное не победа, а участие!», «Если вы и не станете мастером спорта, то хотя бы укрепите своё здоровье». Вот таких друзей надо попросту гнать! В большом спорте они долго не задерживаются, потому что там очень много работы и нужен высокий результат. Они, как правило, оседают в детско-юношеских спортивных школах и там ведут свою вредоносную деятельность. Бывают, конечно, редкие случаи, когда их ученики становятся действительно большими спортсменами, но это скорее исключение, подтверждающее неумолимое правило.

Значит, тренерская работа далеко не для всех?

По-настоящему первоклассный тренер это работа для единиц. Идеал тренера-бездаря это осесть в каком-нибудь офисе, чтобы переключившись на столе бумажки и ругаться на совещаниях. Неудавшийся тренер, став спортивным чиновником, больше всего гнобит тренеров-«победителей» и тренеров-«самореализаторов».

Ну, это тоже своеобразный вариант самореализации, только уже на чиновничьем уровне! хохотнул я.

Для большого спорта это настоящая катастрофа. Мне сразу приходит на память ситуация с выдающимся волейбольным тренером-«победителем» Алекно. Ты помнишь, что случилось в финале Олимпиады, когда наши сыграли с бразильцами?

Да, подтвердил я, наши вчистую проиграли два сета, и уже начинали проигрывать и третий...

И как в этот критический момент поступил Алекно? Он взял тайм-аут и с чувством произнёс: «Вы, б...дь, отдаёте финал!» Как по мановению палочки команда преобразилась и начала играть так мощно, что выиграла и этот злосчастный третий сет, а затем и четвёртый с пятым. Наши волейболисты в тот день в кои веки стали олимпийскими чемпионами! Кому-то наверху не понравилось, что Алекно нецензурно выразился в прямом эфире. Его аккуратно сняли с должности главного тренера, а взамен поставили очень культурного, спокойного Воронкова. На чемпионате мира по волейболу мы уже стали пятыми... Наши спортивные чиновники, как всегда, наломали дров! Моё мнение: не нужно совать нос в творческую мастерскую настоящего тренера-«победителя».

Высококласный тренер в тот момент нашёл единственный вариант в катастрофической ситуации. Вовремя сказанное острое словцо спасло честь страны! согласился я.

Очень верное замечание, Г. раскурил сигару, великий тренер порой своей шкурой чувствует, что сейчас нужно его подопечным. Иногда это дружеский ободряющий кивок, а иногда и острое словцо.

Должен ли тренер сам изучать психологию спорта?

Обязан по определению. Честно сказать, я не знаю, как их обучают практической психологии в физкультурных институтах, но примерно догадываюсь.

Никак?

Почти никак! Значит, тренерам нужно самостоятельно восполнять эти пробелы. Слава Богу, сейчас это уже не проблема. Ну, а самый плодотворный путь в этом направлении те самые трансовые техники, о которых мы уже много говорили.

Да и в физкультурные институты надо набирать не абы кого.

Согласен. Здесь могли бы прийти на помощь психологи.

Помимо экзаменов и спортивных нормативов, абитуриентов прогнали бы через хорошие компьютерные психологические тесты. Важно проверить и мотивацию к тренерской деятельности, и уровень агрессии, и уровень коммуникабельности, и уровень тревожности...

Очень плохо, что о психологии спорта вообще и о психологии шахматной игры пишут так мало.

Большинство шахматных книг именно о шахматах, а не о человеке, который в них играет, кивнул Г.

Значит, мы с вами делаем шаги в верном направлении?

Ты имеешь в виду эти наши невинные беседы? улыбнулся Г., идём лучше к шахматной доске.

Беседа седьмая: Мотивация к игре

Мы прогуливались с Г. по осеннему саду. Погода, ещё достаточно тёплая, располагала к душевной беседе.

Сегодня мы будем рассуждать о мотивации игры, начал профессор. Тема эта наиважнейшая. Мотивация как побуждение к действию, т. е. желание приступить к игре для достижения позитивного результата, феномен очень таинственный. Иногда мы садимся за доску в предвкушении хорошей игры. Нас буквально дрожь пробирает от нетерпения. Мы жаждем победы, у нас отличная концентрация внимания, мы в тонусе, играется легко, один ход лучше другого. А порой всё до обидного наоборот: и партия наиважнейшая, а у нас, как назло, опускаются руки, в игре нет никакой энергии, ходы какие-то вымученные, нередко возникают грубые просмотры. Короче говоря, играть совсем не хочется.

Так на чём же основывается наша настроенность на игру? спросил я.

Г. задумался и затем медленно продолжил.

Раньше традиционно считалось, что повышенная мотивация это прежде всего следствие так называемого «голода» к игре. Ведь действительно, ты сам знаешь: после длительного шахматного простоя игра более качественная. В тех ситуациях, когда мы, прыгая из турнира в турнир, буквально «объедаемся» шахматами, они нам сильно наскучивают, и игра, как правило, становится из рук вон плохой.

Вы чего-то недоговариваете... хитро усмехнулся я.

«Голод» и «переедание» в игре, конечно, играют свою роль, но не являются единственными факторами, определяющими нашу мотивацию. Корчной где-то писал, что в лучшие годы ему требовалось 80 серьёзных партий в год. Значит, если упрощённо подходить к делу: старайся соблюдать игровую норму, и ты будешь вечно мотивированным? Как бы не так! Поиск правильного ответа лежит в вопросе, который ты только что озвучил.

??

Да-да! Вспомни свой вопрос: «Так на чём же основывается наша настроенность на игру?» Давай поищем эту основу игры вместе.

Г. остановился и погладил бороду.

Мотивация определяется мотивами. Наше побуждение к игре основывается на желании достижения через игру чего-то очень и очень важного для нас. А какое желание во все века руководит поведением человека?

Желаний очень много...

Верно! Когда обсуждаемая тема очень сложна, её надо упростить. В психологии желания (этим словом мы заменим профессиональный термин «инстинкт») весьма многозначны: это и желание самосохранения, и желание самореализации, и желание...

Инстинкт власти! обрадованно воскликнул я.

Молодец, мой юный друг! Этот инстинкт всегда доминирует в политике, в любви, в охоте, в войне, ну и конечно же в спорте, как в одной из разновидностей противостояния одного человека другому или одной группы людей другой группе.

Альфред Адлер, известный австрийский психолог, именно этот инстинкт считал определяющим в жизни людей, блеснул я эрудицией.

Так вот, все разновидности инстинкта власти как раз и есть краеугольный камень спортивной мотивации. Побеждая всех и вся, шахматист как бы доказывает окружающим, что именно он здесь главный, т. е. проявляет жёсткую власть.

Если вдуматься, то в своих глубинных побуждениях мы не очень далеко ушли от животных, задумчиво произнёс я.

Хватит о грустном! Давай лучше продолжим наши рассуждения. Итак, мы с тобой согласились, что спортсмены всех мастей руководствуются преимущественно желанием встать выше всех; если вернуться к шахматной игре, то речь идёт об интеллектуальном превосходстве.

Анатолий Карпов неоднократно говорил, что крупные шахматисты обладают «инстинктом холодного убийцы».

По сути, здесь нет ничего нового. То, что ты называешь «инстинктом убийцы», есть не что иное, как крайнее выражение «инстинкта власти». Ты не сможешь презентовать свою власть, если не будешь злым и беспощадным.

Многие шахматисты-профи говорят о важности спортивной злости.

Спортивная злость это энергия, подпитывающая «инстинкт власти». Возьмём, к примеру, волчью стаю. Там есть авторитетный и сильный вожак. Рано или поздно у лидера появятся конкуренты, мечтающие занять его место. Видя их поползновения, он демонстрирует свою злость и таким образом ставит их на своё место.

Ефим Геллер как-то признался, почему он с таким треском проиграл матч претендентов Борису Спасскому: «Борис всегда был очень симпатичен мне как человек».

При такой изначальной установке соперничество однозначно сойдёт на нет. Геллер сознательно заблокировал свой «инстинкт холодного убийцы» и этим, по сути, обрёк себя на бесславное поражение. А ведь потенциал Геллера в 60-е годы был на высочайшем уровне.

Свой последний выстрел добрый охотник совершил в воздух!

В таких случаях многие гроссмейстеры оправдывают себя тем, что у них нет чемпионских амбиций, многозначительно произнёс профессор.

Инстинкт власти часто толкает спортсменов к самореализации даже после окончания карьеры.

Верно, усмехнулся Г., и яркий пример тому Гарри Каспаров, который бросил шахматы и кинулся в политику. Но здесь он не стал чемпионом мира. Играть живыми людьми оказалось труднее, чем передвигать деревянные фигуры.

Помимо всего прочего, шахматы требуют соблюдения определённых правил, а в политике, по большому счёту, правил нет...

Это уже совсем другая игра, где «инстинкт власти», «инстинкт холодного убийцы» и злость к противникам достигают своего апогея, заметил Г.

Как мотивировать себя к большим спортивным достижениям?

Это зависит от того, какую цель перед собой поставить.

Давай вспомним начало карьеры Арона Нимцовича. Он много писал, и из его книг мы получим достоверные сведения по формированию мотивации. В то время, как ты помнишь, доминировала школа доктора Тарраша. Немецкий гроссмейстер слыл сторонником «правильной» игры. Тарраш рекомендовал играть в классические шахматы, т. е. предпочитал традиционные надёжные дебюты и активную позиционную игру. В противовес ему Нимцович стал апологетом «новой» школы или так называемого «гипермодернизма». Он и его сторонники (Рети, Тартаковер), в противовес Таррашу, породили несколько новых, экстравагантных по тем временам, дебютов.

После весьма необычного «гипермодернистского» начала партии следовала традиционная активно-позиционная стратегия, весьма схожая с таррашевской... Тем не менее, Нимцович и его друзья-адепты искренне считали, что опровергли теорию Тарраша. Прошли годы, дым дискуссии развеялся, и мы получили две авторские концепции игры, так хорошо дополняющие друг друга. А Нимцович в теоретико-практическом противостоянии с Таррашем получал дополнительную энергию к достижению больших целей.

Ну да, в то время он считался наиболее перспективным претендентом на шахматную корону.

Естественно, отец «нового» направления просто был обязан достичь Олимпа!

Очень удачная схема самомотивации! согласился я.

Другой, ещё более впечатляющий пример это чемпионский взлёт Александра Алехина.

Он ведь тоже сознательно сделал своим «врагом» Капа бланку тогдашнего чемпиона мира. А ведь по молодости они считались чуть ли не друзьями. Потом Алехин начал буквально наступать кубинцу на пятки. Он поразил шахматный мир своими впечатляющими матчевыми и турнирными достижениями. В пространных статьях всячески развеивал миф о непобедимой «шахматной машине» и жёстко критиковал «вялую, безынициативную» игру чемпиона мира.

В конце-то концов он добился матча с кубинцем. И в порыве спортивной неукротимой злости безжалостно победил. До самой смерти Капа бланки они ненавидели друг друга и даже не здоровались. Но когда Капа бланка скоростижно ушёл, именно Алехин справедливо признал, что «большого гения шахматный мир уже не увидит»!

Значит, проблема была вовсе не в личности великого Хосе Рауля?

Правильно думаешь! Случись чемпионом мира кто-нибудь другой, вся ярость Алехина обрушилась бы уже на него. Капа бланка просто подвернулся под руку...

Почему Алехин так отвратительно сыграл матч с Эйве в 1935 году?

Кризис случился, если ты помнишь, прямо во время матча. Алехин очень мощно начал, а потом всё как-то разладилось. Эйве не мог не почувствовать, что у него вдруг появился неожиданный шанс. Алехин в кои веки проявил свою игровую неуверенность. Утрата мотивации, как всегда, сыграла свою роковую роль. Надо признаться, что голландский гроссмейстер, если по-честному, не был мальчиком для битья. Если ты увлекаешься историей шахмат, то наверно помнишь, что в своём нечемпионском матче Алехин победил Эйве с перевесом всего в одно очко. Голландец играл достаточно плотно. Когда внезапно утративший мотивацию Алехин начал играть слишком авантюрно и с большим количеством ошибок, «правильная» игра Эйве дала себя знать.

Почему Алехин провалился в том матче много версий. Мне кажется, что суть в душевном надломе: человек без родины, в семье его толком не понимали, достиг всего, чего только можно достичь... Вначале ему было очень интересно играть с Эйве. Я думаю, что Алехин рассуждал примерно так: «Голландец молод, силен, очень мотивирован на игру. Он долго готовился к матчу со мной. Похоже, это будет интересное противостояние». Потом уже по ходу матча он понял, что превосходит Эйве по всем статьям, и ему стало просто скучно. «Эйве даже не сопротивляется. Он меня страшно боится. Можно играть абы как...»

В конце матча Алехин понял, что теряет звание чемпиона мира, но мотивироваться заново ему уже попросту не хватило времени и сил.

Зато в матче-реванше его мотивация была просто зашкаливающей!

Это да. В прессе стали писать, что «русский лев уже не опасен», «после такого унижительного поражения Алехин уже никогда не поднимется», «эра великого чемпиона завершена».

Всё это просто не могло не мотивировать Алехина? спросил я.

Конечно. Встать после сильной оплеухи и начать драться по-настоящему это в характере русского человека, засмеялся Г., шахматному миру сильно подфартило, что Алехин с треском проиграл первый матч за мировое первенство. В 1937 году он предстал перед всеми творчески обновлённым, чудовищно мотивированным, даже, как говорят, сильно помолодевшим.

При таком раскладе у Эйве не было никаких шансов.

Какое там! По Эйве будто каток прокатился.

Всё-таки какая сложная штука эта чемпионская мотивация!

О, здесь столько нюансов! Но не стоит забывать, что чемпионы тоже люди. Человек может смотивироваться весьма неожиданным способом. Давай отвлечёмся на один миг от шахмат и немного поговорим о великих литераторах. Для написания книги, как ты уже знаешь, тоже нужна сильная мотивация. Так вот тебе для иллюстрации несколько литературных баек о побуждении к действию. Александр Сергеевич Пушкин затеял женитьбу. Как у всякого хорошего человека, деньги к нему то приходили, то уходили. А тут как раз случился период безденежья. Великий поэт так мечтал поскорее заключить свою избранницу в объятия, что начал судорожно писать цикл стихов, чтобы поправить своё пошатнувшееся финансовое положение. Так родилась потрясающая «Болдинская осень».

А я читал про историю создания повести «Старик и море», вспомнил я.

Я знаю эту забавную историю! Хемингуэй писал какой-то очередной философский роман, который в конце концов ему сильно наскучил. Для того чтобы хоть как-то отвлечься от этой тяготины, он за три дня набросал «Старика и море». Повесть имела такой оглушительный резонанс, что ему дали Нобелевскую премию по литературе.

Мотивация совершает чудеса! воскликнул я.

Мотивация чисто человеческий феномен. В принципе, даже не суть важно, что подвигнет тебя к достижению цели, заметил Г.

Главное, чтобы было что-то, ради чего стоило бы ломать копья?

Именно! Давай представим, что какой-то гипотетический великовозрастный гроссмейстер выиграл серьёзный турнир. Мы можем сразу подумать: «Конечно, он старался всех победить, ведь по сути это его лебединая песня! Он как бы подвёл итог своему творчеству!» А на самом деле всё оказалось гораздо проще: перед турниром к нему подошли спонсоры и пообещали в случае победы улучшить его жилищные условия. А он уже много лет мечтал наконец-то разъехаться с тётшей. Представляешь, как у него спорилась игра? Этот гросс мне сам потом рассказывал, что так сильно он ещё никогда не играл.

Это не байка, а история из реальной жизни? расхохотался я.

Г. кивнул и тоже не удержался от смеха.

* * *

Итак, путём сложных умозаключений мы, кажется, смогли убедить уважаемых читателей, что без сильной мотивации карьера спортсмена попросту не состоится, продолжил Г.

Причём это касается не только самой игры, но и планомерной, порой изнурительной подготовки к ней, заметил я.

Верно. Не всякий смертный сумеет кропотливо разобрать тысячи шахматных позиций, чтобы улучшить свою технику эндшпиля!

А для шахматных профи это обыкновенная рутинная работа!

Сколько лет потратил Гарри Каспаров на тщательное изучение партий Анатолия Карпова? А ведь карповские партии, хоть и подчёркнуто образцовые и современные, но всё же откровенно суховатые, скучные.

Особенно для Каспарова!

Правильно. У Каспарова совершенно другое, более динамичное, более живое восприятие игры. Но деваться некуда: если хочешь стать чемпионом мира, надо исследовать под микроскопом эту железобетонную стратегию. Сколько сил и энергии ушло только на подготовку к главным боям? А сами бесконечные изнурительные матчи, чего они стоили обоим?

Они буквально изматывали друг друга.

Это было по-настоящему беспрецедентное и безжалостное противостояние! охотно согласился Г.

Матчи двух «К» это бесценный и уникальный подарок для спортивных психологов.

Я до сих пор удивляюсь тому, как им удавалось снова и снова подчёркнуто бодрой походкой выходить на сцену, кивнул Г., меня их противостояние интересует прежде всего в рамках разбираемой нами темы.

Вопрос мотивации?

Он самый. Как не потерять веру в себя и в свои силы, когда нужно из месяца в месяц, из года в год выходить на яростный бой против такого ненавистного и неуступчивого противника?

Эти матчи дорого им стоили...

В моём представлении это были уже не шахматы, а какая-то бесконечная уличная драка без пощады и без правил.

А роль мотивации?

На пике усталости в голове у бойца всего одна мысль: «Вот бы ещё разок ему врезать!»

Если подытожить наши рассуждения, то что мы получим в сухом остатке?

Исследованию мотивации спортсменов я посвятил немало времени. Выводы: мотивация определяется целью, подкрепляется уверенностью в себе и реализуется через психофизическую форму. Если о первом и последнем мы уже поговорили, и по большому счёту тут всё понятно, то об уверенности в себе нам надо побеседовать особо.

И у вас припасён на эту тему случай из практики? заинтересовался я.

Я работал над этой проблемой с одним международным мастером. Думаю, что эта история будет интересна нашим читателям. А психотехнику, которая там была применена, можно будет взять на вооружение абсолютно всем.

* * *

(Последующая запись сеанса психотерапии демонстрируется без купюр, так как психотехника, изложенная в нём, достаточно понятна даже непрофессионалу. Всё необходимые пояснения будут приведены Г. после сеанса.)

Здравствуй, Ю.! Расскажи о своей ситуации поподробнее.

У меня проблема с верой в свои силы. Мне 25 лет, а я до сих пор международный мастер.

Но это тоже неплохо!

Все так говорят, но я чувствую, что мой потенциал гораздо выше. В течение последних полутора лет я участвовал в шести соревнованиях, где была гроссмейстерская норма.

И каковы успехи?

Начинаю соревнование всегда бодро. Даже с фаворитами достойно играю. До середины турнира всё идёт вроде хорошо. Потом, с приближением заветной цели, напряжение внутри меня нарастает и игра начинает буквально разваливаться. Каждая последующая партия становится буквально казнью. Ходы вымученные, как будто играю не я, а дядя Вася из парка Горького. Дальше ещё хуже. Я уже почти не верю в себя. В голове вертятся какие-то мрачные предчувствия. При таком напряжении я уже побед не одерживаю. Вымученные ничьи чередуются с обидными поражениями. С большим трудом буквально доживаю до конца соревнования. На дно турнирной таблицы ещё не падал, обычно застреваю где-то в середине или чуть ниже. После соревнования пару недель прихожу в себя. Начинаю готовиться к новому старту. Физическая форма великолепная. Уровень оптимизма зашкаливает. Новый турнир опять начинаю хорошо, потом опять теряю уверенность и... падаю вниз. Подспудно я уже где-то побаиваюсь предстоящих турниров. Заранее знаю, что после хорошего старта будет очередной спад.

В плане физической формы, похоже, у тебя всё нормально?

Здесь абсолютно полный порядок. Я всю жизнь занимаюсь бегом на средние дистанции. Кандидат в мастера...

Не сильно усердствуешь с бегом? Не теряешь драгоценную энергию перед предстоящим турниром?

Нет. Такие вещи я контролирую. А за неделю до турнира и по ходу его беговые нагрузки сбрасываю.

Молодец. Бег отнимает массу сил, поэтому с ним надо поосторожнее. Семейная жизнь стабильная?

Тут тоже всё в норме. Живу в гражданском браке с подругой. Она меня всячески поддерживает, старается помочь.

Сколько времени в сутки ты уделяешь шахматам?

Здесь тоже перебора нет. Обычно, если нет соревнований, 4–5 часов в день.

А во время соревнований?

После турнирной партии я её смотрю дома. На это уходит 30–40 минут. Потом часа 2–3 готовлюсь к следующей игре.

У тебя бывает возможность отдохнуть от шахмат?

Конечно. Помимо бега я читаю хорошие книги, хожу в театр с подругой.

Отлично! Похоже на то, что твоя проблема чисто психологического толка.

Что же здесь хорошего?

Хорошо то, что ты обратился за помощью прямо по адресу.

Очень надеюсь на вашу помощь.

Кстати, ты говорил, что во время турнирного спада в голове вертятся разные мрачные картинки. Можешь пояснить, что ты имеешь в виду?

Картинки? Скорее какой-то один образ. Я начинаю представлять изображение какой-то серой и мрачной городской улицы.

Это связано с воспоминанием чего-то неприятного?

Да. В детстве я провалил экзамен в музыкалке и потом расстроенный шёл домой по серой и мрачной улице.

У каждого из нас есть такие воспоминания, которые усугубляют неуверенность в себе.

Вы думаете, что именно этот зрительный образ подавляет мою волю?

Почти уверен. И мы сейчас с тобой это уточним. Закрой на миг глаза и скажи мне, что ты видишь в своей голове, когда чувствуешь свою неуверенность?

О... Действительно, в голову лезет именно эта мерзкая картинка.

Открой глаза. Отвлекись немного и послушай меня.

Наша неуверенность, волевой спад, как правило, ассоциируется с тем или иным зрительным образом. Если в твоей жизни есть какая-то проблема, значит, этот негативный опыт крепко связан с какой-то внутренней картинкой.

Это происходит со всеми людьми?

С подавляющим большинством!

И что же теперь делать?

Для тебя есть хорошие новости: заменив эту негативную картинку другой, более живой и позитивной, мы решим твою проблему неуверенности в себе.

Как хочется во всё это поверить!

А мы сейчас этим и займёмся. Если ты будешь выполнять всё то, о чём я попрошу, то выполнение гроссмейстерской нормы уже не за горами.

Я готов выполнить любые ваши приказы, кроме измены Родине! впервые улыбнулся Ю.

Тогда начинаем. Сядь удобно в кресле и закрой глаза. Представь, что ты опять в состоянии неуверенности.

Лезет в голову эта мерзкая картинка.

Мрачная, серая городская улица?

Она самая. Когда я её представляю, то весь напрягаюсь и опять чувствую себя незащищённым ребёнком.

Отлично! Давай посмотрим, как ты воспринимаешь этот образ. Далеко от тебя эта картинка?

Примерно в двух метрах от меня.

Она большая? Каковы её размеры?

Примерно полтора метра на полтора.

Какие там цвета?

Серые, чёрные. Она вся очень смазанная.

То есть она нечёткая?

Нет. Как старые чёрно-белые фото, которые толком не получились.

Она смотрится объёмно или как фото?

Как фото. Объёма нет.

Наши неприятные воспоминания обычно так и выглядят: достаточно большие, мрачные и смазанные, без объёма.

Это психические травмы?

Сейчас такие штуки в нашей голове психологи чаще всего называют негативным опытом.

И как эту дрянь уничтожить?

Любое зло побеждается добром.

Открой глаза, отдохни немного... Так, теперь продолжим. Вначале небольшая инструкция. Пока ничего не делай, а только слушай. Мы с тобой усвоили, что «плохие» картинки чаще всего достаточно большие, чёрно-белые, смазанные, тусклые, зачастую без объёма. Как же с этим бороться? Нам надо создать образ-противовес. Представь самого себя в полный рост. Это образ из будущего, образ-мечта. Это ты после выполнения гроссмейстерского норматива. Ты наконец-то достиг своей цели. Этот образ должен быть очень ярким, насыщенным цветами, подчёркнуто чётким, с небольшим объёмом, как изображение 3D. В нём должна быть непоколебимая уверенность в себе, сила, энергия. Картинка должна буквально притягивать. Вот таким ты и обязан быть! Закрой глаза и создай скорее этот сильный образ! (Пауза около трёх минут).

Я создал этот образ!

По выражению твоего лица я вижу, что образ действительно тебе нравится.

Да, вот таким я бы действительно хотел быть. Этот образ я искал всю жизнь.

Расскажи об этой картинке.

Я в полный рост. Необычный коричневый костюм с каким-то игривым отливом. Лицо уверенное, как с царской монеты. Силища и энергия невероятные. На лице небрежная улыбка победителя. Картинка очень притягательная, не хочется отрываться от неё.

Очень хорошо! Открой глаза и передохни немного...

А теперь снова небольшая инструкция. Пока ничего не делай, просто слушай. Я попрошу тебя сделать вот что. У нас есть негативный образ, образ номер один. Его мы снова поставим перед тобой. Вот... ты даже поморщился, когда опять его мысленно представил. Теперь помести образ номер два, там, где ты уже позитивный и победоносный, в виде очень маленькой картинки в верхний правый угол негативной картины. И теперь мы делаем вот что: негативный образ начинает резко сжиматься и уменьшаться в размерах, пока не превратится в точку. После этого точка начинает быстро увеличиваться в размерах и постепенно превращается в образ номер два. Рамка картины номер один ты говорил, что её размер где-то полтора на полтора метра заполняется образом номер два. Вместо мрачной и серой улицы

ты теперь видишь очень яркий и притягательный образ самого себя в будущем. Зафиксируй этот образ, почувствуй эту позитивную энергию. Всё! Это возможно повторить?

Я думаю, что да! Пока вы всё это объясняли, я мысленно поменял эти картинки. Ощущение необычное...

Окей. Когда я тебе дам команду, ты повторишь всю эту процедуру. А сделать это надо вот каким образом: по моей просьбе ты закроешь глаза, за одну секунду сменишь картинки и быстро откроешь глаза. На всё про всё одна секунда. Готов?

Всегда готов!

Начинай!

(Ю. закрывает глаза и через три-четыре секунды их открывает.)

У тебя затруднения?

Сейчас попробую быстрее...

(Ю. закрывает глаза и через секунду открывает, широко улыбаясь).

Отлично! На этот раз у тебя всё получилось лучше и гораздо быстрее. Сделай это пять раз подряд! Закрой глаза, смени картинки, открой глаза. После каждой процедуры пауза 2–3 секунды. Начали!

(Ю. пять раз закрывает и затем быстро открывает глаза).

Получается. Теперь я это действительно могу делать быстро.

Очень хорошо! Как ты себя теперь чувствуешь?

Прекрасно!

Выполни это упражнение ещё пять раз. (Ю. выполняет команду.)

Странное ощущение... Ю. смущённо улыбается, позитивный образ буквально выталкивает эту серую мерзость... Никогда не думал, что своё внутреннее состояние можно поменять всего за секунду!

Ты большой молодец! У тебя сразу всё легко получилось. Вечером, у себя дома, повтори всё то, что мы сейчас с тобой делали. Две-три серии по пять упражнений.

Обязательно всё сделаю. Спасибо вам!

* * *

Как закончилась эта история с Ю.? любопытствовал я.

Через пару месяцев он поехал на международный турнир в Болгарию. Занял там первое место и наконец-то выполнил гроссмейстерскую норму.

Сказка со счастливым концом!

Психотехника, которую мы применили в случае с Ю., называется «взмах». Это очень мощная и эффективная процедура. Если клиент готов к переменам, всё получается легко и быстро.

Можно разъяснить некоторые технические моменты?

Пожалуйста. Что тебя интересует?

Наши читатели могут сами себе провести подобную психотерапию?

А почему же нет? Техника очень простая. Достаточно подумать о своём состоянии неуверенности, и сразу всплывёт тот или иной негативный образ. Посмотрев на эту картинку и почувствовав сильную неуверенность, человек поймёт, что попал прямо в точку. Ну а дальше уже смотрим параметры восприятия этой картинки. Каковы её размеры, на каком расстоянии она находится от нас, какие там цвета и чёткость восприятия, есть ли определённый объём. Негативный образ, как правило, большой, чёрно-белый, смазанный и без объёма. После этого создаём позитивный образ самого себя в будущем. Этот образ должен быть очень привлекательным и энергетическим. Потом делаем «взмах», картинки меняются местами, процедура успешно завершена.

Какие затруднения могут возникнуть при выполнении этого упражнения? любопытствовал я.

С негативным образом всегда всё просто. Человек представляет эту картинку, и ему уже становится не по себе. Это видно и по мимике, и по общему состоянию. А вот создание позитивного образа у некоторых людей потребует определённого времени. Образ самого себя в будущем должен по своей энергетике стать гораздо сильнее негативного. Здесь попросту не надо спешить. Как художник рисует картину, так и вы нарисуйте, создайте себя в будущем.

Образ должен быть в полный рост, в лучших одеждах, он должен быть цветным, ярким и чётким. Посмотрев на эту картинку, человек сам скажет: «Да, именно таким я и хочу быть!» Если на этом фото всё же где-то проглядывает неуверенность, её нужно срочно убрать. Вы же художник, и вам подвластно всё! Уберите с лица даже намёк неуверенности, добавьте туда больше силы. Если образ начинает объективно нравиться, притягивать к себе, то вы всё выполнили верно. Проведите технику «взмах» и вмонтируйте позитив в своё подсознание.

Почему нужна такая скорость при выполнении упражнения?

А как мы получаем негатив в своей жизни? Практически мгновенно! Если тебя кто-то оскорбил, то этот образ вмиг зафиксируется в голове. Избавляться от него нужно сразу и очень быстро. Как говорится, клин клином! Эта техника очень скоростная, но по своей силе и продуктивности ей нет равных.

Её можно практиковать только при неуверенности?

Эта техника очень хороша при любых проблемах, когда нам нужна внутренняя сила. Это и борьба со всевозможными страхами, необъяснимым напряжением и тревогой, сниженной коммуникабельностью...

А если у некоторых наших читателей эта техника не сработает?

Через некоторое время нужно попробовать провести всё заново. В конце концов можно будет обратиться за помощью к хорошему психотерапевту или клиническому психологу. Не стоит бояться этих специалистов: за рубежом давно уже поняли, что психическое здоровье это основа карьерной успешности и душевного благополучия. В нашей стране у большей части населения приставка «психо» до сих пор вызывает страх и неприятие.

Тяжёлое наследие советского периода?

Отчасти да. С другой стороны, срабатывает естественная защита против вмешательства в свой душевный мир. Человеческая психика это место, где каждый сам себе хозяин. Не всякий готов пустить туда чужака, пусть даже это будет и специалист-душевед. В таких случаях я всегда советую: ищите хорошего профи, с которым вам будет комфортно работать.

На этой позитивной ноте мы и закончим нашу сегодняшнюю беседу!

Согласен. Мы рассказали читателям об очень важной психотехнике. Надо дать им время, чтобы всё изложенное хорошо усвоилось. Ну а мы с тобой посидим пару часов за шахматной доской.

Вызов принят!

Беседа восьмая: Калибровка

Ты в детстве играл в игру «Верю-не верю»? неожиданно спросил меня Г.

Что-то не припомню, смутился я.

Эх, отсталое молодое поколение! Это очень простая, но полезная игра. Колода карт делится на две равные части. Одну половину карт берёшь себе, другую отдаёшь сопернику. По жребию решаете, кому начинать. Если очередь твоя, тогда ты держишь в руках одну из карт рубашкой к сопернику. Допустим, это десятка червей. Ты можешь сказать: «десятка червей» или, например, солгать: «дама пик». В том или другом случае тот, с кем ты играешь, внимательно смотрит на твоё лицо, чтобы определить, правду ли ты говоришь и произносит: «Верю» или «Не верю». Если он не угадал, то эта карта уходит к нему. А если угадал, то карта выходит из игры. Победитель тот, кто быстрее избавится от всех своих карт.

Эта игра учит внимательности?

Игра учит «читать мысли», усмехнулся Г. В современной психологии не очень давно появился даже специальный термин «калибровка».

Поясните нашим читателям, что это за термин.

Калибровать того или иного человека значит считывать мимику его текущего состояния. Если человек чем-то расстроен, то у него будет одна мимика, если же он получил радостное известие, мимика будет диаметрально противоположной. Опытный в калибровке человек знает о собеседнике гораздо больше, чем тот о нём. Суперкалибровщик смотрит не только в глаза, которые, как ты знаешь, являются «зеркалом души»; он оценивает также и выражение или движение в бровях, в мышцах лба, щёк, подбородка, подмечает внезапное появление морщин, изменение цвета кожи, появление пота...

Самыми лучшими калибровщиками всех времён и народов являются карточные игроки. Когда их соперник берёт в руки свои карты, опытный игрок, мельком взглянув на выражение его лица, уже примерно представляет, какие у того карты и сколько там козырей. По ходу игры калибровщик пристально наблюдает за выражением лица своего визави и делает соответствующие выводы: «Вот к нему пришла очень хорошая карта, наверно, крупный козырь» или «Что-то он весь помрачнел, похоже, в руках одна мелочь».

Но ведь можно схитрить и взять под контроль свои эмоции! сказал я.

Верно! Это тоже часть игрового мастерства. Получив на руки какую-нибудь дрянь, можно искусственно засветиться от радости и тем самым ввести соперника в заблуждение. Но здесь есть одно «но»...

Какое? улыбнулся я.

Опытный игрок, он же суперкалибровщик, знает, что соперник может его таким образом подставить и...

Тут есть какой-то секрет? не выдержал я.

Конечно! Дело в том, что в поведении человека имеются как произвольные, так и непроизвольные реакции.

Поясните.

Ты можешь при плохих картах намеренно изобразить своей мимикой бурю восторга, но вот твои зрачки...

«Зеркало души»?

Именно! Они станут широкими от ужаса.

Профессор, так нечестно! Теперь я понял, почему во время игры в шахматы вы так часто изучаете моё лицо.

В любви и в спорте все средства хороши! расхохотался Г.

Как нашим читателям научиться калибровке?

Проще всего начать с игры «Верю-не верю».

Вы шутите?

Отнюдь. Эта простая на вид игра, во-первых, отвлечёт от шахматных перегрузок, а во-вторых, заложит фундамент калибровочного мастерства. Когда ты научишься определять большинство карт соперника, можно будет вернуться к шахматам. Кстати, если внимательно понаблюдать за игрой опытных шахматных профи, ты сразу заметишь, как часто они исподволь поглядывают друг на друга.

Калибруют?

Без сомнения. Им важно убедиться, как соперник оценивает их игру.

Наши истинные эмоции выдают только глаза?

Не только. Считается, что область лба тоже беззастенчиво раскрывает наши мысли. Первичную калибровку можно провести прямо по ходу партии. После того, как ты сделаешь действительно сильный ход, сразу зафиксируй мимику соперника и запомни её. Появление в другой раз такого же выражения лица будет свидетельствовать о том, что твоя игра очень не нравится противнику. Так же действуем и дальше: какова его мимика при собственном удачном ходе. Скалибруй соперника при совершении ошибки. Вскоре у тебя наберётся целая обойма типичных для него реакций на те или иные события в игре.

Если постоянно калибровать, то и на игру времени не хватит!

Не согласен. Калибровка занимает всего несколько секунд. Недаром настоящие профи этим занимаются систематически и не жалеют потраченного времени.

Гроссмейстер Глигорич назвал свою книгу «Играю против фигур»...

Калибровка это не запрещённая манипуляция. Мне кажется, что Глигорич в названии своей книги обозначил совсем другое.

Ласкер калибровал?

Без сомнения. На всех сохранившихся фотографиях у него такое хитрющее выражение лица. Все чемпионы мира были великолепными «чтецами мыслей». Кстати, это вообще необходимый для жизни навык. Например, ты зашёл к начальнику с заранее запланированным разговором о повышении зарплаты, но после первичной калибровки его лица быстро понял, что этот разговор сегодня будет не в тему. Или встреча с девушкой...

Александр Алехин не один раз говорил, что шахматы это прежде всего борьба с психикой соперника.

В шахматной литературе за чемпионами мира закрепились масса стереотипов. Если речь идёт, к примеру, о Ласкере, то сотни раз повторяется фраза «великий психолог». А разве Алехин не являлся великим психологом? По моему скромному мнению Алехин это психолог похуже любого Ласкера.

Обоснуйте, профессор!

Что собой представлял Ласкер? Небольшого роста, невозмутимое лицо, неизменная сигара. Сидел тихонько, пускал дымок. Вот и вся психология. А незабвенный Александр Алехин это же огнедышащий вулкан! Все боялись его внешнего вида, боялись его взгляда, боялись его ходов. Он буквально излучал непобедимую силу. Эта страшная энергетика настоящего бойца, это манипулирование каждой клеточкой организма соперника и есть высшая психология спорта.

Про Алехина писали, что он потрясающе волевой и целеустремлённый шахматист...

Воля это одна из главных психологических категорий, а цель это важнейший вектор адекватного поведения человека.

Вы меня убедили.

Когда Крамника спросили о его базовой стратегии на матч с Каспаровым, тот ответил: «Я намеренно стремился к разменам и играл скучно». Попробуй теперь скажи, что он не великий психолог. Всех крупных шахматистов можно назвать психологами.

Почему тогда только о Ласкере говорят, что он великий психолог? полюбопытствовал я.

Я бы скорее назвал Ласкера не психологом, а манипулятором. Он любил играть чемпионские матчи с шахматистами на излёте карьеры. Это обычный житейский практицизм, здесь и не пахнет психологией. И почему наш «великий психолог» так неважно смотрелся в матчах со Шлехтером и Капа бланкой? С этими завзятыми технарями он просто обязан был играть в более сложные шахматы. А он шёл у них на поводу, позволял играть свою излюбленную позиционно-манёвренную игру. Нет, здесь мало высшей психологии, что ни говори...

Спасибо за экскурс в тему калибрования соперника.

Это наиважнейшая тема. Почему-то её в применении к шахматам раньше никто не затрагивал.

Беседа девятая: «Психиатрические шахматы»

Почему среди шахматистов достаточно большое количество психических больных? сегодня я начал обсуждать тему, о которой в последнее время много думал.

Несмотря на то, что мы с тобой не имеем точной статистики по обсуждаемому вопросу, доля истины в этих словах, несомненно, есть. И у меня сразу два ответа на твой вопрос. Во-первых, шахматы, как разновидность интенсивной мозговой деятельности, могут привести к психическому сбою у лиц, к этому предрасположенных. Во-вторых, в шахматное игровое пространство, как вариант искусственной реальности, могут сознательно стремиться попасть изначально дефектные в психическом плане люди.

Другими словами, полный уход в шахматы чреват серьёзными последствиями? спросил я.

Конечно. Шахматы, как любая другая сложная интеллектуальная деятельность, требует определённого внешнего контроля. Недаром многие высокоинтеллектуальные шахматисты стремились получить дополнительную профессию. Тот же Ласкер был доктором философии и математики, Тарраш работал врачом, Капа бланка пытался стать дипломатом, Алехин был доктором права, Ботвинник серьёзно занимался электротехникой и кибернетикой, Котов в годы Великой Отечественной войны конструировал миномёты, Крогиус защитился на доктора психологии...

Спасались от щупалец шахматной реальности?

Без сомнения! Нельзя бросать человеческий мозг в одну узконаправленную сферу деятельности. Вначале шахматы вызывают бурю восторга и порождают массу положительных эмоций, потом они затягивают всё больше, практически не оставляя времени для обычной человеческой жизни. У меня было в работе несколько шахматистов, которые на пике страстной увлечённости игрой начали разговаривать с фигурами...

Шахматных «фундаменталистов» определить нетрудно: ошaleвшие глаза, какая-то общая растерянность, потрясающая неприспособленность к жизни.

Это классический синдром отравления шахматами. Подобное состояние психики уже вполне можно считать серьёзным заболеванием.

Какие случаи из истории шахмат, в рамках обсуждаемой темы, вас больше всего впечатлили?

Сразу бросаются в глаза трагедия Морфи и Стейница... Так случилось, что оба этих гениальных игрока имели врождённую предрасположенность к развитию шизофрении. При такой предрасположенности к развитию очень опасного психического заболевания зачастую не всё так фатально. Основа профилактики всяческое избегание множественных стрессов или, если хочешь, психических травм.

Если бы не случились в их жизни шахматы высшего уровня, то они бы не заболели?

Вероятнее всего, да! Стабильная, размеренная и спокойная жизнь сохранила бы их психику.

Но тогда сколько потерял бы шахматный мир! сказал я.

И так нехорошо, и так плохо... грустно произнёс Г., и вдруг, спохватившись, добавил: Даже страшно подумать, что с наших книжных полок бесследно исчезнут сборники партий этих двух неподражаемых гениев! Как всё-таки хорошо, что они отдали миру то, что породил их разум.

А история с Пильсбери? продолжил я беседу.

Тут немного другая тема. Похоже на то, что он погиб от сифилиса мозга. Уж слишком Пильсбери был жизнелюбом...

А что вы скажете о Роберте Фишере? Был ли он психически больным?

Фишер это по-настоящему целая эпоха! Классический компьютерный мозг. Гений из гениев. Нет, психически больным в обычном понимании он не был однозначно. Здесь случай экспансивного шизоида. Согласно последним психиатрическим исследованиям, это граница психической нормы. Фишер был психически раненым с детства. Безотцовщина. Мать, медицинская сестра, тянулась из последних сил. К счастью, у неё хватило ума разглядеть необычные способности своего сына к шахматной игре. Она подыскивала для него достойного тренера. Отправляла для игровой практики в СССР. Требовала от Федерации шахмат США особого к нему отношения.

В детстве и ранней молодости Фишер участвовал в бесконечных турнирах по швейцарской системе. Ты знаешь, что это такое: с каждым туром тебе достаётся более сильный игрок. «Швейцарка» отличный способ тренировать волю к победе. Здесь уже не получается играть проходные партии для сохранения сил, как в обычных «круговиках». Помнится, Геллер в одном из интервью сказал, что советским шахматистам не доставало опыта игры в такие беспощадные шахматы. Формат «швейцарки» породил Фишера-монстра. Он привык в каждой партии играть буквально до голых королей. Он любил создавать постоянное напряжение в позиции. И его экстравагантное поведение, и его игра деморализующе действовали на соперника. Конечно, эта надрывная и очень энергозатратная гонка могла сломить кого угодно. Поначалу ему хватало сил и энергии на эти лошадиные скачки. Его карьера стремительна и впечатляюща. Порой он сам чувствовал, что нужно немного попридержать удила. Этим объясняются его периодические «уходы из шахмат». Помнишь, однажды он сознательно вышел даже из претендентского цикла. Затем он восстанавливал силы, в чём-то перестраивал свою игру, и бешеная ипподромная гонка возобновлялась.

Затем знаменитые претендентские матчи с Таймановым, Ларсеном и Петросяном. Он их просто порвал на куски. От динамизма Тайманова, глубины стратегии датчанина и суперпрофилактики Тиграна Вартановича не осталось камня на камне.

Конечно, Борис Спасский был не готов противостоять подобному цунами. Посмотри на фото Фишера тех лет. Тебе охота поиграть несколько часов с таким фанатиком шахмат? К концу чемпионата мира Спасский, наверное, только и мечтал о скорейшем завершении этой психической и физической пытки. Фишера можно назвать идеальным бойцом всех времён и народов. Его победное шествие в чём-то схоже с карьерой Морфи. Та же беспощадная по отношению к соперникам игра, те же разгромные счёты... И вот наконец-то он чемпион мира. Он на Олимпе. Он на троне. Он планирует многочисленные турнирные выступления, готов играть неофициальные матчи со всеми, «кто хорошо заплатит». Все уже понимают, что Фишер это несокрушимая сила, что Фишер это надолго.

На время он решает снова сбросить удила и после хорошего отдыха опять рвануться в бой. И здесь наступает психопатическая реакция на фоне всемогущества его психику затопляет идея перфекционизма, т. е. необоримого стремления к совершенству. Ещё до матча со Спасским он произнёс символическую фразу: «Каждый, разыгрывающий мою партию, должен воскликнуть: как же красиво играет Фишер!» И эта мысль уже становится идеей-фикс. «Теперь, думает Фишер, каждая моя партия должна быть шедевром, ведь я чемпион мира, и значит, несу ответственность перед шахматным миром!»

Без сомнения, после чемпионата мира он внимательно пересматривал всё своё творчество, искал пути ещё более совершенной и впечатляющей игры. Турниры и матчи пока не планировались. Он замкнулся в собственном мире, он искал высшую шахматную истину. Подошёл 1975 год, определился новый претендент Анатолий Карпов. Претендент уверенно прошёл цикл и действительно представлял теоретическую опасность. Конечно, Фишер как спортсмен допускал осложнения в будущем матче. Вспомним, как он тяжело начинал знаменитый матч со Спасским. Прежде чем начать играть, ему нужно было буквально зажечься внутри. Похоже на то, что в 1975 году этот огонёк внутри не разгорался.

Как и у всех перфекционистов, у него просто обязано было появиться опасение проигрыша. Фишер начал мудрить с правилами проведения будущего чемпионата мира. Подсознательно он уже не хотел играть. Похоже, что он сжёг себя, мечтая о недостижимом шахматном совершенстве. Мысль о том, что этот претендент-выскачка может отобрать всё завоёванное с таким трудом, его ужасала. Не было ни сил, ни желания борьбы. Он самостоятельно ушёл из шахмат, убеждая себя, что его из них вытолкали. Фишер самый яркий пример синдрома отравления шахматами. Нельзя всё время жить в одной искусственно созданной реальности.

И ваш совет напоследок?

Не забывайте, что шахматы это прежде всего игра!

Беседа десятая: Психологические типы шахматистов

Мы заняли с Г. «наше» место возле камина. Профессор сладко потянулся и бодрым голосом начал.

Любая наука начинается с систематики, классификации. К примеру, биология зародилась после определения видов и семейств живых существ. Так и с любой другой наукой. Мы с тобой пытаемся беседовать о психологии шахматной игры, признавая её одним из разделов спортивной психологии. И какова наша опора, имеем ли мы в своём распоряжении адекватные шахматно-психологические типы?

Если заглянуть в шахматную литературу, то, кроме разделения всех шахматистов на «универсалов», «комбинаторов» и «позиционщиков», мы ничего не находим, подтвердил я.

Эти три искусственно выделенные разновидности игроков с очень большой натяжкой можно назвать шахматно-психологической классификацией.

В детстве и молодости в основном преобладают «комбинаторы». Затем, по мере набора опыта, они, как правило, трансформируются в «позиционщиков» и «универсалов». Получается, что в данном случае мы говорим не о шахматно-психологических типах, а об этапах становления шахматного мастерства.

Понял вашу идею. Тогда действительно получается, что в настоящее время мы не имеем более или менее сносной шахматно-психологической типологии.

А ведь подобная систематика крайне важна. Без неё попросту нет науки, нет солидной опоры в наших рассуждениях. Не зная шахматно-психологический тип соперника, очень трудно, если вообще возможно, подготовиться к встрече с ним.

Что-то вы хитрите, учитель! Похоже, что у вас уже есть какая-то домашняя заготовка по этой теме, улыбнулся я.

У меня есть своё собственное разделение всех игроков на определённые шахматно-психологические типы. Г. встал из кресла и прошёлся по комнате. Эта систематика пионер, ничего подобного в шахматной литературе я ещё не встречал. Понятно, что созданная мной классификация несовершенна и требует доработки. Лично мне она очень помогает, поэтому я и решил вынести её на суд читателей.

Ну не томите, профессор! Показывайте же своё детище! взмолился я.

Я разделил всех шахматистов на семь базовых типов, начал Г., Обозначая эти типы, я использую несколько фривольную терминологию. Во-первых, так проще запомнить скучную классификацию. Во-вторых, я всё же надеюсь, что к первопроходцу читатели отнесутся с некоторой долей снисхождения.

Итак, первый тип «десантники». Десантники, как ты помнишь по армии, хорошо подготовлены к внезапному нападению. В турнирном зале эти игроки сразу бросаются в глаза: живые, динамичные, шумливые, во время блица любят хлопать часами, остроумные комментаторы своих и чужих ходов. «Десантники» неисправимые оптимисты. Проиграв несколько лёгких партий, они, потирая руки, часто приговаривают: «Сейчас я тебя наконец-то сделаю!» или «Я понял, как с тобой играть!» Этот тип шахматистов предпочитает активную игру с комбинационными возможностями. Они любят открытые и полуоткрытые начала. Сильные «десантники» молниеносно просчитывают кучу вариантов. Они неутомимы и, даже находясь в солидном возрасте, демонстрируют неистощимую энергию. Подчинённые своему буйному темпераменту, «десантники» иногда заигрываются, т. е. любят произвести впечатление на зрителей и ищут даже в скучных, ничейных позициях возможность проявить ту или иную активность. Они способны к интуитивным, порой сомнительным, жертвам. «Десантники» всегда пытаются замутить позицию и половить рыбку в мутной воде. Они любят блефовать, и если их хитрость срывается, выказывают неподдельную бурю восторга. Выиграв

интересную партию, а у «десантников» почти все партии «интересные», они готовы показывать её, сопровождая победными реляциями, каждому встречному. Малоопытные, очень робкие по складу личности игроки страшно боятся «десантников», так как те подавляют их своей кипучей энергией.

Садясь играть с «десантником», нужно настраиваться на жёсткую и плотную игру. «Десантники» терпеть не могут скучную игру, поэтому меняйте побольше фигур, играйте позиционно-надёжно. Ни в коем случае не отдавайте «десантнику» пространство и инициативу. С очень сильными «десантниками» хороша тактика создания позиций с динамическим равновесием: в этом случае, особенно если партия затянулась на много ходов, их может «понести куда не надо». На каждый активный ход соперника у вас должен быть адекватно активный ответ. Короче: чем скучнее будет позиция, тем хуже для десантника. Поведенчески отражайте полное равнодушие к их эффектам и позам. Не высказывайте своей слабости и неуверенности. Играйте надёжно и сильно. С целью провокации «десантники» часто взвинчивают темп игры при достаточном запасе времени, делая по несколько ходов в минуту. В эти моменты они часто ошибаются, т. к. их игра становится крайне поверхностной. Жёсткий ответ осаживает их, выводит из себя. Если вы полностью переиграли «десантника», то будьте готовы к «игре до мата», так как они до конца партии надеются на ваш грубый зевек или пат. Малокультурные «десантники» нередко пытаются психологически давить на соперника: во время турнирной партии играют стоя, а сидя за столиком, постукивают ногой или раскачиваются на стуле.

Из шахматистов-гроссмейстеров к типу «десантников» можно отнести Боголюбова, Алехина, Толуша.

Второй тип это «инженеры». Здесь, по сравнению с «десантниками», всё диаметрально противоположно.

По стилю игры «инженеры» чаще всего жёсткие позиционщики. Их игра основательна и методична. Они любят всё больше и больше нажимать на вашу позицию. Их идеал полное удушение соперника. Свои фигуры они ставят активно, крепко, надёжно. Их партии нередко затягиваются на несколько ходов. Комбинировать против них тяжело, так как они загодя стараются предупредить вашу назревающую активность. Играя с «десантниками», «инженеры» часто «сушат» позицию, играют технически. Большей частью они предпочитают закрытые и полузакрытые дебюты. «Инженеры» терпеть не могут сложные, комбинационно насыщенные позиции, хотя в случае необходимости комбинируют неплохо. Исчерпав все возможности раздавить вашу позицию, они нехотя соглашаются на ничью и после партии долго доказывают, «что у них было лучше». «Инженеры» тщательно готовятся к партии, не сомневайтесь, что они хорошо проанализируют ваше шахматное творчество и отыщут в нём слабые места. Они «режмят», следят за своим здоровьем. На крупные турниры приедут заранее, чтобы адаптироваться к климату, познакомятся с турнирным залом, спросят, где ближайшая столовая.

К игре с «инженером» готовиться крайне тяжело. Тем не менее, учитывая их врождённую консервативность, на этом можно сыграть. «Инженеры» в течение многих лет держат стабильный дебютный репертуар. Уйти в сторону, то есть попробовать новый дебют, не всегда удачная идея. Все отходы в сторону у них, как правило, хорошо продуманы, и вы их вряд ли сильно удивите. Нанести удар нужно по их основным дебютным системам. Если вы примените удачную новинку в их коронном начале, это может их здорово испугать и нарушит типичный для них методический подход к партии. «Инженеры» не очень любят играть с шахматистами своего типа. Любой другой типаж для них гораздо предпочтительнее. Когда в своём первом матче с «инженером» Карповым «десантник» Каспаров поначалу пытался играть в свою игру, то есть большей частью активно-комбинационно, его ждал полный конфуз. Как говорят футбольные комментаторы: «На табло загорелся хоккейный счёт

5:0». Каспарову пришлось срочно трансформироваться в «инженера». И только тогда они стали играть на равных...

Как все мы помним, подобное чудо уже наблюдалось в матче Капа бланки с Алехиным. Тогдашний «десантник» Алехин тоже временно сменил личину и неожиданно для кубинца стал «инженером». А вот уже в матчах с Боголюбовым и Эйве Алехин опять надел форму «десантника». После того как Карпов с Каспаровым, сыграв кучу матчей, наконец-то навсегда расстались, Каспаров опять стал «десантником». Похоже, что «старая любовь не ржавеет», и первоначальный психо-шахматный типаж со временем вновь берёт своё.

А как же карьера Михаила Талья? Ведь вначале он был «десантником», а к концу жизни типичным «инженером»? спросил я.

На пике карьеры все топ-игроки чаще всего проявляются всё же в своём основном психо-шахматном типе. Все они могут значительно модернизироваться, но сердцевина продолжает оставаться прежней, не согласился Г.

Пожалуй, вы правы. Полностью изменить свою натуру ещё никому не удавалось.

Забегая немного вперёд, надо сказать, что «инженеры» самый успешный тип шахматного игрока. Складывается ощущение, что способность играть в основном позиционно или в основном комбинационно передаётся через гены.

Среди чемпионов мира много «инженеров»?

Посчитай сам: Ласкер, Смыслов, Спасский, Карпов, Крамник, Ананд, Карлсен...

Ого! Я не думал, что всё так серьёзно! улыбнулся я.

А «десантников» среди чемпионов мира всего трое: Алехин, Таль, Каспаров.

Какой следующий тип? заинтересовался я. Г. не спеша подошёл к креслу, удобно вытянул ноги к камину и продолжил.

Следующую разновидность шахматистов я обозначил как «дипломаты». К ним я отношу Шлехтера, Капабланку, Флора, Петросяна, Ульфу Андерссона. Это тоже классические позиционные игроки, но с меньшей игровой активностью, чем, например, «инженеры». С такими шахматистами играть всегда приятно. Даже играя белыми, они чуточку подёргают твою позицию, но встретив яростное сопротивление или убедившись, что для достижения победы нужно приложить максимум усилий, быстро соглашаются на ничью. Выиграть у них крайне тяжело. В их игре слишком много профилактики. В позициях «дипломатов», как правило, нет слабостей. Глубоко ошибается тот, кто считает, что на «дипломата» можно навалиться всеми силами. Зажатый в угол, «дипломат» сопротивляется очень яростно. Как будто в нём просыпается злой дракон. Контратака будет ожесточённой и безжалостной.

Не трогай «дипломата», и он не тронет тебя! улыбнулся я.

Так точно. В начале своей карьеры «дипломаты» могут неплохо комбинировать или играть активно-позиционно. В возрасте 30–40 лет их ничейная натура полностью выкристаллизовывается. На партиях классических «дипломатов» хорошо изучать железобетонную профилактику. По характеру это выдержанные, основательные, спокойные люди. Иногда их прорывает, и они играют острокомбинационно, но это возможно только в лёгких быстрых партиях. Вернувшись к серьёзной турнирной или матчевой игре, они опять надевают дипломатические фраки. «Дипломаты», кстати, терпеть не могут очень ответственных матчей. Советую тебе пересмотреть фото матчей 1966 и 1969 годов между Петросяном и Спасским. Сразу бросается в глаза депрессивное, вымученное лицо «дипломата» Петросяна. А вот «инженер» Спасский почти всегда смотрится бодрячком.

Для «дипломатов» чемпионство нетипично?

Почему? Молодые и свежие «дипломаты» достаточно часто выигрывают! Уже с возрастом они превращаются в «королей ничьих». Посмотри статистику матчей современных гроссов. Там уйма ничьих! И почему при таком раскладе «дипломат» не может стать чемпионом? Несмотря на то, что они действительно не любители матчей, по своей манере игры

они редко терпят матчевые поражения. Но турниры для них всё-таки предпочтительнее. Там их несколько сонная натура получает массу впечатлений и хотя бы отчасти развеивается. Ты видел на балюстрадах в Питере изображения спящих львов?

Много раз, удивился я.

Спящий лев это фотография «дипломата»!

А мне начинает нравиться ваша классификация! воскликнул я. Какой следующий тип?

Под номером четыре у меня расположились «выдумщики». Это Вильгельм Стейниц, Арон Нимцович, Рихард Рети, Чебаненко...

Почему «выдумщики»?

Это новаторы шахмат. Именно они придумывают новые концепции игры или на худой конец оригинальные дебютные построения. Как правило, это упёртые в своих убеждениях люди. Вспомни противостояние Стейница с «десантником» Чигориным. Стейниц упрямо разыгрывал из раза в раз никудышные варианты гамбита Эванса и Защиты двух коней. Один из догматов его «новой» теории игры был посвящён именно стратегии защиты. Он был искренне убеждён в том, что отобьётся от Чигорина в этих безнадёжных позициях. Несмотря на то, что «выдумщики» большие оригиналы, энергии им не занимать. По энергетическим запасам и темпераменту они очень похожи на «десантников».

А в чём отличие?

«Выдумщики» любят играть активно-позиционно. У них, как правило, крепкие, но более динамичные позиции, чем у «дипломатов» и даже у большинства «инженеров». Зачастую «выдумщики» немного бесшабашны, иногда чрезмерно рискуют, но это не мешает им быть в когорте топ-игроков. Когда речь идёт о первом призе, они могут несколько партий сыграть в классическом стиле «инженеров». Они часто пишут книги, пытаются доказать шахматному миру свою правоту. Им нельзя жить как обычным людям, они постоянно генерируют что-то новое. А потом ветер времени раздувает плевелы, оставляя прекрасные спелые зёрна пшеницы.

Вам нравится этот тип шахматиста?

Очень. Без них было бы запредельно скучно.

Кстати, «выдумщики» (не шахматисты) придумали колесо, телевизор, телефон и прочая...

Мы с Г. рассмеялись.

А если «выдумщик» не относится к топ-игрокам? Наверно, это жалкое зрелище? опять вернулся я к теме.

Не всегда. Возьми, к примеру, молдавского мастера Чебаненко. Он не достиг гроссмейстерских высот, но подготовил кучу гроссов и создал оригинальный вариант в Славянской защите.

Вариант Чебаненко в «славянке» сейчас играют многие супергроссмейстеры.

«Выдумщики» с лёгкостью генерируют идеи, которые потом подхватывают многие.

Но в начале пути они набивают себе очень много шишек! вставил я.

Без этого творческая жизнь таких людей просто невозможна, согласился Г., Слишком оригинальны их идеи. А всё необычное зачастую или пугает, или вызывает смех.

Но в случае со Стейницем этого не произошло!

Помимо оригинального и высокопродуктивного на идеи ума, Стейниц ещё обладал потрясающей практической силой. Ласкер где-то писал, что Стейниц был не столько игроком, сколько философом. Не совсем верно, на мой взгляд. Уже на момент первого матча с Ласкером у Стейница начало развиваться серьёзное психическое заболевание параноидная шизофрения. Эта вредоносная болезнь и помешала Стейницу разделить Ласкера под орех. Да и возраст уже сказывался... А вот судя по матчам с Чигориным, становится ясно, что

Стейниц был потрясающим игроком. Уж вряд ли кто-то осмелится сказать, что Чигорин был слабаком...

Фрагменты их яростного противоборства до сих пор украшают шахматные учебники! Верно, мой друг. Значит, мы с тобой развеяли ещё один миф!

А напоследок я хотел бы спросить вас о соотношении сил шахматистов прошлого и настоящего.

Ты спрашиваешь, что изменилось в шахматной игре за последние несколько десятков лет? Понятное дело, очень далеко продвинулся дебют. А сама игра сильно изменилась?

Может, выросло чисто техническое мастерство? взглянул я на Г.

Ты в этом сильно уверен? Сравни матч Капа бланка Алехин с двумя последними матчами Карлсен Ананд: и где ты видишь потрясающую современную технику? Это очередной миф, порождённый наивным стремлением к прогрессу. Если верить Каспарову, то он со своим «новым» продвинутым пониманием игры разорвал бы Капа бланку и Алехина в двадцать ходов. А интересно, Капабланка и Алехин считают так же? Г. заразительно расхохотался.

Беседа одиннадцатая: Психологические типы шахматистов (продолжение)

Переходим к психологическому типу номер пять, продолжил начатое вчера Г., это так называемые «Охотники». Виктор Корчной не один раз говорил в своих интервью, что «любит, когда противник идёт на него». Эта фраза и является, по сути, главным лозунгом классического «охотника». Противник начинает крепко напирать, но «охотник», в отличие от других психологических типов, ничуть не тушует и продолжает сидеть в достаточно прочной засаде. Он не зажмуривает глаза, а внимательно наблюдает и ждёт своего часа. Как правило, у нападающего сильно растягиваются коммуникации, в позиции поневоле образуются какие-то бреши, появляются слабые пункты. В какой-то момент «охотник» внезапно выскакивает из своего укрытия и начинает безжалостный прицельный огонь. «Охотники» великие мастера контратаки. Смотреть их партии сплошное удовольствие. Здесь ты встретишь и разящие комбинационные удары, и дружную перестройку своих сил, и филигранно разыгранные эндшпили. По своей природе «охотники» рискованные парни: согласишься, при таком отношении к игре надо иметь очень крепкие нервы. С другой стороны, они порой азартны и чрезмерно упрямы. У них тоже стабильный и надёжный дебютный репертуар. С другой стороны, для них характерна склонность к импровизации. Готовиться к игре с ними очень непросто. Идя по проторенной, не раз проверенной дороге, они всё время стремятся испробовать что-то новое и неожиданное. Они, как неутомимые следопыты, всё время пытаются найти новые тропы.

Про Эмануила Ласкера не раз писали, что он великий мастер контратаки. А вы отнесли его к типу «инженеров»? съехидничал я.

Нельзя по нескольким десяткам партий определять психологический тип шахматиста, парировал мой выпад Г., У каждого крупного игрока можно найти партии с неожиданной контратакой. Ласкер небрежно относился к дебютам и поэтому часто влетал в стеснённые позиции. Загнанный в угол, он был вынужден отчаянно контратаковать. Это не типаж «охотника»! Михаил Ботвинник, пересмотревший множество партий Ласкера, писал, что был весьма удивлён его манерой игры: «Даже в молодые годы Ласкер предпочитал множественные размены и переход в эндшпиль». Это классический типаж «инженера»!

Вот вы развеяли ещё один многолетний миф! воскликнул я.

В рассуждениях полезно опираться хотя бы на какую-то теорию. Наша классификация психологических типов шахматистов и есть зачаток этой теории. Читатели, взявшие на вооружение наши взгляды, во многих отношениях облегчат себе жизнь. согласишься, что теперь ко встрече с «десантником» ты будешь готовиться совсем не так, как к битве с «охотником» или инженером».

Вы как всегда правы, учитель! охотно согласился я.

Итак, завтра у тебя турнирная встреча с «охотником». Как к ней правильно подготовиться? Ты должен знать, что «охотники» весьма неохотно и зачастую неумело атакуют. Вот и предоставь им часть инициативы. Если они клюнут на эту удочку, то, скорее всего, в атаке наломают дров.

Рискованный совет! восхитился я.

А кому сейчас легко? улыбнулся профессор и добавил: Если подобный риск не для тебя, то пытайся создать позицию динамического равновесия. Они не очень любят такую игру.

Вы так досконально описываете психологию «охотников», как будто брали у них секретное интервью! изумился я.

Всё элементарно, Ватсон! расхохотался до слёз Г. Дело в том, что по стилю игры я сам «охотник», и поэтому все о них знаю изнутри.

* * *

После нескольких палочек шашлыка и пары бокалов терпкого венгерского мы вернулись к увлекательной беседе.

Шестой тип «фанатики». Это люди, посвятившие всю свою жизнь шахматам. Про них справедливо говорят, что и во сне они видят только шахматные фигуры. Среди этой популяции игроков много психически больных. Они по-настоящему буквально погружены в иную реальность. Если их навсегда оторвать от шахмат, они просто погибнут. С другой стороны, такое экстремальное отношение к игре заметно сказывается на их поведении. В обычных житейских делах они весьма непрактичны и наивны. Для них типичны так называемые «шахматные запои». В этот период они порой целыми днями, а иной раз и неделями, без конца блицуют, загоняя своих соперников как лошадей. Их любимые фразы: «Давай ещё одну!» или «Кто же играет 2–3 партии. Если сел играть, то играй до конца». Величайшим из «фанатиков» следует считать Бобби Фишера. Он, без сомнения, был гением. Его партии будут изучать века. Но игра с таким колоссальным напряжением нормальному человеку категорически противопоказана!

Творчество Фишера это бесценный подарок всему шахматному сообществу. Его партии завораживающе красивы и цельны. Но лично для него подобное отношение к игре закончилось трагедией. Если посмотреть доступные видеоролики последних лет его жизни, перед нами предстанет злой, измученный, полусумасшедший старик.

Как вы часто повторяете, «не стоит забывать, что шахматы это прежде всего игра!» напомнил я.

Ну, и наконец-то седьмой тип. Его я обозвал термином «клоуны». Должен сразу сказать, что «клоунов» в среде шахматистов не так уж много. Тем не менее, это весьма оригинальный тип, и я решил всё же поместить его в нашу классификацию. Как известно, одна проигранная партия может скомкать весь турнир. Поэтому нужно знать этот тип, чтобы не опростоволоситься в самый неожиданный момент. «Клоуны» это шахматные хулиганы. Они любят играть вопреки признанной теории. Они не похожи на «выдумщиков», то есть не выдумывают ничего нового. Они просто провоцируют вас нелепыми ходами. Они буквально издеваются над соперником, как бы говоря ему: «Смотри, что я вытворяю на доске! А ну, давай, опровергни мою игру!

Но ведь каждый из нас порой хочет похулиганить. Особенно в блице! возразил я.

«Клоун» от такой игры получает неопишемое удовольствие. Критерий удовольствия от той или иной манеры игры и является определяющим в психологическом типе шахматиста. Ты пару раз для разнообразия похулиганил в блице, тебя жёстко наказали, и ты уже так не будешь играть.

А типичного «клоуна» это не остановит. Он и завтра, и послезавтра будет шалить за доской. «Клоуны» не достигают поднебесных высот. Чаще всего это крепкие кандидаты или мастера, реже разрядники. В ответственных соревнованиях они могут играть «правильно», но кайфа от такой игры практически не получают. Они с нетерпением ждут окончания официальной партии, чтобы отвести душу в экстремальном блице. Есть ощущение, что «клоуны» иногда стесняются прилюдно показывать свою нелепую сущность. В таких случаях они утоляют жажду к несуразной игре в Интернете, где закрываются от всех с помощью безликого ника. На провокационную игру «клоуна» чаще всего попадают малоопытные шахматисты.

Встретившись в игре с «клоуном», следует по-хорошему насторожиться и мобилизоваться. Надо помнить, что «клоун» зачастую очень сильный и агрессивный игрок. Старайся максимально использовать те слабости, которые он намеренно создаёт в своей позиции и готовься к его яростному сопротивлению.

Если я вас правильно понял, психологические типы шахматистов это что-то врождённое и стабильное, данное нам самой природой и Богом? спросил я.

Да, именно так я и считаю, подтвердил Г. Если подвергнуть эту систему тщательному анализу, то может показаться, что некоторые типы притянуты в неё за уши. По большому счёту можно было обойтись и четырьмя типажам: «десантники», «инженеры», «дипломаты», «охотники». И только я начинал так считать, как сразу нарывался в игре на какого-нибудь «выдумщика», «клоуна» или «фанатика».

Я понимаю, профессор, что вы описали наиболее ярких представителей определённого типа... начал я.

Так составляется любая классификация, перебил меня Г., Понятное дело, что на все эти типажы надо смотреть весьма обобщённо. К примеру, тип «выдумщика» это далеко не всегда изобретатель очередного оригинального дебюта. В моём понимании «выдумщик» это вечный изобретатель, придумыватель чего-нибудь новенького. Они порождают в старых дебютных системах совершенно новые стратегические планы, подбрасывают новинки, заставляющие взглянуть на известную схему совершенно свежим взглядом. Далеко не всегда их изобретения эпохальны и удачны. Даже выдающиеся «выдумщики», типа Стейница или Нимцовича, сломали немало копий, защищая базовые постулаты своей «новой» игры. Если вы разыгрываете с соперником известный дебют и он начинает играть совсем не так, как обычно принято, и эта тактика приносит ему определённые дивиденды, знайте: напротив вас сидит типичный «выдумщик».

Когда «клоун» видит, что вы клонули на его провокационную игру и пытаетесь побыстрее завершить партию в свою пользу, он уже играет как типичный «десантник»?

А у него просто нет выбора! согласился Г., только яростная и бесшабашная контратака может позволить ему сохранить статус-кво.

«Фанатики» большей частью играют позиционно крепко, как «инженеры»?

С учётом того, что «фанатики», как правило, люди весьма подозрительные и недоверчивые, они чаще всего играют активно-позиционно, не забывая о надёжности своей крепости. Понятное дело, что «фанатик» не может в чём-то походить на «дипломата», скорее он ближе к очень активному «инженеру».

Как вы создавали эту классификацию? полюбопытствовал я.

Ну уж точно не в турнирном зале, усмехнулся Г. Был у меня в работе один юный шахматист с потенциалом будущего гросса. Парень совсем не разбирался в людях, и это здорово мешало его росту. Именно для него, в сущности, я и составил эту систематику психологических типов шахматистов. И только спустя некоторое время я убедился, что эта схема помогает и мне самому. К примеру, напротив меня усаживается очередной игрок и с невозмутимым видом своим первым ходом передвигает ладейную пешку на два поля. Вооружённый своей классификацией, я уже не подпрыгиваю от удивления на стуле, а трезво рассуждаю: «Передо мной типичный „клоун“». С ним надо быть настороже. Эти парни неплохо понимают шахматы. Сейчас он немного подурочится и бросится в яростную контратаку. Значит, моя игра должна быть крепкой, основательной и активной!»

В другом случае мне попадает «охотник» Я уже видел, как он играл с другими и понял его сущность. Я понимаю, что он ждёт от меня атакующих действий, но намеренно сам начинаю играть выжидательно. Уже спустя 20–25 ходов можно видеть его нетерпение и неудовольствие. Такие шахматы «охотники» не любят!

То есть к каждому типу шахматистов вы применяете особый подход?

А иначе нельзя. Постулат Светозара Глигорича «Играю против фигур» на практике не работает. Если в партии с «дипломатом» ты настраиваешься на остроатакующую игру, то тебя ждёт глубокое разочарование. Он умело подсушит позицию, и твой атакующий запал уйдёт в никуда.

А вот играя с «десантником», неплохо перейти в широкомасштабное наступление на всех фронтах. «Десантники» очень не любят отсиживаться в обороне.

Встречаясь с «инженером», надо понимать, что партия будет длинной и скучной. В этот день не стоит планировать массу дел: всё равно ничего не успеешь.

В игре с «фанатиком» испытываешь сильное нервное перенапряжение, потому что они упёрто играют до голых королей и никогда не соглашаются на ничью.

Ну, а если против тебя усаживается классический «выдумщик», то готовься к неожиданным планам. С этими ребятами точно не соскучишься!

Ваша схема типов шахматистов это по-настоящему хороший маяк для всех игроков! одобрительно закивал я.

Ты повторил фразу моей коллеги по работе Дины Ренатовны Рахимкуловой, улыбнулся Г. Как показывает опыт, совершённых классификаций не бывает. Если кто-нибудь со временем породит что-то лучшее, я возражать не буду.

Другая часть нашей беседы проходила уже на природе. Мы с Г. поехали в осенний берёзовый лес. Медленно прогуливаясь с учителем, я продолжил наше увлекательное интервью.

Психологический тип, как ты справедливо заметил, это данность, с которой надо считаться. Если шахматный тренер по игровому типу «инженер», это идеальная ситуация. «Инженер» Фурман хорошо сработался с «инженером» Карповым. А вот сотрудничество «десантника» Толуша с «инженером» Спасским оказалось неоднозначным. Толуш помог Спасскому оживить свою игру, но бурного роста он дать не сумел. Ситуация выровнялась, когда в жизни Спасского появился крепкий «инженер» Бондаревский.

А что случится, если у тренера игровой тип «фанатика»?

В шахматном плане это допустимая ситуация для ученика любого типа. Тренеры-«фанатики» обычно много знают и, вследствие этого, много дадут. Другое дело, что с ними трудновато работать, они неутомимы и всё время гонят своих подопечных вперёд. Далеко не каждый это выдержит. Идеальный тренер это или «инженер», или, на худой конец, «дипломат».

С тренером-«десантником» далеко не всё так очевидно?

Если у него в учениках будут «десантники» и «инженеры», то это неплохо. Первых он научит ещё лучше атаковать, а у вторых освежит «сухую» игру. А вот учеников-«дипломатов» и «охотников» тренер-«десантник» может в чём-то сломать.

Опираясь на свою систематику, вы считаете, что в шахматном мире рулят в основном «инженеры»?

Давай вкратце вспомним историю матчей на звание чемпиона мира. А для ясности применим нашу классификацию психологических типов. Первый чемпион «выдумщик» Стейниц. Он начинал свою карьеру как «десантник», затем открыл принципы позиционной игры и перепрофилировался в «инженера». Смена амплуа типична именно для «выдумщиков». Никому другому это не дано. Новоявленный «инженер» вначале разгромил «десантника» Цукерторта, а затем успешно противостоял «десантнику» Чигорину. Уже в солидном возрасте Стейниц встретился с молодым и амбициозным «инженером» Ласкером. Игры на равных не получилось, так как у Стейница к тому времени развилось психическое заболевание.

«Инженер» Ласкер царствовал 27 лет. В период своего чемпионства он легко расправился с «десантниками» Маршаллом и Яновским. С успешным «инженером» Таррашем Ласкер встречаться не спешил. Он долго выжидал, когда Тарраш растеряет свою высшую шах-

матную силу и только после этого согласился на матч, в котором легко победил. От матчей с очень опасными «инженерами» Пильсбери и Рубинштейном Ласкер хитро уклонился.

В 1921 году шахматный мир чуть ли не силой усадил Ласкера против очень сильного «дипломата» Капа бланки. Кубинец без труда его обыграл. Как и следовало ожидать, чемпион-«дипломат» вскоре уснул на своём троне. Именно с его подачи стали поговаривать о «ничейной смерти шахмат». Накануне матча с «десантником» Алехиным Капа бланка встрепенулся и даже выиграл супертурнир в Нью-Йорке.

Большой неожиданностью для него стала подчеркнута «инженерная» игра Алехина в их матче. К этому Капа бланка был совершенно не готов. Перестраиваются «дипломаты» очень тяжело и неохотно. В итоге кубинец с треском провалился. Очень сильный «десантник» Алехин стал новым чемпионом мира. Он сразу же скинул с себя одежду «инженера». В матчах с «десантником» Боголюбовым у Алехина не было никаких затруднений. А вот игра с «инженером» Эйве не задалась. Конечно, сыграл свою роль и жизненный кризис, но в основном лихая игра Алехина натолкнулась на крепкие «инженерные» заслоны голландца. Русский гросс сделал соответствующие выводы и вернулся на «инженерную» стезю. И в матче-реванше разорвал его на куски. Следующим соперником Алехина должен был стать «инженер» Ботвинник. Предстоящий матч обещал быть крайне тяжёлым. В связи со смертью Алехина это многообещающее противостояние так и не состоялось.

На ваш взгляд, кто бы победил? поинтересовался я.

Без сомнения, Алехин! В тот момент он был страшно мотивирован. А мотивированный Алехин это всегда непобедимый Алехин!

Но Ботвинник был гораздо моложе...

Посмотри партии Алехина в последние годы его жизни. Складывается впечатление, что с каждым годом его сила увеличивалась. Старый лев был готов к решающей битве!

Теперь про эпоху Ботвинника.

Ботвинник это очень жёсткий «инженер» с крепкими нервами. В матч-турнире за звание чемпиона мира в 1948 году ему уже не было равных. Некоторые из его соперников оказались слишком молодыми, а другие, наоборот, уже на излёте карьеры. А вот индивидуальный матч с «десантником» Бронштейном у Ботвинника совсем не получился. Только чудо помогло Ботвиннику свести тот сумасшедший матч к ничьей. Забегая вперёд, хочу напомнить, что и первый матч с ярким «десантником» Талем Ботвинник проиграл с неприличным счётом. Вывод: с «десантниками» Ботвинник сильно тушевался.

Более комфортно он себя чувствовал в матчах с «инженером» Смысловым.

Но один матч он ему всё-таки проиграл! улыбнулся я.

Смыслов в те годы был практически непобедим. Но даже с этой силищей «инженер» Ботвинник знал, как играть.

Далее наступает эпоха Петросяна...

Петросян классический типаж «дипломата». Мы с тобой уже знаем, что молодые «дипломаты» могут показать свои острые зубки. Вспомни противостояние молодого «дипломата» Капа бланки со старым «инженером» Ласкером. И в матче Ботвинник Петросян произошло то же самое. Ботвинник проиграл практически без шансов. Позже Михаил Моисеевич признался, что не знал, как зацепиться за позицию Петросяна. Ведь у «дипломатов» очень коварная манера игры. Образно говоря, с очень крепкой крепости тебя постоянно расстреливают из пушек. «Инженеры» всё-таки предпочитают хотя бы какое-то движение вперёд. А тут очень долго нужно стоять на месте. Ботвинник не выдержал такого стиля игры и с облегчением ушёл на пенсию.

Став чемпионом мира, «дипломат» Петросян сразу уснул. Через три года он немного встрепенулся и кое-как удержал корону в матче с активным «инженером» Спасским. Тот изначально избрал неверную тактику игры, то есть слишком бесшабашно лез в прямую

атаку. Во втором матче Спасский уже оказался похитрее. Множественными, не очень сильными, но точными ударами он упорно бил по крепости Петросяна. Это как раз то, чего не любят «дипломаты». Медленное расшатывание крепости их бесит и выводит из себя. Примерно так же управлялся с Капа бланкой и Алехин.

Настала эра Бориса Спасского.

Спасскому очень не повезло. Его эра настала и сразу закончилась. На его пути встал непобедимый «фанатик» Фишер. В истории высших шахмат известны всего два «фанатика»: до Фишера мы все помним яркий полёт кометы по имени Пол Морфи. Как известно, Морфи, подобно Фишеру, также буквально смёл всех со своего пути. В матче с Фишером у Спасского не было никаких шансов. Тот его безжалостно раздавил, а вскоре, что вообще-то типично для «фанатиков», и сам исчез в неизвестном направлении.

Далее эпохальное шествие Анатолия Карпова.

Вот Карпов это действительно великая эпоха. Пожалуй, самый сильный «инженер» всех времён и народов. Недаром его стиль считается до сих пор образцовым. Очень жаль, что за десять лет своего чемпионства в матчах он встречался только с «охотником» Корчным. При таком раскладе поневоле успокоишься и обростёшь мхом.

Хотя первый матч с «десантником» Каспаровым складывался для него блестяще. Затем матч сильно затянулся, и у Каспарова появилась возможность поглубже вникнуть в манеру игры своего мощного визави. В последующих матчах уже Карпову пришлось несладко. К игре с «полудесантником-полуинженером» Каспаровым он оказался не готов. Как и в большинстве подобных случаев, победила молодость. Тем не менее, практически на равных они ещё бились несколько матчей. Спустя некоторое время ушёл на пенсию сильно уставший Карпов, а вслед за ним ещё не старый Каспаров.

Теперь Крамник?

Многолетнее противостояние с Карповым сильно вымотало Каспарова. Надо сказать, что «десантники» достаточно тяжело переживают смену амплуа. В конце концов они не «выдумщики», которые безболезненно меняют стиль. Это всё равно что гонщика «Формулы-1» пересадить на «Белаз». Если бы Каспарову подвернулся другой «десантник» типа Широва, он, без сомнения, продолжил бы своё чемпионство. А тут молодой и очень сильный «инженер» Крамник. Хуже расклада не придумаешь! По сути, это опять встреча с тем же Карповым, только с молодым и отлично подготовленным. Я читал, что Каспаров очень стремился встретиться с Крамником. Это к вопросу о том, что все чемпионы мира «великие психологи». Простейший расчёт показывал, что матч между ними обещает быть очень трудным. Так и случилось: «второго Карпова» Каспаров уже не выдержал, и матч без шансов был проигран.

Далее Ананд, Карлсен...

Уничтожив Каспарова, Крамник поскуцнел и потолстел. По-видимому, он был заточен только на него и ожидал в будущем нескольких яростных матчей. Тем не менее, какое-то время он ещё отбивался от претендентов, а затем легко отдал свою корону Ананду.

Ананд во второй половине своей карьеры здорово разыгрался и долгое время был достойным чемпионом-«инженером». Но здесь появился очень молодой «инженер» Карлсен. Он оказался гораздо мотивированнее и амбициознее Крамника. Стареющий (для высших шахмат) Ананд ему уступил.

Говорят, что Каспаров помогал Карлсену тренироваться, заметил я.

Ну уж точно не в качестве спарринг-партнёра! У Карлсена нет ничего от Каспарова. Может, тот натаскивал его в дебютной теории?

Вы считаете, что «десантник» «инженеру» не помощник? поинтересовался я.

Ну почему же?! «Десантник» всё же может несколько оживить игру суховатого «инженера». И такие случаи мы уже знаем: вспомни связку Толуш-Спасский. Но в данном кон-

кретном случае я не вижу ничего от Каспарова. Да и темперамент у Гарри Кимовича, мягко говоря, не очень подходящий для планомерной тренерской работы.

Более необычного способа описания основных вех высших шахмат я ещё никогда не слышал! восхищённо воскликнул я.

Эту фразу можно считать комплиментом? не удержался от смеха профессор.

Мне кажется, что ваша классификация психологических типов шахматистов будет достаточно одобрительно воспринята игроками всех рангов.

Если эта систематика принесёт кому-нибудь реальную пользу и заставит думать не только о шахматах, но и о соперниках, я буду по-настоящему счастлив.

Беседа двенадцатая: Неотложная психологическая помощь

Утром я прочитал на одном из шахматных сайтов интервью гроссмейстера А. Мне бросилась в глаза его фраза о том, что во время турнира его сознание буквально затоплено мыслями о шахматах. «Уже и партия давно закончилась, жаловался молодой гросс, а мозг всё продолжает рассчитывать какие-то ходы. Было бы очень хорошо иметь способ очистки психики от подобной напасти».

Я обратился к профессору с просьбой разрешить данную проблему.

Подобные высказывания отечественных топ-игроков только подтверждают наше предположение о том, что квалифицированные психологи пока ещё очень редкие гости в шахматах высшего уровня. Ну а читать книги о спортивной психологии, понятное дело, им не с руки. Современные гроссмейстеры с утра до вечера сидят за компьютером, чтобы удивить соперников очередной неожиданной дебютной идеей, подсказанной электронным мозгом.

Может, всё-таки поможем? А заодно и другим страждущим? не отставал я от Г.

Несколько лет тому назад я придумал очень простую технику для эффективной очистки психического кэша, улыбнулся Г. Это техника из серии «неотложная психологическая помощь». Шахматист, не обязательно гросс, сыграл турнирную партию и, к примеру, отправился на свидание с девушкой. Согласись, при таком раскладе будет не очень полезно продолжать думать о шахматах. Как же сделать так, чтобы быстро, практически за считанные секунды, вернуть себя в обыденную реальность? Вот мой способ. Его лучше выполнять стоя. Вытяни перед собой руку ладонью вверх и, максимально включив своё воображение, собери туда все отвлекающие тебя мысли.

Рука заметно тяжелеет... Похоже, что мой внутренний кэш переполнен всяким мусором, сказал я.

Не удивляйся, если ты что-то увидишь на своей ладони... продолжал медленным голосом Г.

Вижу и чувствую какую-то аморфную тёмную массу... после паузы произнёс я.

Отлично! Теперь медленно и крепко сожми своими пальцами эту тёмную массу. Получилось? Продолжай держать свой кулак сильно сжатым несколько секунд... А теперь очень медленно разжимай свою кисть. Что сейчас лежит на твоей ладони?

Вижу какой-то маленький тёмный камешек...

Прекрасно! Теперь очень сильно подуй на остатки этого мусора, чтобы камешек улетел далеко прочь от тебя...

Всё, этот камешек улетел, превратился в маленькую точку и куда-то исчез...

Очень хорошо! И как теперь себя чувствует твоя любимая голова? Г. внимательно посмотрел в мои глаза.

Действительно, из моего мозга убралось всё лишнее! воскликнул я.

Видишь, как всё просто и хорошо! подмигнул мне Г.

Что делать читателям, если это упражнение не даст ощутимого эффекта?

Не стоит слишком переоценивать такие простые упражнения. Понятное дело, что классическому «фанатику» они принесут мало пользы. Если после этой техники человек абсолютно не почувствовал никакого эффекта, значит, ситуация гораздо серьезнее. Пора всё бросить и хорошо отдохнуть от всего. А на отдыхе пусть внимательно прочитают твою первую книгу: уверен, что они обязательно найдут для себя более подходящую и более могучую психотехнику.

* * *

Немного отдохнув после обеда, мы продолжили нашу беседу о психологии спорта.

Я заметил, что современные люди стали более ранимыми и чрезмерно серьезными. Шутников и юмористов становится всё меньше и меньше, для затравки дискуссии начал я.

Мы разучились смотреть на вещи с разных углов зрения, включился в беседу Г., это сильно обедняет нашу жизнь и по определению выхолащивает из неё юмор. Превалирует тенденция к «тоннельному» восприятию действительности. Мы видим предмет или явление таким, каким оно появляется перед нами. Мы даже не думаем о том, что это явление можно рассмотреть сбоку, сверху, снизу.

А что полезного это даст?

Более широкий и гармоничный взгляд на жизнь, мой друг!

Разные углы зрения порождают разные оттенки реальности. Я вспомнил тут одну очень важную психотехнику, которая поможет нашим читателям преодолеть всевозможные тяготы жизни. Кто-то поссорился со своим тренером. Кого-то куда-то не пригласили... Да мало ли что может нас выбить из колеи? Всегда есть какое-нибудь воспоминание, которое буквально вцепилось в наш мозг и не отпускает его.

У меня прямо сейчас есть такое воспоминание!

Давай с этим поработаем. Расскажи и мне, и читателям подробнее свою историю.

Я вам уже говорил, что два месяца назад участвовал в первенстве города?

Помню. Ты очень мощно стартовал и в первых восьми партиях набрал семь очков!

На этом всё и закончилось.

В оставшихся шести партиях я играл просто отвратительно. А ведь после такого успешного старта передо мною забрезжила долгожданная норма мастера спорта. До сих пор в моей голове прокручивается ненавистный видеоролик с событиями последних провальных игр.

Я не знал, что эта ситуация тебя так сильно зацепила, посочувствовал Г.

Ещё как зацепила! взвыл я. Последнее время только об этом и думаю.

Прекрасная возможность для демонстрации нашей новой психотехники! заулыбался учитель.

Мне кажется, что от таких переживаний избавиться трудно. Всё это надо просто пережить...

Зачем себя разрушать негативными эмоциями? А ну-ка усаживайся поудобнее в кресле и закрывай глаза. Если ты говоришь, что данный неприятный кусок твоей жизни воспринимается в голове как живое кино, нам стоит мысленно перенестись в виртуальный кинотеатр. Представь себе какой-нибудь кинозал и выбери себе место где-то посередине. Кроме тебя там никого нет. Это твой собственный, личный кинозал. Теперь всё, что появится на экране, ты будешь видеть с середины этого кинозала. Медленно гаснет свет и сразу загорается экран. Прокрути этот видеоролик на экране. Хорошо вспомни, как ты играл свои последние несколько партий. Просмотри этот фильм от начала и до конца... (Пауза несколько минут.)

Какой мерзкий и неприятный фильм! прошептал я.

Что ты сейчас чувствуешь?

Какое-то общее напряжение. А к концу фильма даже захотелось заплакать от злости.

Отлично! Мы с тобой на верном пути. А теперь я попрошу тебя сделать нечто совершенно другое. Я попрошу тебя мысленно перенестись в будку киномеханика.

Я уже там.

Хорошо. В окошко киномеханика теперь ты видишь самого себя, сидящего в середине кинозала и глядящего на события, происходящие на экране.

Окей.

Опять прокрути этот видеоролик от начала и до конца...

(Пауза несколько минут).

Это совсем другое восприятие фильма. Я теперь уже не реагирую на него так остро.

Очень хорошо! Теперь идём дальше. Продолжай оставаться в будке киномеханика и наблюдай, как ты, сидящий в зале, реагируешь на происходящее на экране. Посмотри тот же самый видеоролик, но в предельно убыстрённом темпе, чтобы весь фильм уложился в пять секунд.

О, это действительно нечто! улыбнулся я.

Это совсем другое кино?

И кино другое, и эмоции другие.

А теперь сделаем вот ещё что. У тебя есть на памяти какая-нибудь заводная и прикольная мелодия? Продолжай поглядывать на себя сидящего в кинозале и смотрящего на экран. А теперь прокрути уже озвученный фильм. Всё то же самое, что и прошлый раз, то есть кино мы смотрим в убыстрённом темпе плюс громкое исполнение весёлой мелодии. На всё про всё тебе даётся ровно пять секунд. Начали!

(Я прокрутил в голове этот видеоролик и рассмеялся до слёз.)

Ну как? Можешь уже открывать глаза.

Сплошной цирк, дорогой учитель! На всё это невозможно смотреть без смеха...

Даже так? Г. тоже не смог удержаться от улыбки. А что ты теперь скажешь о своём выступлении на первенстве города?

Посмотрев на эту же ситуацию с совершенно других точек зрения, я полностью избавился от негативных эмоций.

Вы абсолютно правы: шахматы это прежде всего игра!

* * *

После нескольких блицпартий мы продолжили нашу беседу.

Эту технику, как и многое из того, что мы презентовали ранее, создал выдающийся американский психолог Ричард Бэндлер. В твоей первой книге мы о нём уже говорили. Он назвал эту технику очень мудрёно: «визуально-кинестетическая диссоциация». Если всё это перевести на понятный человеческий язык, то получится что-то типа отделения негативной эмоции от зрительного образа. Очень наблюдательный Бэндлер сделал по сути великое открытие: к любому зрительному образу человек может привязать любую эмоцию.

Это как в анекдотах про оптимиста и пессимиста?

Отличный пример нужной нам метафоры! согласился Г., Пессимист видит перед собой наполовину пустую бутылку вина, а оптимист наполовину полную.

Хотя оба видят одно и то же!

Мы можем сделать очень смелое заявление: искусство прикрепления к зрительным образам положительных эмоций это один из базовых принципов выживаемости в безумном современном мире. Ведь уже точно доказано, что негативные эмоции способствуют развитию не только привычной фоновой раздражительности, но и приводят к стенокардии, бронхиальной астме и даже раку...

Однажды я беседовал с православным священником, и он мне поведал одну христианскую притчу.

Поделись, это интересно!

Как-то умер один человек и попал на небеса. А Бог ему говорит ласково: «Вот и опять ты дома! Я тебя отпускал ненадолго погулять по Земле. Надеюсь, что ты не отнёсся к этому приключению слишком серьёзно».

Хорошая притча. Слишком серьёзное отношение к жизни действительно убивает нас раньше времени. Особенно это типично для современных сапиенсов. Люди работают в двух-трёх местах, все чего-то добывают, мечтают, берут бешеные кредиты, без конца что-то строят...

А жизнь стремительно проходит мимо них! согласился я.

Конечно! Ведь то, что мы называем человеческой жизнью это очень эфемерное и быстротечное явление.

Мне припомнилась одна байка про Сократа. Он зашёл как-то в торговую лавку и внимательно уставился на витрину. К нему подошёл продавец и гордо произнёс: «Вы поражены нашим изобилием?» на что Сократ резонно ответил: «Вовсе нет. Я поражён тем, что на свете существует огромное количество вещей, которые мне совсем не нужны».

Именно поэтому я и согласился на опубликование наших с тобой дискуссий, задумчиво произнёс профессор. Ведь практическая психология существенно облегчает людям жизнь. В этих двух книгах мы с тобой презентовали целую россыпь современных психотехник. Если наши читатели возьмут на вооружение хотя бы часть из предложенного, они пойдут дальше по тропе своей жизни более сильными и оптимистичными. Учёные Запада доказали, что игра в шахматы на 10–15 лет отодвигает развитие атеросклероза головного мозга.

Это при условии, что шахматы в радость, а не в тягость? поинтересовался я.

Естественно, согласился Г., шахматы, как и любая другая интеллектуальная игра, прежде всего должны приносить радость, а не душевный надрыв и страдание.

Какой ещё психотехникой мы сегодня порадуем наших читателей?

Я хочу рассказать даже не о психотехнике, а об очень простом приёме, который позволяет сконцентрироваться во время партии. В процессе игры бывает полезно на несколько мгновений представить себя со стороны. У шахматистов очень хорошо развито абстрактное мышление, поэтому это упражнение у них легко получится. На несколько секунд мысленно выйдите из своего тела и с расстояния 3–4 метров посмотрите на себя совершенно сторонним взглядом. Вы выглядите сильно зажатым и напряжённым? Не забывайте о том, что именно так вас и воспринимает соперник. Понятное дело, что это придаст ему сил. Поэтому срочно измените свою боевую стойку! Сядьте прямо, восстановите дыхание, сделайте по-настоящему волевое лицо. Этот образ вам нравится уже больше? Отлично! Возвращайтесь опять в своё тело и продолжайте играть. Я почти на сто процентов уверен, что ваша игра станет более мощной и уверенной. Этот приём занимает всего несколько секунд, так что вы точно не попадёте в цейтнот.

Знаю я вас, с вашими простыми приёмами. Небось опять что-то научно обоснованное?

Не без этого! рассмеялся Г. Дело в том, что наши тело и мозг взаимно влияют друг на друга. Когда у тебя хорошее настроение, тогда и походка пружинистая, и дышится легко, и голос звонкий.

И наоборот?

Так точно! Поэтому, изменяя своё «внешнее» поведение, ты как бы заставляешь свой организм продуцировать «полезные» гормоны. Мозг просыпается, и ты начинаешь играть совершенно по-другому.

Интересно, а наши тренеры обучают таким штукам своих подопечных? воскликнул я. Г. пристально посмотрел на меня и невесело усмехнулся.

Но ведь в тренерских школах и институтах физкультуры наверняка есть кафедры спортивной психологии! попытывался я.

В нашей стране до спортивной психологии ещё руки не дошли, профессор с раздражением упал в кресло, понятное дело, что кафедры где-то есть, но своего присутствия они ничем не выказывают. Ну а такого раздела спортивной психологии, как психология шахмат-

ной игры, вообще не существует в природе. Во всяком случае, полезной книги на эту тему я ещё нигде не встречал.

Гроссмейстера Крогиуса считают основоположником психологии шахматной игры, возразил я.

Г. покачал головой и рассмеялся.

Ты когда-нибудь видел на столе хотя бы у одного шахматиста зачитанную до дыр книгу Крогиуса? Часто встречаешь в шахматной литературе ссылки на его труды? Основоположник, который никого ничему не научил это печальное зрелище. Пройдут годы, и в конце концов появится действительно Великий Некто, который сможет всё основательно разложить по полочкам, а затем издаст большим тиражом долгожданный толстый учебник шахматной психологии в красивой глянцевой обложке.

Который никто не будет читать.

Возможно, кто-то и прочтёт. Но боюсь, что всё это случится очень и очень нескоро. Поэтому мы с тобой просто обязаны дать своим читателям как можно больше полезной информации из области шахматной психологии. В данном случае мы выступаем своеобразными Иоаннами Предтечами настоящей и живой психологии шахмат!

Значит, мы ещё продолжим наши беседы?

Бесспорно, продолжим! Но только завтра, не нужно попусту испытывать терпение наших читателей.

Беседа тринадцатая: Спасительные якоря

Сегодняшнее утро было таким сырым и промозглым, что нас уже не посещала идея прогулки по саду.

Профессор подбрасывал в камин берёзовые поленья. Я обдумывал предстоящую для обсуждения тему. Неожиданно мой взгляд остановился на большом фото на стене. Профессор, ещё молодой снимку не меньше 20 лет склонился над громадным морским якорем, лежащим на пирсе и ласково его поглаживал.

С этим якорем связана какая-то история? я показал на фото.

Это мой друг. Он спас мне жизнь, серьёзно ответил Г. Как-нибудь я расскажу про этот случай.

Никак не могу придумать тему для обсуждения! нахмурился я.

Раз ты уже затеял тему якорей, то давай её и продолжим. Только говорить будем не о металлических, а о психологических якорях.

Я слышал, что это один из ваших профессиональных коньков! обрадовался я.

Этому сильно поспособствовал как раз тот якорь на фото, показал рукой Г. Мы присели возле камина, он протянул мне большой бокал со свежавыжатым соком каких-то африканских экзотических фруктов и не спеша начал говорить.

С психологическими якорями много исследований проводили наши старые знакомые, американские психологи Бендлер и Гриндер. А идею самого понятия «психологический якорь» они ухватили у нашего российского нейрофизиолога Ивана Павлова. Ты ещё не забыл его учение об условных рефлексах?

Отлично помню: он прославился своими знаменитыми опытами над лабораторными собаками.

Верно. Во время кормления животных Павлов звенел колокольчиком. Этот приём для закрепления повторялся множество раз. В конце концов у собак сформировался условный рефлекс: уже один звук колокольчика, без соответствующего кормления, вызывал обильное выделение слюны. Оказалось, что мозг собаки, как, впрочем, и у человека тоже, можно таким образом косвенно обмануть. Так впервые и родилась идея «психологического якоря». Якорем может быть не только колокольчик, но и голосовая команда, прикосновение, световой раздражитель. Если, к примеру, твоя девушка любит класть ладони тебе на плечи и в этот момент произносит слова любви, такое же прикосновение к твоим плечам даже спустя годы вызовет те же самые приятные чувства.

Колокольчик, прикосновение к плечам это мощные «психологические якоря». Зная про этот психобиологический феномен, можно совершать настоящие чудеса. Я хочу продемонстрировать и для тебя, и для наших читателей аудиозапись моего сеанса с молодым мастером спорта Р. Ты вначале внимательно послушай, а потом мы обсудим все технические нюансы.

* * *

Добрый день, профессор! Я слышал, что вы готовы оказать мне помощь по поводу одной психологической проблемы.

Рад познакомиться, Р.! Расскажите мне свою историю...

Я профессиональный шахматист. Международный мастер.

Несмотря на свои сорок лет, я до сих пор активно участвую в турнирах. Я люблю шахматы и собираюсь ещё долго играть. Я слышал, что вы тоже сильный игрок, хотя и не профи. Именно такой психолог сейчас мне и нужен, так как проблема сугубо специфическая. Вы сами хорошо знаете, что во время игры шахматист ощущает какой-то внутренний энергетический

ческий стержень, мощную ментальную силу. Без чувства этой силы игрок уже не игрок. Это и есть моя проблема. По ходу партии я перестаю чувствовать внутри себя эту силу.

Какое чувство овладевает вами в этот момент?

Что-то типа надвигающейся паники. Сразу возникает жуткая неуверенность в себе. Хочется всё бросить и бежать из турнирного зала.

Как ваше физическое здоровье?

С этим как раз всё в порядке. Через день хожу в тренажёрный зал. Не курю. Иногда бокал вина по праздникам. Часто с семьёй выезжаем на природу.

Отлично! Ваша проблема действительно из области психологии, и с ней нужно безотлагательно поработать. Будем возвращать на место вашу внутреннюю силу! Мне кажется, что для этого есть отличные предпосылки. Располагайтесь поудобнее в кресле. Мы сейчас обратимся непосредственно к вашему внутреннему опыту. Наверняка у вас в жизни были ситуации, когда вы чувствовали стабильную внутреннюю силу. Именно этот опыт, переживания внутренней силы мы и должны будем закрепить путём наложения «психологического якоря». Закрывайте глаза и вытаскивайте из амбаров своего подсознания одно из таких воспоминаний. Это должна быть действительно ситуация стабильной и устойчивой внутренней силы.

Несколько лет назад я участвовал в международном турнире и в хорошем стиле победил известного в прошлом гроссмейстера К. Получилась такая ладная партия! Я её провёл буквально на одном дыхании, и все шесть часов игры ощущал потрясающую внутреннюю силу...

Великолепно! Мысленно вернитесь опять в то время. Вспомните, как всё происходило. И когда опять почувствуете непоколебимую внутреннюю силу, кивните мне.

(Пауза в течение нескольких минут. Р. кивает головой.)

Очень хорошо! Левой кистью мягко, но достаточно ощутимо возьмите себя за правое запястье и сделайте несколько пожимающих движений. Хорошо...

(Далее по ходу сеанса Р. воспроизвёл ещё несколько ярких воспоминаний с ощущением внутренней силы. Во всех случаях профессор просил наложить на правое запястье «психологический якорь» с целью фиксации этой силы.)

...Я думаю, что этого будет вполне достаточно.

(Р. оглядывается по сторонам, улыбается.)

... Когда вам предстоит ближайшая серьёзная турнирная партия?

Через два дня начнётся очередной полуфинал. В первом туре буду играть со своим извечным соперником, международным мастером Л.

Отлично! А теперь закройте глаза и представьте себе эту партию. Шахматный столик, лицо соперника... И когда судья нажмёт на ваши часы, вы мягко возьмёте себя за правое запястье и сделаете несколько пожимающих движений...

(Пауза. Р. открывает глаза и широко улыбается).

Завтра Л. несдобровать!

Это упражнение можно выполнять прямо по ходу партии. Когда в этом будет необходимость, вы просто возьмете себя за правое запястье и активизируете «психологический якорь».

Большое спасибо!

* * *

Вы, как всегда, в своём амплуа: техника достаточно простая, но эффективная! одобрил и заметил я.

В первом туре он разнёс Л. в 25 ходов! Да и весь турнир сложился для него благоприятно.

А если якорь со временем станет неэффективным? спросил я.

Иногда это возможно. Нужно просто повторить всю процедуру постановки «психологического якоря» заново. Важно подобрать действительно яркие и энергетически заряженные воспоминания.

Может один человек наложить «психологический якорь» другому?

Элементарно! Один мой приятель, известный детский тренер по шахматам, даже взял себе это за правило. Когда его ученик выигрывает хорошую партию, он обязательно к нему подойдёт и, мягко пожимая правое плечо своего подопечного, произносит: «Ты можешь всё!» Это же классический «психологический якорь» на будущие победы. Перед следующей партией это ритуальное пожатие правого плеча и ключевая фраза настроит игрока на качественную игру.

Догадываюсь, кто обучил его этому приёму!

Г. скромно потупил глаза и хитро улыбнулся. После небольшой паузы он произнёс:

Ты знаешь, что по своей природе я очень ленивый человек, поэтому в моём профессиональном арсенале огромное количество коротких и эффективных психотехник. Наши читатели выберут для себя то, что им по нраву, и станут на порядок здоровее и эффективнее. Где шахматные часы? Пошли, разомнём мозги!

Беседа четырнадцатая: Немного о биоритмах

Мы с Г. сыграли несколько «трехминуток» и, прихватив бутылку тёмного анжуйского, отправились на любимое место возле камина. Тему для обсуждения предложил в этот раз профессор.

Давай поговорим о временном спаде в карьере шахматиста. Когда планомерное движение вверх обрывается внезапной бездонной пропастью. Действительно, у игрока всё шло удивительно хорошо, и каждый последующий турнир казался очередной ступенькой... И вдруг: бац! игры вовсе нет! Вот не клеится ничего, хоть волком вой.

Писатели в таких случаях говорят: «Я исписался». А что говорят шахматисты? спросил я.

Шахматисты, особенно топ-уровня народ крайне суеверный. Они сетуют на фортуна, внезапно нагрянувшее невезение, накопившуюся усталость...

А что на самом деле?

На самом деле это чаще всего своеобразный период переоценки ценностей, это вынужденная заминка перед настоящим броском вперёд, трансформация стиля игры, глобальная переориентация, если хочешь.

Но игрок обычно так не думает?

А ему никто и никогда этого не объяснял! Первые исследования о биоритмике нашей жизни опубликованы буквально в последние годы. Как оказалось, даже в течение дня у всех нас наблюдаются волны активности и пассивности.

День и ночь, бодрствование и сон?

Здесь как раз всё понятно. Поработал, устал надо отдохнуть. Учёные нашли периоды бодрствования и сна в нашей обычной дневной активности!

Это как?

Примерно 40–45 минут мы активны, а затем включается подсознание, и мы как бы отстраняемся от всего окружающего на одну две минуты. Человек как бы временно уходит в себя. И если в этот момент кто-нибудь спросит его о чём-нибудь, он опять включается и растерянно говорит: «Извини, я что-то задумался».

Он на несколько мгновений засыпал?

Нет, это не совсем сон в нашем обыденном понимании. Электроэнцефалограмма головного мозга показывает нам, что это скорее лёгкое гипнотическое состояние.

?

Да-да, не удивляйся. В течение дня наш мозг самопроизвольно погружается в состояние классического транса. За это время подсознание успевает разложить по полочкам всю предшествующую 40–45-минутную активность.

Но мы же на какое-то время становились непродуктивными!

Если мы осознаём важность этих коротеньких гипнотических трансов, то всё в порядке.

Значит, периоды творческого спада напрямую связаны с нашей биоритмикой?

Если у нас есть суточные биоритмы, то будет резонным предположить возможное наличие месячных, квартальных, годовых циклов «активность-спад». К счастью, учёные доказали, что эти циклы действительно существуют.

Почему к счастью?

Теперь нам уже не нужно впадать в панику, почему мы только что уверенно двигались вперёд, а теперь тупо стоим на месте. Помнишь у Шекспира: «Приливы есть во всех делах людских!»

Эти периоды спада активности можно как-то предсказать? полюбопытствовал я.

С точностью до дня эти периоды можно вычислить, пройдя многомесячные обследования в каком-нибудь навороченном институте нейрофизиологии.

Спасибо, профессор! воскликнул я, вы меня успокоили...

Не всё так печально, мой друг. Интуитивно мы можем почувствовать наступление периода внутренней реорганизации, улыбнулся Г.

И в этот период нам надо немного отпустить удила?

Конечно, мы должны ясно понимать, что подсознанию пора дать время, чтобы провести свою внутреннюю важную работу. После этого мы обязательно зашагаем вперёд и, кстати, достигнем больше ранее запланированного. К сожалению, обо всём этом спортсмены до сих пор имеют весьма искажённую информацию.

Многие из них по этому поводу впадают в истерику?

Типа того. Пытаются любыми способами преодолеть, как им кажется, неотвратимую катастрофу. Одни обращаются к экстрасенсам, другие начинают пить водку, третьи во всём винят тренеров...

А что бы вы им посоветовали?

Прежде всего успокоиться и не пороть горячку. Великие дела всегда совершаются на трезвую и холодную голову. Теперь читатели уже кое-что знают от нас о наших биоритмах и их роли в нашей жизни. В своей прошлой книге мы с тобой достаточно подробно обсуждали особенности нашего подсознания...

И о том, как с ним контактировать!

Вот именно! У нас всегда есть возможность выхода на прямой контакт с нашим могучим внутренним разумом.

То есть мы можем сами спросить подсознание, над какими аспектами нашего творчества оно работает в этот период вынужденной остановки?

Не «вынужденной остановки», а скорее «перезагрузки» или «реорганизации»!

Возможно ли развитие этой подсознательной «перезагрузки» в самый неподходящий для игрока момент?

То, что мы с тобой называли «перезагрузкой» это способ предотвращения разрушения нашей психики. Мозг останавливает свою гиперактивную деятельность, чтобы хорошенько отдохнуть и привести свои внутренние дела в порядок.

А наше сознание разве не может временно отодвинуть «перезагрузку»?

Надо доверять своему внутреннему разуму. Есть определённые границы, через которые не стоит переходить. Вспомни матч Алехин Эйве. К концу матча, когда Алехин уже отставал в счёте, он, без сомнения, пытался сознательно вернуть себя в игру. А подсознание заблокировало все эти волевые потуги, потому что он уже был на пределе, и силовая активизация психики могла привести к непоправимым последствиям. После матча у него начался длительный период внутренней «реорганизации». В то время он весьма посредственно выступал в турнирах, скажем так, совсем не по-алехински. Зато в матче-реванше не только Эйве, но и весь шахматный мир увидел такую силищу!

После завоевания шахматной короны у многих игроков наступал естественный спад...

Это и есть внутренняя «реорганизация»! воскликнул Г., мозг многих гроссмейстеров после таких гипернагрузок на какое-то время буквально выключается.

А тут некстати уже наступает время матча-реванша...

Теперь тебе понятно, почему Таль и Смыслов были чемпионами мира всего по одному году?

Проведя колоссальную работу и завоевав вожделенную шахматную корону, они просто выключились на время.

Отлично! Ты верно понял мои рассуждения.

А почему Ботвинник так быстро восстанавливался после поражений и к матч-реваншу был во всеоружии?

Мне кажется, что Ботвинник интуитивно чувствовал свою биоритмику. Он хорошо понимал, что нельзя грузить мозг только шахматами.

У него было отличное отвлечение от шахмат: серьёзные занятия наукой.

Верно! Ботвинник это самый организованный ум за всю историю шахмат. Сейчас уже ни для кого не секрет, что различные виды деятельности порождаются совершенно разными участками головного мозга.

Значит, нельзя жить одними шахматами? Это всё равно, что напрягать одну и ту же группу мышц долгие годы?

Весьма упрощённое, но по сути очень верное суждение, мой друг! Без отвлечения от шахмат невозможно долго удерживать чемпионский статус. Поэтому Ласкер весьма увлечённо занимался философией и математикой, Алехин юриспруденцией и литературной деятельностью, Ботвинник электротехникой и кибернетикой...

Значит, мы можем посоветовать нашим читателям...

Бережно относиться к своей психике! Периодически отвлекая себя от шахмат не менее интересной альтернативной деятельностью, мы упорядочиваем работу своего мозга и укорачиваем периоды «внутренней реорганизации». Не стоит участвовать во всех турнирах подряд: порой полезно остановиться и заняться чем-то другим. Временно уходя от шахмат, вы как бы специально отступаете назад, чтобы потом, разбежавшись, прыгнуть далеко вперёд.

И почаще общайтесь со своим подсознанием! добавил я, не забывая о том, что оно напоминает по своей силе всемогущего великана с детскими мозгами.

И пусть идеальным примером на этом пути для вас станет творческая биография Великого Михаила Моисеевича! заключил Г.

Беседа пятнадцатая: В заключение

С раннего утра профессор занят укладкой чемоданов. Поздно вечером его опять ждёт самолёт. Снова командировка на неопределённое время. Я не спрашиваю куда: он не любит говорить о своих делах. И только после обеда у нас выкраивается часок, чтобы подвести итоги.

В заключительной беседе всегда появляется навязчивое желание преподнести читателю какие-то базовые, основополагающие постулаты, задумчиво произнёс Г. Но в сфере психологии, а в нашем случае психологии спортивной, это не всегда эффективно. Как ты относился к списку «обязательной» литературы в учебно-школьной программе?

О, я с ненавистью вспоминаю всю эту литературную «обязаловку». Читал через страницу, чтобы хоть как-то написать плановое сочинение. Только спустя годы я самостоятельно взял в руки те же «Войну и мир», стихи Некрасова, томики Салтыкова-Щедрина. Большого кайфа в жизни не испытывал!

Человеку всегда на пользу идёт только то, что не навязывается свыше, а выбирается им самим! Итак, решено: мы ни к чему не будем принуждать читателя, пусть он сам определится в твоей писанине и возьмёт на заметку только то, что показалось ему действительно значимым и ценным.

По идее, наш мозг так и устроен, добавил я, он принимает только то, что ему действительно интересно и любопытно.

Я всегда мучился комплексом отсутствия шахматной школы. Всё, чему я обучился, это сугубо самостоятельная работа над книгами и наблюдение за игрой других. После неудачной партии порой даже хотелось крикнуть: «Ну что вы от меня хотите, ведь я самоучка, меня никто не учил «правильным шахматам». А потом, спустя некоторое время, уже на трезвую голову, я понимал, что, идя в шахматах своим собственным путём, лично я получил гораздо больше, чем нужно...

Поясните.

Ведь это такое удовольствие самостоятельно идти неизведанными путями! И тот уровень игры, которого я достиг, это настоящий подарок, это лично моё, сокровенное... Вполне возможно, что, находясь под жёстким прессингом какого-нибудь тренера-«фанатика», я разлюбил бы шахматы ещё в детстве.

Как вы относитесь к идее введения в школах обязательных шахматных уроков?

Этим вопросом ты возвращаешь нас к началу беседы, когда я спросил тебя о навязанных школьной программой списках «обязательной» литературы, улыбнулся Г.

Считаете, что шахматная принудилка убьёт на корню неплохую идею?

Во всяком случае, сильно этого опасаясь... Сегодня мы с тобой неожиданно начали обсуждать феномен интереса к чему бы то ни было. Казалось бы, это очень необычная тема для заключительной беседы, а ведь если вдуматься глубже, то мы как раз на верном пути. Вспомни, сколько ненужного, наносного и очень скучного в течение жизни мы загрузили в нашу черепную коробку. Ведь, по сути, это просто информационный балласт, который в лучшем случае занимает много места, а в худшем разрушает нашу жизнь.

Вы призываете наших читателей интересоваться только тем, что им действительно интересно? не удержался я от каламбура.

Ты верно понял мою мысль! И я сразу могу привести в пример жизнь и творчество пожалуй, самого гениального из сапиенсов.

?

Леонардо да Винчи. Он всегда занимался только тем, что его действительно интересовало.

Откуда у вас такая информация? улыбнулся я.

Об этом говорит невероятный разброс его увлечений. То он рисует картины, то конструирует дельтаплан или вертолёт, занимается лепкой или выкладывает мозаику... И ведь замечать: он во многом действительно преуспел. А сколько он получил душевного кайфа!

А как всё то, о чем вы сейчас говорите, подвести к теме психологии шахмат? не выдержал я.

Я бы хотел от всей души пожелать нашим читателям, чтобы каждый из них получил в свои руки психологический компас. А имя этому компасу: интерес и любопытство!

А вот здесь можно немного поподробнее?

Дорогие читатели, изучайте только то, что вам по душе, что вас по-настоящему волнует и притягивает!

А если всё это расшифровать в прикладном, чисто шахматном отношении? допытывался я.

Тебе интересна «сицилианка», но невыносимо скучна «славянка»? Так изучай первую и дай сильный пинок второй! Тебе любопытны сложные эндшпили, а вот малофигурные, чисто технические уже набили оскомину. Изучай сложные! Заинтересовался творчеством Боголюбова? Возьмись за него, там ты найдёшь много для себя нового! Доверяйся своему подсознанию. Любопытство и интерес это прямые сигналы нашего глубинного разума.

Это как прыгнуть в воду и плыть по течению?

Если река в твоей метафоре наше подсознание, то да!

А тренерам вы бы пожелали побольше вникать в склонности своих подопечных?

Ты украл мою фразу! заулыбался профессор.

* * *

В аэропорту привычная предрейсовая суета. Мы стоим в конце длинной очереди на регистрацию. Профессор как всегда подтянут и собран. Действительно, «охотник», не только по шахматному типу, но и в жизни.

Почему люди так любят шахматы? спросил я.

В шахматах человеку позволено пережить множество коллизий. Ведь каждая партия это короткая, но яркая жизнь. Поэтому опытные игроки на порядок умнее и выше других сапиенсов.

Вы действительно так считаете?

В этом я искренне убеждён. Недаром многие из великих посвятили немало часов досуга королевской игре.

Шахматы могут избавить человека от злости? По мнению многих психологов, в наше время уровень агрессии зашкаливает.

Шахматы по своей сути это чисто военная игра. Любая, даже искусственно смоделированная схватка, способствует высвобождению и последующему разрушению «плохих» гормонов.

Но ведь шахматы это великая мистификация, и реальные войны в ней заменены доской и деревянными фигурами! воскликнул я.

А разве это плохо? удивился Г. и продолжил: люди порой забывают, что любая биологическая система, по разным причинам и поводам, легко разрушается. В головном мозге гибнет небольшая группа клеток, и человек становится обездвиженным. Орёл ранит своё крыло и уже не может летать. Река пересыхает, и гибнут миллионы рыб. Шахматная позиция, несмотря на внешнюю крепость, весьма хрупка. Появилось одно-единственное слабое поле, и противник уже за него зацепился. Через несколько ходов «неуязвимая» позиция уже начинает трещать по швам и внезапно разваливается. Шахматы учат не только разрушать, но

и сохранять. Большинство партий высококлассных игроков заканчиваются вничью. В этой игре не одна философия, а сразу несколько. Шахматы позволяют познать не только окружающий мир, но и самого себя. Многоплановость, непредсказуемость и динамизм этой игры продолжают удивлять до сих пор. Мы с тобой должны гордиться, что в нашей жизни появилась эта игра!

«Боинг» медленно вырулил на взлётную полосу. Самолёт взревел моторами, как будто радуясь предстоящему полёту. Ещё несколько мгновений, и он стал стремительно набирать высоту.

Мой учитель, друг и азартный шахматный игрок снова улетел в неизвестные дали. Остались только его слова, которые он произнёс мне на ухо перед самым прощанием: «Только никогда не забывай, что шахматы это прежде всего игра. Причём игра самая лучшая!»

А я и не забываю. Помните об этом и вы, уважаемые читатели!