

Павел Лобач

Елена Погонина

Шахматы и психология



Факты, комментарии, тесты

Павел Лобач

Елена Погонина

Шахматы и психология

Факты, комментарии, тесты

Саратов 2011

Передвижение деревянных фигур вызывает эмоциональные бури и штормы не только на шахматной доске, но и в реальной жизни, влияет на судьбы тысяч людей. В книге сделана попытка немного приоткрыть тайны этого мало исследованного направления. В первой части приводятся как известные, так и забытые или мало известные факты. Вторая часть книги содержит оригинальные психологические тесты и практические советы.

Подписано в печать 30.03.2011. Формат 60x84 1/16
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ.л. 7,9.
Тираж 500 экз. Заказ №15

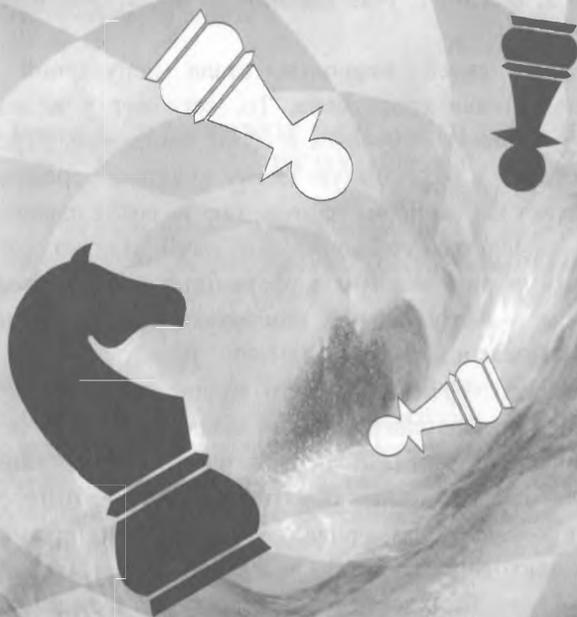
Отпечатано в типографии ИП Волкова В. В.
410056, г. Саратов, ул. Рабочая, 105

© Павел Лобач
© Елена Погонина

Павел Лобач

**Шахматы
и
психология**

Часть I



Глава 1. ВВЕДЕНИЕ

Современные компьютеры играют в шахматы сильнее человека. Для успешной игры им требуются – «умение играть» (хороший движок) и «знания» (полная база партий). Однако, человеку энциклопедических шахматных знаний и умения хорошо играть в шахматы, для победы недостаточно. Чтобы выдерживать большие физические и нервные перегрузки современных шахмат, необходима соответствующая подготовка.

Если у игрока проблемы со здоровьем, то это будет ему мешать играть в полную силу. Или если у игрока плохая физическая подготовка, то тогда во время игры случится сбой – от усталости «отключится» голова. В этом случае шахматное мастерство и знания ему никак не помогут.

Сегодня, в силу своей важности, стала популярной тема психологической подготовки спортсмена. То, чего нет у железки – компьютера, есть у человека – чувства и душа. Волнение, тревога, паника, гнев, радость и т.д. – огромную гамму чувств и переживаний испытывает шахматист как во время партии, так и после партии и до ее начала. Умение справляться со своими эмоциями или по эмоциям противника получать о нем важную информацию, умение принять правильное решение в экстремальной или неожиданной ситуации – позволяет психологическая подготовка.

Однако, в шахматах, среди огромного количества учебников на шахматную тему, книг по психологии шахмат очень мало.

В данной книге две части. В первой части даются энциклопедические определения специальных понятий и терминов, интересные факты, пояснения и комментарии, приводятся конкретные шахматные события, в которых психология изменила результат партии.

В 1998 году я уже был достаточно известным тренером. Мой ученик, тогда еще международный мастер, Алексей Илюшин показывал блестящие результаты на первенствах мира и Европы до 18 лет – 4 медали. В этот момент у меня появилась 13-ти летняя ученица, перворазрядница, но уже чемпионка России среди девочек, Наташа

Погонина, переехавшая с Камчатки в Саратов. Была поставлена амбициозная задача - сделать из нее женского элитного гроссмейстера. Я взвалил на себя, как мне тогда казалось, самое тяжелое - шахматную подготовку и финансовое обеспечение запланированных непрерывных соревнований. Физическая и психологическая подготовка была поручена Наташиной маме Елене Погониной. Сегодня я думаю иначе. Быть тренером - психологом, гораздо труднее, чем быть тренером по шахматам.

Гений физики, автор Теории Относительности, **Альберт Эйнштейн**, знакомясь с опытами знаменитого психолога Ж. Пиаже, резюмировал свои впечатления в парадоксальной фразе – «Изучение физических проблем – это детская игра в сравнении с загадками психологии детской игры».

Как укротить свои эмоции, как устранить психологические проблемы, психологические тесты и их подробная расшифровка – все это во второй части книги.

Глава 2. ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЯ, СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

«Среди прочих знаний, исследованию о душе следует отвести одно из первых мест, так как оно – знание о наиболее возвышенном и удивительном»
Аристотель

Слово «психология» впервые появилось в XVIв. в западноевропейских текстах. Оно образовано от греческих слов «psyche» (душа) и «logos» (знание, наука): дословно, психология – наука о душе. Сегодня это определение устарело и не соответствует современным взглядам на психологическую науку. Современная психология возникла на пересечении двух больших областей знаний - философии и естественных наук, и до сих пор не определено, считать ее естественной наукой или гуманитарной.

Слова «психолог», «психология» вышли за рамки научных трактатов и получили развитие в повседневной жизни. Психологами называют знатоков человеческих душ, страстей, характеров. Слово «психология» употребляется в нескольких значениях – под ним понимают как научное, так и ненаучное знание. В обыденном сознании

людей эти понятия часто смешиваются. Как возникают мысленные образы, что такое сознание, мышление, творчество, каковы их механизмы? На все эти и многие другие вопросы стремится ответить психология, которая с момента своего возникновения балансирует между наукой, искусством и верой.

У каждого человека есть запас житейских психологических знаний, основой которых является жизненный опыт. Мы можем понять другого, повлиять на его поведение, предсказать его поступки, помочь ему. Быть хорошим житейским психологом - одно из важных требований, предъявляемых к специалистам в тех профессиях, которые предполагают постоянное общение с людьми, таких как педагог, врач, менеджер, тренер и т.д. В спорте тренер, безусловно, самый главный наставник, причем для юного спортсмена он является еще и ориентиром в становлении личности. Так уж сложилось, что у нас в стране тренеру кроме прямых профессиональных обязанностей приходится выполнять функции менеджера, администратора и, естественно, психолога. Но, как известно - нельзя объять необъятное.

Серьезные психологические проблемы должен решать специалист - психолог. Это напоминает ситуацию с домашней аптекой – пока недомогание легкое, мы справляемся сами, а при осложнении болезни обращаемся к врачу. Но можно не ждать осложнений и сразу обратиться к специалисту. Особенно важно получить рекомендацию спортивного психолога начинающим спортсменам на начальном этапе спортивной карьеры, чтобы исключить проблемы в дальнейшем, порой необъяснимые в спортивной жизни.

Спортивная психология рассматривает психологические особенности личности и деятельности спортсменов, условия и средства их психологической подготовки. В профессиональной карьере любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревновании, чрезмерным волнением перед стартом, «мандражом», переживанием длительной неуспешности, переживанием поражений и побед, переходом в другой клуб, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и т.п. Спортивный психолог может помочь спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений.

Глава 3. ПСИХОЛОГИЯ В ШАХМАТАХ. ИСТОРИЯ ВОПРОСА

Когда маленькие дети играют в шахматы, результат партии на 99% зависит от шахматной подготовки. Однако, по мере взросления и роста шахматного мастерства, на результат партии начинают влиять и другие факторы. То есть, на определенном уровне, одного шахматного превосходства над соперником недостаточно, чтобы его обыграть. Результат партии может измениться независимо от мастерства и положения фигур на шахматной доске.

Например, каждый шахматист может сказать, что у него были партии, где он переиграл противника, имел выигрыш, но «вдруг зевнул» и проиграл или партия закончилась вничью. Т.е. нормальное течение партии было по каким-то причинам нарушено, и результат изменился.

Что же это за причины. В первую очередь, конечно, можно сказать, подвела шахматная подготовка – зевнул удар, маневр, не досчитал вариант до конца или вариант оказался с «дырой» и т.п. Но тогда это означает, что соперник был более силен в шахматной подготовке. Ведь он не зевнул, досчитал, все нашел.

Но как объяснить зевок, если перед началом партии известно, что вы имеете более высокий разряд, звание, рейтинг, результаты и т.д., т.е. вы однозначно объективно сильнее, чем ваш соперник и течение партии поначалу это подтверждало. А потом вдруг случился зевок... В этом случае ваш зевок не связан с шахматной подготовкой. Вы уступили противнику в физической или психологической подготовке.

Физическая подготовка важна для сохранения работоспособности на протяжении всей партии. Например, на последнем часу игры у вас отключилась голова, и вы стали ошибаться, стали играть намного слабее, чем ваш уровень, слабее чем соперник. Как вы будете укреплять и поддерживать свое физическое состояние до и во время соревнований это ваше личное дело и тема для другой книги. Однако, голова может «отключиться» и при нормальной физической подготовке.

Психологическая подготовка в шахматах наименее изученная тема. Я впервые столкнулся с темой психологии в шахматах, когда был студентом Саратовского государственного Университета. В 1977-1980 годах я занимался в шахматном кружке, который вел гроссмейстер Николай Крогиус, зав кафедрой психологии того же Университета. На занятиях помимо шахмат Николай Владимирович много рассказывал о чемпионе мира Б.Спасском, тренером которого он был с 1967 по 1973г., о матчах Спасского за звание чемпиона мира с Т.Петросяном и

Р.Фишером. В эти годы он писал диссертацию и вскоре защитил степень доктора психологии. Некоторым образом и мы, ученики, молодые кандидаты в мастера и перворазрядники, участвовали в написании диссертации. Помню, нам раздавались различные анкеты вопросники для заполнения. Например, перед началом блицтурнира все должны были расставить в порядке занятых мест каждого ученика группы. Затем, после турнира прогноз-анкеты сравнивались с фактически занятыми местами. Делался вывод, который подтверждался каждый раз – тот, кто о своей игре более высокого мнения, чем на самом деле (чем мнение большинства группы) тот показывал в турнире завышенный результат, вопреки прогнозу группы. И наоборот, сильные игроки, с заниженной самооценкой, недобирали очки.

Первые попытки использовать элементы психологии в шахматах делались еще с начала 20 века, например, чемпионами мира – Ласкером, Алехиным, Ботвинником, которые при подготовке к партии создавали психологический портрет соперника. И во время партии они иногда выбирали наиболее неприятные для соперника продолжения, неприятные с психологической, а не шахматной точки зрения. Но это были первые шаги и где-то любительский подход.

Н.В. Крогиус получил широкую мировую известность как создатель новой отрасли в психологии – психологии шахматной игры. Его перу на эту тему принадлежат несколько книг. В отечественной психологии высокую оценку получили его монографии: «Личность в конфликте» (г. Саратов, 1980), «Психология шахматного творчества» (г. Москва, 1988).

В 1980г. Н.В.Крогиус был назначен начальником Управления шахмат при Спорткомитете СССР и переселился в Москву. В 90-х годах я, уже сам, работая тренером, приезжал с учеником А.Илюшиным к Н.Крогиусу, на его московскую квартиру для индивидуальных занятий. После выхода на пенсию и распада СССР Н.Крогиус эмигрировал в США. Работы Н.Крогиуса по психологии шахмат изданы также в Аргентине, Великобритании, Югославии, Германии, Испании, США. В 2011г. в издательстве «Феникс» (г.Ростов-на-Дону), вышла новая книга Н.Крогиуса «Шахматы. Жизнь и игра». В этой книге несколько глав посвящены шахматной психологии.

Так я впервые узнал о шахматной психологии и вообще о психологической подготовке. Стал интересоваться этой темой, прочитал популярную тогда книгу Владимира Леви «Искусство быть собой». Первое издание этой книги, вышло еще в 1973 году, и моментально стало библиографической редкостью, книга переведена

на иностранные языки, несколько раз переиздана. Основное содержание книги – искусство владеть собой, практическая психотехника, с использованием древнего и современного опыта, старинных истин и новых идей. Это книга – практикум внутреннего самовоспитания.

Затем в 1985г, уже работая тренером, я досконально изучил небольшую, только что переизданную книгу Й.Шульца «Аутогенная тренировка». Немецкий психиатр Йоган Шульц (1884-1970 гг.) в 1932 году создал замечательную систему аутогипноза, которую он назвал "аутогенная тренировка".

Поскольку пошли специальные термины дадим им определения из энциклопедии.

Глава 4. АУТОТРЕНИНГ И ГИПНОЗ

Гипно́з (дословно с древнегреческого – *сон*) – временное состояние сознания, характеризующееся сужением его объёма и резкой фокусировкой на содержании внушения. Состояние гипноза наступает в результате специальных воздействий гипнотизёра или целенаправленного самовнушения. Различают гетеросуггестию (внушение со стороны другого человека) и аутосуггестию (самовнушение). Технику самогипноза или самовнушения Шульц назвал **аутотренингом**.

Прошло много лет, психотехника Шульца усовершенствована и сегодня применяется в том числе в следующих целях:

- эффективно и успешно справляться со стрессами;
- восстановить и укрепить свое здоровье;
- улучшить сон;
- научиться полноценно и глубоко отдыхать;
- устранить депрессии, фобии и другие невротические нарушения;
- развить уверенность в себе;
- избавиться от застенчивости;
- развить интеллект, память, интуицию;
- развить творческие способности;
- сформировать позитивное мышление;

Источниками аутогенной тренировки (АТ) можно считать три различных направления в истории человеческой культуры. Это приемы индийской народной медицины, учение о гипнозе и учение о самовнушении.

За последние 60 лет, АТ получила очень широкое распространение, как у нас, так и за рубежом, в различных модификациях и вариантах. Интерес к методу, начиная с 50-х годов прошлого столетия, неуклонно возрастает. Аутотренинг по методу Шульца используют в своих тренировках ведущие спортсмены мира, например, олимпийский чемпион по бегу В.Борзаковский. Всем кто заинтересовался АТ, список литературы найдете в конце первой части книги.

Освоив технику, я почувствовал на себе огромные положительные возможности АТ. И решил попробовать внедрить АТ в тренировочный процесс на занятиях в своей учебной группе. Было это примерно в 1986 - 1987г. За помощью я обратился на все ту же кафедру психологии СГУ. Там как раз был только что успешно реализован один интересный проект. Руководство одного из крупных предприятий г.Саратова обратилось на кафедру с просьбой помочь в одной проблеме – во второй половине рабочего дня в механических цехах резко падает производительность труда. Проблема была успешно решена. Рядом с цехом было выделено и оборудовано специальное помещение. Я был там, в помещении сделана полная звукоизоляция от цеха, домашняя уютная обстановка, мягкие кресла, много зелени - зимний сад, звуковое сопровождение – щебетание птиц, шум морского прибоя и главное - специальные записи психологической поддержки с музыкой и голосовым текстом на основе аутотренинга Шульца. Рабочие приходили в эту комнату по расписанию, им нравилось бывать в этой комнате, производительность поднялась на 20%.

Мне удалось выпросить одну магнитофонную запись. На ее основе, заменив музыку и сделав текст с шахматным уклоном, я записал на магнитофон в домашних условиях несколько 20-минутных уроков АТ. В шахматном клубе был небольшой класс, в котором повесив, специально сделанные черные шторы и выключив свет, я включал принесенный из дома магнитофон. Детям очень нравились эти уроки, шахматные результаты пошли в гору. Особенно большой эффект уроков АТ проявился в командных соревнованиях. Помню, подготовив таким образом свою команду СШ №36, к популярной тогда «Белой Ладье», я был приятно удивлен уверенным 1-м местом. Среди прочих были обыграны команды заведомо более сильные. Начались частые поездки, делать новые программы не было времени, и эти уроки

прекратились. Кроме того, магнитофонные записи, с соответствующей психотехникой, сделанные как АТ, от первого лица, все же являются закамуфлированным гипнозом, поскольку воздействие, внушение идет извне (из динамика магнитофона). Поскольку дипломированных помощников по этой теме у меня не было, я решил джина больше не тревожить.

Глава 5. ГИПНОЗ, ВОЗМОЖЕН ЛИ ОН ВО ВРЕМЯ ПАРТИИ?

« ... У шахмат и гипноза гораздо больше общего, чем может показаться. Гипноз основан на том, чтобы заставить человека сосредоточиться на чем-то одном. Примерно так же существуют сосредоточенные на игре шахматисты, находящиеся в своего рода трансе. Шахматы, как и любое творчество, – это погружение в некое умозрительное, воображаемое пространство, сотканное из возможностей и вероятностей ... »

Художник Уго Досси (газета «Коммерсантъ» 2.12.2005)

Обычные люди, не знакомые с гипнозом, думают, что это что-то сверхъестественное и недоступное. На самом деле гипноз давно вышел из рамок мистики и занял почетное место в медицинской науке. Мы повседневно сталкиваемся с гипнотическим воздействием на каждом шагу и не задумываемся об этом. Например, верующий человек зашел в церковь, он попадает под гипнотическое воздействие особенной торжественной обстановки, ауры, запаха ладана. Или, например, одинокий верующий истово молится перед иконой – самогипноз.

Вот церковнослужитель, хорошо поставленным голосом, читает молитву. Молитва - это тщательно подобранный набор слов и звуков. Аналогичную конструкцию имеет мантра. Обратимся к энциклопедии - **Мантра** священный гимн в индуизме и буддизме, требующий точного воспроизведения звуков, его составляющих. Обычно мантра представляет собой сочетание нескольких звуков или слов на санскрите.

При этом каждое слово, слог или даже отдельный звук мантры может иметь глубокий религиозный смысл. Мантры часто сравнивают с псалмами, молитвами и заклинаниями. Много раз повторенная, она вызывает состояние транса.

Вы включаете телевизор. Дикторы, хорошо поставленными голосами, вещают новости. Вообще, все профессиональные ораторы - дикторы, певцы, артисты, преподаватели, общественные деятели, т.е. люди с хорошо поставленным голосом и речью, - потенциальные, практически готовые, гипнотизеры. Все они, несомненно, оказывают на нас гипнотическое воздействие.

Но, возможен ли гипноз во время шахматной партии? Чтобы ответить на этот вопрос, давайте более подробно разберемся - что такое гипноз. Воспользуемся толкованием известного российского психолога Сергея Зелинского -

« ... Установлено, что гипноз вызывают слабые длительно воздействующие раздражители, утомляющие корковые анализаторы через один или несколько органов чувств — зрение, слух, осязание, температурные рецепторы кожи, в результате возникает разлитый тормозной процесс в коре головного мозга. Самым сильным гипногенным (тормозным) действием обладают кожно-температурные раздражители. Гипноз может развиваться как при общем утомлении мозга, так и от истощения какого-либо участка коры при сверхдлительном воздействии сигналов от подконтрольного раздражителя. Гипноз можно рассматривать как условный сонный рефлекс...»

Другими словами гипноз – целенаправленное воздействие извне на один или несколько органов чувств.

Вот два игрока склонились в раздумьях над партией. Они совсем близко друг от друга, между ними только доска, 40 сантиметров. Несомненно, независимо от ничего не подозревающих игроков, энергообмен между ними происходит.

Например, во времена чемпиона мира М.Таля, и в том числе из-за его демонической внешности, многие соперники, проиграв партию,

обвиняли Таля в гипнозе. Некоторые, всерьез веря в гипнотическое воздействие Таля на соперников, одевали на партию с ним зеркальные очки, но это не помогало, они также проигрывали.

Трудно представить, что кто-то из гроссмейстеров владеет техникой гипноза и целенаправленно воздействует на соперника, конечно нет.

А вот невольное воздействие, от некоторых игроков, конечно идет. И наиболее восприимчивые к такого рода воздействиям шахматисты могут незаметно для себя потерять над собой контроль и во время партии войти в состояние транса.

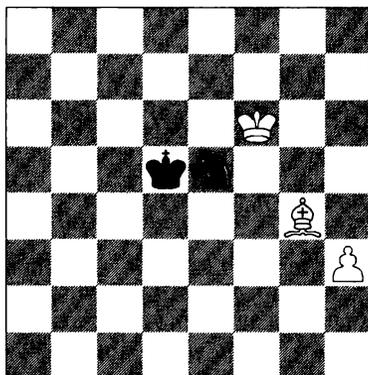
Вспомним словесный портрет Р.Фишера, данный ему гроссмейстером А.Котовым,

- Это неотрывно висящее над шахматной доской лицо фанатика, горящие глаза, отрешенность от внешнего мира. Эти длинные пальцы, снимающие с доски твои пешки и фигуры".

На фоне сильной игры Фишера, его блестящих турнирных побед и такой характеристики многие соперники где-то в глубине души еще до партии признавали его безоговорочное превосходство. По ходу партии воздействие продолжалось, воля ослабевала, игроки не верили в свою победу и постепенно впадали в транс.

Вот отрывки из двух партий:

Fischer R. - Taimanov M. 1971



81... ♔e4??

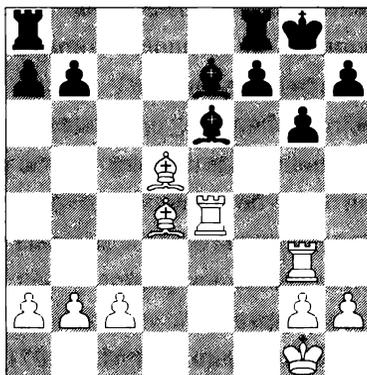
Невероятная ошибка для гроссмейстера. Черным для ничьей в этой позиции достаточно отдав коня, прорваться в угол королем. К элементарной ничьей вел ход 81... ♖d3 82. h4 (82. ♕f5 ♕d6 =) 82... ♗f4 83. ♕f5 ♕d6! = и черный король проходит в угол; также в исходной позиции ничья была и после 81... ♕d6. С этими вариантами без труда справился бы и перворазрядник

82. ♕c8! +-

теперь спасительный ход 82... ♗d3 невозможен из-за
83. ♕f5+

Не помогают и другие ходы 82... ♗f3 83. ♕b7;
82... ♕d5 83. ♕f5

Fischer R. - Larsen B. 1971



20... ♕d6?

К простой ничьей вел ход 20... ♕d5 =

21. ♜e6! ♕g3 22. ♜e7 ♕d6 23. ♜b7 ♜ac8 24. c4±

Белые получили за пожертвованное качество две пешки на фланге, мощных слонов и выиграли. Не надо быть супергроссмейстером, каковым был в те годы Б.Ларсен, чтобы оценить прозрачную жертву качества после 20... ♕d6? 21. ♜e6!

Варианты в обеих партиях элементарные, на доске стояла простая ничья, но она не была сделана. Вы скажете зевки от усталости. Да, это грубые ошибки, не соответствующие уровню игроков сделавших их, но не от усталости.

Это отрывки из партий двух претендентских матчей на первенство мира, которые закончились с сухим счетом 6-0, 6-0. Были повергнуты сильнейшие гроссмейстеры того времени М.Тайманов и Б.Ларсен. Хотя по позициям, которые стояли в партиях, такого счета и близко не было. Сам Фишер признавал, что в матче с Таймановым, счет мог быть минимальным. Конечно, и сильные гроссмейстеры могут исцвнуть от усталости, но ведь не 12 же раз подряд!

Я считаю эти матчи наиболее ярким примером, где за счет невольного, неосознанного воздействия на противников своей неукротимой жадой победы и бешеной энергетикой, вкупе с очень сильной игрой, Фишер заставил своих соперников ошибаться во всех 12 партиях. В какой-то момент соперники впадали незаметно для себя в транс и совершали ошибки. Хочу подчеркнуть, что Фишер выиграл свои матчи исключительно за счет того, что сильнее играл в шахматы. А его фантастическая энергетика дополняла превосходство и довела результат до рекордных 100%.

Если шахматист знает, что он во время партии может зайти в состояние транса, надо научиться немедленно выходить из него или контролировать себя виртуальным будильником (см. глава 6).

Есть такое понятие – неудобный соперник. У него пониже рейтинг, пониже результаты, но именно с ним вы играет почти всегда плохо. Возможно, от такого игрока исходит некое невольное воздействие, которое на других не действует, а на вас действует негативно. Чем дольше продолжается партия с неудобным соперником, тем больше вероятность, что вы впадете в транс и начнете ошибаться.

Как же противостоять невольным «гипнотизерам»? Конечно, это все индивидуально, вот несколько общих советов. Не сидите перед такими соперниками, когда ход не ваш. Постарайтесь хорошо подготовиться в дебюте к этому сопернику, однако, сделайте это вечером, чтобы на утро не тратить много времени на подготовку, а лишь повторить варианты и голова перед партией будет свежей. Строго соблюдайте график расходования времени (см. глава 6). Постарайтесь подойти к такой партии в хорошей форме (режим дня, сна, питания).

Есть и специальные методы воздействия на соперника без нарушения правил. Если вы считаете, что соперник воздействует на вас, почему бы вам не воздействовать на него. Это может быть одежда, прическа, поведение и т.д.. Например, Б.Спасский, зная пристрастие Р.Фишера к костюмам (у американца в гардеробе было почти 200 костюмов!) явился однажды на игру с Фишером в новом

сногшибательном ярко зеленом костюме. Фишер был в шоке и всю игру больше думал о костюме, чем о партии.

Во время партии, впасть в транс игрок может и сам по себе, независимо от соперника, без всякого воздействия (об этом в главе 6).

Однажды я был свидетелем участия в шахматном турнире настоящего гипнотизера. С 1986 по 1991 г. каждый год в сентябре я возил заводскую сборную команду СЭПО (где работал тогда тренером) в г.Одессу на популярный традиционный командный опен-турнир производственных коллективов памяти П.Гризо. Играло ежегодно по 500 человек. Турбаза в Черноморке, пригороде Одессы, с 1 по 15 сентября заполнялась шахматистами со всего СССР. В 1987г. в выходной от игры день, на доске объявлений мы увидели афишу - шахматистов приглашали после ужина на летнюю эстрадную площадку – будет выступать гипнотизер такой-то. Я в те годы, уже прочитавший немало литературы на эту тему, не пропускал выступлений гипнотизеров. Был зрительский аншлаг. На сцену вышел маленького роста, худощавый и совершенно невзрачный человек. Однако его мощный дикторский голос, типа голоса Левитана («от советского информбюро»), произвел впечатление. Он пригласил на сцену всех желающих, кто не верит в гипноз или хочет быть загипнотизированным. Вышло очень много, человек 30, но отказа никому не было.

Это был очень сильный гипнотизер. То, что он умел, намного превосходило то, что я видел на выступлениях других гипнотизеров. Публика была в запредельном восторге.

Затем были ответы на вопросы, и выяснилось что он кандидат в мастера по шахматам, участник турнира. Начиная со следующего дня, я почти каждый тур следил за его игрой, она была такой же невзрачной, как и его внешность. В итоге он набрал 50% очков и никак себя не проявил. Т.е. чтобы побеждать, в первую очередь надо уметь хорошо играть в шахматы.

Глава 6. СОСТОЯНИЕ ТРАНСА ВО ВРЕМЯ ПАРТИИ, БОРЬБА С ЦЕЙТНОТАМИ

*Уединяясь от всех далеко,
Они над шахматной доской,
Сидят задумавшись глубоко,
И Ленский пешкою ладью
Берет в рассеяньи свою.*

А.С.Пушкин «Евгений Онегин»

Обратимся к энциклопедии. Транс (от *transir* – оцепенеть) – функциональное состояние психики, в котором изменяется степень контроля сознания над обработкой информации.

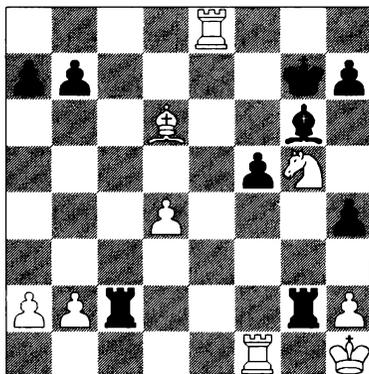
Американский психотерапевт Эрнст Росси, проведя ряд исследований, сделал вывод, что каждый человек приблизительно раз в полтора часа впадает в состояние транса и пребывает в нем 10–15 минут. Как правило, происходит это тогда, когда он кого-нибудь внимательно слушает или находится в состоянии глубокого раздумья. При этом наблюдаются некоторые отличия в работе мозга, который функционирует примерно так же, как во время фазы быстрого сна. Кроме того, каждый человек несколько раз в день сам производит «трансовые наведения» на других людей, чаще всего, даже не догадываясь об этом.

Основываясь на исследованиях Эрнста Росси, можно утверждать что шахматист, учитывая продолжительность партии, пару раз за время игры впадает в транс и пребывает в нем по 10–15 минут.

Пока идет дебют и быстрая игра, нет особой концентрации внимания. Но вот наступил миттельшпиль, сконцентрировавшись в какой-то момент на сложной позиции, игрок практически полностью отключается от внешнего мира, видит только шахматную доску и виртуальные варианты. В зависимости от глубины погружения в транс и индивидуальных особенностей, эффект для самого игрока может быть как благоприятный, так и негативный.

Время в таком состоянии течет по-разному. Может ускориться мышление, игрок спокойно посчитает все варианты и сделает сильный ход. Для зрителей этот промежуток времени может равняться всего нескольким секундам. А может быть и наоборот. Происходит торможение мышления, игра становится слабой.

Вот два ярких примера на эту тему из творчества М.Чигорина:
Chigorin M. - Steinitz W. 1892



Ход белых, у них лишняя фигура. Победа в этой важнейшей партии матча за мировое первенство, позволила бы Чигорину сравнить счет в матче 9 -9 и реально претендовать на звание чемпиона мира.

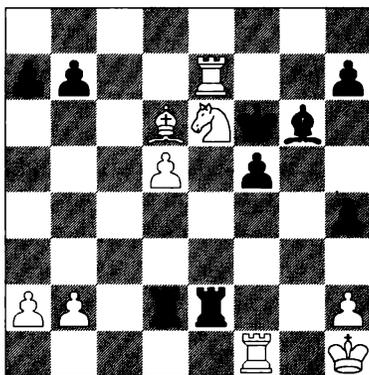
В этой позиции легко выигрывало 29. ♜e7+ загоня короля в матовую клетку 29. ...♔g8 (29... ♕f6 30. ♖e4#) 30. ♘f4 защищая коня, беря под контроль важное поле d2 и давая зеленый свет стремительному маршу пешки d.

Думаю, если бы эти два хода были сделаны, после 30. ♘f4 Стейниц бы сдался. Однако, желая все перепроверить, ведь это был матч за звание чемпиона мира, Чигорин сосредоточенно думал над позицией и впал в транс.

29. ♖e6?

Вот он, вход в транс. Что хотел этим ходом Чигорин объяснить невозможно. Убрать коня из под боя, и больше ничего, на этом расчет закончился. С этого момента дальность расчета белых – 1 ход. В позиции с простым выигрышем появляются технические трудности.

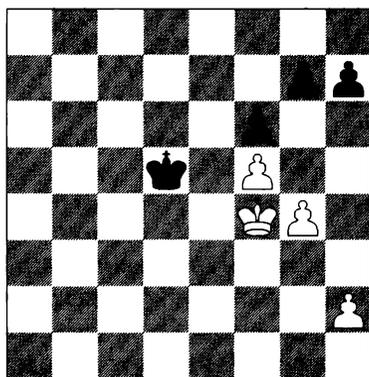
29... ♕f6 30. ♜e7 ♜ge2 31. d5 ♜cd2



32. ♙b4?? полная отключка! гроссмейстер не видит мат в 2 хода
 Выигрывало 32. ♜b7 ♘h5 (32... ♜d5 33. ♚f4) 33. ♜b3
 но Чигорин в этот момент был очень далеко от этих простых вариантов.

32... ♜h2 + с неизбежным матом 0:1. В транс была вся шахматная Россия, которая горячо болела за своего чемпиона. Вместо 9-9 и все шансы на звание, счет стал 8 - 10 и матч закончился победой Стейница, поскольку игра шла до 10 побед. Перефразируя известную истину можно сказать - от великого до смешного, всего один ход! Но как же трудно иногда этот ход найти!

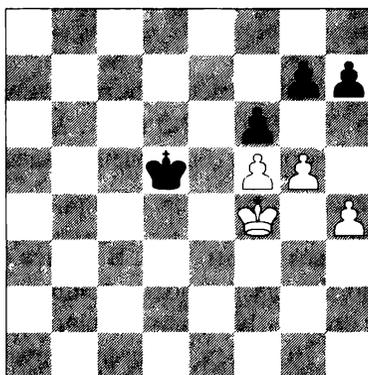
Chigorin M. - Tarrasch S. 1905



48. h4?! Момент входа в транс. В предыдущей борьбе Чигорин

вполне приемлемо удерживал чуть худший эндшпиль. В этой позиции есть простая ничья – у белых крепость, например 48. ♖e3 ♗e5 49. ♜f3 ♜d4 (49... h5 50. h3) 50. ♜f4 или 48. ♜f3 ♗e5 49. ♖e3 h5 50. h3 После хода в партии у белых единственный путь к ничьей – патовая идея. Учитывая, что Чигорин ничью не сделал, делая ход 48.h4 он был далек от пата и не считал варианты. Точнее был не в состоянии их считать, «отключка».

48... ♜d4 49. g5 ♜d5



50. gf?? «Полная отключка». Ничью давали любые ходы королем, кроме Кре3
 50. ♜g4 ♜e4 51. g6 h6 (51... hg 52. fg f5 53. ♜g5 f4 54. h5 f3 55. h6 gh 56. ♜h6 f2 57. g7 =) 52. ♜h5 =
 или 50. ♜f3 ♜e5 51. ♜g4 ♜e4 52. g6 =
 или 50. ♜g3 ♜e4 51. ♜g4 ♜e5 52. g6 =

50... gf 51. ♜g4 ♜e4 52. ♜h3 ♜f4 0:1

Как я говорил выше, время для шахматиста в состоянии транса течет по другому, иногда игрок вдруг «засыпает» и не ходит. Позиция простая, лишний материал, времени более чем достаточно, а игрок не ходит. Часы тикают, 10 минут, 20, 40, игрок не ходит.

Такая проблема была у меня с ученицей Натальей Погониной на протяжении нескольких лет, до того как она стала гроссмейстером. Помню 1999г., женский опен-турнир в Зеленом Шуме под Серпуховом.

Наталья в очередной партии играла хорошо, получила легко выигранный ладейный эндшпиль с двумя лишними пешками и вдруг «задумалась». Думать там было не о чем, выигрывал любой ход, причем для реализации преимущества в той позиции при игре блиц, хватило бы 15 очевидных ходов и 15 секунд. Но Наталья не ходила, время шло, 10, 20, 50 минут!! Наконец, когда оставалось 5 минут до падения флага, сработал внешний будильник – поднимающийся флаг. Наталья проснулась и за 30 секунд выиграла партию. После партии она сказала, что ей показалось, что она думала всего 2 минуты и была очень удивлена, когда увидела поднимающийся флаг. И таких «раздумий» в разных соревнованиях было немало. А если «раздумья» начинались в равной или сложной позиции, то проснувшись от будильника, за оставшиеся 5 минут, доиграть партию успешно удавалось редко.

Во время партии шахматист концентрируется на позиции, отрешаясь от окружающего мира. И в силу индивидуальных отличий, кто-то чаще, кто-то реже, игрок впадает в транс. Как же бороться с «засыпанием». Сначала я считал, что элементы «автоматизма», т.е. набор позиций, наигранных на тренировках многократно, (знание дебюта, техника игры в эндшпиле, типовые планы и приемы в миттельшпиле) в знакомых позициях дадут быструю игру и избавят от «засыпания». Частично это помогло, но проблема осталась.

И я придумал, как обеспечить внешний будильник (поднимание флага), который не даст заснуть, по ходу всей партии. Я установил для Натальи гипотетический контроль времени на 15-м, 20-м, 25-м, 30-м, 35-м ходах. Т.е. исходя из фактического контроля времени, например 90 минут на 40 ходов, она должна была сделать и все промежуточные контроли. Сегодня часы электронные, они показывают, сколько минут осталось, и промежуточные контроли по ситуации могут выглядеть, например, так -

15 ход - осталось 1ч. 15 минут,

20 ход - осталось 1ч. 00 минут

25 ход - осталось 45 минут,

30 ход - осталось 30 минут,

35 ход - осталось 15 минут,

40 ход - осталось 2 минуты

Наталья перед партией учила промежуточные контроли наизусть. Требование к спортсменке тогда было такое - результат не главное, главное уложиться в график расходования времени и не допускать

просрочки в промежуточных контролях. Эффект был полный. Дела пошли в гору и вскоре мы сняли проблему «засыпания» навсегда.

Попутно была решена и проблема цейтнотов, не связанных с «засыпанием», а возникавших в связи с неправильным расходованием времени.

Кстати неправильное расходование времени, также связано с психологическими проблемами. Игрок не может решиться сделать ход и в тысячный раз перепроверяет варианты. Промежуточные контроли сняли также и эту проблему, заставив ходить по графику времени и доверять своему расчету и интуиции без излишних «посиделок».

Глава 7. ПАРАПСИХОЛОГИЯ И ШАХМАТЫ

*Всевышний направляет руку игрока,
А кем же движима Всевышнего рука*
Х.Борхес

Итак, мы установили, что гроссмейстеры не умеют гипнотизировать, а гипнотизеры не умеют профессионально играть в шахматы. Случаи невольного гипноза возможны из-за уязвимости некоторых шахматистов и носят локальный характер. Кроме того гипноз возможен только с близкого расстояния, но во время всей партии, близко, кроме самих игроков никого быть не может.

А если шахматист пригласит себе в помощь человека, который сможет воздействовать на игроков с большого расстояния, например из зрительного зала, а то и дальше? И такие факты имеют место, причем на самом высоком уровне.

Вместе с развитием спортивной психологии, и глядя на большой спрос на психологов в других видах спорта, ведущие шахматисты, начиная с 60-х, 70-х годов прошлого столетия стали обращаться за помощью к спортивным психологам. Однако, и до сих пор, в нашей стране это направление, по сравнению с другими ведущими спортивными странами, на одном из последних мест. Например, на Олимпийские игры в Сидней с командой Китая приехали 60 психологов, с командой Соединенных Штатов – 30. Англичане привезли 8 психологов, немцы – 6, французы – 5. Свой психолог был

даже у нигерийцев, специально нанятый американский специалист. В российской олимпийской команде не было ни одного психолога.

Насколько велик интерес к этой проблеме в других странах, говорит такой факт – в Америке на лекцию «О кризисных ситуациях и их преодолении» российского спортивного психолога с мировым именем Р.Загайнова (помог завоевать медали 19 олимпийским чемпионам, 38 чемпионам мира) в американском теннисном центре спорта съехалось 700 тренеров со всей страны!

Поскольку государственного подхода к этой проблеме в нашей стране нет, (в шахматной федерации нет штатного психолога) ведущие гроссмейстеры всегда решали этот вопрос «частным» образом, приглашали психолога на какой-то период, например, для подготовки и участия в отборочных матчах и матчах на первенство мира.

Здесь можно упомянуть психолога Р.Загайнова (помогал в 15 матчах за мировое первенство), В.Корчному, А.Карпову, Г.Каспарову, Н.Гаприндашвили, М.Чибурданидзе, Н.Александрия, психолога гроссмейстера Н.Крогиуса, который помогал Б.Спасскому в его матчах с Т.Петросяном и Р.Фишером, психолога А.Крылова, помогавшего В.Крамнику в его матчах. Есть свои «психологи» и у чемпионов мира Ананда и В.Топалова. У болгарина это засекреченный экстрасенс. О нем известно, только то, что он живет в Беларуси. А Ананду помогает самый настоящий индийский йог.

Мы знаем, что помощь психолога спортсмену при непосредственном контакте, с близкого расстояния, весьма эффективна. Здесь мы подошли к вопросу – а что могут сделать на расстоянии психологи - гипнологи и что могут экстрасенсы или как их еще называют парапсихологи.

Для начала дадим несколько определений парапсихологии из разных источников:

Парапсихология – наука об оккультных явлениях: спиритизме, экстрасенсорике, телекинезе, телепатии, предчувствиях и т.д.

Парапсихология – научная дисциплина, изучающая взаимодействия человека с внешним миром, не вписывающиеся в общепринятую картину мира.

Парапсихология – область знаний, с позиций современной психологии, исследующая паранормальные (необычные) явления в человеческой психике, иными словами: применение эзотерики в психологии.

Парапсихология – изучение научно не объяснённых явлений человеческого восприятия без участия органов чувств и физических воздействий на кого-то или что-либо, без посредства мышечных усилий.

Своими словами можно сказать следующее,

– Если гипноз это целенаправленное воздействие извне на один или несколько органов чувств, то парапсихология это научно необъясненное явление воздействия без участия органов чувств, причем не только на живые, но и на неодушевленные объекты.

Впервые о парапсихологии в шахматах я услышал во время матча на первенство мира Карпов – Корчной, Багио, 1978г. Корчной обвинил команду Карпова в применении на него психического воздействия. Вот как он сам написал об этом в своей книге «Антишахматы»,

– На игре появился удивительный субъект! Он сидел в одном из первых рядов и пристально смотрел на меня, стараясь привлечь мое внимание. Бесспорна была связь его с Карповым! Сидел этот человек неподвижно по пять часов кряду, а когда подходила очередь хода Карпова, он буквально каменел!...

Корчной попросил своих помощников выяснить личность необычного любителя шахмат. Этим "любителем" оказался личный врач Карпова, психолог и психиатр, специалист по космической медицине, доктор медицинских наук Владимир Зухарь. По признанию самого Анатолия Карпова, Зухарь действительно оказывал ему действенную помощь – «помогая» находить самые лучшие ходы! Хотя сам в шахматы играть не умел!

Когда счет стал 4 – 1 Корчной добился решения оргкомитета чемпионата мира пересадить неудобного доктора в дальний ряд. Одновременно на помощь Корчному прибыли два индийских йога. Дела действительно пошли на поправку – счет сравнялся 5 -5. Игра шла до 6 побед, но на 32 партию, ставшей решающей, как пишет Корчной, его друзей йогов не только не пустили на партию, но и насильно вывезли подальше из города. А доктор Зухарь, вопреки запрету сел в 4-й ряд. Корчной проиграл.

Давайте проанализируем возможности Зухаря. С большого расстояния воздействовать он не мог, Корчной его просто не видел. А вот когда Зухарь сидел близко, воздействие имело место, сам Корчной пишет,

– ... субъект сидел в одном из первых рядов и пристально смотрел на меня, стараясь привлечь мое внимание...

– Это однозначно гипноз с небольшого расстояния, «пристально смотрел на меня», «привлекал мое внимание», т.е. воздействовал через органы чувств.

Похожими способностями обладает психолог Р.Загайнов. Когда он помогал в матчах на первенство мира его 11 раз удаляли или пересаживали в дальние ряды из-за жалоб противников.

Вот что сам Р.Загайнов пишет в одном из своих интервью, после победы Ягудина на Олимпийских играх,

– Первое, с чего я начал, чтобы Леша поверил в меня – продемонстрировал ему гипноз на расстоянии на хорошо знакомом ему человеке. Затем взял под полный контроль его режим и стал проводить три сеанса в день. Они включали в себя и гипноз, и массаж, и другие профессиональные «хитрости». Кроме того, я стал выполнять при своем подопечном во время турниров роль своеобразного «телохранителя» - не подпускал к нему так называемых «приблудных», что обычно липнут, как пчелы, к звездам шоу-бизнеса, и фигуристы тут не исключение. Короче говоря, Алексей выиграл все пять предолимпийских стартов, на которых мы были вместе, привык к тому, что видит меня во время выступления у бортика. За несколько месяцев подготовки к Олимпиаде Ягудин заметно вырос как личность, стал гораздо собраннее, внимательнее, к нему вернулась уверенность. Наставник фигуриста Плющенко Алексей Мишин раздал ряд интервью, в которых заявлял, что Плющенко обыграть невозможно, а Ягудин так плох, что пришлось обратиться к психологу Загайнову, которого на матче Карпов - Каспаров удаляли из зала. Но такими заявлениями он просто напугал своего ученика. Ведь когда тот стал интересоваться, за что меня удаляли, Евгению ответили, что Загайнов гипнотизировал противника. Неслучайно Плющенко на Олимпиаде в Солт Лейк Сити упал во время произвольной программы, едва увидел меня за бортиком. Пока я не готов раскрывать все свои секреты, скажу лишь, что главной своей задачей считаю помочь своему подопечному, а не мешать его сопернику. Для меня важнее было внушить уверенность в Лешу Ягудина, поэтому во время его выступления я стоял возле льда максимально сконцентрированный и неотрывно смотрел на Алексея, даже близко не допуская мысли, что он может ошибиться...

Анализируя возможности Р.Загайнова, также можно утверждать о гипнотическом воздействии с небольшого расстояния, «...Плющенко упал, едва увидел меня за бортиком...», и наконец прямое признание, «...чтобы Леша поверил в меня, я продемонстрировал ему гипноз на расстоянии...».

Но есть люди, которые действительно могут воздействовать с больших расстояний, это экстрасенсы. Таких людей очень мало и объяснить их дар, объяснить механизмы – откуда они берут информацию, как воздействуют на людей, не может никто, в том числе и они сами.

Известный экстрасенс, по совместительству эксперт программы «Битва экстрасенсов», Михаил Виноградов сказал,

– Настоящих экстрасенсов очень мало, например, в России мастеров высокого полета в этой области не больше 20 человек. Не больше их и в других странах. Спецслужбы, скажем так, не оставляют без внимания самых талантливых, я изучаю специальные доклады. Так вот, из них, например, следует, что экстрасенсов - настоящих профессионалов - в Северной Америке всего 21 человек, в Японии – 19.

Сегодня мы знаем имя только одного настоящего экстрасенса (по шкале Виноградова), который помогал в матче за шахматную корону, это Тофик Дадашев из Азербайджана. Помогал он Гарри Каспарову. Его имя держалось в тайне. Каспаров в своей книге «Безлимитный поединок» о первом матче за звание чемпиона мира с А.Карповым пишет,

– Один человек очень помог мне в то время. Тогда я не мог его назвать, это должно было оставаться тайной, хотя он был известной фигурой. Его зовут Тофик Дадашев. Он родился в 1947 году в Баку. Свои первые психологические опыты он проводил уже в возрасте тринадцати-четырнадцати лет. Летом 1964 года, будучи в Харькове, он познакомился со знаменитым Вольфом Мессингом. Эта встреча решила его судьбу...

Но впоследствии, Каспаров и «гуру», как его называл Гарри, расстались. Тофик Дадашев дал сенсационное интервью западногерманскому журналу «Шпигель». В СССР перевод этого, довольно большого по объему, интервью смогла напечатать только газета «Вечерняя Казань». В то, что говорит в этом интервью Т.Дадашев трудно, даже невозможно поверить. Впоследствии, «рассекретившись» по поводу своей помощи Каспарову, Дадашев давал интервью разным изданиям, вот отрывок одного из них сайту Tribuna.ru.

– Дело обстояло так. Гарик и его мама обратились в ЦК Компартии Азербайджана, чтобы руководство республики попросило меня встретиться с ними. Я в это время находился на отдыхе в Баку. Меня нашли, пригласили в ЦК и, рассказав о сложившейся ситуации, спросили, смогу ли я встретиться с Каспаровым и помочь ему. Вначале я отказался, так как не хотел вмешиваться в ход столь важного спортивного состязания. Но после настойчивых уговоров все-таки встретился с Гарри. Он в это время проигрывал со счетом 0:4 и выглядел совершенно подавленным, сказал, что при 0:5 не будет продолжать матч. «Я начну помогать вам именно при счете 0:5, и вы не проиграете матч», – ответил я. И мы стали ждать. Этот момент наступил после проигрыша Каспаровым 27-й партии. Я сочувствовал Гарри, как своему земляку, попавшему в трудное, катастрофическое положение, да еще играющему на «чужом» поле. К тому же на стороне соперника были опыт, помощь известных гроссмейстеров – ну как не попытаться уравновесить чашу весов! Хочу сделать одну оговорку. Всегда напоминал Каспарову: какой бы ни была моя помощь, играть и выигрывать он будет сам. Я приходил в зал, садился поближе к сцене, в 5-м или 6-м ряду. Появлялся Каспаров, мы обменивались взглядами, создавался нужный ему психологический фон. И он начинал играть, причем каждый раз он избирал именно ту тактику, о которой я ему говорил накануне. На Карпова никакого воздействия я не оказывал, не пытался отрицательно повлиять на его игру, хотя такие слухи возникали. Мое внимание было полностью сосредоточено на Каспарове. И он сделал, казалось бы, невозможное – почти настиг соперника, но самый долгий в истории шахмат поединок был прерван после 48-й партии. И, между прочим, я предсказал Каспарову, что матч доигран не будет, его прервут. Помогал Каспарову и в двух последующих матчах. В матче 1985 года (после пятой партии, при счете 2:3), принесшем Гарри титул чемпиона мира, и матче-реванше, точнее, в ленинградской его части. Сразу же после окончания матча-реванша у меня появилось чувство сожаления по поводу своего участия в нем, и я решил больше не вмешиваться в спор гроссмейстеров. Единственное, что я позволил себе, – это сделать перед их матчем в Севилье в 1987 году три прогноза. Я предсказал (и об этом знает Карпов), что, во-первых, экс-чемпион мира матч не проиграет, во-вторых, 23-ю,

предпоследнюю партию, он выиграет и выйдет вперед, и, в-третьих, последнюю, 24-ю партию, будет играть вяло, пассивно и проиграть. Все случилось именно так, как я и предполагал. В первом матче моя роль не была лишь ролью прорицателя или провидца, хотя в своих прогнозах по поводу той или иной партии я ни разу не ошибся. Моя цель была иной – спасти попавшего в беду человека, вернуть ему утраченную уверенность в своих силах. В тот момент, когда я начал помогать Каспарову, его положение было критическим – он безнадежно проигрывал. Карпову для общей победы оставалось выиграть всего одну партию. Я действую не гипнозом, а мыслью, превращенной в психическую энергию, и той необъяснимой словами силой, которой уже много лет помогаю людям...

Проанализируем возможности Дадашева. Несомненно имеется гипнотическое воздействие «...Я приходил в зал, садился поближе к сцене, в 5-м или 6-м ряду. Появлялся Каспаров, мы обменивались взглядами...». Но поражают другие, просто фантастические возможности – Дадашев заранее знает результат и даже в подробностях предвидит течение предстоящей партии «... в своих прогнозах по поводу той или иной партии я ни разу не ошибся...». Он указывает на паранормальный способ воздействия «...Я действую не гипнозом, а мыслью, превращенной в психическую энергию...». В других интервью Дадашев упоминает, что в некоторых партиях он помогал Каспарову, находясь в другом городе, по телефону давая советы и предсказывая течение и результат предстоящей партии. Нам трудно поверить в то, что наука не может объяснить, но факты упрямая вещь. Каспаров подтвердил слова Дадашева. На 1-м Всемирном конгрессе по психотронике в Праге, проведенный Дадашевым эксперимент произвел подлинную сенсацию. Участвовавшие в работе конгресса крупнейшие ученые единодушно назвали Дадашева сильнейшим медиумом мира – так впечатлила их его феноменальная способность безошибочно угадывать чужие мысли.

Подведем итоги. Подлинных экстрасенсов очень мало, и почти все они под колпаком у спецслужб. Привлечь в помощники таких уникальных людей могут только чемпионы мира.

Глава 8. Конкретные примеры конфликтных ситуаций

Представим, что один игрок явился на партию (речь про женщин) в изумительно красивой одежде, дорогой парфюм, важный вид, быстрая и уверенная игра в дебюте, создают у соперника чувство, что его подловили. Это действует, многие женщины подвержены гипнозу. Если девушка к таким трюкам не готова – проиграет без борьбы. Тренер должен постоянно внушать своему ученику, что именно он самый сильный, что именно он (она) играет здесь сильнее всех, и все эти штучки противников от беспомощности. Но ученик вам поверит, если вы его (ее) до этого многому научили, когда за плечами много побед.

На результат может повлиять случайно сказанное слово или событие. Например, вы имеете выигранную позицию, и партия идет к своему логическому завершению. Тут вдруг соперник начинает после каждого хода громко бить по кнопке часов, принимает грозный недовольный вид. Вы начинаете нервничать, ошибаться. А действовать надо совсем по-другому – стал соперник стучать по часам (скажем, он в цейтноте), остановить часы позвать судью – пожаловаться не некорректную игру соперника – соперник сразу скиснет. Не позовете судью, простите соперника, проявите мягкотелость и ложную доброту – будете непременно наказаны.

Или соперник роняет постоянно фигуры, или что-то бормочет – звать судью. Ситуаций с нарушением бывает очень много, и я на занятиях всегда спрашиваю, как вы поступите в данной ситуации – ответ всегда должен начинаться со слов – «остановлю часы, позову судью...»

На моих глазах был случай на опен-турнире «Московская зима» в 90-х годах, когда один ловкач в своей партии, пользуясь временным отсутствием партнера передвинул за противника фигуру и записал его якобы сделанный «ход», а потом сделал свой, «выигрывающий ход». Но это было установлено не сразу. Пострадавший был так обескуражен, что потерял дар речи и не сразу смог объяснить что произошло.

Например, редкие случаи со вспльчивыми игроками, когда явно провокационные действия партнера (без нарушения правил, например соперник не сдается в эндшпиле без фигуры) мгновенно выводят вспльчивого игрока из себя и это может изменить результат партии.

Например, на моих глазах, случай в Линаресе на опене в 1998г., гроссмейстер В.Корчной, имея лишнего ферзя в эндшпиле и час времени, так был возмущен неуважением к себе со стороны соперника, который упрямо не хотел сдаваться, что потерял над собой контроль, стал блицевать, швырять фигуры, колотить по часам, в итоге зевнул ферзя и проиграл.

Через пару туров ситуация повторилась. Зная о проигрыше Корчного, не хотел сдаваться в эндшпиле (без фигуры!) молодой гроссмейстер. Он знал слабое место В.Корчного, и, продолжая бессмысленную на таком уровне игру, пытался вывести его из себя и повторить «подвиг» мексиканца. Формально, правил он, также как и в упомянутой партии мексиканец, не нарушал, играть до мата не запрещено. Но это очень неприлично, ни в коем случае сами так не делайте. И будьте готовы к правильной реакции против таких «трюкачей» – крепкие нервы и хладнокровное, внешне спокойное поведение и неторопливая реализация преимущества. В шахматы играют миллионы людей и чудачков хватает. А что делать, если подошедший судья принимает на ваш взгляд неправильное решение.

Рассмотрим случай в партии Илюшин – Лаптев на юношеском первенстве Минпроса России 1996г., когда на висячих флажках, оставалось по 1.5 минуты. Илюшин имел лишнего ферзя в эндшпиле, игравший черными фигурами кмс Лаптев сделал невозможный ход и переключил часы, а подошедший судья отказался прибавлять белым время. Илюшин правила знал и попросил добавить время. Судья не только отказал в добавлении, но и пригрозил зачетом поражения, если Илюшин не возобновит игру. Все старшие судьи, включая главного судью, отсутствовали, их пригласили в администрацию города. Нужно иметь в таких ситуациях не только твердые знания шахматных правил, но и мужество не согласиться с судьей, чем бы он не угрожал. Илюшин, очень деликатный и неконфликтный человек, не желая спорить с судьей и обращаясь ко мне, он сказал, – да, ладно, я с ферзем за 1,5 минуты легко выиграю, подчинился судье и продолжил игру. Если бы нормальное течение партии не было нарушено конфликтом, то, конечно, за 1,5 минуты легко можно выиграть. Но выбитый, психологически, конфликтом из колеи, находясь «не в своей тарелке», Илюшин зевнул ферзя и партия завершилась вничью.

Надо самому отлично знать правила соревнований и некоторые дополнения и изменения к ним. Если вы не согласны с решением подошедшего судьи и уверены, что правы, необходимо звать старшего судью, главного судью.

А что делать, если главный судья не прав? Писать протест в апелляционный комитет. Яркий пример обращения в АК, с апелляцией на решение главного судьи случился не где-то, а на Чемпионате Мира среди женщин в 2008г. в Нальчике. Как известно, определяют чемпионку мира по олимпийской системе, играют матчи навывлет. Если матч заканчивается вничью, назначается дополнительный матч с укороченным контролем и если вновь ничья – играется «армагедон» – блиц-партия в которой только два результата: победа белых, а ничья считается победой черных.

И вот в матче гроссмейстеров М.Сочко (Польша) – С.Фойшор (США) случился «армагедон». Остаются считанные секунды до падения флага, американка, румынского происхождения, несколько раз роняет фигуры и не поправляя пережимает кнопку часов, судьи не вмешиваются, поскольку играющая белыми Моника Сочко в пылу борьбы не фиксирует нарушение правил и продолжает играть. Наконец на часах черных (Фойшор) флаг падает, на доске остались только короли и по коню. Рядом стояли все судьи, начиная от рядовых и заканчивая главным судьёй чемпионата мира гроссмейстером Жужей Вереци. И вот неожиданно гл.судья объявляет результат – «ничья». Сочко не согласна – «мат черному королю возможен, флаг черных упал, значит победа белых». Но гл. судья растерялась и вопреки очевидному пункту Правил, отказалась менять свое решение.

Гроссмейстер Сочко прекрасно знала правила, бланков не подписала, с решением гл. арбитра чемпионата мира не согласилась. Немедленно написала апелляцию в АК, указав конкретный пункт Правил, приложила оговоренный в Положении о Чемпионате Мира денежный залог в 1000 долларов. Решение АК было быстрым и очевидным. Апелляция была удовлетворена, поскольку партия была выиграна по времени, кооперативный мат возможен, и не было никаких оснований признавать партию вничью. Денежный залог возвращен.

Т.е. знание Правил не только позволило выиграть партию и матч, но и поправить ошибочное решение главного судьи Чемпионата Мира!

Но бывают ситуации, когда никто правил не нарушал, а игра нарушена. Это тоже своего рода психологический удар и надо быть готовым к разного рода событиям.

Например, в игровом зале погас свет (что, кстати, часто бывает, при мне последний раз в Турции на Еврокубке, где играли сильнейшие гроссмейстеры мира – Ананд, Морозевич, Свидлер, Мамедьяров, Раджабов, Камский всего несколько сот участников), аналогично погас свет в Дагомысе во время клубного чемпионата России, или сломался стул под вами, или часы вдруг показывают невесть что и т.д.

У меня был невероятный случай с часами на известном международном турнире в Пардубицах в 1996г. в партии Мирумян – Лобач. Контроль был 2ч на 40х, 1ч на 20х и полчаса до конца партии. Сделав свой двадцатый ход я пошел прогуляться по залу, на часах у меня оставалось 55 минут до 1-го контроля. Вернувшись через пару минут, с ужасом обнаружил, что флаг висит, остановил часы, позвал судью. Подошедший судья на линии установил, что в сумме пропало 50 минут и пропавшее время разделил пополам добавив обоим игрокам по 25 минут. На мои протесты сказал, что неизвестно у кого пропало время, поэтому пополам. Судья был чех, плохо понимал по-русски, я спорить не стал, решив, что и 25 минут мне хватит до контроля. И был наказан, попал в жестокий цейтнот, чудом успел сделать 40-й ход, и имея 55 минут до второго контроля сделал 41-й ход и отошел на пару минут. Вернувшись глазам не поверил – ситуация полностью повторилась – флаг опять висел. Часы были явно неисправны. Подошел тот же судья, и стал вновь выставлять время на тех же часах. Я отказался играть на неисправных часах и потребовал замены. Судья нехотя заменил часы и опять стал делить время пополам. И опять я простил, не позвал главного судью, и опять был наказан. Во втором цейтноте я зевнул пешку, защищая трудную позицию, попал в третий цейтнот и только чудом успел сделать вечный шах.

Партия стоила мне седых волос и запомнилась на всю жизнь. Играть надо по правилам, прощать нельзя ни сопернику, ни судьбе.

На матче претендентов на звание чемпиона мира Соколов – Ваганян незадолго до начала партии прямо на игровой стол упала с потолка огромная люстра, Ваганян был в шоке от этого неожиданного эпизода, и проиграл.

В общем, шахматная партия это довольно длительное событие и пока кипят страсти на доске, вокруг нее может происходить масса событий, которые также могут повлиять на исход. Если подобные ситуации, или хотя бы некоторые из них, заранее разобраны на занятиях, указана правильная реакция на разного рода события, вы спокойно реагируете, то на ход партии внешние неожиданные помехи не повлияют.

Очень важны в психологическом плане командные соревнования. Часто можно видеть, как в командных соревнованиях кмс делает ничью с гроссмейстером или более слабая команды обыгрывает более сильную. Это не потому, что сильный играл слабо, а потому что более слабый, имеющий мощную энергетическую командную поддержку играет на порядок сильнее чем может.

Здесь могу привести примеры из брошюры 1975 года издания «Психологические исследования творческой деятельности». В созданной лаборатории исследовались творческие способности человека и их усиление под действием гипноза. Там изучались разные творческие способности – музыка, рисование и шахматы.

В одном эксперименте – взрослый любитель до гипноза сыграл 3 партии с чемпионом мира Михаилом Талем – и быстро проиграл. На фотографии выражение беспомощности и глупая улыбка на лице. Затем под гипнозом, этому человеку внушили, что он чемпион мира 19 века американец Поль Морфи. На фотографии в состоянии гипноза этот же человек играет с выражением лица коршуна. Энергия на лице такая, что кажется сверкнет молния. Играли опять 3 партии, но намного дольше. Таль выиграл, но сказал, что играл он как будто совсем с другим человеком, это был сильный шахматист. Т.е. под гипнозом оптимизируется работа головного мозга, нет зевков, имеет место дальний и безошибочный расчет вариантов на протяжении всей партии. Есть даже документальный фильм «7 шагов за горизонт», где Таль дает сеанс игры вслепую и использованы кадры той лаборатории.

До сих пор тема «психология в шахматах», остается очень перспективным и наименее исследованным направлением, весьма скромным опытом. Ниже предлагаю читателям список научно – популярной литературы по аутотренингу и спортивной психологии.

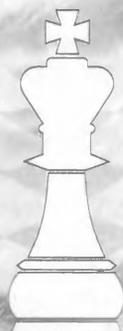
литература по спортивной психологии и аутотренингу

1. Алексеев А. В. «Себя преодолеть».
2. Беляев Г., Лобзин В., Копылова И. «Психогигиеническая саморегуляция».
3. Вирах А. «Победа над бессонницей».
4. Леви В. «Искусство быть собой».
5. Леви В. «Искусство быть другим».
6. Линдеман Х. «Аутогенная тренировка».
7. Пахомов Ю. «Занимательный аутотренинг».
8. Шульц И. Г. «Аутогенная тренировка».
9. Эберлейн Г. «Страхи здоровых детей».
10. Луиза Хей «Исцели свою жизнь»
11. Луиза Хей «Исцели себя сам»
12. Луиза Хей «Сила внутри нас»
13. Луиза Хей «Целительные силы внутри нас»
14. Найдиффер Р. «Психология соревнующегося спортсмена».
15. Загайнов Р. «Доверие души».
16. Загайнов Р. «Психолог в команде».
17. Сдобников Э. «Черты будущего» Журнал "Физкультура и спорт", 1982, № 10
18. Загайнов Р. «Поражение».

Елена Погонина

**Психо - логика
шахмат
или
укрощение
эмоций**

Часть II



Глава 1. ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ. НЕМНОГО О НАСТРОЙКЕ.

«В этой игре сочетаются самые противоречивые понятия: она и древняя, и вечно новая; механическая в своей основе, но приносящая победу только тому, кто обладает фантазией; ограниченная тесным геометрическим пространством – и в то же время безграничная в своих комбинациях... Эта игра выдержала испытание временем лучше, чем все книги и творения людей, эта единственная игра, которая принадлежит всем народам и всем эпохам, и никому не известно имя божества, принесшего ее на землю, чтобы рассеивать скуку, изощрять ум, ободрять душу».

Стефан Цвейг

Шахматы проделали сложный путь развития. Это одна из древнейших игр. Истинный возраст шахмат покрыт мраком тайны. По одной легенде, шахматы были изобретены около 1000 г. до н.э., индийским математиком. Другие версии отодвигают время создания шахмат к 2-3 тысячелетиям до н.э., базируясь на археологических раскопках в Египте, Ираке, и Индии. Первое письменное упоминание о шахматной игре было в персидской поэме 7-го века н.э., и в этой поэме изобретение шахмат приписывается Индии.

По последним подсчетам Международной Шахматной Федерации (ФИДЕ) в шахматы играют 500(!) миллионов человек. Не многие виды спорта могут похвастаться такой массовой популярностью

Сейчас шахматы продолжают стремительно видоизменяться, используя виртуальное пространство Интернета и покоря сердца любителей и ценителей этой игры во всем мире.

В чем же состоит сила и притягательность этой игры? Основная причина это:

– неисчерпаемость игры. В шахматах миллиарды миллиардов вариантов и всевозможных позиций. И сильнейшие компьютеры могут сегодня полностью просчитать лишь позиции с 6-ю фигурами на доске.

В шахматах сочетаются элементы науки, искусства и спорта.

Научная составляющая выражена в многочисленных трудах, посвященных теории дебюта, миттельшпиля и эндшпиля, стратегии и тактики.

Искусство в шахматах основано на невозможности рассчитать партию до конца. Отсутствие предопределенности, «фатума» включает интуицию, воображение и риск, которые могут рождать удивительные по красоте комбинации.

А спорт - это тренировки и, конечно же, азарт соревнований, в которых все зависит от самого спортсмена, а не от предпочтений судей.

Шахматы в чем-то похожи на модель жизни. Именно так называется одна из книг Каспарова. Каждая партия и есть маленькая жизнь, которую игрок проживает за шахматной доской. В этой жизни деревянные фигурки оживают на время партии, каждая имеет свой характер и желания. А эмоции, чувства и переживания самого игрока - яркие, сильные, драматичные – это мощный адреналин и своего рода наркотик, за который все игроки любят шахматы и садятся за доску вновь и вновь.

Выучить правила игры можно достаточно быстро, но для того чтобы научиться играть сильно и красиво, виртуозно и плодотворно потребуются долгие годы. За это время вы сможете развить свою память, счет, понимание позиций, тактическое зрение и прочие новые способности. Но если вы не научитесь управлять своими эмоциями, то никакие способности, врожденные или приобретенные, не спасут вас от нелепой ошибки - «зевка» как говорят шахматисты. А ведь зачастую зевек в партии ведет к нулю в таблице.

Таких «эмоциональных», обидных нулей в карьере каждого шахматиста найдется немало. Каждый спортсмен при этом изобретает свои способы укрощения эмоций.

По воле судьбы мне пришлось достаточно много заниматься практической шахматной психологией. Я помогала настраиваться на игру своей дочери Погониной Наталье, ставшей одной из сильнейших шахматисток мира, и попутно помогала многим другим спортсменам. Известно, что без настройщика даже совершенный инструмент не играет. Любой сильный игрок нуждается в эмоциональной настройке, но лучше, если он обретет своего внутреннего настройщика, то есть научится принципам самонастройки.

Говорят, что Хоу Ифань перед тем как выиграть чемпионат мира 2010г. по нокаут-системе провела некоторое время в уединении, в горном монастыре. Ее соотечественница Руан Люфэй, напротив, казалось бы, не придавая особой важности данному соревнованию, относительно легко дошла до финала, оставив далеко позади себя сильных, именитых шахматисток. На первый взгляд разный настрой на игру привел к почти одинаково высокому результату. Причем, для Руан этот результат, действительно, является очень высоким, пиком всей ее предыдущей шахматной карьеры. Если Хоу поднялась со второго места (в прошлом чемпионате) на первое, то Руан вскарабкалась или взлетела к званию вице-чемпионки мира с 21 –й позиции по ЭЛО перед

началом ЧМ! Также интересно отметить что Руан за год, предшествовавший чемпионату мира, не сыграла ни одной турнирной партии!

Так каков же рецепт успеха? Следует бежать в горный монастырь или год не играть в шахматы? Весьма сомнительно, что это поможет именно вам. Рецепт удачи, сотворенный китайскими девушками в дальнейшем и для них самих может стать неэффективным. Потому что эмоциональная настройка – это не есть механическая раз и навсегда жестко определенная процедура, это живое, постоянно обновляющееся искусство познания и самосовершенствования самого себя. И это искусство в чем-то похоже на науку, потому что в движении эмоциональных потоков есть определенные закономерности, есть некая логика. Эта логика и может позволить человеку научиться укрощать одну из самых великих внутренних энергий, энергию эмоций.

Говорят, что в чужом глазу разглядеть соринку проще, чем бревно в собственном глазу. Те многочисленные соревнования, на которых я побывала, не только в виде заинтересованного наблюдателя, но и в качестве психолога моей дочери - спортсменки, стали практической площадкой по укрощению эмоций. Многим доступно пройти путь от начинающего до I разряда, а вот дальше идут единицы. Моя дочь прошла путь от перворазрядницы до международного гроссмейстера мирового уровня. Этот путь не был легким. Со стороны я видела все «соринки»!

Иногда от меня требовались быстрые решения, иногда наоборот, нащупав маленький камушек в сознании, я находила, что за ним скрывается целый непроходимый айсберг, основание которого спрятано глубоко в подсознании. И тогда на размышления - поиски уходили не часы, а дни.

Постепенно начинали проявляться некие закономерности, определенные связи между сознанием и подсознанием. Найденная логика в потоках, казалось бы, нелогичных эмоций позволила мне успешно помогать дочери, а затем и ее подругам по сборным и клубным командам в желании обрести гармоничное эмоциональное состояние.

В этой книге я хотела бы поделиться своими находками в решении проблемы эмоциональной настройки и самонастройки игрока на соревнование. Эти находки помогли завоевывать медали самых высоких уровней. Если вам эта тема интересна, приглашаю вас вместе заглянуть в логику эмоций!

Глава 2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОРНЯКИ.

Самый частый вопрос, который задается игрокам:

- Чем вы можете объяснить свой проигрыш?

Любопытные журналисты любят задавать неудобные вопросы, иногда скрывая за маской сочувствия легкую издевку. Что может на это ответить спортсмен? Он расстроен, опустошен, может быть, излишне подавлен или агрессивен.

Тренеры, а особенно негодующие мамы и папы в данных ситуациях не церемонятся и, сбрасывая все маски приличия, накидываются на своих юных и не совсем юных детишек и кричат:

- Ах, ты такой-сякой! Ну почему ты не пошел конем на е7? Почему ты позволил ему сдвоиться? Почему королем не отошел на f3? Зачем ты так долго думал, сидел как слон целых тридцать минут над одним ходом? А когда фигуру жертвовал, наоборот, почему не подумал? Вопрос «почему проиграл?» обычно ставит в тупик даже самых сильных спортсменов.

- Не выспался, отравился, болела голова, горло, зуб и т.п.

Эти ответы-отговорки, как бы снимают обвинения с самого спортсмена и переносят их на тело. Оно такое-сякое слабенькое и немощное, да еще и непредсказуемое в своей немощности. Тренер пытается принять меры. Витамины, закалка, спортивная нагрузка. Помогает? Отчасти да. И все же... Спортсмен выспавшийся, здоровый, румяный садится за доску, чтобы... записать себе в табличку очередной нолик.

- Ну, почему???

- Переоценил, недосчитал, поторопился и т.п.

Тренер с трудом сдерживает себя, призывает своего ученика к спокойствию и рассудительности, закидывает его счетными задачками. Спортсмен усиленно тренируется. И вроде бы как уже брезжит результат... Осталось только сыграть решающую партию и медаль в кармане. Вот-вот, близко... Осечка!

- Почему???

- Соперник странно себя вел, мешал мне сосредоточиться.

- Как он себя вел?

- Давил взглядом, ходил вокруг стола, стучал по кнопке часов, бил ногой по полу, отчего трясся стол и тому подобные «причины».

Тренер негодует вместе с учеником.

- Надо было сказать судье!

- Что сказать? Чтобы он на меня не смотрел?

Тренер задумывается. Следует принять меры по ограждению спортсмена от игроков-вампиров. Они ведь хитрые эти игроки. Ведут себя на грани дозволенного, сразу и не придерешься.

– Не сиди за столом перед ними, попей чаю, кофе, съешь шоколадку. Покажи им, что их штучки тебя не волнуют. Надень зеркальные очки! Спортсмен постепенно внимает советам тренера. Начинают приходить первые результаты. И когда тренер удовлетворенно расслабляется, дабы вкусить плодов от своей работы, вдруг, откуда ни возьмись, приходит очередной турнир с холодным душем из ноликов.

– Почему??? Что на этот раз тебе помешало???

– Не знаю. Зевнул, нашло затмение, необъяснимый провал в голове, рука сама сделала ход...

Тренер в растерянности. И его можно понять. Что делать с тем, что не имеет рационального объяснения?

– Может быть, ты все-таки не выспался?

– Выспался. Все хорошо.

– Так в чем же дело?

– Не знаю!

– Наверное, съел что-нибудь не то. А может, тебя кто-то обидел?

– Я не знаю, что произошло. Отстаньте от меня!

Что делать в таких случаях? Необъяснимое и неподвластное контролю, рождает страх повторения. Чтобы хоть как-то оправдаться перед болельщиками и самим собой, берется расхожий ярлык – «плохая спортивная форма».

Продолжаем пить витамины, заниматься, обретать равнодушие к сопернику в надежде на то, что хорошая спортивная форма вернется...

Форма возвращается. Шахматная жизнь обретает видимую устойчивость. Но однажды, в самый неподходящий момент, все начинается по новому кругу. Затмение, срыв, зевок...

И снова бесконечная работа в ожидании входов хорошей формы, бесконечное выдергивание верхушек эмоциональных сорняков. Да, происходит именно это – спортсмен и тренер выдергивают верхушки, но корни сорняков при этом остаются в глубине подсознания, готовые прорасти в любую самую неподходящую минуту.

Сразу и не угадаешь, какой турнир в будущем будет загублен. И что скажете делать с загубленным турниром?

– Это надо просто пережить, – говорят умудренные жизнью люди.

А может быть, не стоит ждать подходящей погоды, а попробовать научиться выдергивать эмоциональные сорняки с корнем? Конечно, корни находятся глубоко, в тех самых необъяснимых «провалах» и «затмениях», где собственно и зарождаются эмоции. И как туда пробраться без гипноза или психоанализа?

Заглянуть в подсознание не так сложно, если знать правила игры... Не шахматной... Есть правила игры, по которым с нами играет наш мозг.

Глава 3. ИГРА МОЗГА. ВИРУСЫ СОЗНАНИЯ.

Вы, конечно, замечали как трудно выполнить эмоциональную настройку обычными словами.

– Соберись, не расстраивайся, играй быстро!

Говорите ли вы это игроку, говорит ли это он сам себе, но... «Есть слово, нет действия!». Вы можете давать игроку перед игрой хоть тысячу подобных команд, но его биокомпьютер остается «глухим» к вашим просьбам. Не помогает и тривиально-абстрактное «настройся на игру».

Вот в обычном «железном» компьютере можно простым нажатием пальца на клавиатуру запустить процесс настройки. Можно, только если компьютер не заражен вирусами. Идеально очищенный от вирусов «железный» компьютер выполнит любую вашу команду. Аналогично, если очистить биокомпьютер от вирусов, он тоже начнет исправно служить игроку.

Вы уверены, что в вашем биокомпьютере нет вирусов? Вы полностью контролируете любую ситуацию, ваше внимание совершенно, ваша память молниеносна, движения вашей мысли идеально отточены?

Иногда мы с восхищением смотрим на игроков первой десятки мира, они кажутся нам тем самым недостижимым совершенством. Им от природы дан талант искусства мышления, их биокомпьютеры невероятно мощны и обладают исключительным быстродействием. Но

следует помнить о том, что самый лучший в мире биокомпьютер не застрахован от воздействия вирусов.

Вирусы сознания «включаются» эмоциями. Мы привыкли отдаваться во власть эмоций. И если человечество увидело опасность отрицательных эмоций, то к положительным оно относится благосклонно. Но положительные вихревые эмоции не менее вредны. Например, вы пребываете в эйфории, не замечая того, что «вихревые, эйфорийные» вирусы сознания при этом продолжают свое разрушительное «черное дело», последствия которого будут видны позже. Не все ли равно, какая внешность у убийцы. Суровый он или ласковый. Суть, содеянного им, от этого не меняется.

Эмоциональные вирусы сознания образуются из-за нашего неумения обращаться с потоками эмоций, из-за нашего неумения играть в эмоциональную игру.

Но прежде, чем углубляться в тактику эмоциональной игры, надо бы поговорить о стратегии.

Глава 4. СТРАТЕГИЯ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИДЕАЛ.

Сначала попробуем определиться с тем идеальным эмоциональным статусом игрока, к которому мы, собственно, хотим устремиться.

Помню, как передо мной маячил образ пьедестала, манило место на верхних строчках турнирной таблице, и флажком надо всем этим я видела - счастливое лицо своей дочери. А как же? Мой ребенок как талант обязан прорасти!

Но удачные соревнования чередовались с неудачными, а иногда и необъяснимо провальными. Было ликование, были слезы отчаяния. В поисках идеальной эмоциональной формы мы перепробовали много всего. И бег трусцой, и счастливые кофточки, ручки, талисманы и особые диеты, массажи, нудные внушения и всякую прочую мишуру. Все это было. Были и головокружения от побед, и желание забросить

«ненавистные» фигурки куда подальше после очередного «несправедливого» поражения. Но проходило время и приходило желание разобраться в произошедшем, добраться до сути успеха или неуспеха.

Образ идеально эмоционального игрока манил своей загадочной притягательностью. Кто он? Как выглядит герой, сумевший укротить свои эмоции? Шахматист, который никогда не зевает. Есть такие?

Тип первый: он всегда спокоен, мало говорит, его лицо - непроницаемая маска сфинкса. Он старается делать вид, что его не волнуют глубинные течения всяких эмоциональных вывертов. Иногда такой игрок похож на камень.

Тип второй: наоборот, всегда весел и приветлив, независимо от результата, так что невозможно уловить его истинные эмоции. В крайних случаях он может даже кривляться за доской.

Тип третий: создает образ великого мученика - трудяги, выражая скорбно сведенными бровями, невероятную глубину просчета своих ходов. В крайних случаях может иметь демонический, грозный вид.

Все эти типы можно назвать «трудночитаемыми». Играя с таким соперником, вы не сможете определить, о чем он думает. На его лицо словно прилипает маска напряжения, покоя или азарта.

Так какой образ будем мы лепить, куда мы будем двигаться? В муку, в спокойствие или в браваду?

Что говорят об этом великие?

– Шахматы – просто опасная для психики вещь. Если не иметь внутренних сил к сопротивлению, то дело может кончиться дурдомом, шахматы – это ловушка. Они сильнее человека. **А.Карпов**

– Шахматы - это муки разума. **Г. Каспаров**

– Шахматы - это тяжелейшее сражение. **Э. Ласкер**

Есть еще такое выражение, что шахматы – это кровавый спорт. Чемпион мира Каспаров говорил – чтобы выиграть, надо превзойти интеллект соперника, сломать его, каждая победа приводит к тому, что проливается виртуальная кровь соперника. Действительно, на персидском языке слова шах и мат означают – властитель умер.

Элемент агрессии в шахматах – это и есть один из самых глубоких корней разрастающихся эмоциональных проблем любого игрока. Потому что агрессия, единожды родившись в человеке, разрушает не только противника, но и его самого

Так все-таки выбираем формулу, что «шахматы – это мука»? Тяжелый труд, ежедневное «кровопролитие»? Или поспорим с великими?

Вряд ли, когда они начинали свою шахматную карьеру, шахматы были для них мучительными. Мука пришла позже... Так случается... Даже в самый совершенный биокомпьютер «проникают» вирусы сознания.

Муки разума имеют словесную формулировку:

- Ты должен, должен, должен...

Этими установками можно укротить на время свои эмоции, но только на время. Придет мгновение, и они взбунтуются, и устроят самый настоящий мятеж против вашего мученического террора.

Если же мы выберем формулу «вселенского спокойствия», то наши эмоции в таком режиме тоже долго не протянут. Состояние анабиоза им чуждо, и они начнут нас «грубо будить» от спячки.

Если же мы направим эмоции в постоянную «оптимистическую веселость», то рискуем растерять бесполезно и бездарно их силу.

Эмоции как сказочные скакуны не терпят ни насилия, ни анабиоза, ни публичного восторженного галопа. Укрощение эмоций означает то, что вы находите с ними полное взаимопонимание.

При полном взаимопонимании волшебные скакуны эмоций несут вас в прекрасную страну творчества, где произрастают не сорняки, а великолепные цветы эмоций, олицетворяющие ваш расцвет. Там счастье. И стратегия шахматиста, ассоциирующаяся со словом счастье, позволяет бесконечную мощь эмоций пустить на самосовершенствование.

«Шахматы, подобно музыке, или любому другому искусству способны делать человека счастливым!» **З.Тарраш**

Глава 5. В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ. ОСНОВЫ ТАКТИКИ.

Итак, прежде чем определяться с тактикой, напоминайте себе о стратегии счастья. Шахматы – это один из путей, позволяющих ощутить счастье самосовершенствования.

Напоминайте себе об этом сегодня, завтра, послезавтра, всегда, пока это не станет привычным.

Счастье – это не показная веселость, не сытое удовольствие победителя, это возможность быть с-частью великого игрока-творца.

Но как же счастье совместить с агрессией «убить короля»? Многие родители с детства приучают своего ребенка жестко относиться к сопернику за доской.

– Ты должен его уничтожить, разорвать, растерзать.

При этом дружественные отношения между будущими соперниками не приветствуются. Некоторые юные шахматисты так и вырастают нелюдимыми, пугливыми созданиями, которые вздрагивают даже от простого дружеского приветствия.

Я, например, никогда не ограждала дочь от общения с подругами. При этом я видела, что с некоторыми из них ей довольно тяжело играть. Попытки настроить ее на агрессивный, боевой лад тоже не приводили к успеху. «Злой» настрой на игру, правда, иногда давал желаемый результат, который все-таки позже аукался эмоциональным опустошением. Ну, никак не получалось счастье совместить с агрессией. И однажды, один умный человек, посоветовал дочери «включать» любовь к сопернику за доской. Я удивилась, хотя и ощутила, что в этом послании есть что-то очень важное, хотя и забытое мною.

Полюбить своего соперника за доской? А как же тогда сохранить боевой настрой?

Но как только моя дочь позволила принять эту мысль, сам собой и пришел ответ.

В паре играющих нет побежденного и победителя, а есть учитель и ученик. Тот, кто выиграет, тот в данной партии учитель, соответственно, кто проиграет – тот ученик. Тем самым, получается, что даже проигранная партия – это не способ для саморазрушения, это один из способов самосозидания!

Главное, правильно этот урок понять, сделать вывод, обязательный вывод после каждой сделанной партии. Когда ваш мозг привыкает устойчиво мыслить без понятия «проигрыш», «провал», тогда он и переходит в устойчивое эмоциональное состояние роста. При этом разрушительная агрессия меняется на созидательный азарт.

«Шахматы - как и любовь - требуют партнера» С. Цвейг.

Однажды на вопрос шахматного корреспондента о жалости к сопернику я ответила, что в этом плане я считаю себя безжалостным человеком. Этот ответ, будучи опубликованным, подвергся обсуждению в Интернете. Он вызвал различную, в том числе и негативную реакцию. Но я и не собираюсь отказываться от своих слов.

Жалость к сопернику означает скрытую жалость к самому себе, и не имеет ничего общего с энергией роста и самосовершенствования, с энергией любви к жизни, к шахматам, к сопернику.

Глава 6. ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ИГРЫ.

Правило первое - непрерывность

Надеюсь, теперь вы готовы принять правила эмоциональной игры, в которую с нами играет наш мозг. Правила эти в чем-то условны, но все же помогают ориентироваться в бескрайнем море подсознания, откуда эмоции и проистекают.

Первое правило игры – это непрерывность. Оно состоит в принятии непрерывности событийного потока жизни.

Известно, что судьба шахматной партии часто решается задолго до того, как она произойдет. Эта мысль витает над шахматными умами давно, многие ее повторяют и пытаются практически использовать.

Действительно, сознательное разделение жизни на турнир и остальное время приводит к некоторому дисбалансу в распределении внутренней эмоциональной энергии. Если, например, игрок не привык проявлять уверенность в повседневной жизни, то и во время партии может произойти то же самое.

В принципе, жизнь тоже похожа на шахматную игру, и в этом смысле каждый день следует проводить тренировки не только по решению шахматных задач, но и по решению бытовых эмоциональных задач.

Достаточно глубоко погружившись в этот вопрос, я увидела, что зачастую негативные переживания, связанные с подготовкой к турниру, никуда не исчезают из памяти сами по себе, а остаются в ней с пометкой «турнир такой-то». И они могут всплыть во время любой партии в самый неподходящий момент.

Это могут быть самые пустяковые переживания насчет задержки визы или самолета, или организационные хлопоты при поселении в отель, или чьи-то грубые или неосторожные слова.

Однажды дочь шла в группе лидеров на юношеском чемпионате мира. После первой половины турнира мы отдыхали на пляже. Мимо проходил один из тренеров нашей делегации. Он обронил несколько фраз насчет силы завтрашней соперницы, причем обронил убедительно как предсказание.

– Она обыгрывает даже мужчин гроссмейстеров. Ей здесь нет равных...

Все наши возражения он отмел в сторону, продолжая свои «предсказания» в таком же духе. Вторую половину турнира дочь не играла, а доигрывала (на автопилоте).

Я не собираюсь обвинять других людей. Они могут не то сказать, не так посмотреть. Дело в том, что и в этом случае все зависит от самого игрока. Для кого-то неприятные слова несут опасность, а для кого-то наоборот они станут источником азарта.

В общем, ко всем неприятным моментам надо относиться не как к мешающим обстоятельствам, отнимающим силы и время, а как к обстоятельствам нестандартным, обучающим, дающим возможность приобретения новой силы.

Как-то на соревнованиях ко мне за помощью обратилась одна из ведущих женских гроссмейстеров. Она не могла сосредоточиться на игре в круговике, ей мешало некое гнетущее чувство, в причинах которого она разобраться не могла и списывала все на усталость. Когда мы заглянули в ближайшее прошлое, то увидели там два «ненужных» перелета из страны в страну, связанных с ограничениями в визовом режиме. Мы вместе закрыли это «черное» пятно, найдя массу приятных моментов в этом вынужденном путешествии. После этого девушка выиграла оставшиеся партии и заняла первое место в турнире.

Следуя правилу непрерывности, игрок не делит жизнь на турниры и отдых, не делит жизнь на черные и белые полосы, он каждую минуту своей жизни находится в «игре», в обучении качествам идеального игрока.

Если вы соблюдаете правило непрерывности, то вам не страшны вирусные ловушки, вы научитесь их видеть.

Если же забыть про правило непрерывности, то можно попасть в эмоциональную ловушку вируса сознания под условным названием «покой - беспокойство».

Например, бывает так, что для игрока важен некоторый турнир, он отдает ему все силы, занимает высокое место и после этого у него наступает период спокойствия, «почивания на лаврах». После таких турниров частенько наступает спад.

Такие же ловушки покоя могут быть по ходу турнира, который начался очень хорошо, и вселил в игрока некоторое чувство удовлетворенности, успокоенности. Вот тогда первый «незапланированный» проигрыш может повлечь за собой серию проигрышей.

Ласковая ловушка покоя может сработать и даже во время отдельно взятой партии. Когда шахматист достигает на доске выигрышного положения, может наступить спад активности мышления. На подобные симптомы жалуются многие сильные шахматисты. Когда мозг во время партии вступает в фазу покоя, практически невозможно заставить его войти в работу. При этом шахматист стандартно оправдывается:

– Самое трудное - выиграть выигранную позицию.

Слово «покой» несет в себе команду полной остановки, буквально покоя покойника, вызывая соответствующие мысли и результаты. Следует очень осторожно это слово употреблять.

Покой может повернуться своей оборотной стороной - беспокойством. Состояние беспокойства частенько наступает перед началом турнира и выражается повышенной суетливой активностью, возбуждением или даже эйфорией. Возникшее беспокойство указывает на то, что непрерывность нарушается, потоки эмоциональной энергии где-то перекрываются.

Когда заметите в себе симптомы беспокойства, постарайтесь снять преграды и впустить в себя бесконечность. В этом хорошо помогает соединение с бесконечностью природы. Подойдет морской берег, камни, деревья. Попробуйте прикоснуться к ним, побыть в уединении, ощутить себя частью вечного, непрерывного. Буквально можете попросить природу «поделиться ощущением непрерывности».

Я помню, как однажды одна шахматистка, играющая за клубную команду, никак не могла определиться с дебютом. Это был решающий матч в первенстве России в борьбе за призовое место. Ответственность давила, неопределенность «срывала крышу». Я предложила спортсменке выйти на берег моря и «посоветоваться» на счет дебюта с прибрежными камнями. Камни – это информационная губка мира. Если вы в это поверите, то сможете извлечь из них любую информацию. Девушка меня послушала, отставила компьютер в сторону и пошла к морю... Ее партия закончилась первой. Соперница не вышла из дебюта. Команда получила психологически важное очко и выиграла матч.

Решение эмоциональных проблем, связанных с «покоем-беспокойством» лежит за плоскостью доски. Если не стремиться к покою и избегать беспокойства, то в каком состоянии следует жить?

Покой – недостаток энергии, беспокойство – избыток. А золотая середина – это что? То самое, приятное ощущение непрерывного роста, взросления, знакомое с детства каждому из нас. С детства родители нас настраивают на некое золотое время, когда мы вырастем. Мы вырастаем телом, внешне становимся взрослыми и, тем самым, отключаем программу своего роста (вирус покоя). Но рост – это не только увеличение размеров тела, рост – это еще и внутренний прогресс, ведущий к развитию ваших новых качеств. Настрой на непрерывный рост – самый целебный, самый производительный, самый конструктивный. В нем ключ к вашему успеху.

Следует приучить себя к мысли о том, что жизнь не разбивается на отдельные куски, и каждое ее мгновение ведет к росту. Это и есть суть правила непрерывности.

Глава 7. ПРАВИЛО ВТОРОЕ - БЕСКОНЕЧНОСТЬ

Второе правило эмоциональной игры – это бесконечность. Бесконечность, подразумевает изобилие вашей внутренней энергии.

В нашем мире роль изобильного источника энергии исполняет солнце. Многие восточные практики восстановления эмоциональной энергии основаны на «солнечных медитациях». Но простое представление солнца в груди, не всегда дает желаемый результат. Внутреннее солнце надо не просто представить, но и насладиться его ощущением. Вот тогда вы можете испытать на себе его волшебную силу.

Принятие внутреннего изобилия дает игроку «эмоциональные крылья» и бесконечную силу. Ощущение внутреннего бесконечного, прекрасного солнца помогает «высветлять» любые черные пятна в сознании.

Когда игрок забывает об изобилии энергии, он попадает в вирусную ловушку «убыток-прибыток».

Если вы испытываете расстройство после неудачно сыгранного турнира, то в сознании, а затем и в подсознании откладывается ощущение потери. Тем более что для потерь есть количественное выражение - рейтинг.

Потери рейтинга многие игроки воспринимают очень болезненно. Потеряв рейтинг в одном турнире, в другой турнир игрок идет с желанием отыграться. Но подсознательное ощущение «убытка» только мешает плодотворной игре. Идея отыграться - это эмоциональная ловушка, которая держит вас настолько долго, насколько долго вы держите в своей голове идею убытка.

Иногда идея убытка возникает по ходу турнира, когда случается «нечаянная» быстрая ничья. Игроку кажется, что надо набирать по возможности максимальное количество очков, и он сожалеет о том, что взял только «половинку». Такая жадность может сыграть с ним злую шутку. Желание выиграть в следующей партии нарастает, и это ведет к неадекватной оценке ситуации и к зевкам. Частенько при таком эмоциональном состоянии можно наблюдать серию ничьих, которую венчает проигрыш.

Если ловушка «убыток-прибыток» срабатывает во время игры, то шахматист может погнаться за количеством материала, «пропустить» рассмотрение корректных жертв.

Бывает еще и так, что сделав неудачный ход (ход, ведущий к убытку) шахматист расстраивается настолько сильно, что в партии (которую нередко еще можно поправить) уже не может бороться, собраться и вновь терпеливо, крупинка за крупинкой исправлять положение. И потому он не находит новых интересных продолжений, в итоге покорно ставя крест на своей партии.

Я помню, что когда мы с дочерью решали проблему цейтнотов, то выяснили, что по ходу партии мозг может вместо расчета новых вариантов «сожалеть» о неудачном ходе и представлять что бы было, если бы этот неудачный ход не был сделан!

Как решать проблемы «убытка-прибытка»?

Я видела многих игроков, озабоченных после проигранной партии потерей рейтинга. Рассуждения о набранных и не набранных очках затем переносятся в реальную жизнь, перемалываются, пережевываются с тривиальными восклицаниями «а вот если бы!», «а вот если бы да кабы!». Эта «мыслительная деятельность» мозга только вредит игроку, забывая его сознание ненужным хламом и определенным страхом поражения.

Не стоит «забывать» в свои мысли слова «приобрел» и «потерял». Как говорят китайские игроки, славящиеся своей психологической устойчивостью, – проигрыш и выигрыш – это не приобретения и потери, а просто ступени обучения.

Поэтому следует приучить себя к мысли, что понятие убытка «придумывается» мозгом. Оно существует только в нашем сознании. Мы должны помнить, что наша сила происходит из неисчерпаемости энергии мира, с которым мы связаны.

Бывает, что спортсмен успокаивает себя, например, тем, что сегодня в швейцарке он проиграл, и завтра ему достанется более легкий противник. Но лучше не искать определенных плюсов, находясь в «убытке». В обычной жизни человек размышляет примерно так:

– Пусть я потерял телефон, зато ногу не сломал.

Не надо торговаться с изобильным миром. Солнце, посылает лучи на землю, не заботясь об их пропаже. Внутри вас должно быть ощущение такого же бесконечного солнца. У меня есть хороший пример на эту тему:

– Хочешь, чтобы в твой бокал была налита волшебная энергия солнца? Тогда выплесни из него остатки кофейного мазута.

Любые «убытки» можно рассматривать как «выплескивание кофейного мазута» и последующего наполнения солнечной энергией. Идея очищения очень помогает в жизни и, тем более, за шахматной доской. Совершив некую ошибку, игрок может не просто исправить ее, а, получив вдохновение от очищения, перевести игру в совершенно другое русло.

Обратная сторона «убытка» – это некоторый бессмысленный альтруизм, донорство, своеобразная жалость к сопернику. Всем памятен случай, когда за пару туров до финиша чемпионата Европы, в партии лидеров, один гроссмейстер разрешил переходить другому, когда тот, имея позицию с большим перевесом, от усталости подставил фигуру. Тот, кого «пожалели», не моргнув глазом, сделал ход другой фигурой, выиграл и в итоге стал чемпионом Европы, а его оппоненту пришлось довольствоваться вторым местом.

Бывает и так, что некоторые игроки сознательно вызывают чужую жалость, в надежде получить энергетические дивиденды. Но на подобном «попрошайничестве» долго не протянешь.

Потребительское отношение к игре, деление турниров на «прибыльные» и «убыточные» следует заменить на ощущение постоянного энергетического роста от каждого турнира. Суть правила бесконечности состоит в том, что спортсмен берет энергию не от конечного турнира, а открывает бесконечный источник энергии в самом себе.

Глава 8. ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ - КАЧЕСТВЕННОСТЬ.

Представим себе такую банальную ситуацию. Приближается очередное соревнование, спортсмен готовится к турниру. Шахматы наполированы, ноутбуки заряжены, дебюты наточены. И тут вдруг, откуда ни возьмись, кашель, насморк, температура, головная боль. Иногда болезнь начинается прямо в дороге, иногда в середине турнира. Что делать? Домой возвращаться или в пути закаляться? Или же вопреки судьбе глотать таблетки за шахматной доской?

Прежде чем предпринимать какие-то действия, стоит попытаться увидеть связь между своим эмоциональным состоянием и болезнью. Ведь никакая болезнь не приходит просто так.

Например, обычно все простудные заболевания начинаются с того, что где-то человек впускает в себя мысль о собственной неполноценности, ничтожестве, несостоятельности. Причем, мозг человека фиксирует момент возникновения этой мысли, но потом его «затирает». Это похоже на то, что вы впустили в свой дом незнакомца, а потом забыли об этом и ходите по дому, удивляясь беспорядку, который он наводит. Тут в дело вступает и дополнительная артиллерия - злобные сквозняки и открытые форточки. Но разве свежий воздух виноват в вашей болезни? Прежде чем пенять на внешние обстоятельства, поищите своего внутреннего врага.

Как только вы заставите свой мозг вспомнить неприятный момент входа, вы тут же сможете указать незваному вирусному незнакомцу на дверь. Другими словами, где вход в болезнь, там же и выход.

Мысли о собственной неполноценности приходят к тем, кто «забыл» про следующее правило эмоциональной игры, которое называется качеством.

Качество подразумевает многообразие форм, видов, талантов, способностей и т. п. Принятие качества дает нам возможность принять свою собственную индивидуальность, красоту, силу.

Забыв о качественном многообразии, игрок рискует попасть в вирусную ловушку «выше - ниже». Эта ловушка сводит качественное многообразие к количественным нюансам. И на сцену опять выходит его величество рейтинг. Им родимым и гонорары измеряют и силу игры.

– Если я сажусь играть с игроком гораздо ниже себя по рейтингу, то я ощущаю себя очень неудобно. Я стремлюсь любыми путями у него выиграть, напрягаюсь.

– Если я сажусь играть с игроком гораздо выше себя по рейтингу, я тоже напряженно играю. Мне кажется, что я гораздо слабее его, меньше вижу, меньше считаю.

Такая постоянная мыслительная оценка ситуации ведет к цейтнотам на пустом месте!

Частенько оценка забивает голову еще задолго до турнира. Например, когда игрок знает, что будет играть в очень сильном, ответственном турнире. Вот тогда мысли о том, что он может оказаться ниже других, и приводят к ухудшению самочувствия, вплоть до заболевания.

Чтобы не забивать голову оценкой, надо представлять свое качественное отличие от других игроков. Кому-то эта проблема неведома, но все цейтнотчики, ее рабы. Причем, они даже не понимают, что приводит их к долгим раздумьям.

– Я посмотрел на часы. Мне казалось, что я думал минут пять, но часы показали, что прошло полчаса!

Кому из нас не доводилось слышать подобные изумленные откровения? Интересно понаблюдать за цейтнотчиком со стороны, когда он впадает в очередное раздумье. Его лицо неподвижно, но глаза могут моргать чаще обычного, что указывает на спазмы мышц шеи и кислородное голодание мозга.

Обычно, когда цейтнотчик долго думает над ходом, он делает плохой ход. Мозг не в состоянии более-менее адекватно оценить ситуацию, потому что он занят постоянным сравнением и оценкой шахматной силы самого игрока и его соперника.

Выбрав плохой ход, цейтнотчик может предоставить много логических обоснований своего выбора, но... Красивый ход, сделанный на основе сплава логики и интуиции, практически не может родиться из цейтнотных раздумий («Из бочек не родятся Диогены»).

Чемпион Европы Ян Непомнящий хорошо сказал в одном из интервью:

– Я выбираю тот ход, который мне нравится.

В этом утверждении нет ловушек «выше-ниже», «лучше-хуже». Человек, который ценит свое «я», свое качественное, а не количественное отличие от других людей, способен на самые качественные ходы.

Когда спортсмен привыкает к положению «самого сильного», хорошего ждать тоже не приходится. Ласковый вирус «выше» может показать свои острые зубки при первом же «случайном» сбое. Наступает такой момент, что любой проигрыш воспринимается как катастрофа. У такого игрока любая партия проходит в тягостно напряженном режиме. На этом фоне могут начаться нервные и даже психические расстройства.

Борьба с вирусом «выше-ниже» предполагает приучать себя к многомерности мира. Ни в коем случае не надо ставить себя на двухмерную шкалу «выше-ниже» по отношению к своему сопернику. Мир не черно-белый, а цветной. Ты – зеленый, а я синий. Ты – синий, а я золотой.

Вообще, вместо соперника надо уметь видеть мир, который играет с тобой, ставя тебя при этом на ступеньку обучения. Ведь мудрец, не только учит, но и учится.

Задумайтесь, ваша цель стать выше других или выше самого себя?

Бывает, что те, кто ставит себя «выше» других, достигают определенных успехов. Но, потом, может произойти большой нервный или психический срыв. Тот самый срыв с горы «выше-ниже», на которую вы забрались. Вы думаете, что вы выше других, но тем самым вы определяете, что другие ниже вас. В ваше сознание идет команда «выше – ниже» со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Правило качества предупреждает о том, что нельзя представлять мир в двухмерном варианте «выше-ниже». Цель спортсмена в каждом соревновании подняться выше самого себя, а не соперника.

Глава 9. ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ – БЕЗУСЛОВНОСТЬ.

Еще одно правило эмоциональной игры – это безусловность. Безусловность предполагает то, что игрок берет ответственность за все происходящее с ним в жизни и на поле шахматной доски только на себя.

Принятие такого взгляда на жизнь означает настройку сознания на творческое мышление. При этом формула «Я отвечаю за все» не должна

нести в себе тяжесть ответственности, а лишь чистую радость осознания того, что все в этой жизни зависит только от тебя, от твоего настроения, от желания разобраться в каждой нестандартной ситуации с целью дальнейшего развития лучших качеств своей личности.

Тот, кто забывает про правило безусловности, попадает в вирусную ловушку под названием «помеха-причина». Мышление человека наводняется вирусами «помехи» с самого детства.

– Ах, ты, такой-сякой камень, упал на ногу моего мальчика!

Мальчик вырастает, и вместе с ним вырастают камни. Теперь к ним присоединяются все новые и новые предметы, а в том числе и живые объекты – люди. Как легко обвинить в своих неудачах обувь, ручку, стул, солнце, тренера, болельщика, соперника, даже кошку, перебежавшую дорогу.

Конечно, если вам кто-то или что-то мешает во время партии, вы вправе сказать об этом судьбе. Китайки, например, постоянно мазались тонирующими едкими и пахучими «звездочками», демонстративно испытывая терпение европейцев, пока те не «сообразили» что можно пожаловаться судьям. Вы можете заявлять о помехах, но вы не должны придавать им решающее значение.

Эмоциональные вирусы «помех» способны свести на нет, турнир любого ранга.

Вам будет мешать любая мелочь, на которую «незавирусованный» спортсмен не обратит особого внимания. Например, шумные ночные празднества молодежи за окнами, шум в вентиляционных коробах отеля, «мешающий» спать, специфическая китайская или индийская или еще какая кухня, давка и суета метро, и другие «помехи и причины» ...

Если спортсмен привык искать оправдание своей слабости в помехах, он найдет их везде. Такой спортсмен склонен объяснять свою неудачу воздействием «дурного глаза». И в свое оправдание будет наделять дурным глазом всех подряд - не только недоброжелателей, но даже и достаточно близких людей. В их число могут попасть например, мама, папа, тренер (он(а) сказал(а) обидное слово, или наоборот промолчал, сказал что-то не то, ходил рядом с партией и этим мешал и т.п.)

Самому игроку кажется, что весь мир ополчился против него. А со стороны видно, как игрок неосознанно ищет любые зацепки во внешнем мире, чтобы объяснить свою внутреннюю слабость.

Чтобы иметь защиту от «зацепок», надо понять, что энергия окружающего мира показывает, отражает энергию, которая исходит от самого человека. Другими словами, мы сами являемся творцами нашей реальности. И там, где пессимист видит мрак, оптимист видит свет в конце туннеля. Ищите во всем подтверждение своей силы, а не слабости и помните, что «за битого двух небитых дают»!

Но когда будете искать причины в себе, не впадайте в другую крайность, не занимайтесь истязующим самообвинением. Не забывайте о стратегии счастья.

Здесь можно упомянуть об эмоциональном резонансе. Все мы в той или иной мере ощущаем связь с близкими людьми. Опыты, проведенные на крысах показали, что они способны ощущать боль друг друга, находясь даже в разных зданиях научно-исследовательского института. Такая связь существует и у людей. Причем, можно с помощью этой связи диагностировать свои слабые места.

Например, одну спортсменку раздражала некая болельщица. Обычно перед партией болельщица старалась попасться ей на глаза, пожелать удачи. Пожелание срабатывало с точностью до «наоборот». И даже потом, когда болельщица прикусила свой язычок и уже ничего не желала, ее присутствие в зале все равно вселяло в спортсменку некое оцепенение. Когда шахматистка смогла разобраться со своими эмоциями, то она сказала примерно следующее:

– Мне не нравится ее фальшь. Кажется, что она всегда желает мне неудачи, хотя всем своим видом старается показать обратное.

Помните пример про резонанс? Полк солдат идет по мосту, и если частота внешних колебаний марширующих солдат совпадет с частотой внутренних колебаний моста, то возникнет резонанс, который может иметь разрушительные последствия. Также и в жизни. Если вы испытываете раздражение, то есть «резонируете» с неким человеком, то вы находитесь с ним на одинаковой эмоциональной частоте. Частенько человек не может смириться с этим фактом.

– Если она фальшивая, то я не такая. Я искренняя! – примерно так заявила спортсменка. Но, потом, подумав, она согласилась с тем, что сама подвержена фальши. Только фальшь у нее не внешняя, а внутренняя, и выражается она в том самом оцепенении, при котором спортсменка чувствует себя «не в своей тарелке», не в своем истинном «я».

Как только был «поставлен внутренний диагноз», спортсменка перестала обращать внимание на внешнюю фальшь. Она сосредоточилась на исправлении своей внутренней фальши. Когда ее «внутренняя частота» стала меняться, исчезло раздражение и от болевщицы – эмоциональный резонанс уже не возникал. И, конечно, фатальная зависимость «сглаза» сошла на нет.

Правило безусловности говорит нам о том, что творцами реальности являемся мы сами. И никто и ничто не в силах нам помешать при нашем стремлении к самосовершенствованию. Любая причина – это не помеха, а некий опорный сигнал, который помогает нам вовремя увидеть и обойти камни преткновения, возникающие на нашем пути.

Глава 10. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Напомню основные правила эмоциональной игры:

Непрерывность. Эмоции похожи на волновой поток - не пытайтесь остановить его или сделать шторм на пустом месте, то есть не стремитесь к «покою-беспокойству», направьте эмоции на непрерывный рост.

Бесконечность. Внутри вас есть бесконечный источник эмоций радости, похожий на солнце, не считайте «копейки» - «прибытки и убытки».

Качественность. Это ваша эмоциональная индивидуальность. Не входите в систему оценки «выше-ниже» других. Помните о том, что вы неповторимы и стремитесь стать выше самого себя.

Безусловность. Не ищите «причину» своих неудач во внешнем мире, обратите свой взор внутрь себя. Если вы хотите быть творцом игры, так будьте им, помня, что все в этом мире зависит только от вас.

Непрерывность, бесконечность, качественность, безусловность - вот четыре кита, на которых должна зиждиться ваша эмоциональная устойчивость, это четыре струны, на которых вы можете сыграть красивую шахматную комбинацию или необыкновенную партию. Это гармония вашего тела, души, ума и высшего ума – вдохновения гворчества.

И все же...

«Победитель это тот, кто делает меньше ошибок, чем его противник». **С.Тартаковер**

Возможно ли научиться в совершенстве владеть этими четырьмя струнами?

Ответ на этот вопрос зависит от конкретного игрока. «Покой-беспокойство», «убыток-прибыток», «ниже-выше», «помеха-причина» - это вирусы, ведущие к сбоям в эмоциях, к закручиванию эмоциональных воронок-кругов.

Все вышеперечисленные вирусы «заходят» в наши биологические компьютеры вместе с мыслями. Эти мысли как метки вирусных файлов крутятся в сознании, рождая соответствующие вирусные эмоции. Заменяя эти мысли, можно постепенно научиться удалять эти вирусы в режиме «on-line».

В практических советах, приведенных ниже, вы можете найти подсказку как справиться с теми психологическими проблемами, которые, возможно, есть у вас.

Я помню, как когда-то давно в 90-е годы, мы жили в маленьком городке на краю страны, на Камчатке. И когда кто-то из моих знакомых узнавал, что дочь играет в шахматы, то они вздыхали и говорили: - «Бесполезное занятие. На высший уровень вам не пробиться никогда!». Но вера и талант могут сотворить чудо. Однажды Наталья стала чемпионкой России среди девушек до 14 лет.

Но подпрыгнуть высоко однажды вовсе не означает того, что пришло овладение искусством полета. Выяснилось, что помимо таланта и веры нужна кропотливая работа. Победы чередовались с объяснимыми и необъяснимыми поражениями. Мы делали ставку на работу, талант, веру... Но и этих трех составляющих оказалось недостаточно.

Оказалось, что для обретения спортивной формы надо иметь сознание творца... Творца, создающего счастье. И это качество выходит за пределы шахматной доски. Но, выходя за ее пределы, оно несколько не теряет при этом силы. Наоборот, прорастая корнями в реальности, оно затем аккумулируется цветами вдохновения, творческой красоты, всходящими на черно-белых клетках.

«Люди, одаренные исключительно способностями шахматистов - это особые гении, которым полет фантазии, настойчивость и мастерство точности свойственны не меньше, чем математикам, поэтам и композиторам, только в ином сочетании и с иной направленностью»

Стефан Цвейг

Творца в себе можно разбудить, но чтобы его удержать, надо уметь не допускать проникновение вирусов в сознание. Тех самых вирусов, которые могут свести на нет результаты вашего кропотливого труда.

Надеюсь, что эта маленькая практическая работа по выявлению вирусных ловушек принесет вам пользу не только на просторах шахматной доски, но и в жизни.

Елена Погонина

Психо - логика
шахмат или
укрощение эмоций

ТЕСТЫ



Глава 11. ТЕСТ №1 НЕПРЕРЫВНОСТЬ И УСТАЛОСТЬ. ПОКОЙ И БЕСПОКОЙСТВО

Выберите те фразы, с которыми вы полностью согласны. Если вас что-то в них смущает, не отмечайте! Отметьте галочками только те фразы, которые считаете «своими» и сосчитайте количество галочек.

- А) сколько галочек вы поставили в ответах от 1-10
- Б) сколько галочек вы поставили в ответах от 11-20
- В) сколько галочек вы поставили в ответах от 21-30
- Г) сколько галочек вы поставили в ответах от 31-40

1. Тренировки – это довольно тяжелая обязанность
2. Меня частенько одолевает лень.
3. С трудом заставляю себя встать с кровати, чтобы начать новый день.
4. Домашние обязанности мне в тягость
5. Иногда ощущаю утомление, которое невозможно снять никакими способами.
6. Я готов работать до самой глубокой старости
7. Мне часто приходится крутиться, как белка в колесе.
8. Я предпочитаю активный отдых, пассивное лежание на пляже не по мне.
9. Считаю, что день прошел бесцельно, если не сделано какое-то дело.
10. Люблю праздники шумные и веселые.
11. Я считаю, что счастье – это душевная гармония с окружающими
12. Я мечтаю о любви.
13. Мое настроение зависит от количества денег в кошельке.
14. Я считаю себя порядочным человеком
15. Мне по душе размеренный распорядок дня
16. Иногда мне нравится сплетничать
17. Мне очень важно, как я выгляжу в глазах других людей
18. Я ничего не успеваю
19. Не могу равнодушно относиться к жизни других людей
20. Мне кажется, что меня никто по настоящему не любит.
21. День должен быть четко распланирован.
22. Старшие всегда умнее младших.
23. Я не люблю читать книги.
24. Я считаю себя достаточно умным человеком.
25. Я люблю читать классиков за то, что у них очень умные мысли.
26. Бывает, что я несколько раз перепроверяю, закрыта ли квартира.

27. В любом деле я не могу обойтись без советов со стороны.
28. Я переживаю, если день идет не по моему сценарию.
29. Нерешенные проблемы - это тяжкий груз.
30. Я боюсь, что с возрастом мой мозг будет хуже работать.
31. Судьба каждого человека predetermined.
32. Я предпочитаю покориться обстоятельствам, которые изменить невозможно.
33. Я исключаю общение с неприятными мне людьми.
34. Звездное небо не вызывает у меня сильных эмоций.
35. Я верю во Всемогущего Бога, которому должен поклоняться человек.
36. Гадалки определенно что-то знают про будущее.
37. Меня раздражают «неправильные» люди.
38. Я испытываю потребность помогать другим людям.
39. Если надо, то я берусь даже за невыполнимые дела.
40. Я страдаю от несовершенства этого мира.

Глава 12. РАСШИФРОВКА ТЕСТА №1

Смысл этого теста заключается в том, что все эти безобидные на первый взгляд и широко тиражируемые в разговорах фразы содержат в себе вирусную начинку «покой – беспокойства»! Сами по себе они не опасны, но если они вам кажутся «своими», вы с ними полностью согласны, значит, они крутятся в вашем сознании. И они не просто крутятся, а рождают соответствующие мыслеобразы, которые передаются клеткам.

Вы думаете «покой», а клетки принимают команду «неподвижность, остановка», вы думаете «беспокойство», а клетки принимают команду «сбой». И как же думать правильно? Замените «покой и беспокойство» на «непрерывный рост». Целительные мысли создадут соответствующий поток эмоций.

Опасность же вирусных фраз состоит в том, что они ведут к нарушению непрерывности эмоциональных потоков. В этих мыслях - вирусах скрыты «кнопки», включающие прерывание энергии. И если вы привыкаете к этой прерывности в жизни, то затем она «пролезает» в вашу игровую практику.

Результатом прерывности могут быть, например, неудачные пассивные ходы в партии (покой) или ничем не оправданный риск,

который среди шахматистов называют иногда «взлетом Чигоринской мысли» (беспокойство). Как-то один гроссмейстер пожаловался мне, что он собирается сделать один ход, а его рука как бы сама по себе делает другой ход. Это тоже одно из активных проявлений вируса беспокойства.

А) Проанализируем фразы 1-10.

Если вы поставили в них более 5 галочек, то у вас стойкая тенденция заходить в ловушки «покой-беспокойство» на телесном уровне. Эти ловушки ведут к истощению физических сил. Во время турнира у вас могут, например, возникнуть болезни опорно-двигательного аппарата. Кроме того, вы будете испытывать повышенную утомляемость. Она усилится к концу турнира, и затем вам потребуется очень много времени на восстановление сил к следующему соревнованию. Восприятие турнира как тяжелой обязанности, полностью заглушает энергию созидательного роста.

Если у вас галочек меньше, чем 5, вы в относительной норме, однако, не стоит думать, что вы в безопасности. Даже один вирус способен парализовать работу мозга. Так гвоздь, проткнувший шину, полностью останавливает движение машины.

Посмотрим более внимательно на те вирусные фразы, которые вы отметили и подберем им антивирусную замену! Мы будем заменять «покой-беспокойство» на эмоциональный поток непрерывного роста. Вслушайтесь в магию этого слова. В слове РОСТ заключена неукротимая тяга к прорастанию в новое качество, в Творца! И не просто в абстрактного Творца, а в Творца счастья (это напоминание о стратегии).

Перед вами ответы 1-10. Выберите в ответах только те фразы, с которыми вы согласились, исправьте ошибки, избавьтесь от вирусов.

1. Тренировки - это довольно тяжелая обязанность.

Эта фраза крутится у вас в голове и мешает вам отладить тренировочный процесс. Слова «тяжелая обязанность» - метка вируса покоя. Особенно неприятно слово «тяжелая».

Вообще, слово тяжесть лучше убрать из частого употребления. За словами стоят мысленные образы, которые передаются буквально всем

клеткам вашего тела, «утяжеляя» их работу. Тогда не только тренировка, но и каждая шахматная партия превратится для вас в тяжкую обязанность. Сможете ли до конца турнира дожить?

Вирусную фразу передуваем на безвирусную позитивную! Тренировки - это этапы роста. Можете придумать свой безвирусный вариант. Тренировки - это рост силы, тренировки - это рост мощи и.т.п.

2. Меня частенько одолевает лень.

«Одолевает лень» – метка вируса покоя. Кстати, опасность слова «лень» преуменьшается. Это словечко даже в некотором роде модное. Но человек, который часто произносит его, передает при этом определенную команду своим клеткам на бездействие.

Лень связана с удовольствием. А удовольствие, конечно, имеет что-то общее со счастьем, но, тем не менее, разительно отличается от него. Так жареная птица отличается от той, что парит в небе. Какой вкус вам больше по душе – вкус мяса или вкус полета? И то и другое? Тогда что лучше - 1 час есть мясо или 1 час летать? Выбирайте сами!

Команда на периодическое бездействие, может привести к тому, что в какой-то момент игры у шахматиста «отключатся мозги». Т.е. кого «одолевает лень» находятся в ее власти. Если не хотите внезапных и длительных остановок в своей жизни, измените мысль.

Вирусную фразу передуваем на безвирусную позитивную! Например, я во власти роста.

3. С трудом заставляю себя встать с кровати, чтобы начать новый день.

«С трудом заставляю» - метка вируса покоя. Каждый новый день похож на предыдущий...Вы уверены, что ничего нового, волшебного с вами не может произойти? Вы уже не маленький ребенок, чтобы верить в это? Мозг обманывает нас, когда «сообщает» нам о том, что мы выросли. Внутренний рост энергетически, умственных и творческих способностей бесконечен. Каждая партия – это тоже великолепная возможность для роста. Если у вас слово «с трудом» крутится в голове, значит, и настрой на партию требует от вас невероятных усилий.

Вирусную фразу передуваем на безвирусную позитивную! Каждый день - это отличная возможность для роста.

4. Домашние обязанности мне в тягость.

«Тягость» - метка вируса покоя. Домашние обязанности включают в себя прикосновение к вещам, а вещи похожи на жесткие диски, которые считывают с вас информацию. На этом основано действие талисманов. Если вы мысленно, прикасаясь к вещам, передаете эмоциональную команду «тягость», то они затем передают вам энергию «тягости».

Если вы передаете вещам слово «рост», они затем при прикосновении передают вам это обратно. Если вы относитесь к ним как к досадным помехам, то на них записывается «помеха» и, прикасаясь к ним, вы получаете эту помеху обратно. Не удивляйтесь потом, что у вас на пути возникают сучки и задоринки. Некоторые шахматисты, интуитивно ощущая эту связь, прикасаются к каждой фигурке перед игрой. Чтобы передача энергии была эффективной, надо научиться ее производить в реальной жизни с любыми подручными предметами. Кроме энергии роста попробуйте передать вещам энергию любви, счастья и проч.

Таким образом, можно делать из обычных вещей талисманы! И, что очень важно, вовремя перезаряжать разряженные.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную позитивную! Как вариант - домашние обязанности дают рост моим возможностям!

5. Иногда ощущаю утомление, которое невозможно снять никакими способами.

Если вы согласны с этим утверждением, то в вашем сознании есть некая вирусная мысль - «невозможно снять». Это метка вируса покоя. То есть эта мысль несет в себе кодировку невозможности чего-то. В конкретном случае в шахматной партии она оборачивается мыслью о невозможности улучшить свою позицию. Такой игрок не борется до конца и ему не сопутствует удача.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную позитивную! Любое дело и ситуация способствуют моему росту. Сквозь тернии к звездам!

6. Я готов работать до самой глубокой старости.

У этого утверждения есть вирусная начинка - «глубокая старость» - метка вируса беспокойства. Зачем впускать в себя мысли о глубокой старости? Попробуйте провести эксперимент и опросить своих друзей, как они себя видят в старости. Наверняка, наткнетесь на веселых старушек и умных старичков. Они уже включают слово «старость» в

слова - коды своего мозга. Почему бы просто не представлять себя сильным, красивым, мудрым человеком? Некоторые из нас, вообще, боятся применять к себе слово «возраст», но тогда они рискуют поставить себе программу « не дожить» до определенного возраста.

Шахматисты с возрастом «ждут» ослабления ума и памяти, что с ними потом и происходит. Если вы допускаете образ «глубокая старость» в свое будущее, то ослабление шахматных способностей у вас может начаться уже в 25 лет. А если вы в сознании удерживаете стратегию роста, то вы будете расти. Существует мода на вундеркиндов и юных дарований. Хотя многие люди сейчас доказывают обратное, что в возрасте, когда ослабевают гормональные бури, мозг может вступить в фазу творческого развития новых способностей.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную позитивную!
Бесконечно расти – это счастье! Или как вариант – я готов работать бесконечно долго и счастливо.

7. Мне часто приходится крутиться, как белка в колесе.

В этой фразе есть слова «часто крутиться» - это метка вируса беспокойства. Приучайте себя в реальной жизни не суетиться. Если вам днем предстоит много дел, скажите себе уверенно, что вы все сделаете в самом лучшем виде. Тогда ваш мозг начнет переходить на эргономический способ работы, когда за одну единицу, вы успеваете сделать много полезных дел. Кстати, все дела, выполненные в эмоциональной суете, потом требуют переделки. Цейтнотные ходы могут развалить самую крепкую позицию. Скажите «нет» суете и беспокойству, скажите «да» энергии роста. Это поможет вам в какой-то мере справиться с цейтнотами

Вирусную фразу переделываем на безвирусную позитивную!
Например, так - я всегда в направлении роста.

8. Я предпочитаю активный отдых, пассивное лежание на пляже не по мне.

В этой фразе за словом «предпочитаю» скрывается вирус беспокойства.

Предпочтения – благодатное слово для вируса. На то, что мы предпочитаем, словно бы ставится метка нашей уязвимости. Пока наши предпочтения «легки и летучи», они не создают нам особых проблем, но когда они переходят в фазу назойливой мысли, мы становимся их «рабами». Наши предпочтения создают нам настроение. А настроение – немаловажный фактор успеха в игре. Если вы отметили эту фразу, то в

вашей шахматной карьере будет много неудобных моментов, мешающих обстоятельств, которые вы словно бы сами на себя навлекаете.

Вирусную фразу переделываем! Мне нравится все - и отдых и активность. Или - все, что происходит в моей жизни - способствует росту.

9. Считаю, что день прошел бесцельно, если не сделано какое-то дело. В этой фразе есть вирусная начинка - «бесцельно». Это вирус беспокойства. Если у вас крутится в голове эта фраза, то она означает, что вы испытываете хроническое беспокойство, которое может усилиться во время турнира или наоборот, вы можете зайти в состояние полного равнодушия и безволия.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную позитивную! Любую ситуацию я использую для роста. Или - в любом дне есть потенциал роста.

10. Люблю праздники шумные и веселые.

В этой фразе, есть вирус сознания. « Праздники шумные и веселые» - это метка вируса беспокойства. Сама по себе фраза неопасна, но если она становится вашей родной и непрерывно крутится в вашем мозгу, то эмоциональный поток вашей жизни в обычные, непраздничные дни начинает иссякать. Деление жизни на праздники и будни – это невозможность создать радость внутри себя, независимо от обстановки. Это уязвимость, прерывность эмоциональной энергии роста. Обычно шахматисты с таким вирусом делят жизнь на праздничные турниры и все остальные серые дни. Излишний переизбыток эмоциональной энергии ведет к крайне неровной игре в турнире.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную позитивную! Каждый день – это праздник роста.

Подведем итоги теста А) 1- 10.

Энергия роста – это очень мощная энергия антиусталости и антискуки, при этом ничего общего не имеющая с бессмысленной суетой и беспокойством. Если вы направлены на непрерывный рост, то вы и будете расти. Рост на телесном уровне означает не увеличение размеров тела, а увеличение его работоспособности, выносливости, силы. Это рост ваших новых возможностей.

Б) Проанализируем фразы 11-20

Если вы поставили более 5 галочек, то у вас стойкая тенденция заходить в ловушки «покой-беспокойство» на духовном уровне. Эти ловушки провоцируют истощение духа, суть которого можно выразить коротко «могу, но не хочу». Отсутствие азарта или наоборот излишняя нервная дрожь делают партию пресной и незрелищной. Духовная усталость означает то, что ваш разум становится похожим на машину без бензина. Вроде бы и водитель есть и руль и колеса, а поехать куда-то в интересные места не получается. Если у вас галочек 5 и меньше, вы в относительной норме, однако, не стоит думать, что вы в безопасности. Даже одна вирусная фраза может «пробить» бензобак вашей идеальной шахматной машины. Подбирая антивирусную замену вирусным фразам, старайтесь не употреблять частицу «не» и используйте созидательную магию слова «рост».

Перед вами ответы 11-20. Выберите в ответах только те фразы, с которыми вы согласились, исправьте ошибки, избавьтесь от вирусов.

11. Я считаю, что счастье – это душевная гармония с окружающими.

В этой фразе содержится вирус сознания. Сочетание «счастье-гармония» - это метка вируса покоя.

Стремление заменить счастье на гармонию – это очень тонкая ловушка! В природе и гармония и дисгармония существуют бок о бок. Гармония – тишь, дисгармония – ветер, гармония – солнце, дисгармония – гроза. Если шахматист настроен только на гармонию, его игра может стать невыразительной. В арсенале шахматиста должны быть все виды энергии и созидательная и разрушительная. Парадоксальная игра нередко приводит к изумительным по красоте находкам.

Вирусную фразу следует изменить. Например, так, счастье – это энергия роста.

12. Я мечтаю о любви.

В этой фразе содержится вирус покоя. Мечтать о любви, значит, признавать, что сейчас ее у вас нет. Конечно, любовь возникает в присутствии другого человека, но она и без него должна быть в сердце постоянно. Любовь повсюду. Не стоит о ней мечтать, она исходит из вашего сердца и передается всем, кто вас окружает. Любовь – это бесконечное солнце в вашей душе. О любви не надо мечтать, ее надо

просто включить в себе. Любовь – мощная энергия творчества, в том числе и в шахматах тоже.

Вирусную фразу переделываем! Я расту в своем сердце любовь. Или, я расту из любви. Как вам больше нравится.

13. Мое настроение зависит от количества денег в кошельке.

В этой фразе есть вирусная начинка «настроение зависит от». Эти слова – метка вируса покоя.

Если ваше настроение от чего-то зависит, то вы становитесь в некотором смысле уязвимым. То есть после проигрыша вы не можете быстро восстановиться. Если вы измените вирусную начинку, то это позволит вам не расстраиваться и быстро восстанавливаться после неудач. Деньги и очки в принципе одно и то же. Известно, например, что Алехин обладал качеством быстрого восстановления. Неудача словно бы подстегивала его.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Например, у меня всегда настроение роста.

14. Я считаю себя порядочным человеком.

В этой, на первый взгляд, хорошей фразе содержится вирус покоя - «я считаю себя порядочным». Если эта фраза стала вашей родной, если она постоянно крутится в ваших мыслях, то вы тем самым, постоянно сравниваете себя с другими «непорядочными людьми». Человек не вправе считать себя принадлежащим к некоей застывшей конструкции догм и правил – это некий «биороботизм» сознания. Как только человек объявляет себя в чем-то идеальным, мир опровергает это. В шахматной партии этот вирус проявляет себя в том, что спортсмен может потерять нить игры, если соперник сыграет нестандартно.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Примерно так, я считаю себя растущим человеком.

15. Мне по душе размеренный распорядок дня.

В этой фразе содержится вирус. «Размеренный распорядок» - метка вируса покоя. Если в вашей голове крутятся мысли о «размеренном распорядке» и он вам по душе, то это значит, что любое событие, выходящее за рамки размеренности, вы не готовы принимать. А значит, вы уязвимы перед лицом любых внезапностей. Вы можете превратиться в шахматиста, играющего без риска, не умеющего противостоять атаке, в общем, в не творческого игрока.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Я принимаю любые ситуации, все они ведут к росту.

16. Иногда мне нравится сплетничать.

В этой фразе содержится вирус беспокойства - «нравится сплетничать». Вирус выражается в том, что вам это нравится, вам доставляет удовольствие это делать. Такие «обсуждалки» других, приносят только вред. Самое интересное, что когда игрок говорит про другого, например так: «Как ему не повезло в этой партии!», то он сам рискует попасть точно в такую же ситуацию. Когда кто-то кого-то очень эмоционально критикует, он говорит это про себя. Наши скрытые недостатки не дают нам покоя. Они выплескиваются из нас в виде критики других людей.

В идеале, хорошо, если вы обращаете внимание на сильные качества соперника. Это позволяет вам развивать такие же качества у себя.

Изменяем вирусную фразу примерно так,- мне нравится подмечать в людях сильные стороны. Или, подмечая сильные стороны других, я расту

17. Мне очень важно, как я выгляжу в глазах других людей.

Вирус сознания скрыт в словах «важно...другие люди». Эти слова - метка вируса беспокойства.

Оглядка на других, может повлиять напрямую на творчество в партии. Оценивая себя глазами соперника, тренера, функционера, зрителя, игрок может привести себя к полной деморализации во время партии.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Мне важно расти в своих глазах.

18. Я ничего не успеваю.

Это полностью вирусное предложение. Оно является меткой вируса беспокойства. Нельзя допускать, чтобы эта «команда» непрерывно крутилась у вас в голове. Она определяет ваши неудачи не только на ближайшие дни, но и годы. Вы привыкаете к тому, ничего не успеваете. В идеале в повседневной жизни следует быть уверенным в том, что вы успеете все, без излишней бравადы. В это надо научиться верить. Тогда вы укротите свое беспокойство. «Успел» и «успех» - в этих словах много общего.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Я расту и успеваю все.

19. *Не могу равнодушно относиться к жизни других людей.*

Здесь скрыт вирус беспокойства. Вместо того, чтобы заниматься своей жизнью, своим ростом, вы живете жизнью других людей. Насчет вас можно выразиться известной фразой «игрока словно подменили». Это симптом вашего суетливого беспокойства и отсутствия вас в своей жизни. Вирус беспокойства буквально «заставляет» людей жить чужими жизнями. Вам нужна чужая жизнь?

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную!
Мой рост создаст условия для роста других людей.

20. *Мне кажется, что меня никто по настоящему не любит.*

Эта фраза является производением вируса беспокойства. В своей сути она абсолютно нелепа. Любовь – это энергия радости. Почему вы ждете, что вам ее даст кто-то другой? Почему вы не открываете источник радости внутри себя? Для каждого из нас важно ощущать внутреннее, бесконечно теплое космическое солнце. Солнечные игроки необычайно работоспособны. Они придают шахматам особую ауру бесконечной притягательности.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную!
Моя любовь всегда живет во мне. Или - моя любовь расцветает во мне.

Подведем итоги теста Б) 11- 20

Замена душевного покоя и беспокойства на энергию роста открывает перед вами новые горизонты. Принятие энергии роста на духовном уровне, в буквальном смысле слова означает рост силы вашего духа, вашей внутренней красоты.

В) Проанализируем фразы 21-30

Если вы поставили более 5 галочек, то у вас опасная тенденция заходить в ловушки «покой-беспокойство» на уровне ума. Эти ловушки-вирусы создают у спортсмена стойкое желание не изучать новое, не разбирать свои сыгранные партии.

Умственная лень чередуется с беспокойством от переживаний. В этом случае при любом тренировочном процессе резко падает эффективность обучения. Узкий дебютный репертуар игры, ярко выраженная привязанность к определенному роду позиций... Такие спортсмены медленно прогрессируют и склонны к депрессиям. Головная боль или бессонница тоже не способствуют хорошей форме при игре.

Головная боль может быть вызвана даже одной из фраз, подобных тому, что приведены ниже! Переделка этих мысле-фраз, которые крутятся в голове дает хороший терапевтический эффект и прививку от лени. При замене в антивирусных фразах старайтесь использовать слово «рост».

Хотелось бы еще напомнить вот о чем. Бытует мнение, что с возрастом работа мозга ухудшается. Многие родители передают вирус «умственной остановки» простыми фразами, которые начинаются с сакраментального «Вот, когда ты вырастешь...». Тем самым они создают ограничитель умственного развития для своего ребенка. Ставя задачу на непрерывный рост в течение всей жизни, мы можем «вытянуть» из своего подсознания невероятно мощные резервы. Проявления поздней гениальности скоро все чаще и чаще станут входить в нашу жизнь.

Перед вами ответы 21-30. Выберите в ответах только те фразы, с которыми вы согласились, исправьте ошибки, избавьтесь от вирусов.

21. День должен быть четко распланирован.

Вирусная фраза «четко распланирован». Здесь скрывается вирус покоя. Излишнее стремление к четкому плану может убить моменты творчества и в жизни и в партии.

Вирусную фразу переделываем! В каждом дне можно найти новые возможности. Или - в каждом плане могут быть изменения.

22. Старшие всегда умнее младших.

Вирус покоя скрывается в слове «всегда». Важен не биологический возраст, а возраст умственный. Если вы изначально приписываете неким людям незыблемые качества, то вам будет трудно настроиться и на рост своего ума. «Всегда» – это некая планка, которую спортсмену бывает трудно преодолевать, играя с именитым соперником.

Вирусную фразу переделываем! Всегда расту умом!

23. Я не люблю читать книги.

Это команда вируса покоя. Чтение серьезной литературы – один из способов тренировки творческого и образного мышления. Если вы не настраиваете себя на чтение книг, то у вас с течением времени возникнут определенные трудности в игре.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Чтение книг необходимо для роста.

24. Я считаю себя достаточно умным человеком.

За этой фразой прячется вирус покоя. Некий снобизм присущ многим игрокам, когда они достигают желанного для них уровня. Потом им намного труднее идти дальше.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Рост моего познания безграничен.

25. Я люблю читать классиков за то, что у них очень умные мысли.

«Классики умные» - вирус покоя. Буквально: мне не надо думать, за меня уже все придумали. При такой позиции страдает критичность мышления, а это очень важное качество для шахматиста.

Вирусную фразу переделываем! Умный тот, кто настроен на рост.

26. Бывает, что я несколько раз перепроверяю, закрыта ли квартира.

Это визитная карточка вируса беспокойства. С таким «детским» вирусом надо бороться на практике. Надо ли говорить, какой вред приносит многократная перепроверка хода?

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Я доверяю своему уму, я расту.

27. В любом деле я не могу обойтись без советов со стороны.

Здесь скрыт вирус беспокойства. Слово «не могу» лучше вообще исключить из повседневной жизни. Оно относится к разряду магических словечек, провоцирующих сглазы. И тогда шахматные фигуры буквально валятся из рук. Эта фраза указывает и на несамостоятельность, «детскость» вашего мышления. Таким шахматистам трудно играть с чистого листа без подготовки.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Я могу принимать решения самостоятельно. (Я расту)

28. Я переживаю, если день идет не по моему сценарию.

В этой фразе скрыт вирус беспокойства. Если день идет не по вашему предполагаемому сценарию, то это может означать, что новый сценарий может быть более предпочтителен для вас. Жизнь полна неожиданностей, и только от вашего к ним отношения зависит, станут

ли они, в конечном счете, приятными или останутся в памяти пятном раздражения.

Если в обычной жизни вы принимаете перестройку текущих событий радостно, то удача будет улыбаться вам. Такой шахматист может «вкусно» относиться к партии.

Например,- Я думал, что соперник будет играть сицилианку, а он во французскую пошел...Ну что ж, отличненько!

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Например,- любой сценарий способствует моему росту.

29. Нерешенные проблемы - это тяжкий груз.

В этой фразе скрыт вирус беспокойства. Проблемы следует воспринимать не как груз, а как вполне преодолимые, обучающие препятствия на вашем пути. Такое позитивное принятие проблем позволит вам успешно переходить из одного класса школы жизни в другой.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Я прохожу этапы роста.

30. Я боюсь, что с возрастом мой мозг будет хуже работать.

В этой фразе содержится вирус беспокойства. Вы можете представить, например, что пятилетний ребенок озабочен тем, что с возрастом его мозг будет хуже работать? Ребенок безусловно знает, что с возрастом, он станет умнее. И потому у него необычайно высока способность к восприятию и обработке новой информации. А чего боимся мы? Нас ждет школа жизни. И в этой школе, переходя из класса в класс, мы будем расти и приобретать классность.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! С возрастом мой мозг растет и работает все лучше и лучше.

Подведем итоги теста В) 21- 30

Покой и беспокойство ума следует заменить на его рост. Растем мы, растет наш ум. Принятие программы роста вашего ума означает то, что вы можете вырастить в себе талант или существенно поднять свой класс игры.

Г) Проанализируем фразы 31-40

Если вы поставили более 5 галочек, то у вас стойкая тенденция заходить в ловушки «покой-беспокойство» на уровне творца. Эти ловушки заземляют мечты спортсмена.

Еще гроссмейстер Крoгиус, доктор психологии, заметил, что, например, настрой перед партией на ничью в большинстве случаев ведет к проигрышу. Заниженные ожидания или заниженная оценка серьезно замедляют рост спортсмена. Вирус-ловушка пробирается в мозг задолго до партии. А уж во время партии вирус может показать себя во всей «красе». Если галочек-вирусов у вас меньше чем 5, то это повод призадуматься над тем, что они у вас все-таки есть и могут «выстрелить» в самый неподходящий момент.

Перед вами ответы 31-40. Выберите в ответах только те фразы, с которыми вы согласились, исправьте ошибки, избавьтесь от вирусов. При замене вирусных фраз следует опираться на энергию слов «рост», «расцвет», «творчество».

31. Судьба каждого человека predetermined.

В этой фразе есть вирус покоя. Когда ученые всерьез заговорят о многомерности мира, о параллельных реальностях, вы уже научитесь их чувствовать. Не раз мне приходилось помогать ведущим игрокам нашей юношеской сборной «зайти» в параллельную реальность, когда турнир, казалось, был загублен. И в самой реальной «параллельной реальности» они получали медали, стоило им только поверить в другую судьбу.

Вирусную фразу переделываем на безвирусную, позитивную! Внутренний настрой на рост открывает новые перспективы. Или - настрой на рост направляет судьбу на расцвет.

32 Я предпочитаю покориться обстоятельствам, которые изменить невозможно.

За словом «покориться» скрывается вирус покоя. Если в жизни вы позволяете себе не искать новых вариантов и перспектив, то за шахматной доской вы их тоже не будете искать.

Вирусную фразу изменяем! Я верю в свой рост и новые возможности.

33. Я исключаю общение с неприятными мне людьми.

В «исключаю неприятное» содержится вирус покоя. Исключить черные пятна из своей жизни невероятно сложно, их можно только осветлить. Если в вашей биографии есть черные пятна-люди, не думайте, что они в прошлом. Они присутствуют в вашем биокомпьютере. Ведь даже при простом упоминании о них, вы

испытываете отрицательные эмоции. Не думайте, что эти черные пятна рассосутся сами собой, наоборот, с возрастом они имеют тенденцию накапливаться и перерождаться в черные дыры, с которыми вам придется бороться в одиночку. Не лучше ли осветлить их, принять их с позиции позитивного восхищения и, тем самым, сделать из них источник дополнительной энергии?

– Он меня обманул...Зато теперь я научился распознавать обманщиков по глазам и по мочкам ушей. Или даже так:

– Он меня обманул в мелочи, зато теперь я овладел мощным антивирусом к любому обману.

Если шахматист научится этому умению в жизни, то в шахматах он успешно решит проблему «неудобных» соперников.

Вирусную фразу изменяем! Любое общение способствует моему росту.

34. Звездное небо не вызывает у меня сильных эмоций.

В этой фразе скрывается вирус покоя. В созерцании звездного неба рождается энергия творчества. Только не надо заявлять, что звезды – это точки, стекляшки или искорки. Звезды – это неизведанные миры. В них скрыт мощный посыл на творчество, на интуицию, на соединение сознания с подсознанием.

Вирусную фразу изменяем! Наполняясь энергией звезд, я расту..

35. Я верю во Всемогущего Бога, которому должен поклоняться человек.

В слове «поклоняться» скрывается вирус покоя. Поклонникам определенной религии советую не спешить ругаться, махать крестом или полумесяцем. Скоро грядет новая эра в развитии человечества, которая поднимет человека с колен. Некоторые шахматисты иногда в буквальном смысле вымаливают единичку в табличку у высших сил. Действенно, но некрасиво. Это как взять кредит и не вернуть его. Дадут ли вам его еще раз? Не лучше ли нам, созданным по его образу и подобию, стараться понять его, дорасти до его сознания?

Вирус изменяем, примерно так: Я прорастаю в бога.

36. Гадалки определенно что-то знают про будущее.

В этой фразе скрывается вирус беспокойства. Гадалки знают ваше будущее, если вы мчитесь в поезде судьбы. Например, в направлении деревня Гадюкино. Но как только вы поверите в свои неограниченные возможности, вы сможете сойти с поезда на любой

станции и пересесть на другой поезд. Конечно, если вам по душе деревня Гадюкино, можете и не сходить... И еще надо помнить о том, что нет поездов к «нолику» или «единичке», есть дорога к Творцу Счастья.

Вирусную фразу изменяем. Я творец своего будущего.

37. Меня раздражают «неправильные» люди.

В этой фразе скрывается вирус беспокойства. Вас раздражает, что трава маленькая, а деревья большие? Хотели бы наоборот? Вас раздражает, что мухи маленькие, а слоны большие? Хотели бы наоборот? А, может быть, прежде чем критиковать Вселенную, попробовать услышать ее и понять? Тогда вы сможете и себя увидеть в стадии роста, что позволит вам быстро настроиться на игру.

Вирусную фразу изменяем. Все люди растут, они в разных стадиях роста.

38. Я испытываю потребность помогать другим людям.

В этой фразе скрывается вирус беспокойства. Насчет людей, любящих помогать... Прежде, чем помогать, надо научиться чувствовать и видеть мир в его фазах роста. Вы же не вытаскиваете росток из земли, чтобы он быстрее вырос, не выколупываете птенца из яйца, не выковыриваете бабочку из кокона! Так и с помощью другим людям. Семь раз отмерьте, потом отрежьте, семь раз подумайте, потом помогайте. В любом человеке есть зверь. Не он ли в данный момент просит у вас помощи? Поможете зверю, он потом съест вас обоих. Поможете божественному ростку в человеке, выиграете оба. Шахматисту принятие такого взгляда на жизнь, позволит успешно играть с людьми, от которых он эмоционально зависит.

Вирусную фразу изменяем. Я поддерживаю рост другого человека.

39. Если надо, то я берусь даже за невыполнимые дела.

В этой фразе скрывается вирус беспокойства. Нередко беспокойные люди в буквальном смысле разбиваются в лепешку. Например, надо срочно гвоздь забить? Будем забивать рукой, головой... А, может быть, лучше молоток поискать? Эта вирусная фраза обнажает неорганизованность вашего мышления. И именно она «дает команду» шахматисту на ничем не обоснованные авантюрные ходы.

Вирусную фразу изменяем: Я ищу творческие возможности, как невыполнимые дела сделать выполнимыми.

40. *Я страдаю от несовершенства этого мира.*

В этой фразе скрывается вирус беспокойства. Несовершенство есть непричесанное совершенство, и у вас есть возможность побыть в роли мастера-дизайнера. Вам на это и жизнь дана. Многие шахматисты страдают от несовершенства своих партий. И дальше страдания дело не идет. Приучите себя мыслить позитивно.

Вирусную фразу изменяем. Вместе со мной мир стремится к совершенству.

Подведем итоги теста Г 31-40

Покой и беспокойство на уровне творца, следует заменить на рост ваших творческих возможностей.

Принятие роста на уровне творца означает то, что вы можете стать творцом с большой буквы. Этот рост означает развитие сплава логики с интуицией.

Подведем итог всего ТЕСТА №1

Вирусные фразы, которые вы отмечали, содержат в себе прерывание непрерывности эмоционального потока. Либо его остановку – покой, либо завихрение – беспокойство. Посмотрите более внимательно на свою жизнь, и вы заметите, что есть класс событий, которые вызывают у вас желание покоя, а есть класс событий, которые вызывают беспокойство. Тест не исчерпывает всего многообразия вирусных мыслей «покоя-беспокойство». Но, следуя принципу антивирусной замены, (покой и беспокойство меняем на рост), вы можете «увидеть своих врагов в лицо» в реальной жизни. Например, такое известное восклицание как «наконец-то!» (наконец-то я выиграл, получил, добился!) тоже содержит вирус покоя, прерывание непрерывности, конец чего-то. Чем больше эмоций вы в это вкладываете, тем дольше и непреодолимей остановка.

Покой и беспокойство могут быть окрашены как в темные тона, так и в радостные, яркие. Суть вируса от этого не меняется. Он способствует прерыванию энергии, прерыванию вашего роста. Попробуйте сами заменять свои вирусные мысли на антивирусные. При этом старайтесь не использовать вредоносную частичку «не». Если

ваши фразы, содержатся в тесте, перечитайте их, может быть, даже выпишите их и антивирусную замену.

Первое время лучше держать антивирусные фразы перед глазами, а потом мозг к ним привыкает и начинает самовосстанавливаться, рождая внутри вас приятное, созидательное ощущение непрерывности роста.

Глава 13 ТЕСТ №2 **БЕСКОНЕЧНОСТЬ И СИЛА ИГРЫ. «УБЫТОК – ПРИБЫТОК»**

Этот тест призван проверить, в полной ли мере вы принимаете бесконечность энергии. Если забыть про эмоциональное правило бесконечности энергии, то легко попасть в ловушку «убыток-прибыток».

Когда смотришь на двух игроков, то можно довольно точно определить, кто на кого нападает... Помню такую картину, на юношеском чемпионате России, как одна из соперниц вытягивала ноги под столом, а другая вынуждена была сидеть бочком и отодвигаться от стола. Соперница отвоевывала пространство не только за шахматной доской, но и буквально физически - по сантиметру в минуту!

Кто-то сидит сгорбившись, а кто-то расслабившись. Кто-то изображает мучение, а кто-то превосходство. Игроки словно пьют энергию друг у друга. Немигающий взгляд удава Каа из мультфильма про Маугли, тяжелое энергетическое обвитие, бр-р!

Но есть картинки и более интересные. Сидит игрок...Красиво, прямо, глаза горят космическим огнем.

Огромный интерес вызывают игроки, которые не пытаются отобрать энергию друг у друга, а словно бы заряжаются энергией от космоса. Такие партии называют «битвой гигантов». Если у двоих в головах космос, то после такой игры даже проигравший преисполнен вдохновения.

А себя вы к какому классу относите? К вампирам или к донорам? Нет? Вы – человек космический? Тогда попробуйте пройти следующий тест.

ТЕСТ №2

Выберите только один ответ из пяти, который наиболее близок вам.

У меня несовершенно тело

1. Я знаю об этом, но пока меня и таким любят.
2. Стараюсь подчеркнуть свою яркую индивидуальность.
3. Ну и что. Ни у кого нет совершенного тела
4. Работаю над собой. Жажду восхищения окружающих.
5. Тихо страдаю. Пытаюсь что-то изменить.

Мой дом - моя крепость.

1. Мой дом – это не крепость, это мой мир.
2. Мой дом всегда открыт для моих друзей.
3. Мой дом, в общем, меня устраивает в плане защиты, хотя не откажусь от качественных изменений.
4. Мне хотелось бы расширить размеры моей крепости.
5. Опасаюсь за сохранность дома.

Одежда – важная часть имиджа.

1. Согласен. У меня не так много вещей, но все особенные.
2. Вещи должны быть куплены в фирменном магазине
3. Не люблю выделяться из толпы, предпочитаю неяркие вещи.
4. Я люблю много всякой одежды. Мне нравится выделяться из толпы.
5. Мне не нравится, как я одет.

Мой партнер – хороший человек

1. Он - волшебный человек!
2. Он меня частенько донимает своими капризами
3. Когда-то он был хорошим. Но сейчас он не удовлетворяет моим запросам.
4. Мы уживаемся друг с другом.
5. Боюсь его потерять

У меня много друзей

1. Да. Есть с кем поболтать
2. Много или мало, вопрос не в количестве, а в качестве.
3. Наверное, они есть.
4. Много друзей по несчастью, а вот по счастью меньше.

5. Мне много друзей не надо

Мне хватает жизненной энергии

1. Не всегда. Работаю в этом направлении.
2. Да. Мне хватает. Излишки ни к чему.
3. Бывает, что не хватает. Есть места, где можно подзарядиться.
4. Мне хотелось бы больше не энергии, а денег.
5. Боюсь, что она иссякнет.

Я доволен своим умом

1. Мой ум как дикий зверь. Приручаю.
2. Больше чем есть, ума не будет
3. Главное, чтобы он не отключался и вовремя включался.
4. Мне хочется признания со стороны окружающих.
5. Боюсь выглядеть глупым.

Работа должна иметь перспективы роста.

1. Не она должна, а я должен.
2. Работа должна приносить доход.
3. Работа должна иметь перспективы роста зарплаты.
4. Против повышения ничего не имею.
5. Надеюсь, что это будет так.

Я хотел бы попасть в элиту

1. Если меня туда поднимут, то я не против.
2. Хочу быть одной ногой там, а другой на земле.
3. Элита – это не особый уровень, а некая группа людей, навязывающих свою избранность.
4. Хочу. Стараюсь изо всех сил.
5. Мечтаю об этом.

Я живу в красивом городе

1. Это так, даже если не так.
2. Нормальный город. Бывают и похуже и получше.
3. Город один из многих.
4. Завидую жителям Парижа, Лондона, Майямы ...итд
5. Город наш плохонький.

У России большое будущее.

1. Все может быть. Солнце
2. Это страна без будущего.
3. Это страна экспериментов.
4. Главное, чтобы на меня хватило этого будущего.
5. Но оно очень далеко.

Люди могут уничтожить планету

1. Не тотально. Кто-то или что-то останется.
2. Все идет к тому.
3. Главное, чтобы хватило мне и моим детям.
4. Или они ее уничтожат, или она их.
5. Я этого боюсь.

Глава №14.

РАСШИФРОВКА ТЕСТА №2

Перед вами расшифровка теста №2. Найдите в расшифровке свои ответы и посмотрите, что они обозначают (слово справа от фразы).

У меня несовершенно тело

1. Я знаю об этом, но пока меня и таким любят. - Потребитель
2. Стараюсь подчеркнуть свою яркую индивидуальность. - Солнце
3. Ну и что. Ни у кого нет совершенного тела. - ---
4. Работаю над собой. Жажду восхищения окружающих. - Вампир
5. Тихо страдаю. Пытаюсь что-то изменить. - Донор

Мой дом - моя крепость.

1. Мой дом – это не крепость, это мой мир. - Солнце
2. Мой дом всегда открыт для моих друзей. - Потребитель
3. Мой дом, в общем, меня устраивает в плане защиты, хотя не откажусь от качественных изменений. - ---
4. Мне хотелось бы расширить размеры моей крепости. - Вампир
5. Опасаюсь за сохранность дома. - Донор

Одежда – важная часть имиджа.

1. Согласен, меня не так много вещей, но все особенные. - Солнце
2. Вещи должны быть куплены в фирменном магазине. - ---
3. Не люблю выделяться из толпы,
предпочитаю неяркие вещи - Потребитель
4. Я люблю много всякой одежды,
мне нравится выделяться из толпы. - Вампир
5. Мне не нравится, как я одет. - Донор

Мой партнер – хороший человек

1. Он - волшебный человек. - Солнце
2. Он меня частенько донимает своими капризами - ---
3. Когда-то он был хорошим,
но сейчас он не удовлетворяет моим запросам - Вампир
4. Мы уживаемся друг с другом. - Потребитель
5. Боюсь его потерять. - Донор

У меня много друзей

1. Да. Есть с кем поболтать - Потребитель
2. Много или мало, вопрос не в количестве, а в качестве. - Солнце
3. Наверное, они есть. - Донор
4. Много друзей по несчастью, а вот по счастью меньше. - Вампир
5. Мне много друзей не надо. - ---

Мне хватает жизненной энергии

1. Не всегда. Работаю в этом направлении. - Солнце.
2. Да. Мне хватает. Излишки ни к чему. - ---
3. Бывает, что не хватает,
есть места, где можно подзарядиться. - Потребитель
4. Мне хотелось бы больше не энергии, а денег. - Вампир
5. Боюсь, что она иссякнет. - Донор

Я доволен своим умом

1. Мой ум как дикий зверь. Приручаю. - Солнце
2. Больше чем есть, ума не будет. - ---
3. Главное, чтобы он не отключался
и вовремя включался - Потребитель

- 4. Мне хочется признания со стороны окружающих - Вампир
- 5. Боюсь выглядеть глупым. - Донор

Работа должна иметь перспективы роста

- 1. Не она должна, а я должен. - Солнце
- 2. Работа должна приносить доход. - ---
- 3. Работа должна иметь перспективы роста зарплаты - Вампир
- 4. Против повышения ничего не имею. - Потребитель
- 5. Надеюсь, что это будет так. - Донор

Я хотел бы попасть в элиту

- 1. Если меня туда поднимут, то я не против - Потребитель
- 2. Хочу быть одной ногой там, а другой на земле. - Солнце
- 3. Элита – это не особый уровень, а некая группа людей, навязывающих свою избранность. - ---
- 4. Хочу. Стараюсь изо всех сил. - Вампир
- 5. Мечтаю об этом. - Донор

Я живу в красивом городе

- 1. Это так, даже если не так. - Солнце
- 2. Нормальный город. Бывают и похуже и получше - Потребитель
- 3. Город один из многих. - ---
- 4. Завидую жителям Парижа, Лондона ...ит.д. - Вампир
- 5. Город наш плохенький. - Донор

У России большое будущее.

- 1. Все может быть. - Солнце
- 2. Это страна без будущего. - ---
- 3. Это страна экспериментов. - Потребитель
- 4. Главное, чтобы на меня хватило этого будущего - Вампир
- 5. Но оно очень далеко. - Донор

Люди могут уничтожить планету

- 1. Не тотально. Кто-то или что-то останется. - Солнце
- 2. Все идет к тому. - ---
- 3. Главное, чтобы хватило мне и моим детям. - Вампир
- 4. Или они ее уничтожат, или она их. - Потребитель
- 5. Я этого боюсь. - Донор

Солнце - вы можете «излучать» и принимать бесконечную космическую энергию.

Потребитель - вы человек обычный, пользуетесь той энергией, какая перепадет.

Вампир - вы питаетесь энергией страха от других людей

Донор - вы кормите вампиров своим страхом

Нарисуйте круг, разделите его на 12 секторов. Посчитайте сколько у вас ответов, обозначенных « Солнце», заштрихуйте соответствующее число секторов желтым цветом.

Посчитайте, сколько ответов у вас, обозначенных как «Потребитель», заштрихуйте соответствующее количество секторов серым цветом.

Посчитайте, сколько у вас ответов, обозначенных как «Вампир», заштрихуйте соответствующее количество секторов черным цветом.

Посчитайте, сколько у вас ответов, обозначенных как «Донор», заштрихуйте соответствующее количество секторов красным цветом.

Если у вас остались пустые сектора, значит, вы выбирали вопросы-пустышки. Выбор таких вопросов означает, что вы склонны перекрывать все потоки энергии, идущие к вам.

Круг с 12 секторами можно условно представить как 12 часовой день. Допустим, у вас получилось 5 желтых секторов «Солнце», 2 черных сектора «Вампир», 3 серых сектора «Потребитель», 1 красный сектор «Донор» и 1 пустой сектор. Значит, 5 часов в день вы пользуетесь космической энергией, 2 часа в день вампирите, 3 часа в день подбираете то, что на вас свалится, 1 час в день донорствуете, 1 час в день закрываетесь ото всего.

Следует помнить о том, что этот тест дает лишь приближенные значения, и его результаты зависят от вашего настроения. Кроме того, если вы 5 часов в день сидите на космической энергии, то это вовсе не означает того, что они придется на партию. Мало того, эти часы могут быть минутами разбросаны по всему дню, так что вы можете и не ощутить их в полной мощи.

Конечно, перед турниром лучше настроиться на космический, солнечный поток. Просмотрите «некосмические» ответы, отнеситесь к ним критически, сравните их с космическими и попробуйте изменить точку зрения на реальность. Увидьте в реальном мире бесконечность созидательной энергии. Напомню, что для ощущения бесконечности своей энергии, можно представлять внутри себя ее источник – солнце.

Ощущение внутреннего прекрасного солнца даст вам возможность резко увеличить силу игры.

Глава №15. ТЕСТЫ №3 и №4 КАЧЕСТВЕННОСТЬ И ЦЕЙТНОТЫ. «ВЫШЕ - НИЖЕ».

Этот тест поможет вам проверить качество вашей энергии. Не соблюдая правила качества эмоциональной игры, вы рискуете попасть в вирусные ловушки «выше-ниже».

Если человек допускает в своих мыслях оценку «выше-ниже», то он тем самым, попадает на некую символическую гору, которая составлена из других людей.

Существование на этой горе подчинено одному правилу – встать выше других. Пробивать локтями дорогу наверх, идти по головам. А если чуть зазевался, тебя тут же скинут вниз. Перспектива не из приятных.

Оценки «выше-ниже» возникают в повседневной жизни буквально на пустом месте. В основном они связаны с размерами кошелька, с профессионализмом или с принадлежностью к некоей организации. Самая первая оценка происходит по внешности, а затем по уму. Редко кто из нас дает себе качественную оценку. В основном оценка опирается на «лучше-хуже», «умнее-глупее», «красивее-уродливее», следующие из традиционного «выше-ниже». Сама по себе мгновенная оценка не приносит вреда, наоборот, дает чувство реальности. Но когда она превращается в настойчивую команду-говорилку, звучащую в голове, то может практически полностью парализовать работу вашего биокомпьютера.

Если игрок находится не в потоке качества, а в ловушке «ниже-выше», то он обречен на цейтноты. Цейтноты возникают вовсе не от поиска лучшего хода, долгий поиск – это уже следствие попадания в ловушку.

Представим себе компьютер, подключенный к Интернету. Вы набираете в поисковике «лучший ход». Компьютер вам его выдает. Вы еще раз набираете... И вдруг... Не выдает! На экране песочные часы. Компьютер завис, потому что перегружен. Чем перегружен компьютер? Некой программой под названием «непрерывная оценка».

В человеческом биокомпьютере происходит нечто подобное. Он тоже зависает, потому что кроме мысли о поиске хода, в наших мозгах крутятся сотни мыслей, не связанных с игрой. Что это за мысли? И откуда они берутся? Попробуем пройти тесты.

Как вы оцениваете соперника, с которым собираетесь играть? Распределите позиции в порядке важности от 1 до 4. На первое место поставьте самую важную для вас позицию и далее по убыванию.

1. Оценка по внешности

- Одежда
- Манеры ✓
- Глаза
- Габариты

2. Оценка по духовности.

- Доброта
- Общительность
- Культура поведения ✓
- Искренность

3. Оценка по уму.

- Агрессивность
- Гармоничность
- Счет
- Сила игры ✓

4. Оценка по творчеству.

- Оригинальность.
- Рейтинг
- Наличие званий
- Авторитетность ✓

Расшифровка теста.

Какую оценку вы применяете к игроку, такую допускаете и к себе! В каждом блоке содержится 3 оценочных позиции и одна безоценочная (то, что количественно не сравнивается). Если вы не поставили безоценочную позицию на 1-е место, значит, вы в оценочной ловушке! Безоценочные позиции: глаза, искренность, гармоничность, оригинальность.

Чем ниже вы поставили безоценочные позиции, тем более вы склонны к оценке. Тем более вы уязвимы и склонны к цейтнотам. Ваш

мозг непрерывно оценивает, вместо того, чтобы заниматься позицией. Допустим, ваш тест выглядит так:

Оценка по внешности

1. Одежда (лучше - хуже)
2. Манеры (лучше - хуже)
3. Глаза - безоценочная позиция. В идеале она должна стоять на первом месте.
4. Габариты (больше - меньше)

Оценка по духовности

1. Доброта (больше - меньше)
2. Общительность (больше - меньше)
3. Культура поведения (лучше - хуже)
4. Искренность – безоценочная позиция. В идеале она должна стоять на первом месте

Оценка по уму.

1. Агрессивность (больше - меньше)
2. Гармоничность - безоценочная позиция. В идеале она должна стоять на первом месте.
3. Счет (лучше - хуже)
4. Сила игры (ниже - выше)

Оценка по творчеству.

1. Оригинальность - безоценочная позиция. Она идеально на первом месте.
2. Рейтинг (ниже - выше)
3. Наличие званий (ниже - выше)
4. Авторитетность (больше - меньше)

Глава №17.

РАСШИФРОВКА ТЕСТА №3.

Проанализируем результаты этого конкретного теста.

Смотрим внешность:

Оценивая внешность соперника в первую очередь по одежде и манерам, игрок становится уязвимым перед хорошо одетым и

манерным соперником. Тупо? Но, к сожалению, так устроен наш мозг. И я не раз становилась свидетелем неравной игры обычного игрока с игроком пижонистым. В ход идет все, особенно у женщин. И шляпы, и босячество в его самом прямом смысле, и грозно нахмуренные брови. Для мужчин женщины используют макияж и мини. Если вы поставили «глаза» на первое место, то вы избежали оценочной ловушки «выше-ниже». В данном тесте «глаза» на третьем месте - это глубина ловушки. Очень плохо, если «глаза» на последнем месте.

Смотрим душу:

Положение аховое. Безоценочное качество «искренность» на последнем месте! Максимальная глубина ловушки. Если вы оцениваете соперника по доброте, общительности и культуре поведения, то как вы будете играть со злым, хамовитым или невоспитанным партнером?

Смотрим ум:

Безоценочное качество «оригинальность» на втором месте. На первом месте агрессивность. Значит, по этому качеству игрок уязвим. Такой игрок не любит, когда его атакуют, и не всегда может сдерживать атаку.

Смотрим творца:

Здесь все в порядке. Безоценочное качество на первом месте. То есть игроку ничего не мешает проявлять творчество за доской. Правда, в том случае если перед ним будет игрок из разряда «серых мышек», невзрачный, тихенький, общительный, культурный, ни на что особо не претендующий (смотри результаты теста выше). Не слишком ли много условий?

Посмотрите внимательно, как выглядит ваш личный тест. Чем ниже находится безоценочная позиция, тем более вы уязвимы ловушкам «выше-ниже» и производным от них «лучше-хуже», «больше - меньше», «умнее - глупее», «сильнее - слабее» и прочим оценочным кругам, по которым непрерывно бегут ваши мысли, независимо от вашего на то желания.

Чтобы перестать сидеть в цейтнотах надо постараться не ставить оценочные позиции на первое место. Просто словами эту оценку не уберешь. Приказать себе не думать о желтой обезьяне? Да она так и будет скакать и прыгать у вас в голове! Вы приказали себе не думать о

том, что играете с именитым соперником, а мысли сами так и лезут в голову, прокручивая разные варианты исхода игры. Как тут не думать!

Однажды когда-то давно моя дочь играла впервые с очень именитой соперницей, значительно превосходящей ее по рейтингу. О победе не мечтали, ничья была желанным результатом. Дочь очень волновалась и перед самой партией случайно порезала палец. Мысли о боли заглушили крутящуюся в мозгах оценку, и она сыграла партию, как и надеялась - вничью.

Но не резать же каждый раз себе перед партией пальцы! А как же тогда убрать оценку? Решение этой проблемы тоже лежит за плоскостью шахматной доски. Вы находитесь в оценочных потоках всю жизнь. Без оценки, конечно, жить невозможно, но она должна быть мгновенной, она лишь есть настройка на рост. И жить хорошо в потоках роста, а не в оценочных мыслях-вертушках, которые закручиваются в воронку и утягивают вас туда с головой.

Крутящаяся в мыслях оценка «я ниже» очень плоха, но и оценка «я выше» – тоже. Однажды мы разговорились с девушкой гроссмейстером. Она была очень удивлена, что проиграла:

– Я пришла на игру в очень хорошем настроении, я знала, что играю лучше соперницы. Все было хорошо, и времени достаточно. Но я не понимаю, как я зевнула мат!

В данной ситуации налицо типичное проявление оценки, которая помешала адекватно оценивать игру, потому что вместо игры девушка оценивала свое состояние «я – выше». Сработал «ласковый» убийца, вирус «выше», который приводит к реальному головокружению от успехов.

Оценка «я - выше» рождает звездную болезнь, симптомы которой игрок у себя может распознать не сразу. Но в какой-то момент он вдруг осознает некую тяжесть своего мышления, потому что вместо мыслей об игре, у него в голове начинают возникать мысли о том, какой он гениальный. То есть вместо решения задачи он думает о том, как он ее сейчас гениально решит.

Звездная болезнь шахматиста лечится холодным душем из «ноликов». В шахматах в отличие от реальной жизни звездная болезнь диагностируется гораздо быстрее, потому что шахматам чужда фальшь. Эта игра дает вашим способностям объективную оценку. В жизни же иные «звезды» могут долго жить в иллюзиях фальшивой любви своих поклонников.

Вирус «ниже - выше» вместе с вирусом «прибыток - убыток» может рождать нервное перенапряжение шахматиста. Бывает, иные

шахматисты с такой установкой вырывают очки и половинки очков любой ценой, даже неправомерным предложением ничьей.

Вполне возможно пройти по головам и занять место на вершукше горы, используя такие трюки. Правда, потом придет расплата. Ведь трюкачество не имеет ничего общего с состоянием творческого полета.

Чтобы убрать губительную непрерывную оценку «выше - ниже» надо опять таки выйти за плоскость шахматной доски. Именно там находятся корни ваших неудач.

Попробуем в следующем тесте заменить желтую обезьяну на сияющее солнце.

Глава №18. ТЕСТ №4

Отметьте галочками те фразы, которые вызывают у вас эмоциональную реакцию.

Я ИСПЫТЫВАЮ НЕПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ ПОТОМУ ЧТО ...

У меня выскочили прыщи на лице

У меня нет возможности покупать дорогую стильную одежду

@ Я некрасивая (некрасивый)

@ У меня нет настоящей любви

* Никто не заметил мою новую прическу (прикид)

* В мою сторону не посмотрел ни один представитель противоположного пола

Со мной разговаривали свысока.

Мой любимый (любимая) нагрубил мне

@ Пришло ощущение, что я никчемная (никчемный)

@ Не могу избавиться от чувства вины

* Мне нагрубили в ответ на справедливое замечание

* Меня нагло обошли в очереди

Чувствую себя глупой (глупым) по сравнению с другими людьми

Я бессильна (бессилен) решить некоторые проблемы

@ Я боюсь заявить о своих правах

@ Я боюсь, что меня обманут

* Мне дали понять, что меня ни во что не ставят.

* Меня обманули

У меня ничего не получается.

Мое будущее закрыли черные тучи.

@ Я поняла (понял), что не могу изменить то, что сильнее меня

@ Мне приходится приспосабливаться к обстоятельствам.

* Меня назвали тупой (тупым), (посредственностью)

* Мне дали понять, что у меня не хватает образования

Глава №19.

РАСШИФРОВКА ТЕСТА №4.

Перед расшифровкой хотелось бы сделать некоторое поясняющее отступление. Представим себе следующую ситуацию. Идет турнир, игрок заболел. Головная боль, горло, насморк – в табличке появились нули. Ни таблетки, ни уколы не помогают. Что делать? Кажется, что во всем виновата болезнь, проклятый вирус.

Однажды мне пришлось помочь сильному игроку решить вопрос с болезнью. Мы вместе, используя энергию эмоций, убрали все симптомы. На следующее утро игрок был в полном здравии.

– Голова чистая, симптомы болезни пропали.

Думаете, после этого он начал хорошо играть? Совсем нет. Причины плохой игры крылись в некоторых личных проблемах, связанных с оценкой «ниже - выше». Вирус оценки «ниже - выше» привел к «ловушкам - заторам» в мозгу, и эти ловушки в свою очередь стали проявляться болевыми симптомами на физическом уровне.

Не спешите винить болезнь в своих неудачах. Любая болезнь на самом первом этапе создается вашими мыслями. Частенько это мысли о вашем ничтожестве, хотя могут быть мысли и о превосходстве. В принципе, это два конца одной палки, которая может больно ударить по вам. Ведь если вы допускаете мысли о своем превосходстве, то значит, и о чьем-то ничтожестве. То есть слово «ничтожество» есть в ваших мыслях и когда-то оно сможет начать работать против вас.

Вот теперь внимательно посмотрите на те фразы, которые вы отметили. Все эти фразы содержат вирус «ниже» - «ничтожество». Все

они приводят к уменьшению силы игры, к цейтнотным раздумьям на пустом месте.

Фразы, отмеченные значком #. Эти фразы скрывают в себе абсолютное ничтожество «я ниже всех». Если они долго крутятся в голове, то могут «включить» грипп, ОРЗ.

Фразы, отмеченные значком @. Эти фразы скрывают в себе относительное ничтожество «я ниже кого-то». Если они долго крутятся в голове, то могут включить ангину.

Фразы, отмеченные значком *. Эти фразы скрывают в себе воинствующее ничтожество – «я не смогу стать сильнее выше кого-то, чего-то», «у меня не хватит сил, чтобы это изменить». Такие мыслефразы «включают» насморк – болезнь «маломощных творцов».

Чтобы не болеть и не сидеть в цейтнотах, надо эти фразы качественно изменить. Можно попробовать это сделать в шуточной форме, ведь хорошая шутка способна убрать излишнюю серьезность, надуманность проблемы «выше-ниже» и поставить все на свои места. В каждой шутке должна быть доля солнца. А солнечная энергия – это универсальная энергия жизни, главное с умом ее преобразовывать.

Я ИСПЫТЫВАЮ НЕПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ ПОТОМУ ЧТО ...

У меня выскочили прыщи на лице.
Значит, я тоже куда-то выскочу

У меня нет возможности покупать дорогую стильную одежду
Потому что у меня ее и так много

@ Я некрасивая (некрасивый).
У меня оригинальная, неповторимая красота.

@ У меня нет настоящей любви.
У меня есть любовь. Я люблю жизнь.

* Никто не заметил мою новую прическу (прикид).
Главное, что я сам(а) это замечаю.

* В мою сторону не посмотрел ни один представитель
противоположного пола.

Отлично, а то и так много внимания.

Со мной разговаривали свысока.

Это я просто кажусь сам (а)себе маленьким (маленькой)

Мой любимый (любимая) нагрубил мне.

Это сигнал о том, что мое внутреннее солнце погасло. Срочно включаю!

@ Пришло ощущение, что я никчемный (никчемная)

Это повод, чтобы начать аккумулировать свою силу.

@ Не могу избавиться от чувства вины.

Не хочу быть перебродившим вином, хочу быть живой водой.

* Мне нагрубили в ответ на справедливое замечание.

Это сигнал о том, что я не в состоянии гармонии.

* Меня нагло обошли в очереди.

Значит, у меня намечается что-то более интересное.

Чувствую себя глупым (глупой) по сравнению с другими людьми.

Отлично! Это указывает о наличии моего потенциала.

Я бессилён (бессильна) решить некоторые проблемы.

Дам запрос в подсознание. Они решатся сами.

@ Я боюсь заявить о своих правах.

Мои права – мое богатство. Заявить о них, значит включить в себе самоуважение.

@ Я боюсь, что меня обманут.

Я учусь распознавать фальшь.

* Мне дали понять, что меня ни во что не ставят.

Я не вещь, которую можно куда-то поставить.

* Меня обманули.

Нет предела самосовершенствованию!

У меня ничего не получается.

Раз не получается, значит, будет излучаться

Мое будущее закрыли черные тучи.

Значит, будет гроза, и потом все очистится дождем

@ Я понял (а), что не могу изменить то, что сильнее меня.

Значит, оно само изменится, главное в это верить

@ Мне приходится приспосабливаться к обстоятельствам.

Я учусь ловить нужные потоки.

* Меня назвали тупицей (посредственностью)

Тупость и посредственность – это символ надежности и постоянства.

* Мне дали понять, что у меня не хватает образования.

То есть мне дали понять, что у меня есть перспективы роста.

Конечно, этот список «ничтожных» мыслей не исчерпывает всего их многообразия. Образы- команды, которые они несут клеткам - это «оторванность клетки от организма, ее ненужность». Антивирусные замены «ничтожных» мыслей желательно придумывать такие, чтобы в них не было сравнения «выше-ниже», а была заявка на некое очень приятное качество, которое дает ощущение нужности, целесообразности и связи с миром. **Стремиться быть не выше других, а выше самого себя – это ключ к успеху.**

Если у вас все начинает получаться игра, и вы испытываете приятные эмоции, оттого, что вы выше других, то незаметно приходит ваша уязвимость. Чтобы устранить уязвимость, следите за своими эмоциями. Я счастлив не оттого, что я выше других.

Я счастлив(а) оттого, что я, это «я». Счастлив(а) от звезд, от неба и т.п. Это и есть высшее выражение **качественности** вашей эмоциональной энергии.

Если же в вашей голове начинает назойливо крутиться мысль. «Я счастлив(а) оттого, что выиграл(а) этот турнир», срочно принимайте меры.

И вот так плавно мы приходим к теме безусловность

Глава №20. ТЕСТЫ №5 и №6
БЕЗУСЛОВНОСТЬ И СИЛА ИГРЫ. «ПОМЕХИ- ПРИЧИНЫ»

Умение сохранять эмоциональную безусловность, это способность настоящего Творца. Творцам не может помешать ничто. Про игроков, которые обладают врожденным качеством безусловности, говорят, что у них нервы-канаты. Они способны выдерживать нечеловеческое напряжение. И в чем-то они неуязвимы, хотя и на старуху находится проруха.

Как же организовать поиск своих уязвимых мест? Вы, наверное, знаете, в чем вы уязвимы? Может быть. Но вы видите только вершки, а чтобы добраться до корешков, вам надо более внимательно взглянуть на свое окружение. И особенно на тех, кто вас раздражает. Энергия раздражения показывает, что у вас с этими людьми возникает эмоциональный резонанс. То есть, то, что вам не нравится в других людях, в каком-то виде присутствует и в вас.

Глава №21. ТЕСТ №5

Что раздражает вас в самых близких людях? Отметьте.

Неопрятность
Беспомощность
Обжорство
Ревность
Лень
Обман
Пьянство
Нудность
Глупость
Контроль
Критика

РАСШИФРОВКА ТЕСТА №5

Наши самые близкие люди олицетворяют нам главные вирусные «неполадки» нашего мозга, просто надо научиться правильно расшифровывать эту информацию. Внешние качества наших близких

людей, которые вызывают у нас эмоциональную реакцию, отражают наши внутренние качества.

Неопрятность

– Вас раздражает чужая неопрятность, вам кажется, что вы всегда опрятны внешне. Но у вас в голове существует «внутренняя неопрятность». Неопрятность означает вирус сознания, это «помеха», влияющая на четкость мышления. Вы играете неаккуратно, часто ошибаетесь.

Беспомощность

– Вас раздражает чужая беспомощность. Вам кажется, что вы сильны духом. Но беспомощность есть внутри вас, как «помеха», влияющая на единство ума и интуиции. У вас трудности с настроением на игру.

Обжорство.

– Вас раздражает чужое обжорство. Эта эмоция сигнализирует вам о том, что у вас есть «внутреннее обжорство», вы перегружаете свой мозг ненужными мыслями. У вас повышенная утомляемость

Ревность

– Вас раздражает чужая неуверенность. Эта эмоция говорит вам о том, что у вас есть «внутренняя неуверенность», ваша интуиция часто бывает в отключенном состоянии.

Лень

– Вас раздражает чужая лень? Эта эмоция говорит о том, что вам присуща «внутренняя лень». У вас нет четкой цели впереди.

Обман

– Если вас раздражает чужой обман, то эта эмоция указывает вам на то, что вам присущ «внутренний обман». То есть, когда вы играете, то у вас не задействованы в работе важные участки мозга. Вы плохо считаете варианты и не можете играть интуитивно.

Пьянство.

– Раздражает пьянство близких людей? Значит, у вас «внутреннее пьянство». У вас в голове бывает беспорядок. Есть трудности с логическим мышлением.

Нудность

– Вас раздражает чужая нудность? В вашем биокомпьютере есть «внутренняя нудность» то есть отключена функция мышления Творца - интуиция. Вы хотите, чтобы жизнь подчинялась вашим представлениям о ней. Вы ставите счет в игре на первое место

Глупость

– Если вас раздражает чужая глупость, значит, у вас есть «внутренняя глупость». У вас проблемы с силой воли. Вас преследуют эмоциональные бури.

Контроль

– Вас раздражает чужой избыточный контроль, значит, у вас есть «внутренний контроль», который не дает вам мыслить нестандартно. У вас плохое видение тактики.

Критика

– Вас раздражает чужая критика. Значит, внутри вас работает «внутренний критик». У вас сделан упор на рациональное мышление. Ваш рост в игре идет по принципу «два шага вперед, два шага назад». Ваша жизнь – черно-белая зебра.

Чем сильнее степень раздражения (а она может даже переходить в гнев), тем сильнее соответствующие внутренние помехи-вирусы.

Что с этим делать? Вернее, как это исправлять? Если вы видите, раздражающие вас недостатки в ваших близких людях, которые «выплескиваются» наружу, то это значит, что они отражают ваши внутренние недостатки. Когда вы это примете и перестанете их отторгать, вместо внешнего раздражения пошлете запрос внутрь себя, вы «увидите» свою проблему и справиться вам с ней будет легче.

Буквально, работа происходит как в известной песне. «Гляжусь в тебя, как в зеркало, до головокружения...». Если вы правильно взгляните в свое отражение, то получите не головокружение, а полное очищение головы от конкретных вирусов.

Допустим, меня раздражает неопрятность моего друга (мужа, брата, коллеги). Вместо того чтобы обвинять его и противопоставлять ему свой «идеальный» образ, я убираю разность потенциалов между нами. Я представляю, что внутри меня находится этот неопрятный человек, в точности, повторяющий друга. И даю команду мозгу

искать его. Эти команды наш мозг обучен делать, главное убрать при этом разность потенциалов! То есть вы должны безоговорочно принимать, что ваш друг в данном конкретном недостатке отражает вас. «Мы с тобой одной крови» или «мы - части одного целого» или... Здесь мне хотелось бы сделать акцент на одной очень важной мысли.

Многие из нас в критических ситуациях склонны обращаться к богу, либо к ангелу, либо еще к каким-то высшим силам. Мы умоляем их помочь нам, мы пытаемся выйти с ними на контакт. Наш разговор с небесами выглядит односторонним. Бог в ответ на наши мольбы и просьбы не слезает с облака и не начинает с нами задушевную беседу, бросая попутно громы и молнии. Нам хочется поговорить с ним, найти контакт с миром. Но мы забываем о том, что мир – это то, что нас окружает. Люди вокруг нас являют нам активную, живую матрицу мироздания, которая готова общаться с нами. Мы бежим в храм, чтобы увидеть бога на иконах, но забываем о том, что он находится в наших близких, он говорит с нами их устами. И, может быть, сейчас самое трудное увидеть бога в своих близких. Но если вы научитесь это делать, вы тем самым, научитесь читать книгу жизни, которую страница за страницей открывает вам мироздание. Поэтому умение слушать критику близких и посторонних людей, при этом, отделяя зерна от плевел, солнце от желтых обезьянок, поможет вам обрести желанные самонастройки на дальнейшее развитие вашего таланта.

Степень раздражения, которое вы испытываете к близким людям, показывает насколько глубоко вирусы «помехи» проросли в вас. Так вот, как только вы поймете, что раздражающий недостаток сидит не только в близком вам человеке, но и в вас, то вы тут же обретете «новое видение» самого себя, а с этим видением, вы уже легко можете справиться с вирусом, в буквальном смысле слова схватить его за самые корешки.

Приведу маленький пример из жизни. Одна спортсменка пожаловалась на то, что тренер ее постоянно критикует. «Не так оделась, не то сказала, не то сделала». Самой себе девушка казалась образцом толерантности. Если все это представить в виде картинки, то выглядело бы это примерно так: белое и пушистое создание подвергается нападкам некоего черного дикобраза с жалящими иглами. При такой энергетической расстановке конфликт между спортсменкой и тренером нарастал, результаты в турнирах ухудшились. Девушка уже подумывала о смене тренера. Останавливало ее, правда, одно маленькое, но веское обстоятельство. Когда-то она уже ушла от злобно критикующего ее тренера, нашла нового доброго и улыбчивого. Но за

два неполных года этот новый тренер тоже превратился в злобного, а может быть, даже в еще более злобного критика.

Чтобы справиться с этой ситуацией, она допустила в себя мысль о том, что такой же злобный критик сидит внутри нее. Правда, где он «сидит» девушка не видела. Ей казалось, что она добра к миру, что она хорошо относится ко всем людям. Поэтому допустить в себя такую мысль ей было трудно. «Он – плохой, я хорошая...Он дикобраз, а я белая и пушистая...» - вот, какие мысли вертелись у нее в голове, рождая ту самую агрессию, от которой она так хотела уйти. Когда же она полностью приняла то, что этот «дикобраз» сидит у нее внутри, посмотрела на тренера, как на свое отражение, то к ней пришло и прозрение. Она смогла увидеть то, что не видела раньше. Она увидела своего внутреннего цензора, который обрубал крылья ее творчества. Причем, она увидела его действие не только на плоскости черно-белых клеток, но и в реальной жизни. В реальной жизни этот цензор-критик проявлялся буквально каждую минуту не как помощник, а как досадная помеха, сковывающая полет мысли.

Скажем так, если творческое мышление представить как полет птицы, то цензор- контролер должен в идеале выступать как навигатор, а он превратился в веревку, ограничивающую дальность полета и грозил, вообще, стать клеткой. Девушка разглядела несносность своего характера, заметила, что она сама постоянно мысленно критикует людей, ищет в них недостатки, не замечая достоинств. И она сама уже готова была попасть в ловушку-клетку рационального мышления.

Кстати, такое мышление приводит к большим трудностям в игре. Шахматисты выражают его известной формулировкой. «Белыми не знаю, как получить преимущество, а черными не знаю, как уравнять позицию». В принципе, нечто подобное этой программе уже готово было запуститься в голове у девушки, лишая ее полета творческой мысли.

Делая ставку только на рациональность жизни, человек попадает в тупик.

– Зачем заправлять кровать, если вечером ее надо снова расправлять, зачем жить, если потом придется умирать?

Как только девушка смогла разглядеть гипертрофированного внутреннего цензора в себе, так и отношения с тренером наладились, и она тут же она начала резко прогрессировать...? Нет! Быстро растет только сорная трава, древо жизни растет медленно, но его красота впечатляющая.

И еще маленькое, но веское замечание, касающееся людей-отражений. Говорят, что человек, обвиняющий кого-то похож на собаку, которая сама на себя лает в зеркало. Частенько так и происходит. Человек стоит перед зеркалом немывтый и нечесанный, при этом, ругая свое отражение и пытаясь его помыть и расчесать. Надо ли говорить, что эти усилия не приводят к желаемому результату, рождая глухое раздражение. Остается великолепная возможность - самому расчесаться и умыться. Тогда и ваше отражение приветливо улыбнется вам в ответ. Так что прежде чем обвинять другого в своих бедах, посмотрите на себя. Как говорят, «нечего на зеркало пенять, если рожа крива».

Великолепная возможность изменения мира начинается с вашего внутреннего изменения. Вы учитесь внутренней гармонии совершенства, внимая советам живой матрицы, которая выходит на контакт с вами посредством не только близких людей, но и совершенно для вас незнакомых.

Ведь бывает так, что вирус еще не ваш, но уже вам не чужой. То есть, вы в фазе «цепляния» нового вируса... Еще мгновение и он сломает вашу психическую защиту, закрутится разрушительной воронкой. Как его не пропустить?

В древности авгуры предсказывали исход битвы по полету птиц. Сейчас птицы над городом почти не летают. И вместо птиц можно использовать людей.

Искусство нейтрализовывать вирусы в режиме он-лайн, невероятно повышает спортивную форму. В данном случае можно использовать то, что посторонние люди, вызывающие у вас эмоции показывают вам качественный потенциал вашего мышления на данный момент.

Глава №22. ТЕСТ №6

Какие люди вызывают у вас в данное время

Раздражение -

Равнодушие 0

Восхищение +

Ниже поставьте соответствующие значки (- 0 +) против каждой позиции

Некрасивые

Толстые

Ухоженные люди
Неопрятные люди
Люди, одетые вызывающе
Красивые люди

Восторженные люди
Дотошные люди
Высокомерные
Грубые
Добрые
Веселые

Чиновники
Клерки
Богачи
Нищие
Трудяги
Дворники.

Немощные старики
Капризные дети
Зазнавшиеся звезды
Бомжи
Влюбленные
Поэты

РАСШИФРОВКА ТЕСТА № 6

Если вы поставили нолик против некоторых позиций, то у вас против данных людей не возникает эмоционального резонанса, и, соответственно, нет проникновения вирусов сознания.

Если же вы поставили минус, то в вас начинает проникать соответствующий вирус сознания, если же вы поставили плюс, то может быть, у вас есть некий антивирус, работающий в режиме on-line, с чем вас можно поздравить. Хотя будьте осторожны, под маской эйфории может придти и ласковый убийца. Учитесь отличать созидательную энергию радости от разрушительной энергии эйфории.

При расшифровке данного текста вам следует уловить эмоциональную логику. Здесь главное не внешний социальный образ, а

внутренний, тот, что идет клеткам. Например, представим клерка. Ваши клетки не знают такого слово, они воспринимают его, как четкое выполнение некоей рутинной работы. Для облегчения понимания теста в скобках будет дан примерныймыслеобраз.

Смотрим на свои ответы:

Некрасивые, (мыслеобраз - что-то неяркое и нескоординированное внешне, но может быть, интересное внутри)

- Минус, поставленный против этого качества означает, вашу «внутреннюю некрасивость». У вас трудности с позиционным чутьем.

+ Плюс, говорит о том, что у вас развиты способности художника.

Толстые, (мыслеобраз – что-то большое)

- Минус. У вас «внутренняя избыточность, неповоротливость».

У вас трудности с выбором вариантов.

+ Плюс. У вас большой энергетический потенциал.

Ухоженные люди, (мыслеобраз - чистота)

- Минус. У вас «внутренняя избыточная чистота». В игре вы испытываете трудности с выбором нестандартного плана.

+ Плюс. У вас хорошая внутренняя самоорганизация.

Неопрятные люди, (мыслеобраз - грязь)

- Минус. У вас «внутренняя грязь». Вы испытываете трудности с организацией мышления.

+ Плюс. Вас восхищает «внутренняя грязь». Увы. Вы склонны к «недосчитыванию» вариантов.

Люди, одетые вызывающе, (мыслеобраз - яркость)

- Минус. У вас внутри избыточная яркость. Вы плохо ориентируетесь в спокойной позиционной игре.

+ Плюс. У вас большой творческий потенциал.

Красивые люди, (мыслеобраз - полная координация)

- Минус. У вас есть «внутренняя идеальность». Она заставляет вас искать в любой позиции лучшие ходы.

+ Плюс. Вы находитесь в активном потоке творчества.

Восторженные люди, (мыслеобраз - вихри)

- Минус. У вас «внутренние вихри». Во время партии сила вашей игры может значительно колебаться.

+ Плюс. Увы. Вы склонны переоценивать позицию.

Дотошные люди, (мыслеобраз - четкость)

- Минус. У вас излишняя «внутренняя четкость». Вам трудно играть в нестандартных позициях.

+ Плюс. Ваш ум в хорошей форме. У вас четкость мышления.

Высокомерные, (мыслеобраз - недоступность, разрыв)

- Минус. У вас избыточные «внутренние разрывы». Вы недооцениваете свои силы и не можете в некоторых важных ситуациях найти лучший ход.

+ Плюс. Увы. Вы переоцениваете свои силы.

Грубые, (мыслеобраз - удар)

- Минус. У вас есть «внутренние удары». Вы склонны к грубым зевкам в игре.

+ Плюс. Увы. Вы нетерпеливы.

Добрые, (мыслеобраз - открытость, незащищенность)

- Минус. У вас излишняя «внутренняя незащищенность».

Вы боитесь соперника.

+ Плюс. Увы. Вам трудно играть, когда вас атакуют.

Веселые, (мыслеобраз - легкость)

- Минус. У вас излишняя «внутренняя легкость». Вы слабы в анализе партии.

+ Плюс. Увы. Вы склонны к поверхностной игре.

Чиновники, (мыслеобраз - несвобода, клетка)

- Минус. У вас излишняя «внутренняя несвобода». Вам трудно играть с незнакомым соперником.

+ Плюс. Увы. Вас может повергнуть в тупик нестандартный ход.

Клерки, (мыслеобраз - рутинные действия)

- Минус. У вас излишняя «внутренняя рутинность действий».

Вы устаете во время партии.

+ Плюс. Вы выносливы.

Богачи, (мыслеобраз - насыщение)

- Минус. У вас «внутреннее насыщение». Вы склонны к зевкам в выигрышной позиции.

+ Плюс. Увы. Вам трудно держать худшую позицию.

Нищие, (мыслеобраз - бессилие)

- Минус. У вас излишнее «внутреннее бессилие». Вы не можете упорно сопротивляться.

+ Плюс. Увы. Вы безынициативны в игре.

Трудяги, (мыслеобраз - действие)

- Минус. У вас избыточное «внутреннее действие». Вы испытываете повышенную утомляемость в игре.

+ Плюс. У вас есть доступ к внутренним резервам организма.

Дворники, (мыслеобраз - очищение)

- Минус. У вас избыточное «внутреннее очищение». Вы долго не можете забыть неудачную партию.

+ Плюс. Вы не застреваете в прошлом. У вас работает функция мгновенного восстановления.

Немощные старики, (мыслеобраз - слабость функций)

- Минус. У вас избыточная «внутренняя слабость функций». У вас низкий уровень игры.

+ Плюс. Увы. Вы пассивны в игре.

Капризные дети, (мыслеобраз - недоделки, острые углы)

- Минус. У вас избыточные «внутренние углы». Вы не можете добиться полного погружения в игру.

+ Плюс. Увы. Ваши ходы напоминают лепнину.

Зазнавшиеся звезды, (мыслеобраз – что-то назойливо – кричащее)

- Минус. У вас избыточная «внутренняя крикливая назойливость». Вы играете не в свои шахматы

+ Плюс. Увы. Вы склонны к миражам.

Бомжи, (мыслеобраз - отходы)

- Минус. У вас избыточность «внутренних отходов». Вы ставите себя ниже соперника

+ Плюс. Увы. Вы склонны к самобичеванию.

Влюбленные, (мыслеобраз - эйфория)

- Минус. У вас избыточная «внутренняя эйфория». Вы склонны к зевкам на пустом месте.

+ Плюс. Увы. Переоценка своих сил.

Поэты, (мыслеобраз - отвлеченность)

- Минус. У вас избыточная «внутренняя отвлеченность». Вы перекрываете рабочий канал своей интуиции

+ Плюс. Увы. Не слышите голос рационального мышления.

Теряете нить игры.

Как вы заметили в расшифровке теста – наличие неких позитивных эмоций не дает вам гарантии на то, что у вас все в порядке. Хотя сама по себе эмоция восхищения – очень хорошее средство борьбы с вирусами и идеальное средство при освещении черных вирусных пятен.

Правило качества говорит нам о том, чтобы мы восхищались некоей качественностью, а не ущербностью. И тогда если вы восхищаетесь силой игрока – вы задаете настрой на созидание своей силы. А если вы, например, восхищаетесь его кровожадностью, будьте готовы к тому, что вы задаете настрой на активизацию вируса «прибыток-убыток», «ниже-выше». И потому вам грозит вирусное заражение вашего биокомпьютера.

Но главное, стараться не обвинять никого и ничто. Все «помехи» и «причины» даны вам для вашего развития. Это не значит, что вы не можете требовать лучших условий и указывать другим людям на их недостатки. Но, критикуя, не запускайте в свою критику сильно много эмоций. Не опускайтесь до цыплячьего писка, змеиного шипения, куриного квохтанья, собачьего лаянья.

Человек – это Творец. Помните о непрерывности, бесконечности, качественности, безусловности великолепной энергии эмоций, на основе которой вы можете играть прекрасную мелодию вашей жизни.

Один из первых тренеров Майи Чибурданидзе международный мастер Михаил Шишов так говорил про свою ученицу «У нее абсолютный шахматный слух...».

Наслаждение партией, созданной Творцом сродни наслаждению прекрасной мелодией.

Глава №23.

ВЫВОД ИЗ ВЫВОДОВ.

В этой книге было показано, как примерно можно отследить вирусы сознания в своем чистом виде. Но в реальной жизни они обычно «ходят компаниями», а не поодиночке. Поэтому ниже приведу пояснения по некоторым наиболее часто встречающимся комбинациям вирусов.

«Помогите фигурам, чтобы они могли помочь вам» П. Морфи
Перефразируем классика так:

– Помогите своему сознанию, чтобы оно могло помочь вам.

ГОВОРИ СЕБЕ «ДА»!

Вообще, все вирусы сознания берут свое «топливо» для жизни из страха. У животных главный страх - страх смерти. У человека кроме страха телесной смерти есть страх социальной смерти (потеря статуса). И оценка угроз постоянно просчитывается в сознании.

Именно страх рождает в нас вирусные эмоции беспокойства, ощущение убытка, низкого уровня, чувства вины, для которого находится любая причина. И наоборот эти вирусы рождают страх, а затем страх рождает вирусы, и, кажется, что нет выхода из этого замкнутого круга!

Вообще, условно, мышление шахматиста, да и любого человека, можно представить как работу его мозга – биокomпьютера, плюс работу его высшего «я» - сервера, соединяющего его с Интернетом. В идеале у человека есть устойчивая связь сознания с подсознанием, где антенной выступает интуиция.

В реальности же из-за вирусов сознания мы не можем работать своей «антенной интуиции», которая соединяет нас с высшим мозгом. Обычно мозг копается в собственных ограниченных кладовых памяти и в Интернет подсознания выходит лишь в случаях большого эмоционального напряжения. Об этом говорил еще и Гарри Каспаров в своей книге «Шахматы как модель жизни». Кстати, он же заметил, что в состоянии «покоя» это соединение не включается.

Почему у нас не получается надолго и постоянно соединиться со своим высшим «я»? Потому что подняться над плоскостью сознания в подсознание можно только, отключив страх во всех его формах, то есть, переработав все вирусы.

Чтобы не погрязнуть в бесконечных психоанализах и разборках разных форм страха, надо приучить себя не говорить самому себе слово «нет». Интересно, что когда-то давно мне об этом рассказывал один

известный гроссмейстер. Он на интуитивном уровне ощутил опасность слова «нет», и запретил даже своим близким перед игрой произносить это слово. И... кроме ссор с близкими людьми он ничего полезного для себя не получил.

Сейчас бы я могла дать ему несколько полезных советов. Во-первых, ему следовало не употреблять слова «нет» не только перед партией, но и в обычной жизни (нарушен принцип непрерывности), а во-вторых, он не вправе принуждать других людей (нарушен принцип безусловности). И, в-третьих, само по себе слово «нет» не несет опасности, оно как нож опасно только, если им начать кромса́ть себя.

– Я некрасивый, несчастливый, неудачный, непонятый и т.п. У меня нет сил, нет способностей, нет таланта и т.п.

«Нет», выступающее в форме неверия в свое реальное «я», прерывает соединение сознания с подсознанием. Каждое «да» поднимает нас над плоскостью сознания, каждое «нет» опускает.

Если вы привыкнете не говорить слово «нет», применительно к своему «я», вы сможете подняться, протянуть соединение к серверу и, используя интуицию, играть как бог. А шахматному богу не надо считать каждый вариант по очереди, он видит сразу все варианты, словно поднявшись в другом измерении над плоским лабиринтом разных продолжений.

Всегда говорите себе «да». Если что-то не получилось, не говорите себе нет. Посылайте в подсознание «да», и оно обязательно рано или поздно откликнется и подберет для вас подходящие варианты реальностей.

«Я невезучий, нелюбимый и тому подобное...» Все эти маленькие «нет», закодывают нас, опускают тебя, прибавляют к реальности, лишают крыльев интуиции. Каждое «да» наоборот поднимает нас над полем реальности, над шахматным полем. В этом и скрыта сила шахматного Творца. Напомню, что любой минус – это лишь заготовка плюса.

Глава №24.

УКОЛ СТРАХА. ЭКСПРЕСС-НАСТРОЙКА

Рассмотрим глазами одной шахматистки следующую ситуацию:

–Я собралась на игру приехала в хорошем настроении, но когда увидела соперницу вместе с тренером, внутри словно бы все

оборвалось, «ёкнуло». И я играть не могла. Как будто отключилась. Проанализировав ситуацию, я вспомнила, что за день у меня было подобное состояние, когда меня грубо толкнула женщина в супермаркете. Было неприятно, потом как-то все забылось. Я не обратила на это внимание. Теперь то я понимаю, что это был предупреждающий сигнал.

Наверняка, всем нам знакомо состояние «ёка» – мгновенно возникающего неприятного состояния, парализующего силу и волю.

Что делать с такими мгновенными провалами энергии? Подсознание дает на это вопрос ответ в виде картинки. Вы стоите на пороге маленькой лачуги и перед вами открыт весь мир. Когда происходит «ёк», это выглядит так, как будто вы закрываете за собой дверь и решаете остаться в лачуге. Для многих людей «ёк» – это начало деморализации. Но лучше принять его как предупреждение, как удар тока, как напоминание о том, чтобы вы снова повернулись лицом ко Вселенной, вернулись в состояние Творца.

Эти удары «ёком» показывают, что вы отвернулись от космической энергии, и они служат своеобразным ударом тока, сигналом чтобы вы вернулись в космическое состояние творца.

Если вы научитесь быть в развитии в обычной жизни, то и в шахматной у вас все начнет получаться. «Ёк» – это сигнал о вирусе «меньше-больше», «убытке-прибытке», «помехи-причины». Это тотальное «меньше», тотальный «убыток» и непреодолимая «помеха». При «ёках» нарушаются эмоциональные принципы бесконечности, качественности, безусловности.

Необязательно, что «ёк» может сразить вас перед игрой. У одной шахматистки такой «ёк» случился сразу после победы. Она заняла первое место, но другая именитая спортсменка сделала заявление журналистам, что она играет гораздо сильнее. Этот «ёк» у нашей героини растянулся на две недели, обрастая попутно всякими разными страхами, вплоть до ощущения сдавленного пространства и следующее соревнование для нее стало просто провальным.

Если вы научитесь быть в гармоничном состоянии и быстро его возвращать после обычных бытовых «ёков», то вы перенесете это и в шахматы. Для вас это будет означать оздоровление психики. Ведь когда вы начнете видеть причины своих неудач в игре до игры, то ваш мозг тоже начнет учиться до игры устранять недостатки. И наступит время, когда вы уйдете с положения раба своего мозга, удрученно разводящего руками по поводу своей «плохой формы».

Выйдя на просторы осознанного бесстрашия, соединившись со своим высшим мозгом - высшим «я», вы уже можете практиковать риск.

Страх не лучшая база для риска. На риск можно идти, только доверившись интуиции. Под риском в шахматах следует понимать принятие решений, которые резко и до конца неопределенным образом меняют ход партии. Такие ходы невозможно рассчитать до конца, и шахматист принимает решения, основываясь, на интуиции.

В популярных книжках по психологии есть практические приемы соединения с подсознанием и даже разговора с ним. Погружаемся в состояние покоя и устанавливаем сигнальную систему общения с подсознанием. Дрогнут пальцы правой руки – это «да», дрогнут пальцы левой руки – это «нет». В книге Сергея Лысенко «Беседы с шахматным психологом» метод разговора с подсознанием описан достаточно подробно.

Этот способ, я думаю, подходит не всем. Бывает так, что у человека стоят некие вирусные перекрытия на пути соединения сознания с подсознанием, и потому такой человек может «вести переговоры» не своим высшим «я», а со своим вирусом.

Доступ в подсознание открывается только очищенным от вирусов – хорошим людям

«Хорошему игроку всегда везет». **Капабланка.** А хороший игрок – это трудяга, влюбленный в шахматы, это виртуоз, укрощающий свои эмоции, это творец счастья.

Глава 25. ИСЧЕЗНУТ ЛИ МОИ СПОСОБНОСТИ?

Вирусы «убытка-прибытка» в сочетании с вирусами «ниже-выше» могут родить звездную болезнь. Возникает она, как правило, незаметно, накапливается, словно яд в организме, выплескиваясь позже в необоснованную самоуверенность.

Слишком серьезное отношение к игре (не на жизнь, а на смерть) может дать результаты –«жизнь», а потом их все забрать - «смерть». Не все игроки выдерживают нечеловеческое напряжение. Но напряжение - это то, что создается вирусами. В самом понятии напряжения уже видны следы вирусов сознания. Сравните, например, ощущения от слов «напряжение» и «сосредоточение». Стоит ли говорить, что от второго слова идет более позитивный настрой?

Придерживаясь стратегии счастья, обучившись безвирусному сосредоточению, спортсмен может показывать чудеса самообладания.

«Замечательная особенность шахмат состоит в том, что ум, строго ограничив поле своей деятельности, не устает даже при очень сильном напряжении, напротив, его энергия обостряется, он становится более живым и гибким». **Стефан Цвейг.**

Великий шахматист вовсе не обязан быть непобедимым. Но некоторые сильные спортсмены, потеряв в рейтинге, могут год или два возиться на своеобразном рейтинговом дне, прежде чем начнется их медленный подъем или постепенное угасание.

Опять же понятия «подъем» и «угасание» создаются мозгом вследствие проникновения вирусов «прибыток-убыток», «ниже-выше», «покой-беспокойство». Игрок испытывает вполне реальное беспокойство, что он в убытке и что он ниже определенного уровня.

Иногда в связи с длительными неудачами спортсмена вплотную начинает беспокоить вопрос о потере определенных способностей. В буквальном смысле слова шахматисты боятся, что исчезнет их ум. Почему-то мало кто из нас беспокоится насчет исчезновения своего вкуса или обоняния. А вот исчезновение ума становится навязчивой идеей. Причем, не конкретного ума, а того самого высшего, который приходит на канале интуиции.

Но никакое исчезновение не происходит внезапно. Подсознание, высшее «я» разговаривает с нами, предупреждает нас устами близких и не совсем близких людей. Навязчивые «занозы» неприятия, раздражения и гнева дают вам своеобразные сигналы о внутренних «поломках». Если у вас в голове крутятся обидные мысли, просмотрите более внимательно ловушку «причина-помеха» и тесты к ней. Вспомните о принципе эмоционального резонанса. Это поможет вам восстановить вашу антенну соединения со своим высшим «я».

Развитие тела, души ума и космического Творца внутри себя - это путь, длиною в жизнь

Никакой психолог не решит за вас эту задачу. Психолог может лишь научить вас эмоциональной нотной грамоте, дать инструмент в руки, а вот творить шахматную партию вам придется самому.

Сравните эмоциональные цепочки:

Страх – агрессия – клетка – муки творчества

Любовь – азарт – свобода – вдохновение творчества.

По какому пути вы пойдете, выбирать вам. Надеюсь, что вы не только избежите разочарований, но и откроете для себя новые перспективы.

– И тогда шахматы могут принести в вашу жизнь - силу, интуицию, мудрость, вдохновение, счастье.

Содержание

Часть I. П. Лобач «Шахматы и психология»

Глава 1.	Введение.....	4
Глава 2.	Что такое психология. Спортивная психология.....	5
Глава 3.	Психология в шахматах. История вопроса.....	7
Глава 4.	Аутотренинг и гипноз.....	9
Глава 5.	Гипноз, возможен ли он во время партии?.....	11
Глава 6.	Состояние транса во время партии. Борьба с цейтнотами... ..	17
Глава 7.	Парапсихология в шахматах.....	22
Глава 8.	Конкретные случаи конфликтных ситуаций.....	29

Часть II. Е. Погонина «Психо-логика шахмат или укрощение эмоций»

Глава 1.	Вместо вступления. Немного о настройке.....	36
Глава 2.	Эмоциональные сорняки.....	39
Глава 3.	Игры мозга. Вирусы сознания.....	41
Глава 4.	Стратегия. Эмоциональный идеал.....	42
Глава 5.	В поисках счастья. Основы тактики.....	44
Глава 6.	Правила эмоциональной игры Правило первое – непрерывность.....	46
Глава 7.	Правило второе – бесконечность.....	49
Глава 8.	Правило третье – качественность.....	52
Глава 9.	Правило четвертое – безусловность.....	54
Глава 10.	Практические советы и упражнения.....	57
Глава 11.	Тест №1. Непрерывность и усталость. Покой-беспокойство	61
Глава 12.	Расшифровка теста №1.....	62
Глава 13.	Тест №2. Бесконечность и сила игры. Убыток-прибыток... ..	79
Глава 14.	Расшифровка теста №2.....	82
Глава 15.	Тесты №3 и №4 Качественность и цейтноты. Выше-ниже..	86
Глава 16.	Тест №3.....	87
Глава 17.	Расшифровка теста №3.....	88
Глава 18.	Тест №4.....	91
Глава 19.	Расшифровка теста №4.....	92
Глава 20.	Тесты №5 и №6 Безусловность и сила игры. Помехи причины.....	96
Глава 21.	Тест №5. Расшифровка теста №5.....	96
Глава 22.	Тест №6. Расшифровка теста №6.....	101
Глава 23.	Вывод из выводов	107
Глава 24.	Укол страх. Экспресс-настройка.....	108
Глава 25.	Исчезнут ли мои способности?.....	110

Передвижение деревянных фигур вызывает эмоциональные бури и штормы не только на шахматной доске, но и в реальной жизни, влияет на судьбы тысяч людей. В книге сделана попытка немного приоткрыть тайны этого мало исследованного направления. В первой части приводятся как известные, так и забытые или мало известные факты. Вторая часть книги содержит оригинальные психологические тесты и практические советы.



Павел Лобач, международный мастер по шахматам, тренер высшей категории. Стаж тренерской работы более 30 лет. Подготовил пять международных гроссмейстеров. Ученики на первенствах и чемпионатах России, Европы и мира завоевали более 50 медалей. Победитель и призер конкурса “Лучший детский тренер России” в 2002, 2003, 2004 годах. Корреспондент журнала 64ШО, автор книг “Тактика и эндшпиль”, “Методика преподавания шахмат”.



Елена Погониная, тренер - психолог гроссмейстера Натальи Погониной, литературный редактор журнала “Бум”. Автор творческих семинаров по теме “Антивирусы сознания”.

