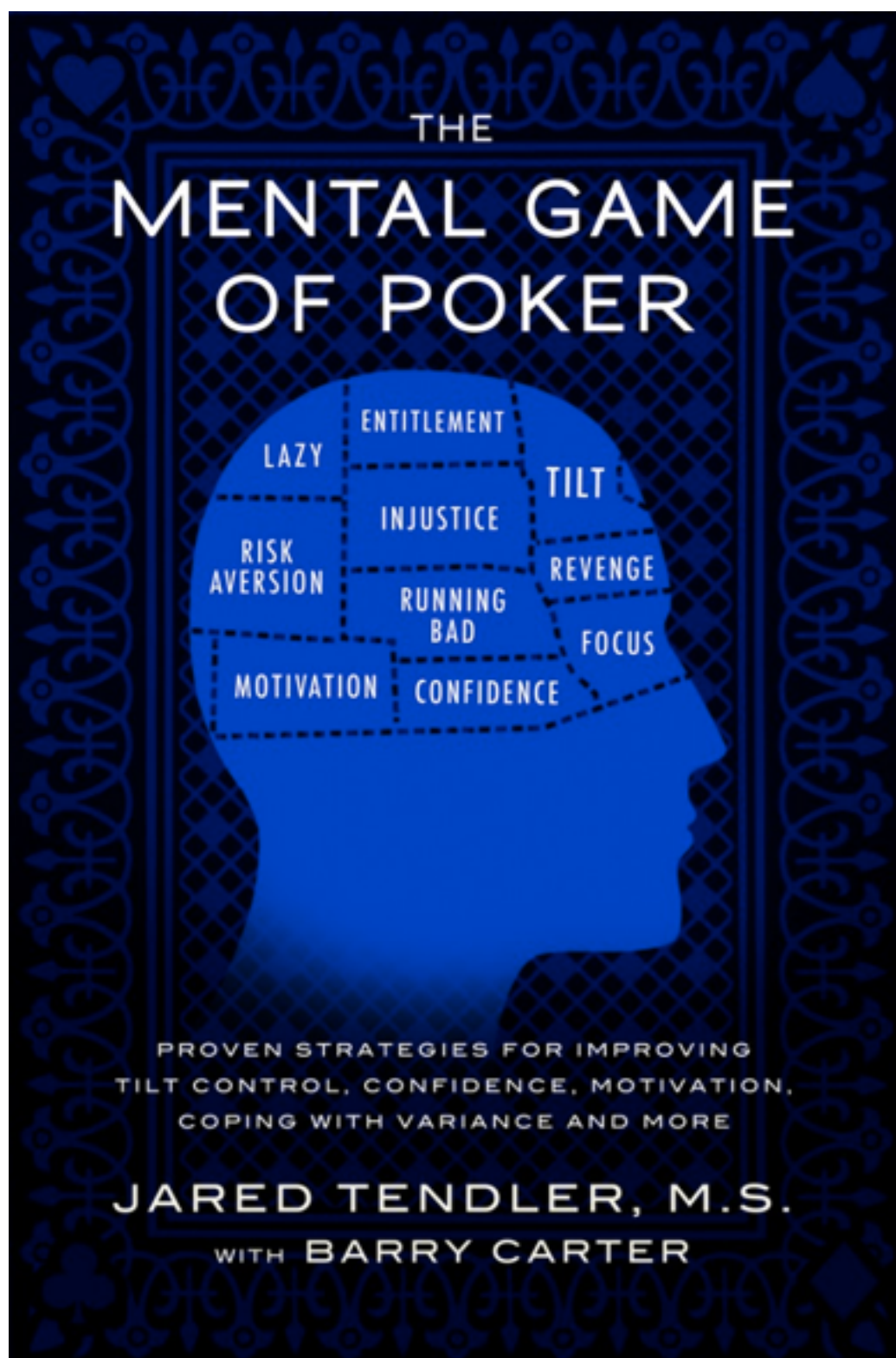


# ПОКЕР: ИГРЫ РАЗУМА



Проверенные методы улучшения контроля над тильтом, обретения уверенности и мотивации, адекватной реакции на дисперсию и многое другое

Магистр наук Джеред Тэндлер и Барри Картер

## Отзывы о занятиях с Джередом Тендлером

«Он оказал мне огромную помощь. Сейчас я играю, по сути, вообще не впадая в тильт, постоянно показывая свою А-игру»

- **Дастин «Leatherass» Шмидт, PokerStars Team Online Pro**, автор книг «Относитесь к покеру как к бизнесу» и «Don't Listen to Phil Hellmuth»

«Считаю себя одним из наиболее успешных игроков в онлайн покер за последние пять лет, и наибольшее положительное влияние на мои результаты оказал именно Джеред»

- **Ниман "Samoleus" Кенкр, инструктор сайта BlueFire Poker**

«Джеред помог мне в развитии наиболее успешных стратегий подхода как к покеру, так и к бизнесу. Если у вас есть вопросы психологического характера относительно вашей игры в покер, советую обращаться к Джереду»

- **Тейлор Кеби, один из основателей Cardrunners**

«До знакомства с Джередом, единственным советом, который мне давали относительно тильта, даже уважаемые инструкторы, было "не тильтуй". Сейчас я выигрываю почти 1266/100 на лимитах до \$50/\$100 HUNL»

- **Лиз "RikJamesBlatch" Эрпера**

«Джеред, насколько я могу судить, является создателем целой дисциплины»

- **Джесси Мэй, The Voice of Poker**

«Джеред Тендлер - пионер покерной психологии. Ничто не сравнится с его основанным на фактах, научным подходом, подкрепленным многолетним опытом работы в области современной психологии. Его книга - первая в своем роде, и является обязательной к прочтению для всех игроков в покер»

- **Хантер Бик, профессиональный игрок в покер, исполнительный директор сайта DragTheBar**

«Тильт? Джеред Тендлер уничтожает это понятие одним щелчком пальца»

- **Джон Янг, редактор WPT Magazine**

«Когда перед вами стоит задача распознать и систематически решить проблемы, мешающие вам выйти на свой стопроцентный

потенциал, Джеред как помощник – просто гениален. Представить не могу, что бы сейчас было со мной, если бы не он»

**- Дэнни Штайнберг, профессионал игр на высоких лимитах**

«Я общался с некоторыми людьми из этой области, и ни один из них не произвел на меня столь же неизгладимого впечатления, как Джеред»

**- Шон Гибсон, *Poker News Daily***

«Могу сказать, положив руку на сердце – работа с Джередом является одной из лучших инвестиций, которые я когда-либо делал»

**- Мэтт «mbolt1» Болт, инструктор сайта DragTheBar**

«Подход Джереда очень эффективен потому, что он не просто укрепляет ваши проблемные места, нет, вместо этого он изменяет ваш образ мышления, причем не только в том, что касается покера, но ваше восприятие действительности в целом»

**- Паскаль «Stake Monster» Трембли, инструктор сайта Cardrunners**

«Джеред отличный, умный, трудолюбивый парень, который крайне хорош в своем деле. Он одновременно профессионален и чуток, а это не так уж и просто. Если у вас проблемы с тильтом, которые отнимают ваши деньги, то с вашей стороны будет очень глупо не работать с ним»

**- Пол «GiantBuddha» Хопп, инструктор сайта DragTheBar, автор книги «Путь Воина Покера»**

«Он обучает вещам, которые не придут к вам просто с опытом игры»

**- Бен "NeverScaredB" Вилиновски**

«Я занимался с Джаредом в течение трех месяцев, и мой прогресс иначе как феноменальным не назовешь»

**- Алан "Dixon" Джексон, инструктор сайта BlueFire Poker**

**ПОКЕР:**  
**ИГРЫ РАЗУМА**

## БЛАГОДАРНОСТИ

В жизни я привык со всем управляться самостоятельно, так что, когда я начал работать над этой книгой, я думал, что справлюсь с задачей ее написания сам. Я был слишком самоуверен (читайте главу 8). Если бы не помощь этих людей, эта книга бы так и осталась проектом.

Я очень благодарен Барри Картеру, моему соавтору, за то, что он помог мне превратить мои идеи и опыт в информацию, понятную для игрока в покер. Барри, являясь журналистом в покерном мире, игроком в покер, и одним из лучших людей, которых я знаю, побудил меня быть более точным и четким в моих рассуждениях. Благодаря ему энтузиазму и терпению книга стала лучше, и я горжусь, что на ее обложке значатся наши имена. Хотя оригинальный материал не принадлежит авторству Барри, его вклад бесценен, его заслуга огромна. Он был идеальным помощником в написании книги моей мечты.

Мне хотелось бы поблагодарить моих клиентов, которые поделились своими историями для этой книги. Это Дасти Шмидт, Ниман Кенкр, Лиз Эррера, Мэтт Болт, Джордан Морган, Майк Сонг, Паскаль Трембли и Шон Гибсон. Ваша честность и готовность поделиться своими историями, безусловно, вдохнули жизнь в эту книгу.

Я также очень благодарен *всем* моим клиентам за то, что они предоставили мне возможность оттачивать мои методы и навыки, описанные в этой книге. Отдельное спасибо Дасти Шмидту, моему первому клиенту, который помог мне постичь нюансы покера высоких лимитов, представил меня покерному коммьюнити, и помог мне перенести мою работу из области гольфа в область покера.

Есть несколько первопроходцев, таких как доктор Алан Скунмейкер, Томми Анжело и Мэтью Хильгер, которые упрочили место психологии в покере. Они освоили эту область и помогли покеристам осознать, насколько важное место в покере занимает психология.

Эта книга никогда не была бы написана без любви и постоянной поддержки моих родителей, сестры и сводного брата. Спасибо вам за то, что вы постоянно побуждали меня стремиться к осуществлению моей мечты, помогали мне претерпевать непростые

времена, смеялись надо мной, когда я слишком уж тормозил процесс, но все равно были уверены, что мне это под силу.

Спасибо тебе, Кори Карш, за твою веру в меня, за твои отличные писательские навыки, и огромная благодарность тебе за принесение в мою жизнь больше радости.

Спасибо тебе, Алексис Наум, за твою готовность пожертвовать своим временем. Ты всегда был рядом, и поддерживал меня, когда это было необходимо. Ты действительно облегчил мне работу, и твоя поддержка и советы были бесценны. Я буду вечно тебе благодарен.

Спасибо моим друзьям и членам моей семьи, которые потратили часы на помощь в редактировании этой книги: Джей Котлен, Сью Котлен, Ронит Гланц, Мелисса Нагин, Бен Нагин, Пол Баканович, Шэрон Хиршик, Энди Хиршик и Кира Карш. Спасибо вам за то, что вы потратили дни, ночи и уикенды на то, чтобы сделать эту книгу более доступной для чтения.

Спасибо вам, Дэвид Хорн, Диана Мерфи, Скотт Браун, Эван Ротман, Хантер Бик, *PokerNews*, Джейк Пойниер и Тайлер Киркендол. Каждый из вас помог этой книге выйти в свет.

# 1 ВВЕДЕНИЕ ..... 14

Сначала гольф

Начало работы с покером

*Слово клиенту: Дастин «Leatherass» Шмидт*

Я не профессиональный покерист

Проблема традиционной покерной психологии

Фиш в вопросе психологии

Фиш в стратегии подхода к психологии

Мифы о покерной психологии

Как пользоваться этой книгой

## 2 ОСНОВЫ ..... 28

### **Модель обучения взрослой личности..... 28**

*Врезка: Недостатки – способности*

### **Землемер..... 32**

*Слово клиенту: Нуман «Samoleus» Кенкр*

Две основные ошибки во время обучения

### **Процессуальная модель..... 41**

Подготовка/разогрев

*Слово клиенту: Дастин «Leatherass» Шмидт*

Результативность

*Врезка: Ориентированность на результат*

Результаты

Оценка

*Слово клиенту: Нуман «Samoleus» Кенкр*

Анализ

Каждый день пользуйтесь процессуальной моделью

## 3 ЭМОЦИИ ..... 51

Решимость

Сбои разума

Две причины возникновения эмоций

Накопившиеся эмоции

Спектр эмоций

Эмоции и результаты

## 4 СТРАТЕГИЯ ..... 60

### **Задействование логики..... 60**

1. Распознавание

2. Глубокие вдохи

3. Используя логику

4. Вспоминаем о стратегии

5. При необходимости повторить

6. Выход

### **Рановесие..... 69**

*Врезка: Коррекция ликов в игре*

*Врезка: Психологическая сторона покерных ошибок*

### **Дополнительные стратегии..... 75**

Отслеживание улучшений

Записи

Накопленные эмоции

В заключение

## 5 ТИЛЬТ..... 80

Тильт = Гнев + Плохая игра

Природа гнева

Накопленный тильт

Тильт из-за тильта

Плюсы тильта

Тильт победителя

Определение тильта

*Врезка: Думаете, что вы не тильтуете?*

Семь видов тильта

*Слово Барри: Определение тильта вашего  
оппонента*

Основная стратегия борьбы с тильтом

*Слово клиенту: Лиз «RikJamesBlatch» Эрпера*

Как выглядит прогресс и как с ним не расставаться

## **Тильт «когда все плохо»..... 93**

*Слово клиенту: Мэтт «mbolt1» Болт*

Ориентированность на результат, а не на качество

Фиксация выигрыша

Баланс покер/жизнь

Предсказывание бэд-битов

Перезагрузка разума

## **Тильт «несправедливость»..... 104**

*Врезка: Считаю себя лучшим*

Никакого внимания к положительной дисперсии

Более чем справедливо

Возможность для тильта «несправедливость»

Желая, чтобы покер был не таким

Стремление контролировать дисперсию

Оправдание необучению

*Слово клиенту: Барри Картер*

Рассказы про бэд-биты

Зависть

**Тилт «ненавижу проигрывать»..... 118**

Дух соперничества

Потеря денег

*Слово клиенту: Джордан «iMsoLucky0» Морган*

Вера в возможность выиграть каждую раздачу

Утерянные способности

Когда проигрыши принимаются близко к сердцу

Боль от проигрыша больше радости от победы

**Тилт «ошибочка»..... 128**

Перфекционизм

Когда ошибка на самом деле не ошибка

Очевидные ошибки

Угроза вашим целям

Знаете так много, усвоили так мало

**Тилт «мне причитается»..... 136**

Чрезмерная самоуверенность

Проигрывая фишу

*Слово клиенту: Лиз «RikJamesBlatch» Эрпера*

Проигрывая регулярам

*Слово клиенту: Майк «Syous» Сонг*

Поднимаясь по лимитам

**Тилт «мечь»..... 145**

Никакого уважения

Лицом к лицу с постоянной агрессией

Игрок с предысторией

Снова обретая уверенность

Забирая ваши деньги

Еще одна причина мести

Вами управляют

**Тилт «отчаяние»..... 156**

*Врезка: Когда проигрывать приятно*

Непреложная стратегия

**Используем тилт для улучшения своей игры..... 160**

Делаем записи

**6 СТРАХ ..... 164**

Природа страха

*Слово Барри: Быть бесстрашными, как Айви*

Неполная информация

Топливо для игры

**Характеристика страха..... 170**

1. Слишком много мыслей

2. Не доверяясь чутью

*Слово Барри: Чувствуйте соперников*

3. Слишком много догадок

4. Волнуясь увидеть результат

5. Мрачное будущее

**Основная тактика борьбы со страхом..... 173**

Исчерпать страх

Отвечая на вопросы

**Основные страхи..... 176**

Страх потерпеть поражение

Страх перед успехом

Страх совершить ошибку

Страх попасть в полосу невезения

*Слово клиенту: Паскаль «Stake Monster» Трембли*

Страх перед ростом по лимитам

Страх перед риском

*Слово клиенту: Барри Картер*

## 7 МОТИВАЦИЯ ..... 188

Природа мотивации

Вдохновение

*Слово Барри: Пари*

Постоянная мотивация

### **Основные мотивационные проблемы..... 193**

Лень

Откладывание на «потом»

Когда дела идут хорошо и когда плохо

Истощение

*Врезка: Недооценивая стресс*

Проблемы постановки целей

*Слово клиенту: Мэтт «mbolt1» Болт*

Растрачивая талант впустую

Хватит мечтать

Недостаток обучения

*Слово клиенту: Джордан «iMsiLucky0» Морган*

Невосприимчивость к эмоциям

Чувство безнадежности

## 8 УВЕРЕННОСТЬ ..... 209

Природа уверенности

*Стабильная уверенность.*

*Недостаток и переизбыток уверенности*

### **Развитие стабильной уверенности..... 215**

Способность замечать дисперсию

Способность определять свои способности

Способность определять уровень соперников

*Слово Барри: Определяем ваше преимущество*

Иллюзия контроля

*Слово клиенту: Мэтт «tbolt1» Болт*

Иллюзия вечности

Иллюзия обучения

Желания

*Слово клиенту: Шон Гибсон*

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы еще не усвоили то, что написано в этой книге..... 233

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Разминка и заминка..... 234

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Вопросы клиентов..... 238

# 1

## ВВЕДЕНИЕ

Игроки, успешные в психологическом аспекте покера, используют методы и стратегии, которые работают в их случае. У них есть система и методика того, как подходить к вопросам психологии, и у них нет необходимости надеяться на счастливую заячью ногу или возносить молитвы покерным богам.

Если бы не было возможности контролировать тот факт, что вы играете в «свою А-игру» или скатываетесь в тильт, то вся моя работа ментал-коучем (*инструктором по спортивной психологии, по сути – прим. переводчика*) заключалась бы лишь в вешании лапши на уши. Возникновение тильта и вашей лучшей игры подчинено определенным причинам, находится в зависимости от определенных условий. Как игрок в покер, вы зарабатываете деньги за счет способности правильно анализировать привычки и повадки ваших оппонентов. Пользуясь тем, что предлагает эта книга, вы сможете изучить привычки, свойственные вашему собственному разуму.

Тот факт, что многие игроки извлекли большую пользу от работы над психологической стороной своей игры, следуя моим или чьим-то еще советам, является доказательством того, что успех в психологии покера есть ни что иное, как приобретение определенных способностей, собственно, как и в покере в общем. Однако, многие игроки до сих пор думают, что тильт, страх, мотивация и уверенность - это то, что приходит к вам по независящим от вас и никому не известным, не поддающимся логике обстоятельствам. В результате, некоторые могут говорить или думать вот так:

\* Я осознаю, что от дисперсии никуда не деться, так что тильтовать из-за бэд-бита глупо

\* Непонятно почему, но вчера вечером я начал играть как осел

\* Игра совсем не складывается; возможно, мне нужно сделать перерыв

\* Вот на *Фулл Тилте* я всегда играю в свой лучший покер

\* После того, как я хорошенько занес, я каким-то образом растранижил несколько стеков

\* Хотелось бы мне всегда играть так хорошо, как сегодня

Если вы считаете, что игры разума не подчинены определенным законам и причинам, то вам просто не хватает способностей увидеть, насколько они предсказуемы и логичны.

Умелые игроки в покер с легкостью определяют, когда действия оппонентов не хаотичны. Они подбирают стратегию ставок, пользуются подсказками, основанными на тайминге, внешнем виде и речи оппонента, что позволяет им иметь преимущество над более слабыми игроками. Слабые же игроки не могут увидеть, насколько предсказуема их игра. То же самое можно сказать и про психологические аспекты. В данный момент, вы, возможно, не можете распознать действия, эмоции и мысли, которые приводят к тому, что вы играете хорошо или, наоборот, плохо. Таким образом, в вопросах психологии, или игр разума, вы – фиш. К счастью, у вас была возможность перестать быть фишом в покере – и при наличии правильной информации вы сможете отделать от ярлыка «фиш» и в том, что касается психологии.

Сейчас покер сложен как никогда, и игроки обращаются к психологии как к ценной возможности повысить свое преимущество. Получение преимущества – идея не новая, конечно же, но за последние несколько лет ее значение в мире покера возросло во сто крат со значительным увеличением хороших игроков в покер. Спасибо сайтам наподобие 2+2, *Cardrunners* и другим, покер изменился коренным образом. Теперь, когда конкуренция столь высока, аспекты игры, к которым раньше относились не так серьезно (такие как психология), теперь выходят на передний план, а работа над ними становится обязательной.

### **Сначала гольф**

Атлеты из самых разных видов спорта тоже встречались с подобной дилеммой. Хотя редко какая-то дисциплина обретает популярность так же быстро, как покер, профессиональные гольфисты испытали подобные чувства совсем недавно, с покорением мира гольфа Тайгером Вудсом в конце 90-х годов. Завоеывая все

профессиональные титулы, он поднял планку настолько высоко, что другим гольфистам пришлось начать серьезно заниматься фитнесом и психологией.

До прихода Тайгера в гольф, лишь немногие игроки в гольф считали фитнес важным для их игры. Многие гольфисты были в плохой физической форме, и гольф не выглядел *настоящим* спортом. Тайгер также обладал таким уровнем сконцентрированности, мотивации и уверенности, что оставил своих конкурентов далеко позади. Сочетание его физических и психологических качеств заставило других игроков следовать по его стопам, чтобы оставаться хоть сколько-то конкурентоспособными. Тайгер навсегда изменил профессиональный подход к игре. Теперь практически у каждого гольфиста PGA тура (да и других основных профессиональных лиг) есть свой персональный тренер по фитнесу и спортивный психолог. Теперь это стало стандартом.

В конце 90-х годов я был успешным гольфистом-любителем и питал надежды стать профессионалом. Была лишь одна большая проблема; я проваливал выступления на национальных турнирах из-за большого психологического напряжения. Месяц спустя после того, как Тайгер Вудс завоевал свой первый значительный титул, я завалил попытку пройти в основную лигу. Вскоре после того, как я отыграл первый год в колледже Скидмор, где я выиграл два турнира, я играл квалификационный турнир на US Open 1997. Весь турнир из 18 лунок я отыграл замечательно, весь – кроме гринов (*площадка в непосредственной близости от лунки с идеально подстриженной травой* – прим. переводчика). Патты (*лёгкий удар, выполняющийся на грине* – прим. переводчика) в моем исполнении были просто ужасны. Четыре раза мне пришлось выполнять по три патта на лунку, и несколько раз я промахивался с очень короткой дистанции. Мой общий пар (*количество ударов, за которое игрок должен проходить лунку* – прим. переводчика) составил 71, и я выполнил лишь на один удар больше, чем нужно, чтобы пройти в плей-офф.

Это было довольно непростое испытание: подойти к цели так близко лишь за тем, чтобы твои нервы сыграли с тобой в самом конце такую злую шутку; но я не собирался пасовать перед этой проблемой. Я продолжал усиленные тренировки, и как-то раз тем же летом я рассказал о своей проблеме своему другу, у которого тут же загорелись глаза. Он тотчас же сказал, что мне нужно прочитать книгу, которую он только что закончил исследовать сам. Он побежал в свою комнату, и через минуту вернулся с книгой *Golf is Not a Game of Perfect*, за авторством доктора Боба Ротеллы. Так как я

знал, что моя проблема сидела именно в моей голове, а с техникой у меня было все в порядке, я сразу же стал работать с этой книгой и применять советы, найденные в ней, а также в других источниках, посвященных проблемам спортивной психологии. Это помогло, и в течение следующих трех лет у меня наблюдался заметный прогресс – везде, не считая самых крупных турниров. Даже несмотря на то, что я трижды заработал отличие в американской сборной, а также выиграл девять турниров в колледже, все то, что я вынес из спортивной психологии, не помогало мне справиться с экстремальным стрессом.

Моя мечта стать профессионалом не была окончательно разрушена; я просто должен был выяснить, в чем же моя проблема. Раз то, что было доступно на тему спортивной психологии на тот момент, в моем случае не работало, я решил сам разобраться в этом вопросе. Я знал, что я не был готов к тому, чтобы играть в гольф профессионально; но если бы я мог найти решение своей проблемы, то мог бы стать профессионалом, а это отличный вариант построить карьеру.

Я подозревал, что классической спортивной психологии не хватало понимания причин возникновения психологических проблем. Традиционный подход к психологии в гольфе тогда был таким же, как сейчас в покере. Мне были предложены различные техники для того, чтобы повысить концентрацию, уверенность в себе, избавиться от беспокойства, однако я так и не узнал, почему возникают такие проблемы. На тот момент я считал, что они вызваны личными качествами и эмоциями, которые есть у меня и у любого другого игрока, так что я решил поступить в Северо-Восточный университет на направление психологического консультирования, в надежде обрести качества, которые помогут мне справляться со стрессом. Однако в течение последующих десяти лет я понял следующее: хотя личностные качества, несомненно, могут влиять на ваши результаты, проблемы психологического плана возникают по более тривиальным причинам: например, ненависть к совершению ошибок, завышенные ожидания, плохая рабочая этика.

Получив диплом и отработав 3200 часов консультационной практики для получения лицензии на работу в традиционной терапии, я начал работать с гольфистами как ментал коуч. За следующие два с половиной года я консультировал в целом более 300 игроков, включая топовых юниоров, любителей, а также профессионалов туров PGA, Nationwide и LPGA (один из игроков заработал свой первый титул вскоре после того, как начал со мной заниматься).

## **Начало работы с покером**

Благодаря положительному скачку дисперсии, однажды летом 2007 года я играл в гольф в гольф-клубе Bandon Dunes с Дасти «Leatherass» Шмидтом. По счастливому стечению обстоятельств, этого профессионального-гольфиста-ставшего-покер-про я встретил как раз тогда, когда сам начал играть профессионально. Благодаря богатому опыту игры в гольф, Дасти уже знал о важности психологии; так что когда у него случился первый месяц, когда он шел в стабильный минус, а осуществление его цели стать Суперновой Элайт было поставлено под угрозу из-за проблем с тильтом, он позвал меня на помощь.

Дасти был идеальным первым клиентом из мира покера благодаря своему прошлому в гольфе. Он понимал, что мое представление о покере базировалось лишь на домашних играх и парой посещений казино Foxwoods. Дабы помочь мне лучше понять покер, он пользовался терминологией гольфа, объясняя определенные покерные моменты. Чем больше мы работали вместе, тем более очевидной для меня становилась связь между гольфом и покером. Основные различия между этими играми – это, конечно, правила, а также количество сопутствующей дисперсии. В гольфе многое зависит от случайности – «возня на грине», так это называют – но эта случайность и ее роль не вполне соответствует той, что есть в покере. Необходимость мириться с тем, что на довольно длительном отрезке времени ваши результаты могут не соответствовать вашим усилиям и способностям делает психологию более важной именно в покере. Требуются большие усилия для того, чтобы оставаться на уровне во время затяжных отрицательных стриков, и, вернемся к началу истории, у Дасти с этим были проблемы.

Он был хорошим учителем и хорошим студентом. Применяя свою хорошо известную рабочую этику и к психологии, Дасти достиг большого прогресса в предотвращении тильта и смог легко расплатиться со мной за наши занятия за счет денег, сэкономленных на покупках новых мышек, клавиатур и мониторов, которые он раньше ломал и разбивал. Даже его жена при нашей первой встрече поблагодарила меня. Больше у нее не получалось определить, когда Дасти выигрывал, и когда проигрывал.

## СЛОВО КЛИЕНТУ

Дасти «Leatherass» Шмидт

\$3/\$6 - \$25/\$50 NLHE

**Член команды Pokerstars Online Pro**

*Автор книг «Don't listen to Phil Helmuth» и*

*«Относитесь к покеру как к бизнесу»*

«Прежде чем я стал профессионально играть в покер, я профессионально играл в гольф. Тогда я не мог позволить себе пользоваться услугами спортивного психолога, но я знал, что работа с ними действительно приносит ощутимую пользу; у каждого игрока PGA тура был личный психолог. Я всегда считал, что у гольфа и покера очень много общего, и что спортивный психолог действительно может помочь мне как профессиональному покеристу, так что в 2007 году я попросил Джереда Тендлера помочь мне совладать с тильтом.

Несколько занятий потребовалось, чтобы посвятить Джереда во все тонкости процесса игры в покер, однако я начал извлекать пользу сразу же с первого занятия, благодаря тому, что просто озвучивал некоторые мысли, и еще больше пользы, когда Джерעד разобрался во всем, что касалось покера. Как покерист, я обучен тому, чтобы залезать в голову других людей, и перед Джередем стояла та же задача. Самое большое влияние на меня оказало даже не то, что он говорил, а то, насколько хорошо он понимал ход моих мыслей. Я начал понимать, что Джерעד ни много ни мало находил все дерьмо, которое во мне было, и не стеснялся говорить мне об этом... В самом деле, он ни на что не закрывал глаза.

Все это побудило меня действовать намного более логично. Мы, игроки в покер, довольно часто действуем нелогично, и моя борьба с дисперсией была хорошим тому примером. Джерעד однажды спросил меня: «Когда ты смотришь прогноз погоды, и тебе говорят, что будет дождь, бесит ли тебя то, что, выходя на улицу, ты видишь, что действительно пошел дождь?» Я терпеть не могу нелогичное поведение, и когда Джерעד напомнил мне, что моя реакция действительно была непоследовательной, я

ласти.

Вместо пения мантр, дыхательных упражнений или гипноза, запрещающего тильтовать, Джеред помог мне просто быть более логичным в своем подходе к игре. Так как я был первым клиентом Джереда, теперь он является для меня чем-то вроде службы поддержки. Когда мы общаемся, он часто обращает внимание на мои мелкие психологические лики. Не думаю, что кто-то может пребывать в неизменном состоянии на протяжении всей своей жизни. Меняется склад ума, эмоции, так что работа с Джередом помогает мне всегда быть на максимуме своих профессиональных возможностей».

Серьезные улучшения в психологических аспектах игры Дасти побудили его предложить мне работу инструктором сайта *Stoxpoker*. На тот момент ни на одном инструкторском сайте не работал специалист по психологии, и это предложение было отличной возможностью расширить мою практику работы с покером. Тем не менее, тогда я готовился провести свой первый год в роли профессионального гольфиста. Передо мной стоял выбор: попытаться осуществить свою мечту или заняться карьерой. Хотя я больше не входил в ступор из-за стресса и играл в свой лучший гольф, попытка стать профессиональным игроком в гольф – огромный риск, и могут пройти годы, прежде чем я почувствую должную отдачу. Несмотря на то, что мое понимание высококлассного покера все еще было несколько ограниченным, карьера в мире покера показалась мне предприятием более стабильным и безопасным.

### **Я не профессиональный покерист**

«Джеред, насколько я могу судить, является создателем целой дисциплины»

- Джесси Мэй, The Voice of Poker

Несмотря на то, что я вырос, играя в различные карточные игры, в том числе и в покер, высококлассный покер и особенности игры в онлайн были для меня целым новым миром открытий. Мне многому нужно было научиться, и я взялся за эту работу. Я начал лихорадочно изучать игру, чтобы лучше понимать, чем я могу помочь игрокам в покер. Теперь, по прошествию более чем 3 лет, я успел позаниматься со 170 игроками из 25 стран, а также помог

тысячам, делюсь советами в обучающих видео, на покерных форумах, а также в журнальных статьях. Ни у одного человека с таким уровнем образования и подготовки, как у меня, нет более богатого опыта психологического консультирования игроков в покер, чем у меня.

Меня часто спрашивают, как я могу помогать покеристам, если сам являюсь, по сути фишом, в большинстве игр. Ответить на этот вопрос лучше всего, приведя аналогию. Механик, обслуживающий гоночный автомобиль, не должен быть гонщиком мирового класса для того, чтобы разбираться в том, как подготовить автомобиль к соревнованию. Он должен хорошо понимать, что нужно водителю, знать условия, в которых будет эксплуатироваться автомобиль, то, как автомобиль функционирует, и он должен уметь быстро определить и устранить возникшую проблему. Теперь, когда я отлично знаком со всеми аспектами профессионального покера, я понимаю, через что проходят игроки, что им нужно, чтобы постоянно оставаться на максимуме, а также как помочь им стать более устойчивыми в психологическом плане. Я не профессиональный покерист, но если профессиональные покеристы попадают в беду, я становлюсь их механиком.

### **Проблема традиционной покерной психологии**

Мое общение со спортивной психологией в конце 90-х годов можно охарактеризовать комментариями моих клиентов о традиционной покерной психологией: «До определенного момента она помогает, однако затем становится просто бессильной – именно тогда, когда вы больше всего нуждаетесь в помощи». Большинство советов из покерной психологии, с которыми я сталкивался, предлагают бороться с отрицательными последствиями дисперсии и другими психологическими проблемами с помощью глубоких вдохов, перерывов, визуализации, медитации, нейро-лингвистического программирования и даже гипноза. Эти стратегии могут очень даже выручить вас в течение короткого промежутка времени, однако если вы не разберетесь с причиной возникновения психологических проблем, то эти проблемы совсем скоро снова вернуться, словно сорняки, продолжающие расти до тех пор, пока вы не вырвете их корни.

Мой опыт работы в сфере покера только подтвердил то, что я вынес из практики работы с гольфистами: серьезный и обстоятельный подход к играм вашего разума в силах решить проблемы психологического характера не просто на время, но – навсегда. Традиционной покерной психологии не хватает фундаментальной теории и понимания реальных методов обрести психологическую

устойчивость. Классическая мудрость повествует вам уже о конечных результатах – вам говорят, что нужно быть бесстрашным, уверенным в себе, не позволять себе расстраиваться из-за скачков дисперсии; но для многих этих знаний недостаточно. Одно дело – знать, как все должно быть в идеале, и совсем другое – действительно устранить саму причину появления ваших проблем.

### **Фиш в вопросах психологии**

Фишы являются фишами потому, что они продолжают верить в невозможное. Они играют в игры, не осознавая, что они далеко позади. Они проигрывают, а думают, что сыграно все было как надо. Они снова проигрывают, а потом жалуются на то, что им постоянно не везет. Они считают, что им не нужно работать над своей игрой, но если бы они даже и решили иначе, то понятия не имели бы, с чего начать. Они не понимают, что они могут контролировать за игровым столом, а что им неподвластно, и часто думают: «я знал что выйдет король» или «я всегда выигрываю с туз-дамой».

Возможно, вы крепкий плюсовый игрок, замечающий недостатки плохих игроков, но в том, что касается психологии, вы, вполне вероятно, ничем не лучше фишей. Плюсовый регуляр является фишом в играх разума, если он:

1. Меняет проверенную плюсовую тактику в зависимости от того, заходит ему или нет
2. Никогда не замечает, когда кто-то сыграл против него хорошо, и/или считает, что все его оппоненты играют плохо или им просто везет
3. Пытается выиграть каждую раздачу
4. Полагает, что на результат раздачи можно как-то повлиять криками, молитвами или счастливыми приметами
5. Расстраивается, когда плохие игроки играют плохо, и даже объясняют им, что они делают не так
6. Чувствует себя неудачником, когда проигрывает раздачу, в которой все сделал правильно
7. Считает, что, чтобы справиться с даунстриком, нужно перейти на другой лимит или отдохнуть от игры

8. Прочитав покерную книжку, думает, что понял и усвоил все, о чем там написано
9. Смотрит обучающие видео Фила Гельфонда и думает, что теперь он сможет бить игру так же, как и он
10. Верит, что на нем лежит проклятье, или же что другие просто более везучие, чем он
11. Верит, что возможно залезть другому игроку в душу
12. Играет больше рук, когда он выигрывает/проигрывает
13. Играет меньше рук, когда он выигрывает/проигрывает
14. Играет плохо, когда деньги на данном лимите почти ничего для него не значат
15. Принимает близко к сердцу отношения с другими регулярами
16. Рассказывает истории о бэд-битах всем, кто его слушает, ничего при этом не предпринимая
17. Временами произносит: «ну только один разок!»

### **Фиш в стратегии подхода к психологии**

Подумайте о психологическом аспекте покера как об отдельной, самостоятельной игре. А в любой игре, чтобы выиграть, нужно иметь определенные способности и хорошую стратегию. И хотя то, что надо иметь стратегию – идея не из оригинальных, тот факт, что стратегия нужна и в психологии, вы вряд ли знали.

Путь к победе в играх разума, по сути, фундаментально не отличается от того, что нужно проделать для выигрывания в покер: требуется талант, усердная работа, а также верная информация. Талант – единственное из вышеперечисленного, что вы контролировать не можете. Некоторые игроки просто более талантливы в вопросах психологии. К примеру, вещи, которые вас выводят из себя, на некоторых никак не повлияют – у них даже пульс не повысится. Некоторые могут без проблем играть в покер целый день – тогда как у вас начинаются трудности, если сессия затягивается более чем на час. Когда вы наблюдаете за кем-то, кто от природы талантливее вас в играх разума, может показаться, что и вам все будет даваться легко. Это не так. У них все выходит легко,

потому что они более талантливые в этой области. К счастью, даже если вам не хватает таланта, кропотливая работа и верная информация помогут вам встать на верный путь.

Также, многие верят, что решить психологические проблемы легко, так как общепринятые покерные правила вполне просты. Вы услышите что-то вроде «просто сохраняй спокойствие; не позволяй этому ввергать себя в тилт», «не обращай внимания на деньги; принимай правильные решения» или «сделай глубокий вдох; будь бесстрашен». Все это звучит неплохо, но поможет ли вам выигрывать в покер фраза типа «просто выиграй эту раздачу»? Весь смысл, вызов игры, и состоит в том, что вы должны разработать стратегию, которая поможет вам выигрывать. В играх разума смысл в том, чтобы взять на вооружение стратегию, которая поможет вам сохранять спокойствие, помнить о правильных решениях, а не о деньгах, и не позволять страху влиять на ваши действия. А это не так легко, как следует из общепринятых советов.

### **Мифы о покерной психологии**

Существует множество мифов, касающихся покерной психологии. Если вы хотите добиться реального успеха в играх разума, вам нужна стратегия, основанная на настоящей логике и самых современных исследованиях. Иначе вы просто создадите себе еще больше проблем с эмоциями и растратите кучу времени и сил впустую. Ваша стратегия требует доработки, если в вашем подходе к психологии спорта находится место этим общепринятым заблуждениям:

- \* Эмоции это проблема, и они все время должны быть заблокированы
- \* Либо у вас есть талант к психологическим аспектам игры, либо его нет
- \* Поменять привычку так же просто, как и сказать «не делай этого»
- \* Следует всегда прекращать игру, если вы чувствуете, что вот-вот начнете тилтовать
- \* Можно выиграть раздачу, представляя в уме, как вы ее выигрываете
- \* Способ пережить даунстрик – либо взять перерыв, либо опуститься на лимиты ниже

\* Возникновение состояния, в котором вы играете в свой лучший покер, не подчинено логике

\* Игры разума сложны и таинственны

### **Как пользоваться этой книгой**

Вот вам некоторые предложения и мысли относительно того, как можно пользоваться этой книгой, чтобы извлечь из нее максимум пользы.

**1. Эта книга рассматривает четыре основные области игр разума игрока в покер: Тилт, Страх, Мотивация и Уверенность.** Есть и другие важные психологические аспекты, такие как сконцентрированность, дисциплина, принятие решений, а также игра в комфортной зоне. Однако, работа над основными четырьмя аспектами автоматически улучшит и остальные области. А вот наоборот не получится, и именно поэтому мы начинаем с четырех вышеперечисленных.

**2. Важные психологические аспекты при близком рассмотрении оказываются взаимосвязанными.** К примеру, проблемы с мотивацией могут быть вызваны тилтом; проблемы с уверенностью – страхом; тилт может быть спровоцирован недостатком уверенности, и так далее. Помните, в вопроса психологии вы – фиш, так что не надо самоуверенно полагать, будто вы точно знаете, чем вызвана ваша проблема. Держите в уме то, что вы уже узнали, и используйте эту книгу, чтобы выяснить, в чем же заключается ваша настоящая проблема.

**3. Вы можете обнаружить, что вам много над чем нужно работать с точки зрения психологии.** А так как над всем одновременно работать не получится, нужно расставить приоритеты. Сделать это можно по-разному. Вот вам некоторые советы:

\* Сначала поработайте над мелкими недостатками, так как обычно их устранить легче всего

\* Работайте над проблемами, которые дороже вам обходятся

\* Работайте над проблемами, которые возникают чаще

\* Работайте над проблемами, которые больше всего влияют на ваши эмоции

**4. Это книга типа «выберите свое собственное приключение».** Вы можете сразу перейти к тем частям или главам книги, которые затрагивают наиболее злободневные для вас темы, но *лишь после того*, как вы изучите главы 2, 3 и 4. Также, имейте в виду, что некоторые темы могут сначала показаться неприменимыми в вашем случае, в то время как на самом деле это не так – так что не торопитесь перелистывать страницу.

**5. Не стоит думать, что, прочитав книгу от корки до корки, вы все поймете и усвоите.** Прогресс можно сравнить с процессом рубки дерева топором, но никак не бензопилой; прогресс идет уверенно, но медленно, ему нужно время. Держите книгу под рукой, поэтапно и систематически работая над психологическими аспектами вашей игры. Мастерство в любой игре – постоянная, до конца не достижимая цель, так что вам всегда нужно будет над чем-либо работать.

**6. На протяжении всей книги вам задаются вопросы.** Потратьте немного времени на то, чтобы подумать и ответить на эти вопросы, словно их задают лично вам. Это поможет вам лучше применять советы из книги лично к себе, а также не думать, будто у вас есть абсолютно все проблемы, о которых в ней написано. В идеале, записывайте свои ответы.

**7. Пытаясь понять игры разума, легко перегрузить себя информацией.** В покере то же самое: слишком много информации за раз может привести вас в замешательство. Изучайте книгу и рассматривайте отдельные разделы постепенно, и, хотя может показаться, что так процесс работы над ошибками затягивается, на самом деле он будет происходить наиболее эффективно и оперативно.

**8. Делайте то, что в вашем случае работает.** Все люди разные, и мне трудно сказать, что поможет именно вам. Начните с применения предложенных в книге стратегий, для того, чтобы приобрести опыт. Затем пользуйтесь собственным восприятием, чтобы скорректировать стратегии, делая их более эффективными лично для вас. То же самое вы делаете, когда берете какую-то покерную концепцию и интегрируете ее в свой собственный игровой стиль.

**9. Не стоит буквально следовать каждому слову, написанному в книге.** Даже если определенный совет идеально вам подходит, сделайте паузу и поразмышляйте, насколько он актуален лично для

вас. Это поможет лучше усвоить материал и подогнать стратегии под себя.

**10. После того, как вы проведете работу над психологией вашей игры в покер, вы можете начать применять техники, описываемые в этой книге, и в других областях вашей жизни: в спорте, бизнесе, инвестировании, личностных и семейных отношениях.** Используя предложенные стратегии в областях помимо покера, вы одновременно тренируете и игровую психологию. Особенно очевидно это тогда, когда одна и та же проблема возникает у вас как в покере, так и в других областях за его пределами.

# 2

## ОСНОВЫ

Ошибки в подходе к процессу обучения и самой игры могут быть причиной психологических проблем. Когда игроки знают, чего ожидать, они не создают себе дополнительных проблем, но действуют в рамках объективной действительности. Проблемы с тильтом, страхом, мотивацией и уверенностью могут быть решены благодаря более точному пониманию того, каким должен быть процесс обучения и процесс непосредственно игры.

В этой главе рассматриваются три теории, которые являются фундаментом для правильно организованной и логичной стратегии улучшения вашей игровой психологии. Также в этой главе будет приведено высказывание одного из моих клиентов, который объясняет, как эти теории помогли ему справиться с тильтом.

Итак, вот эти три фундаментальные теории:

- \* **Модель обучения взрослой личности:** описывает три различных этапа процесса обучения
- \* **Землемер:** наглядно показывает, как с течением времени происходят улучшения
- \* **Процессуальная модель:** помогает вам постоянно играть в лучший покер и со временем улучшаться

В начале может показаться, что понимание того, как обучаться и играть наилучшим образом чрезмерно усложняет процесс, но со временем вам станет ясно, что эта информация необходима для того, чтобы вам было легче справиться с проблемами психологического характера. Кроме того, эти три теории помогут вам подтянуть и непосредственно ваши покерные способности.

## МОДЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ ВЗРОСЛОЙ ЛИЧНОСТИ

Когда вы учитесь чему-то новому, сам процесс обучения достаточно предсказуем и имеет точку начала и точку завершения. И хотя игроки различаются в уникальных аспектах обучения, например, в том, насколько легко их ввести в ступор, какие области предмета даются им легче других, и как быстро они овладевают новыми навыками, общая схема процесса обучения одинакова.

«Модель обучения взрослой личности» (МОВЛ) - открытая теория, выделяющая четыре основных уровня процесса обучения. Вот они:

**Уровень 1 – Неосознанная некомпетенция.** Вы даже не знаете, чего вы не знаете. Другими словами, вы не осознаете, что вам недостает способностей, причем это не обязательно хорошо или плохо. Для некоторых игроков счастье заключается в неведении.

**Уровень 2 – Осознанная некомпетенция.** Теперь вы в курсе того, что вам еще не известно. Но от этого способностей у вас не прибавится, это просто означает, что вы знаете, в каких областях вам следует улучшиться. Вы начинаете осознавать свою некомпетентность либо в результате тщательного самоанализа, либо благодаря чьей-то подсказке.

**Уровень 3 – Осознанная компетенция.** Если вы достигли этого уровня, значит, вы хорошенько поработали и/или закрепили определенные навыки путем их неоднократного использования. Единственный момент – чтобы проявлять свои способности, нужно постоянно думать о том, чему вы научились... иначе вы станете действовать так, словно вы некомпетентны.

**Уровень 4 – Неосознанная компетенция.** Этот уровень означает, что вы научились чему-то столь хорошо, что это действие производится вами автоматически, на уровне подсознания. Неосознанная компетенция – Святой Грааль учебного процесса, и, без сомнений, главная концепция/идея этой книги.

Концепция этих уровней становится понятной, когда вы начинаете размышлять над своим собственным опытом обучения покеру или чему-либо еще. Всем понятный пример, наглядно отображающий работу схемы уровней МОВЛ – обучение вождению автомобиля.

Помните, когда вы были совсем еще маленьким ребенком, вам наверняка хотелось научиться водить машину. Вы едва

представляли себе, как она устроена, не говоря уже о том, как ей управлять. Это и есть Неосознанная Некомпетенция. Потом, в подростковом возрасте, вы уже знали многое о вождении автомобиля, и были, возможно, раздосадованы, что вы пока водить не умеете. Вы стали осознавать свою некомпетенцию.

Теперь вспомните себя, когда вы в первый раз сели за руль. Для того, чтобы вести автомобиль, вам сначала требовалось научиться рулить, давить на педаль газа, следить за дорогой и переключать радиостанции – причем все одновременно; а потом еще – параллельная парковка, соблюдение скоростного режима на трассе, анализ сотен уникальных ситуаций, которые возникают на дороге. Вам приходилось сконцентрироваться на всем, чему вы научились, чтобы не пострадать самому и не навредить окружающим. Это и есть уровень Осознанной Компетенции.

Спустя годы водительской практики, вам больше не нужно обдумывать каждое совершаемое вами действия, когда вы ведете автомобиль; ваши способности проявляются естественно и требуют затраты минимума усилий. Теперь вы можете вести машину, слушать музыку, разговаривать с пассажирами, адекватно реагировать на стрессовые ситуации, которые могут внезапно возникнуть (вроде исключительно неблагоприятной погоды) – и все эти действия не потребуют от вас больших умственных усилий. Теперь вождение автомобиля для вас – навык, доведенный до уровня Неосознанной Компетенции.

Прежде чем мы посмотрим, как МОВЛ применима к покеру, потратьте минутку на размышление над следующим:

1. Насколько большим багажом знаний вы обладали, когда сели играть в покер впервые?
2. Сравните количество умственных усилий, которое вы тратите на принятие решения в покере сейчас, с тем количеством, которое вы тратили, когда только начали прогрессировать
3. Подумайте над ошибкой, которую обнаружили сравнительно недавно
4. Подумайте о решениях за покерным столом, которые вы принимаете автоматически
5. Подумайте об ошибках, которые вы больше не допускаете

## НЕДОСТАТКИ - СПОСОБНОСТИ

В рамках вашей Неосознанной Компетенции также находятся и недостатки или старые привычки, затрагивающие ваши непосредственные навыки игры в покер, или психологические аспекты. По сути, вы весьма преуспели в этих плохих привычках, но теперь вам хотелось бы от этих способностей избавиться.

Хорошим примером МОВЛ в покере будет выбор стартовых рук, разыгрываемых на префлопе. Играя в первый раз, вы, вполне вероятно, даже и не подозревали, что тут может быть какая-то стратегия, и играли слишком много рук.

Даже если вы и имели какое-то представление о силе рук, вы вряд ли могли объяснить, почему коллировать 3-бет префлоп без позиции с QJo является ошибкой. Итак, были ли вы неосознанно некомпетентны относительно целой концепции диапазона игровых на префлопе рук, или лишь определенных, более тонких деталей, в любом случае, у вас была слабость, относительно существования которой вы и не подозревали.

Перенесемся на несколько недель или месяцев вперед с того момента, как вы начали изучать покер, в особенности систему выбора стартовых рук. Вы могли почерпнуть новую информацию от вашего друга или из книги, где написано о разнице в силе каждой руки при игре с разных позиций, или услышали об этом от игрока, который смеялся над вами потому, что вы зашли под его ререйз с QJo, или просто в процессе игры вы заметили, что слишком часто ваша рука оказывается второй по силе. Вы все еще не понимаете до конца, какие руки вам следует разыгрывать, но вы осознаете, что что-то не так. Тот факт, что теперь вы осведомлены о своих ошибках, не уберегает вас от этих ошибок. Теперь вы просто знаете, что вам следует поработать в определенной области. Когда вы впервые замечаете, что совершаете ошибку, вы находитесь как раз на уровне Осознаваемой Некомпетенции.

После более скрупулезного исследования, а также по мере того, как вы набираетесь игрового опыта, вы узнаете плюсы и минусы всех возможных стартовых рук. Похоже, вы улучшаетесь; вы контролируете диапазон рук, которые разыгрываете, и теперь все налаживается... пока вы не теряете концентрацию к концу длинной сессии, или не расстроитесь из-за проигрыша нескольких больших банков... и теперь внезапно вы снова беретесь за старое и начинаете входить в игру с руками, которые должны выкидывать. После игры ваши ошибки становятся для вас очевидными, но это лишь говорит о том, что вы на самом деле не так-то и хорошо владеете навыком

выбора стартовых рук. На этом этапе процесса обучения вам все еще нужно постоянно задумываться над тем, с какими руками следует входить в игру, иначе вы начинаете свершать ошибки.

Вы получаете еще опыт, продолжаете работать над игрой, обучаться, и вот, наконец, дело сделано. Теперь когда вам сдают мусорную руку, даже если вы при этом находитесь в тильте, вы все равно ее выбрасываете в пас, без раздумий. Это новая привычка, или решение, которое принимается автоматически. Для достижения такого результата требуется много работы, но это стоит того. Теперь вам не нужно больше думать о выборе стартовых рук для того, чтобы входить в игру с правильным диапазоном, и так как теперь ваш ум освобожден от мыслей об этом, вы готовы к восприятию чего-то нового.

Идет ли речь о выборе стартовых рук или о тильте, у вашего разума всегда существует порог – количество мыслей, которые он может обрабатывать в данный момент времени. Вы можете эффективно работать только над какой-то одной областью игры за раз. В результате, очень важно знать, на каком уровне МОВЛ находятся ваши способности, чтобы вы могли определить, на чем стоит поработать в первую очередь. Когда вам больше не нужно думать над каким-то моментом, чтобы не допускать ошибок, вы можете сосредоточиться над следующей областью игры, требующей вашего внимания, и тоже подтянуть ее с уровня Осознанной Компетенции до уровня Неосознанной Компетенции. Однако, если получится так, что вы снова начнете совершать старые ошибки, значит, вам нужно больше работать, вне зависимости от того, что вы думаете о своих способностях.

На самом деле, процесс обучения состоит из многочисленных малых шагов, которые нужно сделать – не только из тех уровней, что предполагаются согласно МОВЛ – но как общая теория, Модель Обучения Взрослого Человека абсолютно точна и обладает исключительной степенью важности для вашей игры.

## З Е М Л Е М Е Р

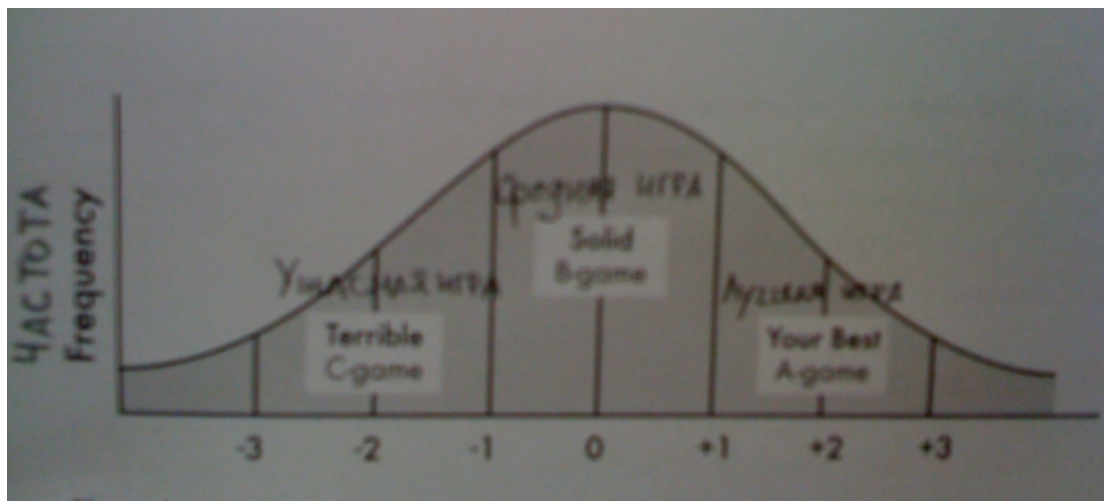
«Землемер» - концепция с таким странным названием помогает нам лучше понять процесс постепенного улучшения. Землемер – не революционно новая идея; это просто результат наблюдения за процессом улучшения, приводящий вас к таким выводам, о которых вы раньше, скорее всего, и не задумывались. Четкое понимание этой концепции поможет вам:

- \* Сделать свой подход к обучению более эффективным
- \* Стабильно прогрессировать, избегая распространенных ошибок
- \* Избежать борьбы с реальностью, изменить которую вы все равно не в силах
- \* Понять, что вам поможет сделать ваше обучение более эффективным
- \* Справиться с естественными спадами и подъемами, возникающими во время обучения

***Будут моменты, когда вам покажется, что вы сделали огромный шаг назад, совсем не прогрессируя, или начали допускать старые ошибки. В следующий раз, когда это произойдет, возвращайтесь к этой части книги.***

Дабы понять концепцию замлемера, следует обратить внимание на существование в качестве вашей покерной игры, а также в ее психологической составляющей, естественного диапазона. Подумайте о качестве принимаемых вами решений, когда вы играете на максимуме, и когда вы играете на откровенном минимуме своих возможностей. Другими словами, насколько вы хороши, когда играете в свою А-игру, и насколько плохи, когда вы играете плохо?

Для наглядности, оценим качество вашей игры (А-игра, средняя, худшая) за последние 6-12 месяцев по шкале от 1 (худшая) до 100 (наилучшая) и создадим график. То, что у нас будет на графике, называется гауссовой кривой.



*Правая часть графика, или положительная его часть, представляет ваши лучшие решения*

*Левая часть графика, или отрицательная его часть, представляет ваши худшие решения*

Эта гауссова кривая отображает естественный диапазон, существующий в игре каждого покериста на планете – даже шортстекера (хотя их диапазон наиболее узок). Когда вы играете в покер, всегда существуют аспекты, которые представляют пик максимум ваших способностей, а также обратную сторону, ваши слабости. Всегда. На дистанции идеальный покер невозможен. Иногда вы играете просто превосходно, иногда нет. Покер – динамичная игра, конкуренция в которой постоянно возрастает. А это значит, что такое понятие, как «идеальная игра», или даже просто «хорошая игра», постоянно меняется. Ваша игра эволюционирует – значит, вы учитесь. И пока вы учитесь, всегда будет существовать диапазон качества принимаемых вами решений.

Покер – не единственная область, в которой существует такой диапазон. Он есть буквально везде, особенно в профессиональном спорте. Возьмите любого профессионального спортсмена, оцените его показатели, и вы увидите все ту же гауссову кривую. Бейсболисты одерживают победы и совершают впечатляющие броски, равно как и промахиваются и совершают ошибки. Квотербэки (защитник в американском футболе – прим. переводчика) делают отличные пасы на двадцать метров вперед, а затем сыпятся на плохой передаче. Футболисты делают замечательные голевые передачи, но также и промахиваются, или даже подкальзываются на мяче.

Когда вы оцениваете свою игру, смотрите, улучшилась она или ухудшилась, важно учитывать факт наличия в ней диапазона. Важно принимать ее такой, какая она есть, а не воображать, что она идеальна. Приглядитесь к сильным сторонам вашей игры, отображенным в правой части гауссовой кривой. Эти решения принимаются, когда вы мыслите исключительно хорошо, они приходят едва ли не сами собой благодаря вашему пониманию оппонентов и хода игры. Говоря проще, вы отлично настроены на игру и находитесь в комфортной зоне.

К правой стороне графика также относится новая информация, полученная вами в результате ваших собственных заключений, просмотра обучающий видео, обсуждений с другими игроками, и так далее, что позволяет вам принимать еще более качественные решения. Но помните, эти способности относятся к уровню Осознанной Компетенции и не могут считаться сильной составляющей вашей игры.

По другую сторону гауссовой кривой расположены все отрицательные решения, принимаемые вами. Это ошибки, которые вы совершать не должны, но все же вы их совершаете. Часто они имеют прямое отношения к психологическим проблемам, например, когда ваш разум впадает в ступор во время разыгрывания большого банка, и вы фолдите явно лучшую руку; когда вы неправильно читаете оппонента, потому что вы устали и вам скучно, и ваш несуразный блеф коллируют; когда вы тильтуете и разыгрываете слишком много рук и действуете слишком агрессивно. Совершенно очевидно, что вы хотели бы избавиться от таких ликов в игре, ведь они не только стоят вам денег, но и еще больше расстраивают вас, вводят в заблуждение и подрывают вашу уверенность в своих силах. Эта книга создана для того, чтобы подтянуть «хвост» диапазона психологической составляющей вашей игры; это означает, что вы не только улучшите свои психологические показатели, начиная с их отрицательного конца на графике, но и сможете играть так, чтобы чаще быть на пике своих способностей.

Концепция землемера наглядно отображает процесс постепенного улучшения вашего диапазона показателей в покере или психологии. Гауссова кривая – отображение этих показателей в определенный момент, а сами улучшения выглядят как движение этой самой кривой линии; движение настоящей гусеницы-землемера прекрасно иллюстрирует этот принцип.



*Землемер выглядит точь-в-точь как гауссова кривая*

Если вам не доводилось наблюдать, как движется землемер, поясню: сначала его тело вытянуто в прямую, его передние «ноги» закрепляются и он подтягивает к ним свою заднюю часть, выгибаясь при этом в дугу (соответственно, задний и передний концы его тела приближаются друг к другу), потом закрепляет задние ноги, и снова выпрямляет тело, «шагая», таким образом, вперед.

Когда вы достигаете вашего максимума в постижении какой-то способности, передняя часть вашего диапазона делает шаг вперед. Ваше «лучшее» становится еще лучше, что также означает, что ваш диапазон расширился, так как ваше «худшее» осталось там же, где и было. Наиболее эффективный путь снова продвинуться вперед – сконцентрироваться на отрицательной части вашего диапазона и улучшить те аспекты вашей игры, которые являются самыми очевидными слабостями. Когда вы устраните эти слабости, ваша кривая линия сделает шаг вперед, начиная с «хвоста», и теперь передней части будет легче сделать еще один шаг.

Концепция землемера наглядно отображает, как происходит процесс улучшения, когда делается шаг вперед с начала, а затем с конца. Изучив эту концепцию, делаем выводы:

1. Улучшения двойственны: улучшения слабых сторон вашей игры и сильных
2. Понятие А-игры неустойчиво, потому что оно всегда зависит от текущего диапазона качества вашей игры

3. Когда вы улучшаете свою худшую игру, вы создаете очень хороший потенциал для улучшения А-игры (применительно как для покера, так и для игр разума, то есть психологического аспекта), так как освобождаете свое сознание для восприятия нового (да, качество вашего максимума тоже может улучшаться).

## СЛОВО КЛИЕНТУ

Ниман «Samoleus» Кенкр  
5/10 до 25/50 NLHE  
**Инструктор сайта BlueFire Poker**

«Это довольно необычно; я начал работать с Джередом, будучи на пике своей формы, я просто рвал игру. К тому моменту я успешно играл профессионально уже на протяжении 5 лет, но к концу 2009 года был промежуток, когда я играл действительно плохо, и находился в довольно подавленном состоянии. Я смог справиться с этими проблемами самостоятельно, и обратился к Джереду уже тогда, когда с моей игрой все было в порядке, посчитав, что именно тогда я смогу извлечь максимум из сотрудничества с ним. Плюс к этому, я подумал, что работа с ним поможет мне не испортить свою игру снова.

Перед началом работы с ментал коучем я был настроен довольно скептически; что он мог мне рассказать, чего бы я не знал? Я собирался услышать от него стандартные фразы типа «сохраняй спокойствие», «не переживай из-за результатов», «представляй, как ты выигрываешь» и тому подобную болтовню, которой итак переполнены все форумы. Но я был приятно удивлен; Джеред выработал фантастическую систему обучения, и эффект был мгновенным и весьма ощутимым.

Он говорил о концепциях, таких как «землемер», в таком контексте, о котором я и не думал. Осознание того, что мои способности представлены кривой линией, и двигаться вперед они могут как начиная с передней части, так и с задней, буквально открыло мне глаза. Я всегда относился к моей А-игре и Г-игре как к двум разным понятиям. Джеред помог мне осознать, что они ра-

ботаю в связке, и сразу стало ясно, каким образом мне, как игроку, следует улучшаться. Теперь я понимаю, что, когда я играю в свой худший покер, мне надо хорошенько поработать и улучшить его качество, чтобы завтра моя Г-игра уже не была такой плохой.

Я также не понимал, какое значение эмоции имеют для процесса обучения. Оказывается, просто немного знаний на эту тему помогли мне избавиться от влияния негативных эмоций на мою игру. Раньше, если со мной случался бэд-бит, и плохой игрок зарабатывал на мне деньги, я реагировал как пещерный человек: «этот чувак украл мои деньги!!!». У меня не было ключа к пониманию таких эмоций, так что после этого все шло наперекосяк. Концепция Неосознанной Компетенции помогла мне полностью изменить подход к таким событиям, ровно как и продолжить эффективно работать над своей игрой.

Вполне возможно, что концепция Неосознанной Компетенции была самым важным из всего, чему научил меня Джеред. Когда я тильтовал, моей основной слабостью было то, что меня очень раздражало, когда игроки ререйзили меня с руками, которые они *не должны* были разыгрывать. Тогда я переигрывал собственные руки, и от всего этого тильтовал еще больше. Это была моя основная слабость, я понимал, что поступаю неправильно, но ничего поделать не мог. Джеред рассмеялся и сказал: «Получается, твоим оппонентам нельзя использовать приемы, заставляющие тебя ошибаться?» Я посмотрел на ситуацию в этом контексте и понял, что моей эмоциональной реакцией была защита собственных слабостей. Я исправил этот лик, и теперь, когда я попадаю в такие ситуации, мне гораздо легче держать себя в руках. Конечно, это все еще неприятно, но моя игра не меняется, потому что моя способность грамотно действовать в таких случаях теперь доведена до уровня Неосознанной Компетенции.

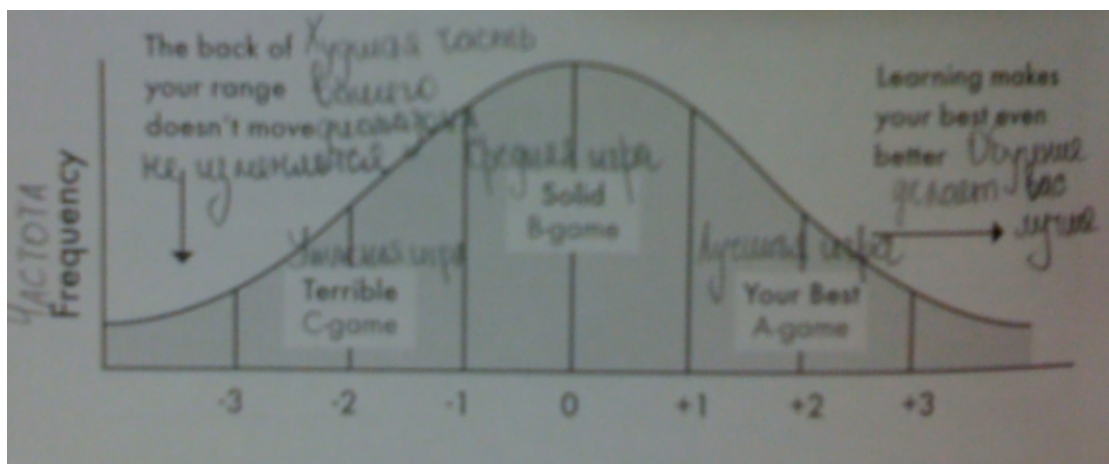
Теперь каждый раз, когда я играю, я думаю о своем обучении в контексте модели обучения. Эмоции, вызванные тильтом, беспокоят меня значительно реже, а когда они все-таки появляются, то не влияют на мою игру так сильно, как это было раньше. И еще кое-что важное мне помог усвоить Джеред. Теперь я не впадал в тильт с полуоборота, ведь теперь я понимал, что эмо-

ции остаются, но, понимая их происхождение, с ними легче справиться. Я являюсь профессиональным покеристом вот уже в течение 5 лет, и наибольшее положительное влияние на мою игру оказали занятия с Джередом, и ничего даже близко с ними не сравнится».

### Две основные ошибки во время обучения

Чтобы получить более четкое понимание того, насколько концепция землемера применима именно в покере, вот вам пара распространенных среди игроков ошибок, а заодно и советы, как эти ошибки устранить:

**Игнорирование слабостей.** Если игроки постоянно учатся новому, но вместе с этим игнорируют, избегают, «замораживают» или даже защищают свои слабые места, то их кривая гаусса будет становиться все менее и менее изогнутой. Слабые места не подтягиваются вперед, задний конец линии не движется. У них также есть и куча новых идей, которые можно воплощать, и их диапазон вместе с этим расширяется, так что когда они играют в свою лучшую игру, они хороши как никогда. Проблема в том, что раз они уделяют внимание только освоению новых вещей, диапазон их результатов расширяется, и для того, чтобы думать о вновь усвоенных концепциях, им приходится прилагать намного больше умственных усилий.



Если вы не сосредоточены по максимуму, то в качестве вашей игры будет наблюдаться значительное ухудшение. Так что, когда вы играете в свою А-игру, вы лучше чем никогда раньше; а вот когда вы не очень хороши, то качество вашей игры падает до неприличия.

Вот еще некоторые последствия такого подхода к обучению:

- \* Чтобы играть в свою лучшую игру, требуются огромные усилия, так что в лучшую игру вы будете играть очень редко
- \* Ошибки, главным образом стандартные, будут преследовать вас буквально повсюду
- \* Вы будете ощущать, что ваша игра больше не прогрессирует
- \* Вам нужно держать в голове очень много информации, и вы часто путаетесь или не замечаете важных деталей во время розыгрыша руки

Что еще хуже, так это то, что вся новая информация, которую вы получаете, все еще находится в стадии усвоения, поэтому вы не сможете ею пользоваться, когда находитесь в тильте, теряете концентрацию, или просто нервничаете из-за розыгрыша крупного банка. Когда вы испытываете хоть одну из этих психологических проблем, из под вас, можно сказать, выдергивают ковер, и вы оказываетесь на полу – или в самом хвосте кривой линии вашего диапазона. Ваша уверенность пошатнулась, и вы пытаетесь понять, какого черта тут только что произошло. После этого некоторые игроки могут начать сомневаться в абсолютно всех областях своей игры, и это только ускоряет их стремительное, как у самолета, свалившегося в штопор, падение.

Последствием того, что игрок не уделяет внимание своим слабостям, а лишь пытается узнавать что-то новое, может являться то самое пространство, разделяющее слабоминусового игрока от стабильно плюсового. Чтобы не остаться по отрицательную сторону диапазона, нужно оставаться сфокусированным на исправлении своих ошибок и коррекции слабых аспектов игры до тех пор, пока усвоенные навыки не перейдут на уровень Неосознанной Компетенции – особенно после того, как вы улучшите свою А-игру. Такой подход позволит вам оставаться скромными, помнить о своих слабостях, и, кроме того, это наиболее эффективный способ добиться прогресса.

**Сравнивая ваше лучшее с вашим худшим.** У концепции землемера есть еще одна особенность, о которой стоит вспомнить, когда ваша игра подвергается давлению из-за тильта, даунстрика, или недостатка мотивации и сосредоточенности. В такие моменты

особенно трудно сохранять правильный взгляд на происходящее, особенно в том, что касается улучшений в вашей технике игры и в психологии. Хотя сам факт того, что вы замечаете ваш прогресс, может выглядеть не столь уж и значимым, на самом деле он может иметь критическое значение и оказать вам неоценимую услугу.

Единственным способом убедиться, что худшая сторона вашей игры стала лучше, это проанализировать вашу худшую игру в последний и в предпоследний разы. Так что вместо того, чтобы сравнивать свою худшую игру со своей недавней А-игрой, разница с которой может быть просто огромной, сравнивайте яблоки с яблоками, то есть худшее нынешнее – с худшим предыдущим. Помните, именно в максимально стрессовой ситуации вы полагаетесь только на то, что находится в вашей Неосознанной Компетенции; так что, хорошо это или нет, но анализ вашей игры в худшем ее проявлении поможет вам выявить ваши главные недостатки.

Сравнение текущей и предыдущей худшей игры поможет вам убедиться в том, что вы подтянули «хвост» своей гауссовой кривой, и ваш диапазон сузился. К примеру, вы еще не побороли проблему тильта полностью, однако вы теперь осведомлены о своей проблеме, контролируете тилт лучше и можете дольше оставаться в игре, а также выходить сразу же, как только перестаете полностью контролировать качество принимаемых решений. По сути, вы становитесь свидетелем того, как худшая часть вашей игры улучшается: и когда вы обращаете внимание на этот факт, находясь на самом дне даунстрика, это является хорошим залогом для обретения уверенности в своих силах.

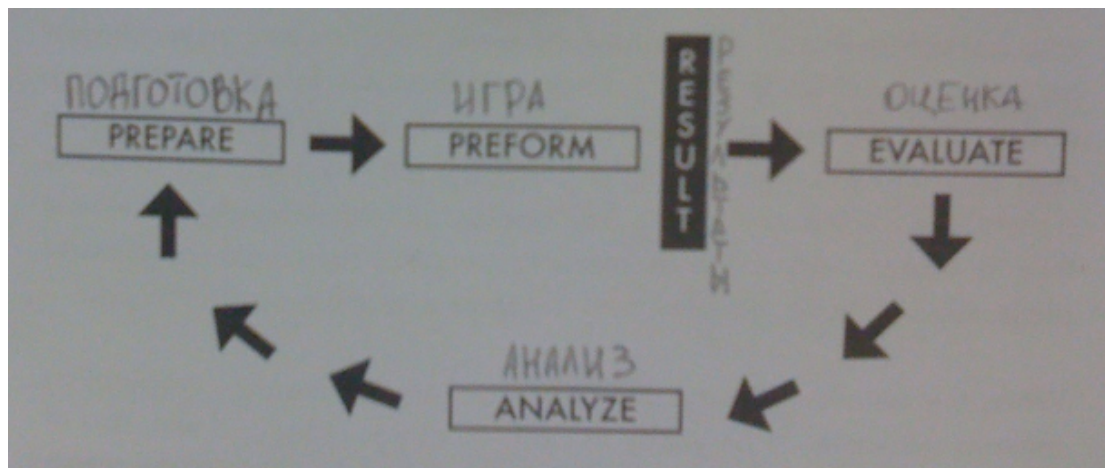
## ПРОЦЕССУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ

«Процессуальная модель» организывает естественно повторяющиеся периодические части всего процесса обучения так, чтобы вы могли эффективно и регулярно использовать концепции МОЛВ и Землемер. В результате ваша игра выйдет на более высокий уровень, причем вы будете постоянно прогрессировать в покере как с технической, так и с психологической точки зрения. Процессуальную модель также можно применить и в отношении отдельно взятой раздачи, одной сессии или турнира, одного месяца игры, года или всей карьеры.

Процессуальная модель не предлагает нам что-то революционно новое, но помогает организовать навыки, которые мы уже приобрели, создает фундамент, опираясь на который мы можем

достигать мастерства, улучшает нашу мотивацию, и в итоге помогает нам играть более стабильно.

Процессуальная модель состоит из 5 частей, взаимодействующих друг с другом:



**1. Подготовка/разогрев:** То, чем вы занимаетесь перед тем, как начать играть. Независимо от того, запланировали ли вы какую-то разминку, или она происходит спонтанно, или ее нет вообще – все это относится к подготовке.

**2. Игра:** Тут все ясно. Покер.

**3. Результаты:** Итоги вашей игры.

**4. Оценка:** Ревью ваших результатов по окончании игровой сессии.

**5. Анализ:** Активная работа по улучшению вашей игры вне игрового времени.

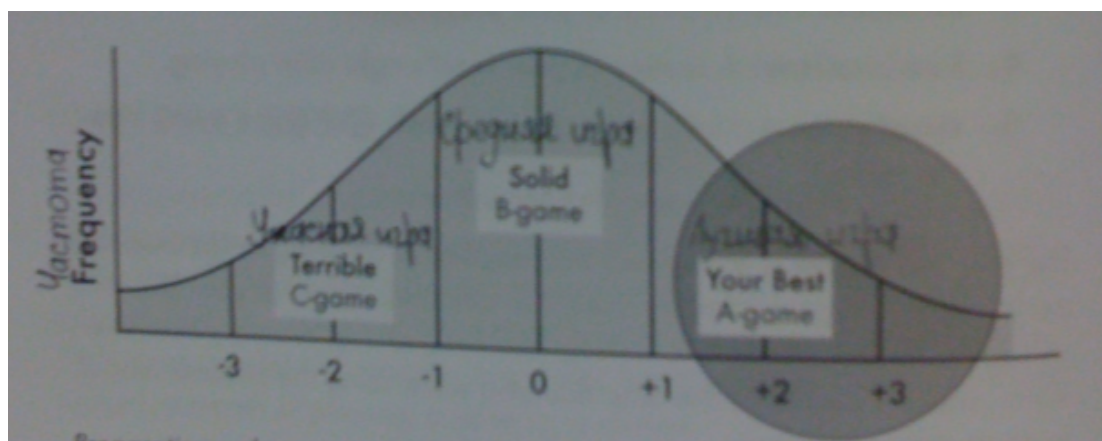
Процессуальная модель присутствует во всех областях нашей жизни, подразумевающих соревновательную деятельность. Вы уже пользовались ей в таких областях, как спорт, свидания, музыка, рисование, литература, бизнес и, конечно, покер. Даже если вы не знали о существовании процессуальной модели, в какой-то мере вы все равно ей уже пользовались.

Вот более подробное рассмотрение процессуальной модели применительно к профессиональному американскому футболу и покеру:

## Подготовка/разогрев

У профессиональных футболистов подготовка начинается вскоре после последней игры, и заканчивается прямо перед следующим матчем. Все это время игроки и тренеры просматривают записи матчей, упражняются, качаются, анализируют действия оппонентов, составляют стратегию, а также практикуют игру по ней – все с целью подготовиться к игре, выступить на максимуме своих возможностей и выиграть. В день игры футболисты и их тренеры проходят через составленную рутинную процедуру разогрева, обретения концентрации, а также повторения выбранной тактики, и все для того, чтобы быть готовыми к состязанию. Они отрабатывают упражнения, репетируют основные игровые моменты, слушают музыку, перепроверяют экипировку и подбадривают друг друга.

Хотя детали подготовки в покере совершенно иные, цель подготовки остается той же: быть подготовленным к тому, чтобы выступить на максимуме своих возможностей и в итоге выиграть. Одна из причин, почему для покера так важна подготовка, это наличие в вашей игре уже упоминавшегося нами диапазона. Каждый раз, когда вы садитесь за игру, есть вероятность, что вы проведете отличную сессию, но есть также и вероятность, что сессия будет ужасной. Подготовка повысит ваши шансы на то, чтобы играть в верхних точках вашего диапазона, и, насколько это возможно, оградит вас от скатывания в вашу худшую игру.



*Подготовка поможет вам с большей вероятностью показывать вашу лучшую игру (правая область вашего диапазона) и дает вам весьма значительное преимущество*

Каким образом вы подготавливаетесь к игре – вопрос ваших личных предпочтений и целей, которые вы перед собой ставите. Нет правил идеальной подготовки, потому что определение наиболее эффективных методов в этом вопросе для каждого индивидуально.

Вот несколько вариантов построения вашего «разогрева» перед игрой:

- \* Пересматривайте ваши долгосрочные цели, а также намечайте цели на предстоящую сессию
- \* Изучите лист с исправлениями свойственных вам ошибок
- \* Просмотрите составленную вами стратегию борьбы с психологическими проблемами
- \* Используйте методы глубоких вдохов, медитации и/или визуализации, для того, чтобы сконцентрироваться на предстоящем
- \* Послушайте любимую песню

*За другими инструкциями по разминке обращайтесь к Приложению № 2*

## СЛОВО КЛИЕНТУ

Дасти «Leatherass» Шмидт

\$3/\$6 - \$25/\$50 NLHE

**Член команды Pokerstars Online Pro**

*Автор книг «Don't listen to Phil Helmuth» и «Относитесь к покеру как к бизнесу»*

«Прежде чем я начал работать с Джередом, никаких разогревов перед сессией я не делал, и поэтому был более подвержен последствиям даунсвингов. Но я действительно не хотел расстраиваться из-за проигрышей; когда я расстраивался, я начинал делать глупости, и глупцом я быть тоже не хотел. И еще больше мне не хотелось, чтобы Джеред снова говорил, что во мне скопилось много дерьма. Поэтому мы разработали план подготовки к игре, который бы помог мне правильно реагировать на неудачи.

Разогрев просто необходим. Я всегда понимал, насколько губительно для меня будет отсутствие разминки перед турниром по гольфу; я даже и представить не мог, что можно ее не делать. Теперь я думаю то же самое и о покере. Убедиться в этом еще раз мне удалось совсем недавно, когда я встал в очередь за несколькими столами перед тем, как занялся разогревом. И тут же освободилось несколько мест. Мест, которые было просто грех пропустить, так что на фиг всю эту психологичекую лабуду, я уже играю.

Спустя 5-10 минут игры моя ладонь, которую я держал на мышке, начала подрагивать. Из своего многолетнего опыта я знал, что я склонен нервничать только в тех случаях, когда до конца не понимаю, что мне следует делать. В гольфе такое происходит, когда мой пат оказывается неудачным, и из-за этого стрессовая обстановка турнира начинает давить и на меня. Я вполне расслабленно себя чувствую, когда знаю, что делаю, но моя ладонь начала подрагивать, и все из-за того, что я не был психологически подготовлен к тому, что мне начнут очень плохо сдавать. Тогда я не смог показать свою лучшую игру и та сессия была unsuccessful. Теперь, что бы ни случилось – сначала разогрев».

## **Игра**

Если говорить о футболе, то игра – единственный шанс для игроков и тренеров проверить свои способности и выявить ценность проведенной работы. Для них игра – это абсолютно все матчи сезона, от первого до последнего.

Понятие «игры» в покере столь же прозрачно и долгих объяснений не требует. Однако стоит поговорить о том, что происходит с вашей игрой, когда она включает в себя еще и процессы подготовки и оценки.

В идеале, разминка помогает вам играть в свой лучший покер уже с первых минут сессии. Если перед сессией вы не уделяете время подготовке, то начало сессии – это и есть ваша подготовка. Это может означать, что первые 10-15 минут вы будете играть не лучшим образом, до тех пор, пока ваш разум сможет полностью сосредоточиться на процессе. Соответственно, раз вы были менее сконцентрированы – вы допускаете ошибки, вы не можете четко

прочитать своих оппонентов, что ведет к новым ошибкам, и в результате вы становитесь более восприимчивым ко всем остальным психологическим проблемам.

Оценка же должна происходить сразу же после игровой сессии, когда вы можете объективно оценить качество вашей игры (этот принцип, конечно, больше подходит к игре в онлайн). Тем не менее, игроки часто просматривают сыгранные раздачи прямо во время игры, пытаются обнаружить свои ошибки, работают с калькуляторами для расчета эквити, а также сверяются с показаниями Холдем Менеджера или Покер Трекера. По сути, они оценивают свою игру как раз во время этой самой игры. Другими словами, они пытаются сделать два дела одновременно, и уже только поэтому играют хуже.

Отказ от проведения оценки во время игровой сессии, однако, не значит, что не нужно проводить коррекцию своей игры в режиме реального времени. Когда вы подстраиваетесь под игру ваших соперников, вы делаете важный шаг для того, чтобы быть на шаг впереди них. Коррекция, или подстройка, во время сессии – это то, что нужно; оценивание – это уже слишком. Если вы слишком много отвлекаетесь на уже сыгранные раздачи, то это значит, что вы испытываете трудности с подстройкой под игру ваших оппонентов. А в идеале, вы должны так хорошо понимать этот процесс коррекции своей игры, что он должен перейти в разряд Неосознанной Компетенции и совершаться автоматически. Иначе вы ничем не отличаетесь от футболиста, который пытается вслепую прорваться сквозь ряды защитников вместо того, чтобы разыграть вышколенную на тренировках атакующую комбинацию. Вместо того, чтобы тут же оценивать качество вашей игры в сыгранной раздаче, пометьте ее или сделайте краткую запись, и снова сосредоточьтесь на игре.

## ОРИЕНТИРОВАННОСТЬ НА РЕЗУЛЬТАТ

В современном мире покера много разговоров ведется о том, что не нужно ориентироваться на результат. Обычно советуется игнорировать, блокировать или отрешаться от информации о ваших результатах. Покеристы знают, что слишком сосредотачиваться на кратковременных результатах плохо из-за действия дисперсии, но сказать легче, чем сделать. Когда вы фокусируетесь лишь на проигранных и выигранных суммах, ваши эмоции расшатываются, потому что они становятся зависимыми от этих результатов. Но проблема возникает не из-за того, что вы слишком заостряете свое внимание на победах и поражениях; проблема возникает потому, что вы игнорируете еще кое-какие показатели.

Вам также следует обращать внимание на качественные результаты, чтобы ваши эмоции могли зависеть от факторов, которые вы можете контролировать на все сто процентов на короткой дистанции. Процессуальная модель предоставляет вам все для того, чтобы уделять должное внимание качественным результатам, а ведь их не так-то и легко определить. Пользуйтесь представленной моделью для того, чтобы все больше внимания уделять качеству вашей игры, качеству игры вашего разума, а также общим улучшениям; так ваши эмоции постепенно реорганизуются и станут зависимыми именно от качественных результатов.

## **Результаты**

Как в футболе, так и в покере существует много способов определить результаты игры. Чаще всего покеристы под результатами подразумевают понятия, которые вычислить легко, в частности деньги, победы и поражения, число сыгранных раздач или длительность сессии, а также винрейт. Однако также важно учитывать и качественные результаты, например, насколько хорошо вы играли, насколько вы были сконцентрированы, насколько вы контролировали тилт, а также эффективно ли происходит избавление от старых ошибок.

## **Оценка**

Первая возможность объективно взглянуть на свою игру предоставляется вам сразу же после окончания сессии. Когда же вы играете – в футбол или в покер – у вас будет лучше получаться, если вы сконцентрируетесь на самой игре, а не на размышлениях о том, насколько качественно у вас получается играть.

После футбольного матча журналисты тут же бросаются к игрокам и тренерам в надежде узнать их впечатление от игры. Они услышат лишь краткие комментарии о моментах, которые те подметили, или об их ощущениях, но без каких-либо важных подробностей. В раздевалке у игроков уже больше времени на то, чтобы поговорить друг с другом и поразмышлять над игрой. Потом подключаются тренеры и проводят неформальное обсуждение того, как проявили себя игроки, они просматривают запись матча и заостряют внимание на принятых решениях, чтобы понять, над чем им стоит поработать, готовясь к следующему матчу.

Покеристы обычно по окончании сессии проверяют баланс счета в покерруме, потому что, в конце концов, именно деньги являются их целью на дистанции, а также потому что этот параметр очень легко оценить. Проблема в том, что из-за дисперсии сам по себе этот

результат ничего не стоит на короткой дистанции. Вот несколько более удачных идей того, как можно провести оценку своей игры:

- \* Обратите пристальное внимание на трудные ситуации, и посмотрите, какие решения вы принимали
- \* Оцените, насколько дисперсия повлияла на ваши результаты
- \* Определите, достигли ли вы качественных целей, заданных перед началом сессии. Если не полностью, то почему?
- \* Посмотрите, как у вас продвигаются дела в областях, над которыми вы сейчас работаете (это относится как к технике игры в покер, так и к психологии). Есть ли прогресс?
- \* Если вы собираетесь проанализировать сыгранные раздачи позже, сделайте необходимые заметки или запишите мысли по игре, которые вы можете потом забыть.

Когда вы тратите хотя бы немного времени на то, чтобы оценить свою игру, вы извлекаете еще кое-какую пользу:

- \* Вы откладываете игру в покер по окончании сессии, так что у вас остается достаточно времени на собственную жизнь
- \* Вы «перезагружаете» свой разум для того, чтобы он лучше работал во время вашей следующей игровой сессии

### СЛОВО КЛИЕНТУ

Ниман «Samoleus» Кенкр;  
5/10 до 25/50 NLHE  
Инструктор сайта BlueFire Poker

«Я не пользуюсь ХАДом, но у меня всегда под рукой листок бумаги для учета прибыли, чтобы потом я мог посчитать количество налогов, которые должен уплатить. На этом листочке, помимо колонок, в которые я вписываю время игры, лимит, а также ежедневный доход, у меня значатся и колонки для моих комментариев, которые раньше могли выглядеть например вот так: «этот тупой осел опять меня переехал». После того, как я поработал с Джерedom, у меня появилась еще и вторая колонка.

В одной я ставлю оценку качеству своей игры, а в другой пишу комментарий по поводу того, насколько успешно мне удавалось контролировать свои эмоции. Теперь я ловлю себя на том, что действительно стараюсь четко отслеживать свои эмоции и направлять их в правильное русло. Я менее сосредоточен на денежном результате, и более – на рейтинге, который смогу себе выставить; мне хотелось бы получать что-то около 9 – 9.5 баллов, и именно это я считаю успехом. У меня получается подходить к выставлению оценок честно: к примеру, несколько дней назад я сыграл одну минусовую сессию, но чувствовал, что играл просто отлично. Я поставил себе высокий балл и после этого весь день чувствовал себя вполне прекрасно».

### **Анализ**

Анализ – стадия, во время которой идет работа над качеством игры непосредственно вне самого игрового процесса. Это самое подходящее время для того, чтобы вы во всех подробностях рассмотрели свою игру и игру ваших оппонентов, а также воспользовались дополнительными ресурсами для того, чтобы стать еще более хорошим профессионалом.

Если мы возьмем футбол, то в это будет включаться более внимательный просмотр записи матча, например, скрупулезное наблюдение за ошибкой нападающего, не сумевшего обойти защиту противника. Быть может, он не смог выполнить точную передачу, потому что заметил что-то, чего на самом деле не было. Этот игрок, следя за своими действиями в записи, может выяснить, что же было не так, и использовать последующую неделю тренировок для того, чтобы устранить свою проблему. Конечно, выполнение такой трудоемкой работы не является самым приятным времяпровождением для игрока, однако оно наиболее важное.

Что касается покера, анализ не обязательно проводить сразу после сессии; более того, иногда лучше специально сделать перерыв после игры, прежде чем приступать к анализу. Есть много способов работы над своей игрой, например анализ отмеченных раздач, обсуждение их на форумах, просмотр обучающих видео, проведение математических расчетов, общение с другими игроками, а также изучение игры регуляров.

После того, как вы проанализировали свою игру, постарайтесь усвоить то новое, что вы узнали, и подкорректируйте свою

предигровую разминку с учетом новых знаний. Тогда вы будете лучше подготовлены к следующей игровой сессии.

### **Каждый день пользуйтесь Процессуальной Моделью**

По сути, процессуальная модель помогает вам более организованно, активно, ответственно и эффективно подходить к игре и обучению. Когда вы пользуетесь ей постоянно и в течение долгого времени, вы также улучшаете свои способности обучаться и достигать новых результатов. Очень часто игроки начинают серьезно работать над своей игрой, когда переживают даунстрик, когда они играют плохо или когда их винрейт падает. Но зачем ждать, когда случится что-то плохое? Сейчас в покере наблюдается большая конкуренция, и игроки получают преимущество за счет непрерывного обучения и улучшения. Каждый рабочий день пользуйтесь процессуальной моделью для того, чтобы кривая вашего обучения стремилась только вверх, и в вашей игре никогда не наблюдалось застоя.

# 3

## ЭМОЦИИ

ЭМОЦИИ ЭТО НЕ ПРОБЛЕМА. Это ключ к обретению мастерства.

Фундаментальное отличие классической покерной психологии от этой книги заключается в подходе к рассмотрению вопроса об эмоциях. Классическая психология рассматривает эмоции как причину проблем за покерным столом, и нет ничего удивительного в том, что она побуждает вас становится роботоподобными, обманывать свой разум или пытаться отрешиться от всех своих эмоций. По сути, вам внушают, что гнев, страх или чрезмерная уверенность в себе это очень плохо, и вы пытаетесь избавиться от всех этих чувств. Конечно, вашей главной целью остается избавление от негативных эмоций, но правда состоит в том, что они являются лишь симптомами, а не действительными причинами вашей некачественной игры.

Нужно немного углубиться в изучение предмета, чтобы найти настоящую причину ваших эмоциональных проблем, и когда вы этим займетесь, то поймете, что эмоции выполняют совсем другую роль. Эмоции, которые когда-то рассматривались, как проблема, теперь служат определенной цели: они подчеркивают слабые места вашей психики во время игры. По сути, эмоции являются осведомителем, который сообщает вам, над чем именно вам стоит поработать в плане психологии. А вот если вы не понимаете, что до вас пытается донести осведомитель, то тогда, конечно, вы пытаетесь с ним покончить.

Эмоции создают вам проблемы, когда лики в вашем подходе к игре провоцируются определенными событиями за столом. Поговорим о бэд бите, к примеру. Сам бэд бит не является причиной тильта. Если бы именно он вызывал тильт, то все игроки одинаково бы реагировали на него; но ведь некоторые могут продолжать хорошо играть, независимо от того, насколько обидным был переезд. Таким образом, сам по себе бэд бит не вызывает тильт; тильт возникает по другой причине. И причина эта – неправильный подход, неправильное восприятие самой игры, например, ощущение, что вы слишком хороши, чтобы проиграть плохому игроку. И когда вы, в таком случае, все же проигрываете ему, вы, конечно же, злитесь.

Таким образом, бэд бит провоцирует тильт только в том случае, если в вашем психологическом подходе к игре содержится лик (например тот, о котором мы только что говорили).

### **Равновесие**

Когда вы начинаете рассматривать эмоции как симптом, а не как причину, вам становится доступен абсолютно новый принцип решения проблемы: «равновесие». Равновесие подразумевает, что вы оставляете все положительное, что могут принести в вашу игру эмоции, и избавляетесь от эмоций отрицательных. Когда вы разбираетесь с проблемами, вызывающими ваши негативные эмоции, такие как гнев или страх, эти эмоции исчезают. Идея равновесия поначалу может показаться странной, но вы, сами того не осознавая, уже пользовались ею.

Устраняя психологические лики, вы становитесь психологически выносливыми. Игроки частенько об этом говорят, но совсем немногие знают, как на самом деле накачать психологические «мускулы». Они обычно думают, что сила разума приходит просто когда у вас имеется определенный настрой. Но такая кажущаяся сила будет временной, ведь, получается, что вы сознательно игнорируете свои психологические слабости. В итоге, вы чувствуете себя уверенными, независимыми от тильта и бесстрашными, но лишь на короткое время, и вся ваша сила – всего лишь иллюзия. Ваши слабости остались с вами, скрытые внутри, чтобы потом снова заявить о себе, доставив вам очередные неприятности.

А вот достижение равновесия есть обретение настоящей силы разума. Это нелегко, но эта книга целиком и полностью посвящена тому, чтобы упростить вам задачу. *За более подробным планом решения психологических проблем обращайтесь к странице 69.*

### **Сбой разума**

У разума есть одна важная функция, о которой часто не задумываются не только покеристы, но и вообще люди. А нежелание понять ее чревато тем, что у вас возникнут проблемы с попытками контролировать и решать свои эмоциональные проблемы.

Для начала немного информации для более четкого понимания процесса работы мозга. Мозг оперирует в иерархическом режиме. На первом его уровне содержатся все основные функции, такие как пульс, дыхание, баланс, режим сна и активности. Бессознательная Компетенция там же. Второй уровень мозга – система эмоций, третий – пристанище всех высших его функций, таких как

способность к размышлению, планированию, восприятию, ощущениям, организации и эмоциональному контролю. И существует вот такое правило:

***Когда эмоциональная система становится чрезмерно активной, она мешает работе высших функций мозга.***

Перефразирую: Если ваши эмоции хлещут через край, вы начинаете принимать плохие решения за покерным столом, так как ваш мозг больше не может «думать» так, как следует. Происходят также вот такие вещи:

- \* Ваш разум начинает «тормозить»
- \* Вы упускаете ключевые моменты раздачи
- \* Вы переоцениваете важность определенной информации или заостряете внимание на ненужной информации
- \* Вы знаете, как нужно поступить, но ваш разум словно затуманен
- \* Вы снова начинаете совершать старые ошибки

К сожалению, когда вы отдаетесь во власть эмоциям, потерю контроля над высшими функциями мозга избежать никак не удастся. Это врожденная особенность нашего разума, и изменить ее мы не в силах. Тут приходит на ум распространенное выражение «дерись или беги» - ваш разум действительно дает сбой, зависая как компьютер, и не оставляет вам большого выбора.

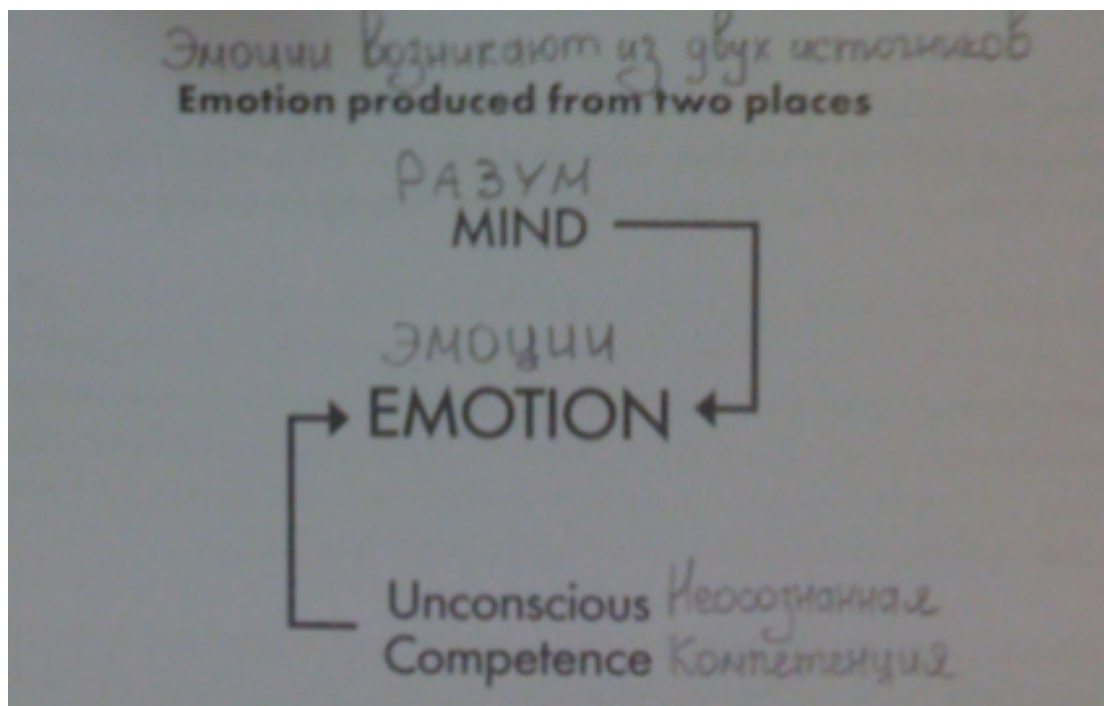
И хотя вы не можете повлиять на этот неутешительный факт, нетрудно догадаться, что установить контроль над своими эмоциями, и таким образом улучшить психологическую составляющую вашей игры, все же в ваших силах.

Прежде всего, вам нужно пытаться контролировать свои эмоции, прежде чем вы достигнете своего эмоционального порога (тот момент, начиная с которого ваши эмоции блокируют высшие функции мозга); иначе все ваши действия будут бесполезны. Очень часто разные стратегии в области психологии рассчитаны на то, что, когда вы тильтуете, вам легко размышлять. Ничего подобного. Ваш мозг эту способность просто блокирует.

Кроме того, если вы соедините это правило с МОЛВ, у вас получится отличный инструмент для определения способностей, входящих в вашу Неосознанную Компетенцию. Когда ваши эмоции слишком сильны, вы теряете контроль над теми способностями, которые все еще находятся в процессе усвоения – над Осознанной Компетенцией\*. И что остается? Неосознанная компетенция. Когда вы тильтуете, или слишком нервничаете из-за размера банка, знания и способности, которые вы применяете, чтобы принять решение в раздаче, происходят *только* из области Неосознанной Компетенции. Вот почему ваши решения в таких ситуациях столь далеки от ожидаемого; все, что находится еще в процессе усвоения, не в силах прийти вам на помощь. *Чтобы лучше понять, как можно извлечь пользу из осознания этого факта, обратитесь к информации на страницах 83 и 159.*

### Две причины возникновения эмоций

В введении к этой главе мы упомянули о том, что эмоции вызваны пробелами в вашей Неосознанной Компетенции, которые дают о себе знать после бэд битов, ошибок и проигрышей. Но есть еще одно место, ответственное за появление эмоций, которое не стоит списывать со счетов: ваш разум.



Когда вы начинаете чувствовать беспокойство, гнев, или недостаток мотивации, разум может умножить эти эмоции. Таким образом, вы

---

\* Всю Осознанную Компетенцию вы за раз не теряете, потому что объем потери находится в прямой зависимости от уровня ваших эмоций. Больше эмоций за пределом вашего порога – меньше мыслительных способностей.

начинаете еще больше беспокоиться, если почувствовали беспокойство; тильтуете сильнее после того, что заметили, что вы разгневаны; ваша мотивация падает еще сильнее потому, что вы осознаете, что ее и так почти не было. Такое умножение эмоций затрудняет вашу задачу контролировать себя.

### **Накопившиеся эмоции**

Обычно размер накопленных эмоций увеличивается и уменьшается в течение дня. После сессии, во время которой вы потеряли некоторую сумму денег, накопившееся разочарование начинает рассеиваться сразу после окончания игры, и вскоре вовсе пропадает. Для кого-то не проблема избавиться от чувства разочарования в течение нескольких минут, некоторым же в особо трудные дни требуется пара часов плюс поход в фитнес-клуб. В любом случае, когда в следующий раз вы снова садитесь играть, никакого чувства разочарования вы не чувствуете, словно его и не было.

Однако, иногда эмоции не покидают вас полностью. И тогда в следующий раз, когда вы сядете за игру, начать с чистого листа не получится – этому помешают остаточные эмоции, не выветрившиеся из вашего разума с прошлого раза. Может показаться, что в этом нет ничего страшного, но наличие этих остаточных эмоций (тильт, чрезмерная уверенность, сомнения) означает, что ваш эмоциональный порог снизился, и вам теперь потребуется меньше эмоций, чтобы его достичь. Соответственно, вы быстрее начинаете тильтовать, быстрее начинаете “защищать” свой выигрыш, или начнете “зависать” уже после розыгрыша пары больших банков.

Такие накопленные в течение нескольких дней эмоции затрудняют вам игру в те дни, когда вам отчаянно везет или, наоборот, не заходит. Со временем вашему разуму становится все труднее и труднее “перезагружаться” из-за этих эмоций, которые вы испытали во время предыдущих сессий. Они накапливаются понемногу, день за днем, пока внезапно вы не затильтуете после первой же проигранной раздачи, или не выйдете из игры сразу же после выигрыша пары бай-инов в страхе, что снова их проиграете.

Эмоции могут накапливаться в течение недель, месяцев и даже годов. Приведем в пример игрока, который считает, что ему постоянно не везет (вам не кажется, что такие встречаются очень редко, нет?). Итак, он играет на протяжении месяцев, лет, и с каждым разом, когда он проигрывает монетку, или когда его переезжают, накапливается его гнев. Этот “эмоциональный багаж”, как его часто называют, давит на его разум и заставляет его реагировать не совсем адекватно. Проигрыш обычного коинфлипа

повергает его в дикое бешенство, потому что на самом деле он так реагирует на проигрыш *всех* коинфлипов, которые случались в прошлом – а не только на этот.

Бороться с этими «накопившимися эмоциями», или эмоциональным багажом, очень трудно, потому что вам приходится бороться с эмоциями, появившимися в день игры из-за проигрыша, ошибок, или чрезмерного везения, *и вдобавок* с теми, что накопились к тому времени. Если они выйдут из под вашего контроля, то они быстро преодолеют все преграды в вашем разуме и лишат вас возможности трезво мыслить; после чего вы начнете тильтовать, «тормозить» во время розыгрыша большого банка, или верить, что вы бог покера. *Единственным* способом справиться с этой проблемой – работать над ней вне игрового времени с целью уменьшить количество накопившихся эмоций.

По сути, работа, которую нужно проделать вне игрового времени для того, чтобы справиться с проблемой накопившихся эмоций, ничем не отличается от работы над каким-нибудь сложным техническим аспектом покера, которую вы не можете выполнить, когда вы за столами, например расчет эквити в сложных ситуациях или вычисления по модели ICM. *Больше информации про то, как справиться с накопившимися эмоциями, вы найдете на странице 77.*

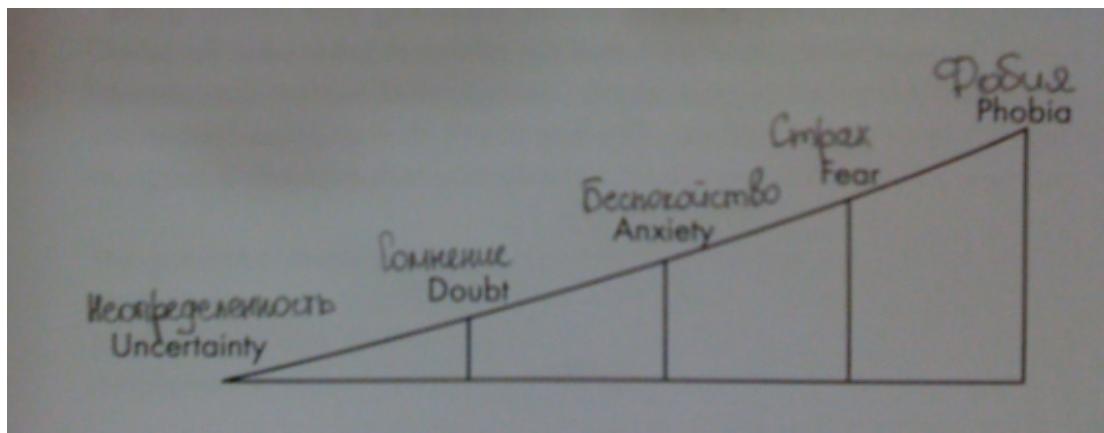
### **Спектр эмоций**

У каждого вида эмоций есть спектр, в масштабах которого они двигаются по мере усиления или накопления. Четыре основных вида эмоций, о которых идет речь в этой книге – гнев, страх, мотивация и уверенность – имеют спектры:

- \* Гнев начинается с обычного разочарования и заканчивается диким тильтом
- \* Страх: от неопределенности до фобии
- \* Мотивация: от лени и безнадежности до высшей степени вдохновенности
- \* Уверенность: от полного отсутствия уверенности до убежденности в том, что вы бог покера

Хотя, вероятно, для вас эта новость и не нова, но эмоции, существующие в рамках одного спектра, часто кажутся не связанными друг с другом. Если же вы будете помнить об их общем происхождении, вам будет легче распознать их накопление. Чем

лучше вы справитесь с этой задачей, тем успешнее у вас получится предотвратить пересечение эмоционального порога и сохранить контроль над своими эмоциями.



*Сомнения, беспокойство, страх и фобия – это производные неопределенности*

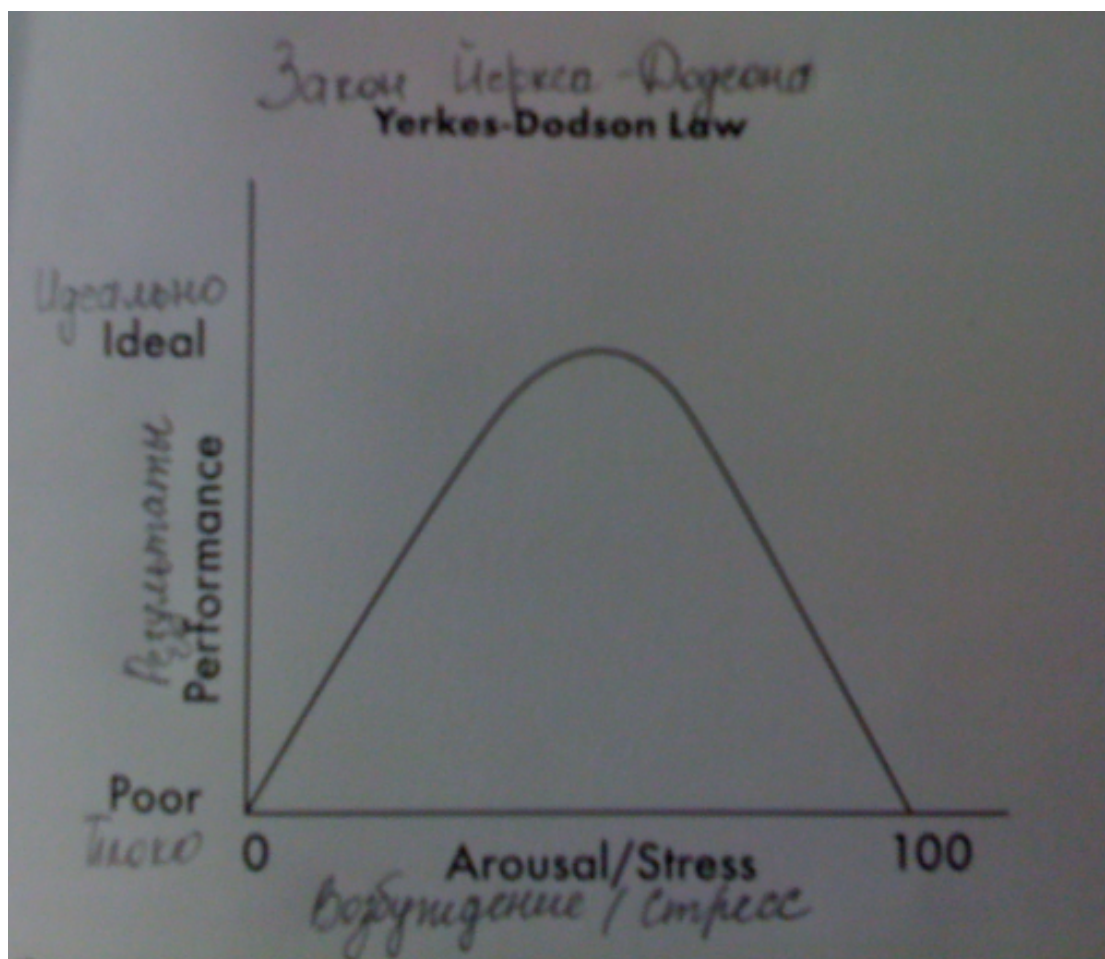
Вот пример построения эмоций в спектре: у игрока может появиться некоторое чувство неопределенности после того, как он провел тяжелый, минусовый игровой день, и он не уверен, сыграл ли он действительно плохо или же просто испытал на себе действие отрицательной дисперсии. Затем, через несколько дней, в течение которых ему не повезло постоянно попадать в топ диапазонов своих оппонентов, он начинает сомневаться в качестве своей игры. Сомнения одолевают его, он начинает перепроверять свои решения, не доверять своему внутреннему чутью, и, конечно же, совершать ошибки. Затем, при розыгрыше больших банков он уже начинает беспокоиться, так как боится совершить ошибку. Разумеется, эти ошибки он совершает, так как его разум уже начал давать сбой. Теперь, когда игрок и играет плохо, и переживает даунстрик, его беспокойство появляется еще перед тем, как он начинает сессию. Простой мысли об игре достаточно для того, чтобы лишить его спокойствия. Со временем, это беспокойство превращается в настоящую боязнь проиграть. Тогда этот игрок прекращает играть столько, сколько требуется, а вместо этого проводит больше времени за работой над своей игрой в попытках понять, как же научиться играть идеально и не проигрывать.

### **Эмоции и результаты**

Эмоции для игры просто необходимы. Проблема возникает лишь тогда, когда эмоций слишком много или, наоборот, слишком мало. Причем это правило работает как в случае положительных, так и в случае отрицательных эмоций. Чрезмерная самоуверенность – проблема, потому что мешает вам здраво мыслить. Усталость – тоже

проблема, потому что из-за нее у вас просто нет сил на то, чтобы здраво мыслить.

Понимание связи между эмоциями и вашей игрой, связи, о которой мы сейчас и поговорим, облегчит вам процесс прогрессирования. Закон Йеркса-Додсона (звучит как: «по мере увеличения интенсивности мотивации качество деятельности изменяется по колоколообразной кривой: сначала повышается, затем, после перехода через точку наиболее высоких показателей успешности деятельности, постепенно понижается») характеризует связь между уровнем возбуждения (психологический термин для описания уровня эмоций, энергии, концентрации или стресса) и качеством игры покериста. Согласно этому закону, качество вашей игры увеличивается с увеличением уровня ваших эмоций... но только до определенной черты.



Если эмоции продолжают усиливаться и переваливают за условный порог (верхушка кривой на графике), то качество игры и результаты падают, так как эмоциональная система начинает блокировать вашу способность мыслить. У вас не получается продолжать так же

качественно играть, так как не получается так же качественно мыслить; а когда вы не можете качественно мыслить, то и не можете пользоваться теми способностями, которые вы еще не полностью усвоили.

В левой части графика происходит противоположный процесс. Когда у вас слишком мало эмоций, которые побуждали бы вас активно размышлять, например, вы немотивированны играть или очень устали, вашему разуму не хватает энергии для того, чтобы функционировать должным образом. Если он эту энергию не получит, вы будете играть так же плохо, как если бы находились в тильте.

Основная стратегия, которой посвящена следующая глава книги, поможет вам удерживать уровень ваших эмоций на уровне, требуемом для того, чтобы ваши показатели соответствовали верхушке линии на вышеприведенном графике. Это поможет вам чаще играть в свой лучший покер, одновременно работая над психологическими недостатками, создающими неразбериху в вашей игре.

# 4

## СТРАТЕГИЯ

ИНФОРМАЦИЯ ИЗ ПЕРВЫХ ТРЕХ ГЛАВ этой книги заложила фундамент для основной стратегии, описанной в этой главе. Так как четыре основных вида эмоций в психологии покера – тилт, страх, мотивация и уверенность – существуют благодаря одним и тем же законам, стратегия работы над ними практически одна и та же. Эта глава посвящена логическому, организованному, стратегическому подходу к решению ваших психологических проблем. В остальных главах вы найдете дополнительные советы и стратегии, которые подходят к определенным проблемным областям.

Две основные стратегии, требуемые для решения психологических проблем:

- 1. Задействование логики:** Это стратегия быстрого действия, которая поглощает проблемы психологического характера, возникающие у вас по ходу игры, а также помогает вам сделать маленький шагок на пути полного их уничтожения.
- 2. Равновесие:** Долгосрочная стратегия, призванная исправить неверную логику, которой вы руководствуетесь, и из-за которой и возникают ваши психологические лики.

### ЗАДЕЙСТВОВАНИЕ ЛОГИКИ

«Задействование логики» - стратегия, которая строится на том, к чему любой человек заранее расположен, встречаясь с непростой проблемой: к размышлению и обсуждению возможной проблемы с самим собой. Конечно, иногда действие слов, которыми вы себя подбадриваете, можно сравнить со вспышкой огня от брошенного в костер баллона с газом, например когда вы говорите себе: «Не могу поверить, что мне так охрененно везет!». Или вы можете немного успокоить себя, сказав что-то вроде: «Это просто дисперсия; я сыграл правильно. Надо сохранять спокойствие и просто продолжать играть в качественный покер». Но вообще-то решение возникающих проблем немного сложнее, чем просто сказать себе,

как надо поступить. Если бы простые слова сразу же действовали, то никаких проблем у вас бы уже не было.

Итак, единственный способ справиться с психологическими проблемами – постоянно контролировать свои эмоции во время игры. Например, если вы обычно выходите из игры или начинаете играть плохо из-за тильта, то в каком-то смысле, чтобы справиться с этим недостатком, вам придется дать тильту бой. Так вот, логика – это как раз ваши мускулы, которые и помогут вам выступить в этом бою, чтобы отсрочить, уменьшить или заблокировать тильт (или другую проблему) во время игры. Задействование логики это необходимый мостик, призванный помочь вам достичь решения психологических проблем, но он не избавит вас от них навсегда. Оно послужит швом, который на время обуздает ваши психологические проблемы, в то время как вы будете работать над их перманентным решением.

Задействование логики будет лучше всего работать когда:

**1. Вы чувствуете накопление эмоций, таких как страх или тильт, *прежде* чем вы достигаете эмоционального порога.**

Если для вас это утверждение неверно, вас ждет трудная битва за возможность иметь способность здраво мыслить и хорошо играть, не делая вынужденных перерывов в игре. Почему? Когда ваши эмоции переходят установленный порог, задача мыслить трезво становится все более и более трудновыполнимой. Использование логики – это и есть размышление. Таким образом, если ваши эмоции блокируют вашу способность размышлять, то попытки задействовать логику будут столь же безуспешны, как и попытки пробежать стометровку со сломанной ногой.

**2. С помощью логики вы также работаете и над причинной проблемой.** Быстрее всего у вас получится решить проблему психологического характера, если с помощью логики вы сможете поработать и над ее причиной. Так что, по сути, у вас будет возможность попытаться пристрелить двух зайцев сразу.

Использование логики – не единственная стратегия временного сдерживания эмоций. Классическая покерная психология предложит вам массу других – глубокие вдохи, быстрый выход из игры, спуск на лимит ниже, медитация, визуализация, упражнения, счет до 10, а также уговоры самого себя успокоиться. Использование логики – это шаг вперед по сравнению с остальными стратегиями, так как он

помогает бороться еще и с причиной возникновения эмоций. Глубокие вдохи могут помочь вам не затильтовать сегодня, но они не дадут вам понимания причины, по которой вы тильтуете. Только если вы доберетесь до причины, можно будет сказать, что проблема действительно разрешена. Наиболее эффективна та сдерживающая эмоции стратегия, которая помогает еще и приблизиться к истинному решению проблемы и эффективна на большой дистанции.

Решение психологической проблемы означает, что вам нужно здраво размышлять тогда, когда вам обычно этого делать не удастся. Если вы пытаетесь избавиться от тильта, вам нужно играть, и при этом активно бороться с предпосылками тильта, и, в конце концов, победить их. Если боретесь со страхом – нужно продолжать играть качественно, сопротивляясь всему, что вызывает страх. По сути, задействование логики, это как помощь страховщика в тренажерном зале, который помогает вам выжать штангу еще несколько раз – это помогает вам стабильно наращивать силу, нужную для контроля ваших эмоций, причем так, как раньше у вас не получалось.

В стратегию по задействованию логики входит шесть шагов. Они довольно очевидны, и детально описаны для того, чтобы вам было проще достигать прогресса в борьбе с психологическими проблемами. Имейте в виду, что, когда вы освоите первые четыре шага, то сможете совершать их буквально за считанные секунды.

- \* Распознавание
- \* Глубокие вдохи
- \* Задействование логики
- \* Вспоминаем о стратегии
- \* При необходимости повторить
- \* Выход

## **1. Распознавание**

Для того, чтобы эмоции не сказались негативно на вашей игре, вы должны заметить, когда проблема дает о себе знать *во время* игры, и сделать это необходимо еще *до того*, как вы перейдете эмоциональный порог. Звучит просто, но это нелегко. В покере итак достаточно вещей, которые могут вас ввести в заблуждение, так что не добавляйте еще одну.

Если бы вы работали над психологическими аспектами игры в покер столько же, сколько и над техническими, то распознавание бы происходило само собой. Эта способность в покере необходима; но когда дело касается психологии, многим игрокам все же не хватает способностей распознать или засечь проблему, связанную с эмоциями, до того, как они переходят черту. Некоторые даже могут играть несколько часов, не замечая, что дико тильтуют, и только потом осознают это, видя, что проиграли 15 бай-инов.

Что вам нужно научиться распознавать, так это модель поведения, связанную с вашей психологической проблемой. К счастью, эти проблемы не берутся из ниоткуда. Они повторяются раз за разом, благодаря чему вы можете запомнить, к примеру, модель тильта. Ваша цель – знать все признаки, указывающие на приближение тильта. Это предоставляет вам карту вашей болезни, благодаря чему вы увидите предупреждающие знаки прежде, чем на вашем пути появится обрыв.

Чем быстрее вы изучите этот набор признаков, тем быстрее вы сможете распознавать проблему *заранее*, и тем лучше вы сможете контролировать эмоции. Вот как можно натренировать способность распознавания:

**А. Создайте профайл.** В Приложении 2 вы найдете список вопросов, которые помогут вам проанализировать игру своего разума. После этого углубитесь в разбор вашей проблемы, для чего запишите на бумагу мысли, модели поведения, действия, эмоции, рефлексy и ошибки, сопутствующие этой проблеме. В идеале, было бы хорошо записать эти «знаки» в порядке из появления, то есть первый знак – когда проблема едва начинает маячить на горизонте, и так далее, пока не доходим до ситуации, когда уже все плохо.

**Б. Изучайте профайл.** Регулярно пересматривайте записанный вами профайл, особенно перед тем, как начать играть.

**В. Изучайте последствия.** Опишите, какой вред наносили исследуемые проблемы в прошлом, и какой вред они еще могут нанести, если их не решить. Во сколько вам обходится эта проблема? Мешает ли она вам подниматься по лимитам? Влияет ли она каким-либо образом на вашу уверенность, радость, или на ваших родных или близких. Когда у вас есть четкое представление о последствиях, у вас есть и больше

мотивации для того, чтобы предпринимать решительные и неотложные действия. Иначе очень легко просто продолжить играть, убедив себя в том, что ничего страшного не происходит.

**Г. Обновляйте профайл.** После сессий, записывайте новые обнаруженные знаки или подробности проблем(ы).

**Д. Поставьте будильник.** Этот шаг подходит *только* для тех игроков, которые настолько поглощаются игрой, что не замечают никаких перемен в эмоциях до тех пор, пока не закончат играть. Поставьте будильник на определенный интервал для того, чтобы временами делать перерывы (например, каждые 30, 45 или 60 минут). Во время перерыва поразмышляйте минутку о том, не проявлялась ли ваша психологическая проблема во время игры. Если да, то быстро зафиксируйте мысли, поведенческие модели, действия, эмоции, рефлексy и покерные ошибки, связанные с этой проблемой. Да, в масштабе игровой сессии этот процесс немного отвлекает, но вы прибегаете к этому способу лишь для того, чтобы приобрести достаточно способностей, которые позволили бы вам замечать проявление проблемы без всяких таймеров.

**Е. Действуйте.** Как только вы заметили признаки проблемы, переходите к шагу номер 2.

Кроме того, некоторые игроки считают, что медитация или тренинг по очищению разума тоже являются отличными способами развить внимательность.

Даже после развития способности распознавать признаки проблемы, игроки все равно часто их игнорируют и, естественно, попадают в неприятности. На первый взгляд, игнорировать такие знаки нелогично, раз уж вы знаете, что они предвещают; однако, игрок может делать это подсознательно, просто чтобы еще раз убедиться в том, что проблему действительно так легко распознать. Это то же самое, как и разыграть руку очевидно неправильным образом, например, коллировать большую ставку на ривере, зная, что у оппонента натс, дабы получить еще больше доказательств того, что вы были правы.

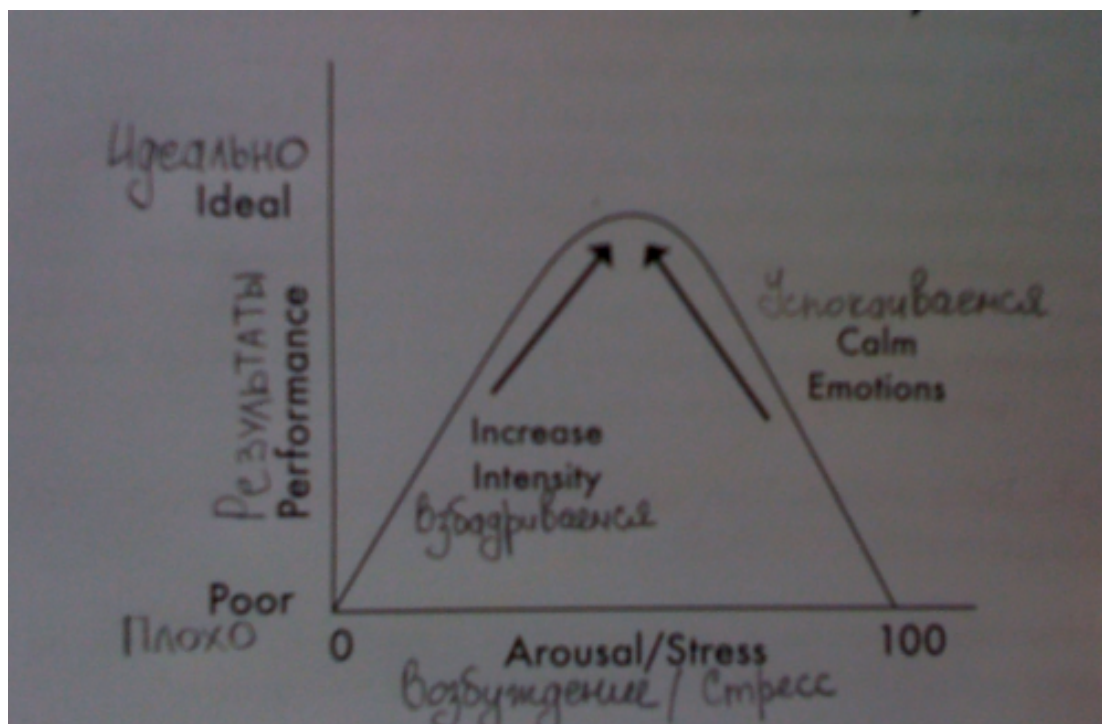
## **2. Глубокие вдохи**

Основная цель совершения глубоких вдохов – возвести некую преграду между вами и вашими эмоциями, что позволило бы вам задействовать логику. Это сродни тому, как вы выходите из

комнаты, в которой шел ожесточенный спор, для того, чтобы остудить голову и снова начать рассуждать здраво. Пара глубоких вдохов, на которых вы сосредоточитесь, дадут вам достаточно пространства для того, чтобы вы приостановили развитие проблемы, и вы не будете вынуждены выходить из игры.

В зависимости от уровня ваших эмоций, глубокие вдохи могут помочь вам:

### Успокоить эмоции или взбодриться



Если эмоции у вас почти на нуле – и, соответственно, возникают проблемы с мотивацией – используйте методику глубоких вдохов для того, чтобы немного взбодриться. Если же наоборот – а в таких случаях вы можете испытывать проблемы с тильтом, беспокойством, уверенностью – глубокие вдохи помогут вам успокоиться.

Как только вы создали преграду, а также увеличили или, наоборот, уменьшили количество испытываемых вами эмоций, вы готовы к тому, чтобы задействовать логику.

### 3. Задействование логики

Вы в невыгодном положении. Вы пришли на перестрелку с ножом. Вы боретесь со старыми, привычными проблемами, так что для победы за игровым столом вам понадобятся психологические мускулы. Логика – то, что надо. Способность размышлять – главная

сила нашего разума, так что воспринимайте задействование логики как упражнение для того, чтобы “накачать” силу вашего разума и стать таким образом сильнее.

В основном, этот шаг заключается в том, что вы произносите про себя (или вслух) определенную фразу или утверждение, которое помогает вам держать себя в руках и не терять голову. В идеале, это утверждение должно корректировать неправильную логику, из-за которой и возникает ваша проблема, и тогда вы сможете работать заодно и над окончательным решением этой проблемы. Многие из вас уже размышляли над своими психологическими проблемами, так что воспринимайте этот шаг просто как оттачивание своей техники для улучшения как кратковременных, так и долгосрочных результатов.

Итак, первый шаг к качественной доработке своей стратегии – записать нужную фразу на листке бумаги, страничке блокнота, в word-документе, в телефоне, или еще где-то, лишь бы вам было удобно. Тогда вам не нужно будет надеяться на ваш разум, который дает сбой, в критический момент, чтобы вспомнить то, что требуется. Если вы все же понадеетесь на свою память, то, значит, вы просто лудоманите в игры разума.

Второй шаг – составить фразу так, чтобы она одновременно исправляла и неправильное направление логических суждений, которыми вы руководствуетесь, и из-за которого и возникает ваша проблема (в главах с 5 по 8 приводятся примеры таких суждений, направленных против конкретных проблем). Итак, вам надо создать утверждение, точное, на вашем языке, так, чтобы оно *работало*! Подходящая фраза – это та, которая поможет именно вам, а не та, которая помогает другим. Вот пара примеров:

\* «Плохие игроки должны выигрывать; это же дисперсия. Продолжай играть качественно и сохраняй контроль над собой» = **вас переехали**

\* «Сегодня мне нужно смириться и пережить даунстрик, попытавшись проиграть как можно меньше» = **даунстрик**

\* «Такое чувство, что я могу обыграть всех, но это не так. Такая мысль – лишь иллюзия» = **чрезмерная самоуверенность**

Если задействование логики не помогает, то обычно это происходит потому что:

- \* Уровень ваших эмоций был слишком высок и вы уже переступили эмоциональный порог
- \* Ваше утверждение было недостаточно действенным
- \* На вас оказало влияние что-то еще, появилась какая-то новая психологическая проблема, которую вы не учли
- \* Накопившиеся эмоции сразу же вас захлестнули, не оставив вам ни единого шанса воспользоваться своим разумом
- \* Вам эффективнее использовать запись своего утверждения на диктофон

#### **4. Вспоминаем о стратегии**

В зависимости от того, когда у вас начались проблемы, вашему разуму может понадобиться некоторое время, чтобы восстановиться, прежде чем вы снова сможете играть качественно и внимательно. Это время вы можете сократить, быстро напоминая себе некоторые технические советы об игре в покер.

***Этот шаг не имеет ничего общего с играми разума, с психологией; это чистая покерная стратегия.***

К примеру, когда вы боретесь с приближением тильта, или уже с тильтом, вы можете совершать некоторые ошибки, например, играть слишком лузово на префлопе, игнорировать преимущество позиции, забывать определять диапазоны соперников, или не думать о том, какой диапазон соперники кладут вам. Так как ваш разум уже дает сбои, способности, которые вы еще не усвоили до конца, начинают от вас ускользать. Для того, чтобы предотвратить эту потерю, запишите рядом с вашим логическим утверждением одно из двух:

- А. Список *только* тех вещей, которые вы склонны упускать/забывать, принимая тяжелое покерное решение
- Б. Список *всех* факторов, которые вы должны принимать во внимание, принимая решение за покерным столом

Нельзя рассчитывать на то, что вы сможете все время играть хорошо. Думать так было бы игнорированием реальной действительности того, как функционирует ваш мозг в условиях повышенного эмоционального уровня. Если вы хотите продолжать играть хорошо все время, даже когда эмоции начинают влиять на

вашу игру, вам нужно работать над способностью держать себя в руках. Запись-напоминание о стратегии игры поможет вам в этом.

## **5. При необходимости повторить**

Ваша психологическая проблема еще далеко не решена. В процессе игры она будет постоянно напоминать о себе, возвращаясь к вам, подобно назойливой мухе. Будьте готовы прогонять первые четыре шага снова и снова, для того, чтобы контролировать свои эмоции и продолжать играть качественно. Будут дни, когда вам придется делать это чаще, чем обычно.

## **6. Выход**

Выход из игры – это само по себе умение. Отчасти потому, что нужно знать, когда психологическая проблема настолько серьезна, что не стоит продолжать игру и лучше выйти. Нету конкретного правила относительно того, когда именно нужно выходить из игры; иногда вам нужно пересилить себя и продолжить играть, а иногда следует закончить игру, прежде чем дела не стали совсем плохи. Стоит только помнить, что решение психологической проблемы подразумевает нахождение способа продолжить качественную игру, несмотря на эту проблему.

У некоторых игроков просто нет выбора; им *обязательно* нужно найти способ справляться с проблемой в реальном времени. Турнирные игроки – очевидный пример, но и профессиональным кэш-игрокам часто нужно наигрывать определенное количество часов. Смысл в том, что без определенного плана по устранению своих психологических проблем выход из игры лишь улучшает вашу способность... выходить из игры. Но это не поможет вам справиться с такими проблемами, как например тильт. Некоторые игроки даже всерьез утверждают, что не испытывают проблем с тильтом, так как выходят из игры прежде чем начнут тильтовать. Но у этих игроков, тем не менее, все равно есть проблема тильта. То, что они ее избегают, не означает ее отсутствие. Просто тильт не проявляется, так как они не играют, но он все равно стоит им денег, ведь отбирает у них часы игры.

Когда у вас есть четкий план по борьбе с психологической проблемой, выход из игры приобретает уже стратегический характер. Есть варианты, и каждый игрок сам должен решить, что ему больше подходит. Ключевой фактор, над которым стоит поразмышлять – сможете ли вы восстановиться и снова играть качественно. Если ответ – однозначное «нет», то вам нужно прекратить игру и вернуться к ней позже. Если же ответ «да» или

«не уверен», то поразмышляйте над следующим вариантом, который может существенно добавить вам шансов на успех:

Качественная игра в то время, когда сохранять ясный ум особенно сложно, требует от вас изрядной доли умственной силы, или мускулов, чтобы контролировать ваши эмоции. Эмоциональный контроль не является задачей, которую можно выполнить с легкостью и на автомате. Наращивание умственных мускулов требует усилий, точно так же как и мускулы нашего тела будут расти лишь тогда, когда мы поднимаем тяжелые веса. Итак, помня об этом сравнении, можно рассматривать тренировку мускулов нашего разума также, как и тренировку в тренажерном зале: начинайте с веса, который вы можете поднять, а затем со временем постепенно его увеличивайте. Вместо того, чтобы просто заставлять себя продолжать игру, когда обычно вы ее заканчиваете, пересильте себя и продолжите играть всего лишь в течение 5 или 10 минут, при этом стараясь не допускать ошибок. Затем, когда вы станете более выносливым психологически, добавьте еще 5 - 10 минут. Конечно, 5 или 10 минут это совсем немного, но вес в тренажерном зале вы тоже добавляете совсем по-немногу. Начинайте с малого, а затем, успешно продляя свои игровые сессии, раз за разом, вы научитесь контролировать свои эмоции часами, даже когда играть вам совсем непросто.

Конечно, это рискованная стратегия, но вы же игрок в покер. Оцените отношение риска к выгоде в случае, когда вы выходите из игры, и когда вы стараетесь ее продолжить, и в зависимости от ситуации принимайте наиболее оптимальное решение.

## РАВНОВЕСИЕ

Равновесия – это и есть решение ваших психологических проблем. Когда вы тренируете стратегии, корректирующие ваши ошибки, до степени Неосознанной Компетенции, вы готовы играть в покер. Правильный настрой и правильное отношение становятся автоматическими, точно так же как и ваши покерные навыки, развитые до такой степени. Поэтому даже при сильном эмоциональном давлении из-за даунстрика или розыгрыша большого банка сразу после поднятия на лимит выше, вы все равно сохраните способность хладнокровно мыслить при минимальной затрате усилий.

Равновесия означает, что эмоции, связанные с вашими психологическими проблемами, больше вас не тревожат своим

присутствием. То есть вам больше не нужно думать, как лучше обуздать свою реакцию на переезд, вы автоматически подавляете негативную реакцию, так как переезд не провоцирует проявление в вас гнева. Справившись с проблемами психологического характера, вы сможете играть лучше, зарабатывать больше, и покер откроет перед вами новые перспективы. Вот еще два плюса:

**1. Больше свободного места в голове – легче сосредоточиться.** Серьезные проблемы психологического характера требуют от вас большого внимания, даже в те моменты, когда они не беспокоят вас непосредственно. Это похоже на компьютерную программу, которая висит в трее и не попадаете вам на глаза, но все же она тратит ресурсы компьютера. Даже такие скрытые до поры до времени проблемы все равно потребляют определенное количество вашей умственной энергии, которая иначе была бы направлена на игру в качественный покер. Количество доступных вам умственных ресурсов в единицу времени ограничено, помните об этом. Равновесия освобождает некоторое их количество, и вы сможете использовать его для того, чтобы лучше сконцентрироваться на игровом процессе, что даст вам возможность играть на качественно новом уровне, дольше, и на большем количестве столов.

**2. Как было проиллюстрировано концепцией землемера, ваше лучшее становится еще лучше.** Большая часть элиты профессионального покера избавилась от многих психологических проблем, таких как тильт, что позволяет им еще более качественно и постоянно работать над своей игрой и улучшать ее.

Возможно, вы еще не совсем поняли принцип концепции равновесия, но, поверьте, вы ей уже пользовались; просто вы этого не осознавали. Вот пример, который поможет вам прояснить этот вопрос:

*Представим, вы разозлились на вашего друга, который вел себя по-идиотски на недавней вечеринке. И, скажем, вы видите с ним пару раз в неделю, но ничего не говорите о том, что вы на него обиделись, в течение месяца. Ваш гнев все нарастает, и между вами явно есть немалое напряжение. Это не останавливает вас от того, чтобы пересекаться и веселиться, находясь в одной компании, но ваша дружба уже совсем не та, что была раньше.*

*Спустя месяц, вы наконец решили с ним поговорить. Он едва ли что-то помнит, все отрицает, говорит, что такого произойти не могло. Обстановка накаляется, и вы решаете взять паузу, чтобы остудить голову и привести мысли в порядок (это как раз пример задействования логики). Вы возвращаетесь, приносите свои извинения, и договариваетесь впредь не держать такие обиды в себе, а говорить о них прямо.*

*Если проблема действительно решена, любой гнев, который был у вас, не просто покидает вас – он вообще больше не возникает из-за этой причины.*

Когда вы поступаете так по своему желанию – это то же равновесие; это процесс, который все меняет. Когда равновесие достигнуто, переезд, ошибка, или раздумия во время розыгрыша большого банка больше не пробуждают в вас эмоции. Использовать логику – или какую-либо другую стратегию сдерживания эмоций – больше не нужно, потому что эмоций, которые нужно сдерживать, просто нет. Причина по которой они возникали остается – но теперь лишь в виде события, за которым ничего больше не следует.

Равновесие теперь является быстрым ответом на большинство вопросов. Чтобы отделаться от старых привычек, и привыкнуть к новым, нужен опыт, повторение и концентрация. Часто игроки обманывают себя, считая, что они решили проблему, но в стрессовой ситуации она снова дает о себе знать. Этого следует ожидать. Совсем нелегко понять, когда с проблемой действительно покончено. Но каждый раз, когда вы допускаете психологический промах, рассматривайте это как шанс определить, что находится в области вашей Неосознанной Компетенции, а над чем еще следует поработать.

Для того, чтобы приблизиться к идеалу Равновесия, добавьте к своему арсеналу краткосрочных стратегий еще нижеследующие.

### **Хэнд-хистори игр разума**

Распространенные подходы к решению психологических проблем заключаются во взгляде на саму проблему, а затем сразу же к поиску ее решения, при этом совершенно упускается из виду причина, по которой эта проблема возникает. А без понимания причины проблемы нет возможности найти действительно эффективное решение по ее устранению. Вместо этого вам предлагают поверхностное решение, которое никогда не поможет вам побороть основную проблему просто потому, что ее никто и не знает.

Для того, чтобы навсегда покончить с психологической проблемой, вам необходимо найти ее корень, понять логическую причину, по которой она происходит, и выяснить, почему логика ее неправильна. Только когда вы это сделаете, вы сможете сказать, что достаточно хорошо поняли, в чем ваша проблема, и найти правильное ее решение, которое вы принимаете не наугад и не просто в качестве самоуспокоения.

Дабы облегчить процесс анализа проблем, пользуйтесь пятишаговым протоколом, или, как я его назвал, хэнд-хистори игр разума, о чем я сейчас и расскажу. Эти протоколы сравниваются с хэнд-хистори потому, что мои клиенты отсылают мне их точно так же, как и простые хэнд-хистори своим тренерам по покеру. Так как сейчас у вас нет возможности тут же получить от меня комментарии по проделанной работе, каждый из шагов мы обсудим в мельчайших деталях, чтобы вы сами могли найти корень проблемы и исправить.

Обязательно записывайте ответы, иначе ваш разум будет слишком переполнен для того, чтобы исправить вашу неверную логику и додуматься до верного решения. Причем ваши ответы на каждый из приведенных вопросов могут состоять лишь из одного предложения, а могут, если хотите, из целого параграфа. Все люди разные, так что делайте то, что будет наиболее эффективным в вашем случае. Однако, в общем, чем подробнее ваш ответ – тем лучше.

**1. Опишите проблему.** Для начала, запишите описание вашей психологической проблемы так, как если бы вы рассказывали о ней мне. Например, у вас может получиться что-то наподобие: «Я начинаю тильтовать, когда при розыгрыше большого банка меня переезжает фиш», или «после череды крупных выигрышей становлюсь слишком лузовым».

**2. Какова природа логического объяснения возникающей проблемы?** Этот вопрос может показаться парадоксальным, особенно если проблема, описанная в шаге 1, кажется совершенно нерациональной и нелогичной. Однако это не так. Психологические проблемы всегда возникают при наличии логических причин, и всегда состоят из нескольких частей, или слоев, как лук. Если на этом этапе вы находите больше одной причины, то следующие три шага применяйте к ним по отдельности.

Продолжим традицию примеров: логической причиной того, что вы тильтуете после того, как в большом банке вас переедет фиш, может

являться то, что вы всегда ожидаете побед над более слабыми игроками; а причиной того, что вы играете лузовой, когда идете в хорошем плюсе, может быть переизбыток уверенности, когда игра в покер кажется легкой, и создается впечатление, что что бы вы ни делали, вы все равно выиграете. Этим причинам существует разумное объяснение, и вы, приложив усилия, можете их устранить.

#### КОРРЕКЦИЯ ЛИКОВ В ИГРЕ

Многие игроки используют эту стратегию и при работе над техническими недостатками в игре. Обучение есть обучение, и предложенные мною шаги действительно помогут вам отучиться от совершения старых ошибок и создать новые, полезные привычки.

### 3. Почему же эта логика неверна?

Не поддавайтесь желанию дать стандартизированный ответ на этот вопрос до тех пор, пока не будете полностью уверены в правильности своего «диагноза». Точность здесь играет огромную роль. Плюс к этому, недостатков у вашего логического подхода может быть несколько, так что остерегайтесь думать, будто вы

выявили их все. Информация, содержащаяся в этой книге, поможет вам их выявить.

**Негативные эмоции всегда имеют причину возникновения и сами по себе никогда не являются недостатком.**

Судя по примерам, приведенным в разделе про шаг номер 1, наиболее часто встречающийся недостаток в вашем логическом мышлении заключается в том, что вы игнорируете покерную реальную действительность. Никто не может постоянно выигрывать у фишей или постоянно побеждать, вне зависимости от качества игры. По сути, часто где-то внутри себя вы верите, что имеете больше контроля над результатами игры, чем вы имеете на самом деле. Некоторые просто мечтают обрести эту власть над игрой, и ждут, когда же их мечта осуществится. Когда будете убеждаться, что эта мечта неосуществима, вашей реакцией будет сильный гнев, если же вам покажется, что вы ее вот-вот достигнете – столкнетесь с чрезмерной самоуверенностью. Подобная иллюзия контроля – один из таких недостатков, которые не являются очевидными. Не сможете обнаружить такой – и равновесия достичь не удастся. *Подробнее об иллюзии контроля над ситуацией – на странице 221.*

### 4. Как правильно поступить в условиях создавшейся ситуации?

Вместе с шагами 2 и 3, этот этап ведет к прямому разрешению первичных логических ошибок или причин ваших психологических

проблем. Постарайтесь хоть отчасти пользоваться положительными утверждениями, отвечая на этот вопрос.

Если вы упустили шаги 2 и 3, то предложенные вами советы по урегулированию проблем могут звучать так: «переезды случаются; пусть они меня не беспокоят», или «похоже мне везет; не стоит радоваться относительно того, насколько я в плюсе». Это довольно неплохие ответы, направленные на борьбу с неправильной реакцией на дисперсию, но они упускают из виду гипертрофированное чувство контроля. Так что добавьте в свой список и такие слова: «я не могу контролировать карты, я лишь контролирую качество своей игры и свою реакцию», или «слишком лузовая игра, когда я в плюсе, означает, что я теряю контроль над своей игрой».

**5. Почему внесенное вами исправление верно?** Ответ на этот вопрос должен содержать рациональное объяснение, почему данный вами ответ на вопрос 4 правилен. В некоторых случаях этот шаг может показаться лишним, но, по-хорошему, повторение помогает вам обучаться, а также проясняет и детализирует ваше решение.

Примеры могут звучать так: «в покере контроль распространяется лишь на мои решения и на то, как я реагирую на происходящее за столом. Переезды должны случаться на дистанции, и именно благодаря им я могу играть в плюс, ведь без них игры выглядела бы совершенно по-другому». Или «если я начинаю играть лузовее, находясь в плюсе, значит, я верю, что я продолжу выигрывать вне зависимости от моих дальнейших действий. Принимая во внимание дисперсию, это абсолютно не так, поэтому мне просто необходимо заставить себя играть хорошо и не думать, что я ни с того ни с сего могу поиметь весь покерный мир».

И наконец, для того, чтобы достичь равновесия, вам необходимо довести шаги 4 и 5 до уровня Неосознанной Компетенции. Для этого используйте процессуальную модель, задействуйте логику, дополнительные стратегии, описанные в этой главе, да и все остальное, что работает в вашем случае. Что касается процессуальной модели, можете превратить шаги 3, 4 или 5 в цель, которую вы себе задаете перед тем, как сесть играть. Например «я собираюсь определить, как кратковременные выигрыши фишей на дистанции идут мне на пользу» или «я постараюсь придерживаться надежной стратегии независимо от того, буду я в плюсе или в минусе». Задействуя логику, также можете принимать во внимание шаги 3, 4 и 5.

Также имейте в виду, что по мере того, как вы узнаете все больше и больше подробностей о своей проблеме, вам нужно будет возвращаться к этим шагам и проделывать их снова.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТОРОНА ПОКЕРНЫХ ОШИБОК

Особенно интенсивные эмоции блокируют процесс совершенствования и мешают вам довести свои основные способности до уровня Неосознанной Компетенции. В результате, игроки могут играть исключительно плохо, будучи в тильте. Некоторые действия в таких ситуациях могут быть настолько нелогичны, что их называют «бешенством Майка Матусова», и происходят они, когда способные игроки, тильтуя, внезапно делают что-то ужасно глупое.

Когда эмоции вкупе с психологическими проблемами блокируют вашу способность обучаться, они способствуют расширению диапазона качества игры. Когда вы решаете проблему, вы избавляетесь от сопутствующих ей эмоций, и снимаете преграду на пути к способности обучаться, и ваша игра резко улучшается.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ

### Отслеживание улучшений

Для игр разума еще не придумали таких вещей, как Холдем Менеджер или ПокерТрекер. На данный момент ситуация обстоит так, что если вы хотите быть более объективными в определении своего прогресса в области покерной психологии, вам следует найти метод записи своего прогресса получше, чем запись его в своей памяти.

Ведение учета своего психологического прогресса важно, потому что прогресс этот часто весьма незаметен. Если вы на него не обращаете внимания, ваша мотивация продолжать работать над собой снижается, так как создается впечатление, будто в лучшую сторону ничего не меняется. Если же вы замечаете, что становитесь лучше, то в вас растет уверенность в своих силах; и наоборот, если вы поймете, что на самом деле стоите на месте, вам будет легче исправить свою стратегию, так как у вас будет информация, на которую вы сможете опираться.

Вот несколько способов определить, что психологические аспекты вашей игры улучшаются:

- \* Вы стали лучше замечать свои проблемы в реальном времени во время игры
- \* Вы научились определять приближение вашей проблемы до того, как переступите эмоциональный порог (это не обязательно означает, что вы уже научились контролировать свои эмоции; это просто значит, что вы стали лучше ориентироваться в том, что происходит).
- \* Ваша способность контролировать свои эмоции во время игры улучшилась.
- \* Вы допускаете меньше покерных ошибок
- \* У вас получается играть дольше, одновременно пытаясь побороть свою проблему
- \* Вы выходите из игры быстрее (если причина действительно стоит того)
- \* Вы восстанавливаете правильный настрой на игру быстрее
- \* Побуждение оскорблять оппонентов ослабло
- \* У вас стало появляться меньше негативных мыслей
- \* Ваша худшая игра улучшилась по сравнению с тем, что было раньше
- \* После плохой сессии ваше состояние нормализуется быстрее
- \* Вы замечаете новые грани проблемы, или и вовсе находите новые проблемы
- \* После сессии вы чувствуете, что хотите еще больше работать над своей игрой

### **Записи**

Записи могут быть очень мощным подспорьем в работе над любым из аспектов игр разума. Это не означает, что вам нужно быть писателем. Это простой и бесплатный инструмент, который:

- \* Развивает способность к распознаванию проблем
- \* Ускоряет процесс обучения

- \* Извлекает мысли из вашей головы и приводит их в порядок
- \* Создает учет параметров, к которым вы позже сможете обратиться для сравнения или получения информации
- \* Облегчает работу вашему разуму – теперь вам не нужно держать все в голове
- \* Упорядочивает ваши вопросы, позволяя вам быть более подготовленными к их решению
- \* Избавляет вас от наплыва эмоций и собирает информацию, которая поможет побороть вашу проблему
- \* Помогает навести порядок в вашей игре; и если в ней происходит сбой, поможет вам вернуть все на свои места

Основная проблема игроков, которые начинают делать записи – придумать, что же следует записывать. В каждой главе книги я предоставляю некоторые идеи для записей, но если вы хотите получить ответ уже сейчас, то бегом отвечать на вопросы, представленные в Приложении 2.

### **Накопленные эмоции**

Когда эмоции накапливаются в течение долгого времени, их конечный порыв может быть настолько сильным, что он моментально выключит ваш разум и отберет способность контролировать ситуацию.

Когда вы нервничаете при розыгрыше большого банка, вы чувствуете обычное беспокойство, которое набралось у вас за сегодня, и плюс к этому тот негатив, который вы ощущали при розыгрыше многих предыдущих крупных банков. Эмоции скапливаются, и именно поэтому вы срываетесь уже в пятой раздаче за сессию, когда вас переезжают. Вы говорите себе: «черт, и почему это всегда происходит со мной?» потому, что вас взбесила раздача, а также *все* предыдущие переезды, которые с вами случались. Эмоции от них скапливаются в вашей памяти, и вместе они просто выносят вам мозг.

Чтобы побороть накопившиеся эмоции, вам придется много поработать именно все игры, так как задействование логики тут не поможет. Порыв эмоций столь стремителен, что быстро блокирует вашу способность к размышлению, и, соответственно, к контролю

над собой. Чтобы контролировать свои эмоции вам нужно будет разобраться со старыми переживаниями. И чем меньше в вас будет оставаться эмоций, тем выше ваши шансы не потерять власть над собой в следующий раз. Нижеследующие шаги помогут вам разобраться с накопленными эмоциями:

**1. Поймите, что накопившиеся эмоции представляют реальную угрозу каждый раз, когда вы садитесь за стол – так что относитесь к этому серьезно.** Не рассчитывайте избавиться от них быстро. Вместо этого стремитесь постоянно уменьшать количество испытываемых вами эмоций, в то же время усиливая свою способность их контролировать. Этот процесс не произойдет во мгновение ока. Иногда это будет полегче, иногда – наоборот, и все из-за диапазона, присутствующего в вашей способности контролировать свои эмоции

**2. Постоянно прибегайте к стратегии хэнд-хистори психологических аспектов.** А затем перечитывайте то, что вы написали, работая над тем аспектом, с которым у вас проблемы

**3. Старательно работайте над тем, чтобы распознать вашу проблему.** А затем, во время игры, работайте над тем, чтобы как можно быстрее распознавать ее приближение

**4. Поставьте будильник.** *За разъяснениями на страницу 64*

**5. Перепишите прошлое.** Не буквально, конечно, потому как это невозможно. Вместо этого, проведите анализ того, что вы записали раньше, работая над пунктом 2, словно аспекты, случившиеся в прошлом, не дают вам покоя и сейчас

**6. Напишите, чему вы научились из произошедшего с вами.** Даже негативный опыт является позитивным, так как благодаря ему вы понимаете, чего делать не следует. Для того, чтобы справиться со старыми эмоциями, весьма полезно вспомнить то, чему вы научились уже давно, и использовать это на практике

**7. Если вы излишне критичны в отношении к своим прошлым ошибкам, неудачам и промахам, страница 127 для вас.**

**8. Забудьте о надеждах на то, что этого с вами происходить не должно или что вы уже справились с этим недостатком.** Если бы это было так, вы бы это сейчас не читали. Многие игроки находятся в той же ситуации, так что пусть вас не угнетает факт наличия данной проблемы – сосредоточьтесь лучше на том, как с ней справиться

**9. Не упускайте и мельчайших подробностей проблемы.** Пользуйтесь стратегией психологической хэнд-хистори для того, чтобы опознать и разобраться с прежде неизвестными проявлениями проблемы

**10. Пусть ситуации у всех разные, пройдите по пунктам, посвященным борьбе с тильтом «отчаяние», на странице 157**

Накопленные эмоции – одна из наиболее трудно поддающихся разрешению психологических проблем, и борьба с ней будет для вас настоящим испытанием. Если вы посчитаете руководство, изложенное здесь, слишком сложным, или же оно в вашем случае не помогает, подумайте о том, чтобы обратиться к психологу или невропатологу. В то время как обуздование своих эмоций – задача сложная сама по себе, у вас может быть другая проблема, вне покера, из-за которой у вас такие неприятности.

### **В заключение**

Вооружившись правильной стратегией, вы сможете превратить психологические проблемы в возможности для того, чтобы стать лучшим игроком. В сегодняшних играх попытки отмахнуться от эмоций никуда вас не приведут. Если вы возлагаете на покер большие планы, пытаетесь быть выигрывающим игроком, или вы регуляр, ищущий возможности расти дальше, то решение ваших психологических проблем в покере – подходящий способ начать наказывать своих оппонентов, а не себя.

# 5

## ТИЛЬТ

### **Тильт = Гнев + Плохая игра**

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИЛЬТА**, предлагаемое классической покерной психологией, слишком расплывчатое. Иногда тильт просто означает плохую игру; но в то же время это может быть плохая игра по причине того, что вы выигрываете, или играете слишком лузово, консервативно, или вообще спяну. Тильт трудно вычислить, потому что его определение столь неточное и по сути включает в себя все что угодно кроме хорошей игры.

Для того, чтобы решить проблему тильта, необходимо знать, почему вы играете плохо. Только определив причину вашей плохой игры вы можете начать разрабатывать специальную стратегию, направленную на ее устранение. А стратегия может быть точно подобрана лишь когда вы определили первичную проблему. Есть сотни причин, по которым человек может играть плохо, и работа над каждой из них требует уникального подхода. Если вы все еще считаете, что точность здесь не так уж и важна, подумайте над следующим сравнением.

Вы, должно быть, слышали подобное высказывание от какого-нибудь игрока:

*«Я играл хорошо, сделал несколько точных замечек на оппонента и был в плюсе на один бай-ин; но потом я затильтовал и слил все деньги».*

Обычно покеристы не анализируют проблему тильта так же, как они анализируют покерную раздачу. Получается, что их анализ тильта аналогичен вот такому анализу покерной раздачи:

*«Я на малом блайнде, все сбрасывают, игрок на СО делает рейз до \$10, у меня туз-дама одномастные, потом я ошибаюсь и проигрываю весь стек».*

С таким же успехом можно сказать «я сел за стол, все закрутилось-завертелось, и я проиграл». Получается, что вся важная информация, которая вам нужна для того, чтобы правильным образом проанализировать раздачу и выяснить, почему же вы проиграли весь

стек, отсутствует. Без этой информации у вас нет шансов улучшить. С тильтом то же самое.

Понаблюдайте за игроками в покер и вы поймете, что большинство высказываний о тильте относятся к игрокам, которые обескуражены, разозлены или просто в ярости. Именно по этой причине в этой книге тилт приравнивается к гневу. Это не означает, что решение состоит в том, чтобы просто не злиться. Идея, что вы можете навсегда просто выключить тилт, как свет в комнате – иллюзия. Плюс к этому, не стоит считать гнев проблемой. Гнев это симптом, а настоящая проблема кроется в другом.

Мы уже говорили в главе 4, что для того, чтобы справиться с тильтом, нужно как учиться успешно справляться с ним во время игры, так и работать над устранением его причины вне игрового времени. Обе области исключительно важны, так что не обманывайте себя, думая, будто такие стратегии типа глубоких вдохов, устраивания перерывов, выхода из игры, походов в спортзал, задержки дыхания или позитивного мышления в состоянии действительно вам помочь. Этими стратегиями надо пользоваться, чтобы хоть как-то обуздывать тилт, одновременно работая над искоренением его причины.

Цель этой главы – предоставить вам всю фундаментальную информацию, которая поможет вам принять бой с тильтом и искоренить его из своей игры. Подзаголовки выстроены один за другим в смысловом порядке, информация относительно тильта постепенно становится все более детализованной. Конечно, иногда огромное количество подробностей просто убивает, но помните, что мастерство требует внимания к мельчайшим деталям – любой профессионал хай-стейкс вам это подтвердит.

### **Природа гнева**

Гнев – это эмоция, сопутствующая конфликту. Конфликт – один из основных уровней разногласия. Конфликт наиболее очевиден, когда его участниками являетесь вы и кто-то еще, как это происходит, когда вы за рулем, и вас подрезает другой водитель, когда ваш друг ведет себя, как пьяный осел, или же когда кто-то за игровым столом оскорбляет вас за то, что вы сделали плохой колл. Гнев по своей природе не обязательно плох. Гнев может быть великолепным мотиватором, побуждающим к действию, но также может привести к серьезным проблемам. Первый шаг к решению проблемы тильта – определить реальную причину вашего гнева.

Конфликт между вами и игрой в покер, или между вами и другими игроками намного легче заметить, чем конфликт между вами и... вами; да, бывает и такое, хоть речь и не о проблеме главного героя в фильме «Я, снова я и Ирэн». Игроки, пытающиеся контролировать тильт, часто описывают этот процесс как «борьбу с самими собой». Это не выдумка. Этот конфликт действительно существует между тем, что игрок знает на осознанном уровне, и между ликами в его Неосознанной Компетенции. По сути, они борются, чтобы не позволить этим ликам спровоцировать тильт.

Бывают времена, когда вам удастся одерживать верх и держать зверя в клетке; но бывают дни, когда ваше сознание ломается под напором вашего гнева, и вы теряете контроль. Часто тяжело понять, почему это происходит, ведь, по сути, вы знаете, каким образом вам *следует* мыслить, а также почему тильтовать неверно; и почему этого недостаточно? Вот три возможных ответа:

1. С вашей логикой все в порядке, но вам нужно довести ее до уровня Неосознанной Компетенции
2. Накопленный тильт молниеносно ломает все ваши психологические преграды
3. Вы думаете, что для решения проблемы вы собрали все детали вашего логического мышления в правильной порядке, но на самом деле это не так

Подавляющее большинство покеристов соответствуют третьему утверждению, так что цель этой главы – помочь вам найти те самые недостающие детали, чтобы сделать ваш логический подход компетентным.

### **Накопленный тильт**

Гнев, провоцирующий тильт, не является результатом лишь одной определенной сессии или одного турнира; гнев может накапливаться со временем. Когда он не реализуется, наш разум откладывает это на потом. Если вы когда-либо впадали в тильт во мгновение ока, то это происходило как раз по причине накопленного тильта. Чаще всего такое происходит во время затяжного даунстрика. С каждым днем все труднее и труднее удерживаться от того, чтобы не затильтовать, потому что с каждым днем ваш гнев накапливается, словно кружка, которую постепенно наполняют водой. Каждый день немного воды проливается через край, и на следующий день нужно налить уже совсем чуть-чуть воды, чтобы она снова начала выливаться. В покере, вы можете избавляться от некоторой доли гнева,

накапливаемого во время игры, но если этого недостаточно для полного очищения разума, во время следующей сессии вы достигнете эмоционального порога быстрее.

Что касается контроля над эмоциями, полезно знать, что ваши мысли обладают меньшей силой, нежели ваши эмоции. Независимо от того, насколько вы психологически устойчивы, накопленный тильт в силах побороть вас и лишить вас возможности контролировать свои эмоции. Значит, единственный способ оасправиться с накопленным тильтом – работать над приведением своих эмоций в порядок вне игры в покер. *Пользуйтесь стратегией, описанной на странице 77, а также общим руководством, представленным далее в этой главе, чтобы справиться с накопленным тильтом.*

### **Тильт из-за тильта**

Гнев возникает из двух мест. Наиболее значительная часть гнева берет свое начало из плохих привычек, затаившихся на уровне Неосознанной Компетенции. К примеру, вы ненавидите проигрывать и начинаете злиться, когда это происходит; вы считаете, что заслуживаете победы, потому что вы лучше, и злитесь, когда вас переезжает фиш; или вы терпеть не можете плохих водителей и просто беситесь, когда вас подрезают.

Также гнев появляется и оттого, что вы замечаете его присутствие: «тильт из-за тильта», так это можно назвать. То есть, вы злитесь из-за того, что вы злитесь – вы беситесь оттого, что ваша ошибка вас бесит, тильтуете потому, что допустили, чтобы ваш оппонент заставил вас затильтовать, или же тильтуете потому, что понятия не имеете, как справиться с тильтом.

Этот второй уровень вашего гнева похож на процесс подбрасывания дров в костер. Хотя зажигают его пробелы в вашей логике на уровне Неосознанной Компетенции, чтобы справиться с проблемой тильта, необходимо научиться более эффективно распоряжаться своим умственным потенциалом. Предыдущие три главы помогли вам понять саму суть, природу такого явления, как тильт. Оказывается, все настолько просто, что вы можете тильтануть лишь от одного осознания того факта, что вы не додумались до этого раньше. Помните: игроки часто не задумываются о том, что в свой костер они добавляют горючего – они принимают его за воду.

### **Плюсы тильта**

Да, вы все правильно прочитали. Тильт может играть положительную роль. Тильт может улучшить вашу игру. Конечно,

наша конечная цель – полностью от него избавиться, но раз уж мы не можем просто его выключить, следует научиться использовать тильт себе на благо.

Как уже обсуждалось в главе 3, когда какой-нибудь вид эмоций (в нашем случае гнев) становится более интенсивным, он начинает основательно влиять на ту часть вашего разума, которая непосредственно отвечает за размышление, и в конце концов полностью ее блокирует. А ведь размышление предоставляет вам защиту от еще неоткорректированных ликов в игре на уровне Неосознанной Компетенции. И так как довольно трудно определить, когда какая-то из ваших способностей уже достигла уровня Неосознанной Компетенции (ведь она неосознанная), то тильт предоставляет вам отличный обзор на эту область вашей игры. Реальность бывает жестока, когда вы наглядно видите, как мало вы на самом деле усвоили. Однако, в игре, где ваш успех и прибыль зависят от того, насколько точно вы оцениваете свои способности, тильт действительно может быть хорошим явлением.

Когда вы тильтуете, вам легко увидеть, насколько плохо вы играете. Но вам надо постараться обратить внимание на то, что не все летит к чертям, некоторые вещи у вас продолжают получаться очень неплохо. Если вы продолжаете выкидывать маргинальные руки без позиции, то это значит, что важность позиции и ценность рук вами усвоена на все сто. И пусть даже вы можете играть в тильте слишком лузово или тайтово, ваш бетсайзинг может остаться неизменным, или вы можете продолжить делать тонкие доборочные ставки в подходящих раздачах.

Конечно, это совсем не здорово, когда переезд или постоянная агрессия оппонента выталкивает вас за черту, и ваши сильнейшие слабости выходят наружу. Внезапно вы обнаруживаете, что ни с того ни с сего пытаетесь заблефовать фиша, у которого явно сильная рука, тем самым демонстрируя свою неспособность на автомате определить момент, когда следует убрать ногу с педали газа во время розыгрыша банка. Если вы ловите себя на том, что коллируете слишком лузово, или пытаетесь собрать свое дро не по шансам, то это сигнализирует о недостатке понимания математического фундамента игры, или же о вашем внутреннем стремлении к гэмблингу.

Хотя ошибки, которые вы совершаете в тильте, часто стандартны, они происходят лишь потому, что вы еще не поработали над их исправлением. Гнев, конечно, играет свою роль; если бы вы не разозлились, вы бы могли продолжить мыслить так же, как и

раньше, и избежать совершения ошибок. И все же, лики в ваших покерных способностях должны быть устранены, и именно тильт в силах вам помочь их определить. *Чтобы получить еще больше информации о том, как использовать тильт для того, чтобы улучшить свою игру, обращайтесь к странице 159.*

### **Тильт победителя**

Плохая игра после того, как вы вышли в приличный плюс, вызвана не гневом. В этом случае ошибки совершаются из-за позитивных эмоций, и в меньшей степени из-за страха снова проиграть выигранное. Тильт победителя происходит оттого, что чрезмерная самоуверенность блокирует способность вашего разума размышлять. Уверенность – это эмоция, и слишком большое ее количество является причиной ошибок, точно так же, как и страх. Однако первопричина самоуверенности отличается от причины гнева, и поэтому требует другой стратегии. Чтобы узнать больше, обращайтесь к главе 8.

### **Характеристика тильта**

Несмотря на наличие общих черт, тильт каждого игрока индивидуален вследствие определенных причин. Лучше всего понять природу вашего тильта вы сможете, изучив его признаки сразу же по окончании сессии, во время которой вы тильтовали, поскольку именно тогда ваши воспоминания насыщены максимумом подробностей. Конечно, так как тильт обходится вам довольно дорого, хорошим решением будет размышлять о ситуациях в прошлом, когда вы тильтовали. Пользуйтесь нижеприведенными вопросами для того, чтобы проанализировать и охарактеризовать тильт, которому вы подвергаетесь. Если вам трудно выделить какие-то особенности, ничего страшного – процесс может различаться.

- \* Что подталкивает вас к тильту? (переезды, факт проигрыша фишу, даунстрики, и т.д.)
- \* Что вы произносите вслух, обращаясь к самим себе или к другим игрокам, когда вы раздосадованы и начинаете тильтовать?
- \* Как вы определяете, что тильтуете? Что вы замечаете первым делом?
- \* Как на тильт реагирует ваше тело? (мысли в голове путаются, тело потеет, повышается пульс, ладони сжимаются в кулаки, и т.д.)

\* Можете ли вы определить, когда тильт начинает мешать вам размышлять?

\* На каком этапе вы предпринимаете действия по совладанию с тильтом?

Ответы на эти вопросы, а также другая информация по теме, которая придет вам в голову, и формируют характеристику вашего тильта. Невозможно контролировать то, что мы не понимаем, так что цель на этом этапе состоит в том, чтобы построить базу знаний о вашем тильте. В то время как точность играет очень большую роль в том, чтобы решить проблему тильта, просто увеличение знаний тоже поможет вам улучшиться. Это не означает, что вы тут же сможете всегда контролировать тильт, но так как получение знаний и распознавание тильта являются первыми маленькими шагами на пути к успеху, вы можете быть уверенными, что двигаетесь в правильном направлении.

#### ДУМАЕТЕ, ЧТО ВЫ НЕ ТИЛЬТУЕТЕ?

Есть такие игроки, которые считают, что они не тильтуют, так как выходят из игры до того, как у них может появиться эта проблема. Значит ли это, что они на самом деле не тильтуют? Согласно формуле, приведенной в начале этой главы, ответ – да, ведь они не совершают ошибок. С другой стороны, у них явно есть проблема с гневом, которую они не решают, а от которой убегают, выходя из игры. Часто у таких игроков развиваются проблемы с мотивацией, потому что они играют недостаточно, при этом забывая, что причиной этому является тильт. Короче, они так хорошо научились жить в одной комнате со слоном, что даже забывают о его присутствии.

Иметь четкую характеристику ваших проблем, связанных с тильтом, важно еще и потому, что в будущем у вас будет хорошее подспорье

для того, чтобы оценить достигнутый прогресс. Отслеживать изменения в играх разума не так легко, как результаты игровых сессий. Будут моменты, когда вам покажется, что интенсивность вашего гнева такая же, как и раньше, однако на самом деле, ваши ошибки будут уже не такими серьезными, вы оперативнее распознаете тильт, быстрее закончите сессию, а мысли в вашей голове будут уже не столь негативными. *Больше информации относительно отслеживания улучшений вы найдете на странице 75.*

В случае большинства игроков, должно произойти много маленьких улучшений, прежде чем у них появится возможность обуздать тильт. Записанная характеристика тильта поможет им заметить эти маленькие улучшения, почти не видимые в обычных условиях. А замечать их очень важно, так как это поможет вам не отвергнуть стратегию, которая работает, но не так быстро, как хотелось бы.

### **Семь видов тильта**

Нижеследующий список коротко характеризует наиболее часто встречающиеся виды тильта:

\* **Тильт «когда все плохо»:** этот тильт обычно провоцируется происками отрицательной дисперсии и, по сути, отдельным типом тильта не является. Вы познакомитесь с ним, когда один или несколько других видов тильта преследуют вас настолько настойчиво и часто, что ваш мозг не успевает «перезагружаться» в перерывах между сессиями. В результате тильт накапливается и темным облаком висит над вашей головой.

\* **Тильт «несправедливость»:** переезды, кулеры, обидные проигрыши – это основные причины событий, которые заставляют вас почувствовать себя проклятым, и посчитать покер игрой нечестной и несправедливой.

\* **Тильт «ненавижу проигрывать»:** многие игроки ненавидят проигрывать, хоть и понимают, насколько сильно дисперсия влияет на результаты на коротком промежутке времени. Желание выиграть проблемой не является; проблема в вашем отношении к неизбежным проигрышам.

\* **Тильт «ошибка»:** когда вы допускаете ошибки, это вас обескураживает, и тому есть множество логичных причин; эти причины кажутся логичными из-за неправильного отношения к процессу обучения

\* **Тильт «мне причитается»:** классический тильт имени Фила Хельмута, который вызван тем, что вы считаете, будто заслуживаете победы по причинам X, Y или Z. Победа уже принадлежит вам, и вы тильтуете, когда кто-то недостойный ее пытается наложить на нее свои вонючие лапы

\* **Тильт «мечь»:** проявление неуважения, постоянная агрессия, оппоненты, считающие, что они лучше вас – это лишь несколько причин, по которым вы можете начать вершить правосудие за игровым столом

\* **Тильт «отчаяние»:** побуждение отыгаться и вылезти из даунстрика так сильно, что заставляет вас играть длиннейшие сессии, накалять обстановку своими действиями или забираться на более высокие лимиты

Более подробно каждый вид тильта рассматривается в соответствующих разделах этой главы. Ваше дело, как ее читать. Возможно, имеет смысл перейти сразу к тому разделу, который будет для вас наиболее полезным исходя из характеристики вашего тильта. Однако есть много причин, по которым вам следует прочитать полностью всю главу. Одна из таких причин – вы сможете распознать определенные тенденции в вашем тильте, влияние которых на игру вы сами бы и не заметили.

## СЛОВО БАРРИ

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИЛЬТА ВАШЕГО ОППОНЕНТА

Еще одна причина, по которой вам стоит ознакомиться со всеми видами тильта – так вы сможете лучше понять тильт ваших оппонентов. Хотя эта книга не претендует на определение традиционной книги по покерной стратегии, понимание основных принципов игр разума и психологических феноменов даст вам еще одну возможность для анализа игры ваших соперников. Вам бы не хотелось, чтобы у вашего оппонента была точная характеристика того, как вы тильтуете, ведь они могли бы использовать эту информацию против вас. Так, имея лучшее представление о ликах в психологии вашего соперника, вы сможете обрести преимущество, которое есть лишь у немногих.

### Основная стратегия борьбы с тильтом

Спроектированная на основе общей модели, о которой говорится в главе 4, эта модель универсальна по отношению ко всем видам

тильта. В каждом разделе также будут даны специально подобранные для каждого вида тильта стратегические предложения, которые помогут вам бороться с тильтом.

**1. Распознавание:** недостаточно просто знать основные признаки вашего тильта, находясь вне столов. Вы должны уметь четко и сразу распознавать признаки того, что вы тильтуете, или вот-вот начнете; иначе, у вас не получится его контролировать. Для некоторых игроков эти признаки слишком незначительны, и не удерживают их от тильта. Изучите характеристику своего тильта так же тщательно, как вы изучаете различные покерные концепции, и развивайте способность распознавать тильт. Вы сможете контролировать тильт только когда вы научитесь замечать признаки его приближения или наступления во время игры.

**2. Подготовка:** каждый раз перед началом покерной сессии пересмотрите характеристику вашего тильта, утверждение, написанное вами для использования логики, напоминания о правильной стратегии, а также другие записи, касающиеся стратегии игры, чтобы они были свежи в вашей памяти. Так у вас будет больше шансов распознать тильт на ранней стадии, и что-то предпринять перед тем, как гнев достигнет вашего эмоционального порога и начнет блокировать вашу способность ясно мыслить.

**3. Игра:** пусть контроль над тильтом будет для вас приоритетной задачей. Следите за появлением его признаков и используйте логический подход, когда вы их замечаете. Также помечайте раздачи, в которых вы заметили всплеск гнева или разочарования. Таким образом вы сможете собирать больше информации о своем тильте прямо во время игры.

**4. Оценка:** характер вашей работы после игровой сессии или турнира зависит от интенсивности вашего тильта.

**В те дни, когда тильт не особенно силен, проводите оценку того, как улучшилась ваша игра в тильте.** Обратите внимание на ситуации, в которых раньше вы тильтовали, а теперь сумели удержать себя в руках. Поразмышляйте над тем, что вы предприняли для того, чтобы успешно справиться с тильтом, и возьмите на заметку новые его признаки, если они появились. Просмотрите хэнд-

хистори игры вашего разума для того, чтобы закрепить усвоенное.

**В те дни, когда тильт был силен, но не чрезмерно, сядьте за записи вскоре после окончания игры.** В этот момент воспоминания о тильте во всех подробностях все еще с вами, так что поработайте над характеристикой своего тильта, обновите его новыми деталями, которые вывели вас из себя на этот раз, запишите ваши ошибки, а также признаки тильта. Не надо думать, что с прошлого раза ничего не изменилось; продолжайте искать отличия. Минимум на что следует обратить внимание, если уж все характеристики совпадают – насколько улучшилась ваша способность распознать тильт. По сути, только работа над шагом 1 вашей психологической хэнд-хистори уже уменьшает ваш гнев. Если по ее окончании вы были достаточно объективны, процесс приближения к равновесию ускорится за счет того, что вы сможете эффективно выполнить остальные 4 шага.

**Когда тильт был реально плох, записи помогут вам лучше справиться с ним в будущем, пусть это и будет *последняя* вещь, которой вам захочется заниматься после сессии.** Выпустите накопившийся в вашей голове негатив при помощи продуктивной деятельности. Да, выпускать пар очень помогает, но обычно игроки делают это, срываясь на других игроках. А когда вы делаете это при помощи записей (или сначала выпустив пар на своем приятеле), у вас появляется возможность получить точную информацию о причинах появления вашего тильта. Часто покеристы игнорируют такие золотые возможности заглянуть себе в душу, так как недооценивают их важность в деле борьбы с тильтом. Пользуясь такими возможностями, вы получаете важную информацию, которая поможет вам вычислить причину появления вашего тильта.

Когда вы выпускаете пар при помощи такой продуктивной деятельности, вы даете вашему разуму возможность отдохнуть, и игроки, которые регулярно практикуют такой подход, говорят, что это помогает им быстрее возвратиться к нормальному состоянию. Постарайтесь в ближайшие несколько дней пройти оставшиеся четыре шага стратегии психологической хэнд-хистори.

## СЛОВО КЛИЕНТУ

Лиз “RikJamesBlatch” Эрпера

HU NL лимиты до \$50/\$100

Я была обычным grindером прежде чем обратилась к Джереду в 2008 году. У меня был неплохой винрейт на 6-макс столах – 3bb/100, и 5bb/100 в хедз-апе. В онлайнe я держала в секрете свой пол, потому что не хотела известности; мне просто нужно было, чтобы меня уважали. Этим и объясняется происхождение моего ника; это было такое мужественное имя, что никто и не думал, что я женщина (забавно, я слышала, что Фил Гельфонд выбрал «OMGClayAiken», чтобы все думали, будто под этим ником играет женщина).

Причина, по которой я хотела побеседовать с Джередом, в том, что я тильтовала намного больше при игре хедз-ап. Покер иногда может просто приводить в ярость, и в такие моменты хочется выбить дух из своей мышки. Я всегда думала, что тильт – это нормально. Однажды у меня был разговор с уважаемым постером на 2+2 и тренером, так вот, он сказал мне, что тильт это неотъемлемая часть игры. Я могла тильтовать по два или три раза за сессию и полагала, что просто должна как-то с этим уживаться... до тех пор, пока не прочитала пост Джереда на [Stoxroker](#) и не решила к нему обратиться.

Он сразу же помог мне увидеть, сколько существует разных видов тильта. Он научил меня различать их и заставил меня записать мои действия, которые провоцируют тильт, чтобы понять их природу, а также то, почему я их совершаю. Я записала их на отдельной карточке и просматриваю эти записи во время игры. Когда происходит что-то, что может спровоцировать тильт, я напоминаю себе об опасности; и тогда я делаю дыхательные упражнения и беру минутную паузу на размышления.

Он также побудил меня задуматься о признаках моего тильта – например, когда я в тильте, я излишне агрессивна, действую не подумав, и исполняю плохие блефы. Когда я замечаю, что это происходит, то сразу понимаю, что пришло время сделать перерыв. Спустя несколько недель такой работы над собой, мне уже перестали требоваться перерывы; я могла просто сделать пару глубоких вдохов и продолжить играть – теперь тот факт, что я замечала эти признаки, оберегал меня от тильта.

Больше всего мне помогла концепция ведения дневника. Когда Джеред впервые о ней упомянул, я посчитала эту идею некудышной, и не хотела брать ее на вооружение. У меня она ассоциировалась со школьницей, которая пишет в дневник о своей несчастной любви и прочей ерунде. Спустя полгода я все же поддалась и попробовала – и была просто в шоке, а также мне было обидно, что я не сделала этого намного раньше. Эта концепция помогла мне понять, что мне следует делать. Она создавала для меня некое подобие путеводительной карты, и это ускоряло процесс моего обучения. Теперь я веду записи буквально всего, что делаю, и это меня очень выручает. Я пользуюсь ими для отслеживания изменений, но также и для поиска новых идей и разбора своих ошибок в максимально возможном положительном ключе.

Результаты моей работы с Джередом не проявились за один день; прошло несколько месяцев, прежде чем я действительно смогла воспользоваться его советами. Но советы выполняют лишь половину дела; вторая половина зависит от вас самих. Его помощь оказала огромное влияние на мой винрейт. Даже считая со старыми раздачами, мой винрейт теперь составляет почти 12bb/100 на дистанции более 1 миллиона рук, на лимитах от \$2/\$4 по \$50/\$100 хедз-ап».

### **Как выглядит прогресс и как с ним не расставаться**

Первый шаг на пути к прогрессу – просто лучше замечать приближение тильта. Это не значит, что вы тут же научитесь его контролировать; но хорошее распознавание имеет *исключительную* важность для того, чтобы, затем, научиться его контролировать. Тильт – это сложная мозаика, которая требует постоянного внимания к его многочисленным деталям.

Вот пара советов, на что следует обращать внимание при оценке своего прогресса:

- \* Вы раньше распознаете признаки тильта и вам легче держать себя в руках
- \* Вы быстрее восстанавливаетесь, или возвращаетесь к нормальному состоянию, после ужасных сессий

- \* Вас сложнее повергнуть в тилт
- \* Вам легче пересилить себя во время тилта и продолжить игру
- \* Вы можете быстрее вновь сосредоточиться и вернуться к качественной игре
- \* Интенсивность вашего гнева снизилась
- \* Ваши самые слабые покерные области стали лучше

Также важно учитывать улучшения во время вашего сильнейшего тилта. Если вы делаете успехи, то у вас будет достаточно информации для характеристики вашего тилта. Эмоции столь нестабильны, что, не имея под рукой подробных записей, вам может казаться, что ничего не изменилось, хотя на самом деле изменились многие аспекты вашего тилта. Слишком часто игроки не осознают, что прогрессируют, и прекращают заниматься тем, что им помогало. А когда вы будете видеть все ваши маленькие улучшения, вы обретете больше уверенности и мотивации, что поможет вам и дальше работать над проблемой тилта. Также, если вы все же не делаете успехов, по-крайней мере у вас будет этому доказательство, и информацию, которая у вас уже будет к тому моменту, вы сможете использовать для того, чтобы сделать правильные корректировки вашей стратегии.

Также важно помнить, что в процессе прогрессирования будут такие промежутки времени, когда вы отклонитесь от заданного курса. Хотя это может деморализовывать, рассматривайте это как возможность лучше изучить причину вашего тилта, благодаря чему вы сможете лучше подготовиться к тому, чтобы не допускать подобные промахи в будущем. Раз уж одно из определений сумасшествия говорит нам о том, что это значит делать постоянно одно и то же, при этом ожидая каждый раз разных результатов, не стоит думать, что тилт просто испарится – используйте все подсказки, которые он вам дает, в вашей нелегкой борьбе.

## ТИЛТ «КОГДА ВСЕ ПЛОХО»

Когда дела совсем плохи, впадение в тилт порой даже считается неотъемлемой частью игры. Хотя мало что в покере может быть хуже продолжительного даунстрика, мало что может быть лучше них в деле определения психологических и технических ликов в вашей

игре (так что, по сути, даунстрик, в некотором смысле, тоже является положительной дисперсией).

Тильт «когда все плохо» вызван формой накопленного тильта, который формируется в течение дней, недель, месяцев, и даже лет «невезения». Это порочный круг, закручивающийся все быстрее, потому что из-за дисперсии вы тильтуете, играя из-за этого плохо, что, в свою очередь, еще больше повергает вас в тильт, эмоции остаются с вами и до следующего дня, что означает, что вы, скорее всего, затильтуете еще быстрее. Затем, когда вы снова тильтуете, ваш тильт уже сильнее, вы выходите из себя и проигрываете больше, из-за чего вам приходится раньше прекращать игру. Потом вы в тильте из-за того, что вышли из игры, это нависает над вами и мешает вам спать. Вы просыпаетесь уставшими и чувствуете, что вам нужно играть, но потом вас снова имеют... плохо играете... снова тильтуете... совершаете больше ошибок... еще немного тильта... играете длинную сессию, пытаетесь восстановиться, но выходит наоборот... погружаетесь еще глубже в покерный ад... думаете, что вам надо лишь выиграть, но вы не выигрываете... еще больше тильтуете... не можете прекратить играть... тильтуете еще и от осознания того, что не можете преодолеть тильт... уверены, что никто еще не был столь невезучим... хотите выйти из игры... хотя нет, вам же надо еще выиграть.

Знакомо?

Скорее всего с вами это происходило несколько иначе, ведь мы все разные. Однако, между игроками, тильтующими, находясь в даунстрике, есть потрясающе много общего. Ключевая мысль, которую надо иметь в виду, заключается в том, что во время даунстрика все виды тильта срабатывают и повторяются в течение короткого промежутка времени. Если вас повергают в тильт переезды, то во время даунстрика вы будете тильтовать чаще, потому как переезды будут чаще происходить, иногда один за другим. Когда ваши тузы переезжают в тот момент, когда вы идете в солидном плюсе, это не так удручает, ведь случается это редко, да и положительные эмоции от выигрывания оттеняют чувство гнева.

Стрик отрицательной дисперсии не является причиной тильта. Он обнажает скрытые причины, по которым вы тильтуете. Если вы не уверены, какой еще вид тильта задействован, ваши мысли помогут вам это определить. К примеру:

\* Это нечестно, все должно складываться нормально, а я не могу затащить ни одной монетки! = **Тильт «несправедливость»**

\* Да как можно тут снова проиграть! = **Тильт «ненавижу проигрывать»**

\* Я так и знал! Черт, ну как я мог так отвратительно сыграть?! = **Тильт «ошибочка»**

\* Я слишком хорош для того, чтобы со мной такое происходило. Да почему же я все проигрываю этому ослу? = **Тильт «мне причитается»**

\* Я 3-бетну этого идиота; да какого черта он о себе возомнил? Да пошел он, я иду ва-банк = **Тильт «мечь»**

\* Буду на фиг всю неделю играть, пока не выйду в плюс! = **Тильт «отчаяние»**

После того, как вы определили, какой вид тильта (или их несколько) проявляется, когда у вас все идет из рук вон плохо, обратитесь к соответствующему разделу, информация в котором поможет вам с ним справиться. Как только основные причины вашего тильта будут устранены, вы больше не будете тильтовать во время даунстрика, не важно, насколько жестким он окажется. Конечно, продолжительное невезение все еще может вас расстраивать, но вы сможете держать себя в руках и продолжать играть хорошо.

Если у вас не получается выделить какой-то отдельный вид тильта, или вам кажется, что причина именно в отсутствии успеха, можно попробовать более общий подход. Дисперсия – трудная для полного понимания концепция. Хотя многие знают, что это такое, легко забыть о ее значении, когда голова идет кругом. Правда в том, что знание о дисперсии – это тоже способность, и подчиняется она стандартным правилам. Только то, что затренировано до уровня Неосознанной Компетенции, придет вам на помощь, когда на вас будет оказываться эмоциональное давление; все остальное потребует доработки. Не важно, что вы там уже знаете о дисперсии – надо дополнить свои знания. Возможно, именно поэтому игроки с математическим или финансовым прошлым обычно в покере преуспевают. У них уже есть солидный пласт знаний о природе дисперсии.

Хотя вы и не можете контролировать дисперсию, вы можете лучше контролировать вашу игру, увеличивая объем познаний об этом явлении. Углубитесь в изучение предмета, оставив на поверхности очевидные ее последствия вроде переездов и кулеров. В идеале, оттачивание своей способности различать дисперсию должно происходить регулярно. Она позволит вам определять, когда вы попадаете в даунстрик, сами играете плохо, или вас переигрывают, и благодаря этому вам будет легче оставаться в ясном уме. *Больше информации относительно определения дисперсии вы найдете на странице 216.*

## СЛОВО КЛИЕНТУ

**Мэтт “mbolt1” Болт**

**\$3/6\$ - \$50/\$100 NLHE**

**Инструктор сайта DragTheBar**

«С самого начала я быстро прогрессировал, так как меня спонсировал и обучал Дасти Шмидт. Это также давало мне возможность оперативно подниматься по лимитам, так что спустя пару месяцев минусовый день отнимал у меня уже не пару сотен баксов, а, к примеру, \$5000. Я довольно легко справлялся с лимитами; каждый раз, когда я поднимался на лимит выше, дела у меня шли хорошо и я его бил. Я не испытывал действия настоящей негативной дисперсии до тех пор, пока не обосновался на средних и высоких лимитах.

Трудно представить, как меня теперь выводили из себя минусовые сессии, когда я играл 16 столов на лимите \$2/\$4. Деньги никогда для меня много не значили; загвоздка была в самом факте проигрывания. Я считал, что проиграть пять тысяч долларов в течение недели на лимите \$3/\$6 было намного хуже, чем слить \$80000 за день, играя \$50/\$100.

Джеред побудил меня задуматься над важными вещами и помог мне лучше понять действия своего собственного разума. Терпимость к дисперсии развивается у вас естественным образом по мере того, как вы наигрываете дистанцию, но наше общение с Джередом ускорило этот процесс.

Это так обескураживает, когда дела у вас идут плохо. В 2010 году

бывали такие моменты, когда я даже не считал, что играю в покер; я был уверен, что играю в игру под названием «*Ты проиграешь*», ведь стоило мне показаться за столами, я начинал проигрывать. В моем понимании разница между неплохим игроком и действительно классным сейчас заключается в их отношении к даунстрикам. Мне хорошо запомнилась фраза Джереда: «Майкл Джордан не заработал и десяти центов за все время тренировок в тренажерном зале». Мне нравится мысль о том, что Майкл Джордан столько пахал в зале, и при этом не обогатился. Вот этим для меня и являются периоды отрицательной дисперсии – тяжелая тренировка, в течение которой пытаешься проиграть как можно меньше.

Сделать это не так-то и легко. Что касается покерной психологии, все важные характерные черты, присущие обычному человеку, у игрока в покер должны быть прямо противоположными. Никто не хочет выходить из игры, когда он в минусе; любому захочется продолжать попытки отыграться, но как только он выйдет в плюс – появится желание закончить игру. Когда же хороший покерист идет в плюсе, он заинтересован в том, чтобы продолжать игру; все идет как надо и он чаще всего показывает свою лучшую игру. Когда же дела идут плохо, нужно прекращать игру. Неопытные же игроки поступают наоборот. Исходя из моего опыта, все, что вам на уровне подсознания кажется правильным, в покере недопустимо.

У меня всегда были проблемы с выполнением домашних заданий, так что на протяжении долгого времени все, что я делал, так это занимался с Джерedom. Общение с ним мне чрезвычайно помогало; однако вскоре после нашего последнего разговора дела снова шли на спад, потому что я не работал над собой по-настоящему. Так что, в конце концов, после игровых сессий я начал заполнять оценочные листы, где оценивал качество своей игры, свое психологическое состояние, а также старался подмечать, как сильно на игру влияла дисперсия. Это реально помогало мне справляться с даунсвингами. Мы всегда запоминаем случаи отчаянного невезения, и забываем раздачи, в которых удача улыбнулась нам.

Раньше я думал «вот это да, я самый невезучий на этой планете, это так несправедливо, я заслуживаю выигрывать больше». Я считал, что нормально, когда тебе пару дней не везет, но чтобы

после этого обязательно наступала полоса везения. Знаю, что мыслить так – нерационально, но в те моменты меня накрывало чувствами несправедливости и разочарования из-за того, что удачи даже не предвиделось. Теперь я по-прежнему расстраиваюсь из-за дисперсии, но уже не заостряю внимания на том, насколько я невезуч. В чем смысл? Я стараюсь не обращать внимания на результаты, и концентрироваться на качестве своей игры. Не так давно у меня был даунстрик в 90 бай-инов, и у меня не было никаких сомнений насчет того, что я играл правильно, так как я все время внимательно следил за качеством своей игры».

Задействование  
логики

**Вы не в силах контролировать результаты, зависящие от удачи; зачем тогда обращать на них внимание?**

**Вы довольно фиговый телепат и не можете предсказать, что произойдет в будущем. Все, на что вы способны – продолжать показывать хорошую игру.**

### **Ориентированность на результат, а не на качество**

За последнее время покер сильно развился. Отчасти это произошло из-за того, что игроки начинают заострять свое внимание на качестве своей игры, а не на результатах на коротком отрезке времени. Так как эта концепция в общем довольно нова (раньше некоторые говорили, что они предпочли бы удачу мастерству), игроки часто жалуются на то, что они понимают, что концентрироваться на результатах плохо, но ничего не могут с собой поделать, когда дела идут неважно.

Фокусировка на качестве игры – это способность, и значит она подчиняется правилам МОЛВ. Однако, игроки часто ошибочно полагают, что совершение какого-либо действия, ориентированного на результат, сразу же показывает, что они не смогли достичь сколь значимого прогресса в их стремлении обращать внимание именно на качество. Если только вы не отслеживаете этот прогресс, делая подробные записи, или не обладаете фотографической памятью, его будет очень трудно идентифицировать. Если вы смотрите лишь на окончательные результаты, вы, скорее всего, поначалу и не обратите внимания на едва заметные признаки улучшений, такие как более оперативное распознавание тильта, уменьшенная частота проверок

баланса, уменьшение чувства разочарования, меньшее внимание к результатам, или способность проанализировать больше раздач по окончании сессии.

Каждый раз, когда дела у вас идут плохо, вам предоставляется возможность определить, чему вы успели научиться. Только когда ваши способности остаются с вами во время продолжительного эмоционального напряжения, вы можете быть уверенными в том, что они уже усвоены вами до уровня Неосознанной Компетенции. Все остальное еще требует доработки.

Задействование  
логики

**Все зависит от ваших способностей; просто  
сейчас вам их не оплачивают**

**На дистанции значение имеют лишь ваши умения, значит,  
вам следует сфокусироваться на них и на коротких временных  
отрезках**

### **Фиксация выигрыша**

Когда даунстрик продолжается, желание зафиксировать плюсовую сессию становится все более и более сильным. Из-за отрицательной дисперсии вам может быть трудно вспомнить, что значит выигрывать, так что вам хочется зафиксировать плюсовую сессию, дабы вернуть себе чувство победы, подзаработать немного денег и избежать негативных эмоций от очередной минусовой сессии. Фиксация выигрыша (а также переход на лимит ниже или снижение количества столов) стоит в ряду тех приемов, к которым классическая покерная наука советует прибегать, чтобы справиться с негативной дисперсией, особенно если она плохо влияет на вашу уверенность в своих силах.

Итак, фиксация выигрыша – это хорошо или плохо? Может, вам просто нужно продолжать играть, зная, что вы играете хорошо, и со временем все станет на свои места?

Ответ таков: все зависит от обстоятельств. Вы, как игрок, должны оценить степень риска. Вот два момента, которые стоит принять во внимание, принимая решение:

**1. Фиксация выигрыша – разумное решение, когда вы  
теряете уверенность в себе и явно играете плохо. Если вы**

чувствуете себя раздавленным и не помните, когда последний раз выигрывали, фиксируйте выигрыш. Ваше преимущество мало, а, быть может, вы вообще играете с минусовым ожиданием, так что продолжать играть все равно равносильно самоубийству. Если фиксирование выигрыша сможет немного поддержать вашу уверенность, и вывести вас на дорожку игры в плюс, то делайте это. Главное иметь в виду, что фиксация выигрыша не решит ваших проблем с уверенностью; это временное заглушение проблемы, которая, если над ней не поработать, снова к вам вернется. Поэтому вместо того, чтобы позволять уровню вашей уверенности скакать туда-сюда и влиять на результаты, обратитесь к главе 8 и начните серьезно работать над обретением уверенности в себе.

**2. Поиграйте еще немного, если вы стали лучше контролировать тилт.** Когда вы заставляете себя играть немного дольше – хотя бы на 10 минут – это поможет вам нарастить «умственные мышцы», улучшить покерные способности, укрепить вашу уверенность, и устранить основные причины, вызывающие тилт.

### **Баланс покер/жизнь**

Если даунстрик затягивается, он может начать сказываться на вашей жизни вне покера. Покер ложится на вас грузом тяжелых размышлений, проигрыши влияют на ваше настроение, вы огрызаетесь на ваших друзей, вам кажется, что вы прилагаете недостаточно усилий, вам тяжелее сосредоточиться, тяжелее заснуть, тяжелее наслаждаться свободным от работы временем.

Чтобы ограждать свою личную жизнь от покера, необходимо прилагать усилия. Следуйте нижеописанным советам, и вы сможете уменьшить влияние покера до такого уровня, на котором он не будет вам мешать. Потребуется решительные действия. Вот стратегия, которая помогла уже многим покеристам:

**Шаг 1: Выпускайте пар, делая записи на бумаге или компьютере.** Большинство людей «выпускают пар» непродуктивно. Они срываются на других или даже на себя. Вместо этого, выпускайте пар, записывая свои мысли и чувства, относящиеся к покеру, чтобы от них избавиться, а также зафиксировать то, что вас больше всего раздражает. По сути, вы стараетесь создать описание того, что творится у вас в голове на тот момент, когда все еще свежо в вашей памяти. Вам ничего не нужно делать с этой информацией, вы просто

извлекаете ее из своей головы для того, чтобы потом, успокоившись, проанализировать ее и получить более объективную характеристику вашего тильта. Если вам нужно взять небольшой перерыв, чтобы приступить к записи, то ничего страшного, постарайтесь только, чтобы он не затянулся более, чем на пару часов.

**Шаг 2: После сессии записывайте ваши покерные и психологические ошибки.** Нет нужды делать подробнейший анализ – просто просмотрите раздачи, постарайтесь получить представление о характере сыгранной сессии, чтобы потом вы могли более продуктивно работать над своими слабостями. Будет легче, если вы отмечаете определенные раздачи прямо во время игры, чтобы потом к ним вернуться.

**Шаг 3. Сделайте перерыв.** Итак, теперь все, что в ваших силах, вы уже сделали. Вам больше ничего не остается, как расслабиться и позволить себе немного отдохнуть. Того, что случилось, не изменить, однако вы можете воспользоваться знанием о произошедшем для того, чтобы лучше понять технические или психологические ошибки, и иметь их в виду, что повысит ваши шансы улучшиться. Именно это вы и проделали во время шага 1 и шага 2. Теперь ваш разум должен отдохнуть и восстановиться перед тем, как вы снова сядете играть.

**Шаг 4: Выкиньте покер из головы, или перенесите мысли о нем на бумагу.** Возможно, что мысли о покере продолжат всплывать у вас в голове и после того, как вы выполните первые три шага. Если это так, постарайтесь избавиться от них, переведя свое внимание на какое-то занятие. Если это не помогает, попробуйте запечатлеть их на бумаге, что позволит вам вернуться к своей личной жизни.

И хотя вряд ли вам будет приятно думать о покере прямо после того, как вас уничтожили во время минусовой сессии, это все же поможет вам в будущем думать не о покере, а о том, о чем вам захочется.

### **Предсказывание бэд-битов**

Даунстрик становится еще более невыносимым, когда вы начинаете предсказывать в своем уме еще больше поражений. Вам сдают тузов и вы сразу же считаете, что вас переедут. Собираете на флопе средний сет, и вы просто уверены, что чек-рейз оппонента говорит о наличии у него старшего сета. На терне вы фаворит 20 к 1, но вы клянетесь, что на ривере оппонент получит свой аут. Вы просто

постоянно ждете проигрышей, и играете лишь затем, чтобы посмотреть, каким образом вам не повезет в очередной раз.

Некоторые игроки считают себя настолько хорошими предсказателями, что начинают верить в то, что переезды случаются лишь потому, что они о них думают. Эта иллюзия создается за счет того, что они не осознают, что мозг делает предположения, основываясь на последних событиях.

У разума, как и у тела, есть способность предвосхищать будущее. Когда ваше тело находится в движении, оно постоянно делает предсказания, которые помогают ему находиться в готовности. Примером, когда такое предсказание оказывается неверным, может послужить подъем по лестнице – когда ступеньки закончились, но вы этого не заметили, и думаете, что снова должны наступить на ступеньку, вы можете оступиться, так как предсказание вашего тела оказалось неверным.

Идет ли речь о теле, или о разуме, такие предсказания главным образом строятся на основе информации, доступной в определенный момент. Во время даунстрика ваш мозг основывается на недавней информации, которая, конечно же, переполнена именно отрицательными событиями. Таким образом он снова предсказывает вам проигрыш. И наоборот, когда вам везет, вы начинаете думать, что обязательно продолжите выигрывать.

Предсказывание проигрышей является проблемой только если:

1. Вы начинаете играть по минусовой стратегии в отчаянных попытках предотвратить проигрыши
2. Вы верите, что ваши предсказания действительно сбудутся

Если только вы не обладаете настоящим даром предсказания (и зачем вам тогда читать эту книгу?), вера в то, что ваш разум в силах как-то повлиять на конечный результат – иллюзия. Такая иллюзия контроля мало заметна, и является одним из причинных явлений в вашей игре. Работайте над ним отдельно, и предсказывание переездов и неудач больше не будет добавлять вам еще гнева или влиять на ваши решения, когда дела у вас идут не очень успешно. *Больше информации об иллюзии контроля вы найдете на странице 221.*

### **Перезагрузка разума**

Чем дольше длится даунстрик, и чем больше вы испытываете влияние вещей, способных вызвать у вас тильт (триггеров), тем больше давления оказывается на ваш разум. Когда триггеры случаются с обычной частотой, ваш разум успевает перезагрузиться после хорошего ночного сна, вечеринки с друзьями или тренировки в тренажерном зале. К сожалению, когда тильт продолжает накапливаться день за днем, вам становится все труднее и труднее приступать к следующей игровой сессии с полностью незмутненным прошлыми эмоциями разумом. Тильт остается с вами, и во время следующей сессии вероятность того, что вы снова затильтуете, увеличивается. В то время как раньше вы начинали чувствовать себя расстроенными после пяти переездов, теперь всего лишь один может поставить вас на грань тильта, а второй уже полностью выводит из себя.

Причина, по которой ваш гнев накапливается, в том, его объем настолько велик, что разум не успевает от него избавляться. Этот «лишний» гнев нависает над вами и заставляет вас делать лишние перерывы в игре, чтобы хоть как-то от него освободиться. Для некоторых игроков может потребоваться перерыв в несколько дней, что само по себе может ввергать в тильт.

Если вы не хотите делать перерыв, вам нужно очистить разум от накопившегося в нем гнева своими силами. Есть три варианта сделать это:

- 1. Следовать шагам, описанным на странице 100, помогающим исключить покер из личной жизни*
- 2. Составить собственную методику, помогающую успокоиться, на основе советов, данных в Приложении 1*
- 3. Использовать методы по устранению накопленных эмоций, предложенные на странице 77*

Перезагрузка вашего разума после плохой сессии это не просто хорошая идея, это один из основополагающих аспектов, которые

призваны помочь вам продолжать играть качественно, даже находясь под нешуточным давлением.

## ТИЛЬТ «НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ»

Вас перехали на ривере, вас перетянули на ривере, вам раздали кулер вот уже какой раз за день, и ваша голова готова взорваться. Вы не можете поверить, насколько вы неудачливы. Плохим игрокам доезжает в самых немыслимых раздачах, регулярам лучше раздают, вы тильтуете, потому что считаете, что должны выиграть намного больше, покерные боги прокляли вас, вы этого не заслуживаете, и вы недоумеваете, когда же и вам перепадет надлежащая доля удачи. Судя по логике, дистанция должна все вернуть. Нужно просто немного терпения, и все наладится. Но чаши весов покерной справедливости склонились не в вашу сторону, и вы тильтуете, сражаясь с этой вопиющей несправедливостью.

Как и следует из названия, тилт «несправедливость» - это все, что связано с понятием честности, шансов и справедливости. Хотя может показаться, что ответ тут довольно простой – надо просто воспринимать реалии покера такими, какие они есть, на самом деле не все так просто, иначе ни у кого бы подобных проблем не возникало. Итак, как и в случае с другими видами тилта, нам предстоит найти пробел в логическом мышлении, дабы найти способ устранить причину появления тилта.

Ответьте на эти вопросы, чтобы определить, какие именно проблемы в вашей логике вызывают тилт:

- \* Есть ли у вас чувство, что вы недополучаете свою долю удачи? Или что вас постоянно переезжают?
- \* Создается ли у вас ощущение, будто деньги, которые вы проиграли, у вас словно забрали?
- \* От кого вам тяжелее воспринимать переезды, кулеры – от фиша, или от регуляра?
- \* В каких ситуациях неудачи вас вконец выводят из себя?
- \* Завидуете ли вы, или обижаетесь, на других игроков, которым, по вашему мнению, везет больше, чем вам?

\* Когда вы испытываете действительно тяжелый даунстрик, хочется ли вам, чтобы покер был другим, или хочется ли вам иметь возможность хоть как-то контролировать дисперсию?

В большинстве случаев центральной мыслью несправедливости у игроков является то, что они не получают того, что им якобы положено, что с ними обходятся нечестно. Вот тут и возникает вопрос: а как определить, что честно? Ваш разум делает допущения, основываясь на следующих параметрах:

\* Дисперсия это или удача

\* Качество ваших способностей

\* Качество способностей ваших соперников

Вполне очевиден тот факт, что эти три пункта позволяют определить ваше преимущество в игре, но сделать это точно совсем непросто. Игроки, преуспевшие в этом аспекте, могут заметить даже мелкое преимущество в определенных случаях, вычислить любую свою ошибку, или подметить хорошую игру их оппонента. И хотя у всех нас есть способности в каждой из этих областей, общий уровень у игроков подчас существенно различается.

И сейчас, как в онлайн, так и в живой игре, встречаются игроки, которые не верят в математику. Они думают, что КК на префлопе лучше, чем АА, или уверены, что, когда им раздают трефы, они *обязательно* соберут флэш. Разумеется, их мнение основано на предыдущем опыте, включающем в себя все раздачи, которые были ими сыграны, а не на статистике. Это говорит нам о том, что (помимо того, что эти ребята – наши лучшие друзья, если сидят справа от нас) они играют плохо, а также, что ошибки плохие игроки делают в том числе в интерпретации своих результатов. Они переоценивают свои способности, у них весьма нечеткое представление о дисперсии и о шансах, и они думают, что играют лучше вас или других регуляров за столом.

Ошибки в интерпретировании результатов – не только прерогатива плохих игроков. У каждого игрока есть способность рассчитывать влияние дисперсии, их способности и способности соперников. Благодаря этому умению игрок оценивает результаты раздач, сессии, турнира, СНГ и т.д. Это как сортировочная система: дисперсии столько, качество моей игры повлияло вот на столько, качество игры соперника – вот такое. В результаты все эти параметры, обработанные вашим разумом, выдают вам картину

вашего преимущества. Тильт «несправедливость» происходит из-за ошибок в системе фильтрации этих параметров, которые отражаются на том, что они считают «честным».

### СЧИТАЯ СЕБЯ ЛУЧШИМ

Некоторые игроки ошибочно полагают, что проигрывают из-за того, что их оппонентам везет, вместо того, чтобы предположить, что их обыгрывают. Это происходит потому, что им лучше удастся замечать свои способности, а способности своих соперников им кажутся незначительными. Если вы не можете понять, как действуют ваши оппоненты, то логично, что вы посчитаете это не столь важным и автоматически подумаете, что вы лучше их. Эта предвзятость означает, что, вместо того, чтобы объективно оценить способности ваших соперников и выяснить, насколько они опасны, вы просто по умолчанию считаете себя самым умным.

Если бы вычисление этих факторов – влияния дисперсии, ваших способностей и способностей соперников – было легким, не было бы и тильта под названием «несправедливость». Игроки бы с легкостью определяли, насколько «честно» то, что с ними происходит. Даже если вы проигрываете, но уверены, что все было по-честному, вам не так обидно. Иногда же просто сам факт того, чтобы не можете быть в этом уверенными, приводит вас в ярость.

Хотя на короткой дистанции невозможно точно определить меру справедливости, существует способность делать это, которая развивается с опытом и практикой. Поначалу может показаться, что вряд ли возможно улучшить свое понимание действия дисперсии, помимо того, что вы осведомлены, как ваши тузы могут переехать пятерками, что значит получить кулер, проиграть с сетом старшему сету, или постоянно попадать в топ диапазона вашего оппонента. Понимание действия дисперсии – способность, которая постоянно

улучшается с того момента, как вы научились играть, и это значит, что вы все еще можете продолжать ее оттачивать. *Больше про то, как можно улучшить понимание действия феномена дисперсии, вы найдете на странице 216.*

Справедливость может быть слепа и неполноценна в зале суда, но это не ваш случай. В дополнение к ошибкам в вычислении дисперсии, ваших способностей и способностей вашего оппонента, тилт «несправедливость» может усиливаться из-за предубеждений, которые окутывают ваши суждения, и склоняют чаши весов справедливости в вашем представлении не в вашу пользу. Другими словами, в вашем распоряжении лишь некоторые из фактов для определения понятия «честности», и это оказывает на вас большое влияние, когда вы в игре.

Основные предубеждения, встречающиеся в покере, рассмотрены далее в этой главе.

### **Никакого внимания к положительной дисперсии**

Обычно игроки лучше запоминают случаи невезения, чем везения, особенно находясь в условиях эмоционального давления. Редко вы услышите рассказы о том, как они кого-то переехали, а вот не услышать историю о том, как переехали их у вас вряд ли получится. То, что вы запоминаете и обращаете внимание на случаи неудачи, является одним из источников предубеждений; все просто – вы заостряете свое внимание на чем-то – вы лучше это запоминаете. Так что неудачи привлекают больше вашего внимания, и дольше остаются в вашей памяти. По сути, вы действительно подкованы в том, чтобы замечать случаи отрицательной дисперсии, но абсолютно ничемны в том, что касается положительной.

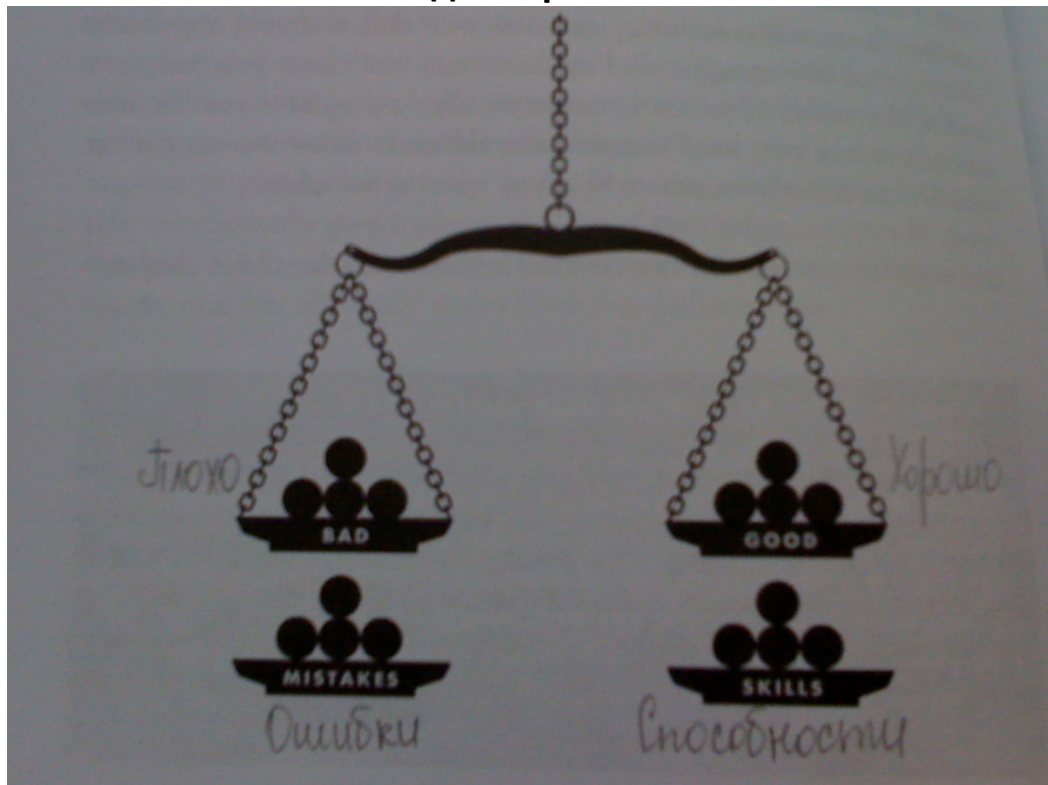
Хуже того, предубеждение создается не только из-за того, что неудачи вам лучше запоминаются – в условиях стресса только они одни и запоминаются. Теперь вы понимаете смысл высказывания «мне никогда не везет» - действительно это так, ведь игрок просто не замечает ничего кроме невезения. В этот момент он действительно верит, что ему вечно не везет, а происходит это в первую очередь потому, что случаев везения он просто не замечает.

### **Более, чем справедливо**

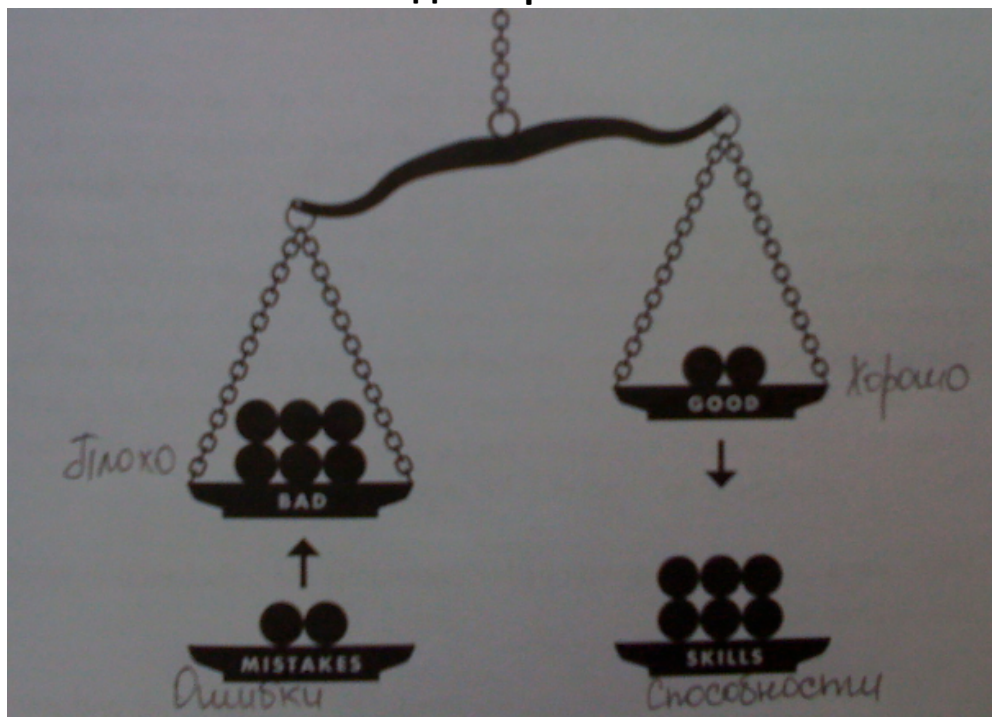
Когда вы полагаете, что на ваши результаты больше влияет удача, и/или считаете, что ваши ошибки на самом деле не ошибки, а невезение, и при этом на самом деле вы не правы, то эти предубеждения влияют на ваши воображаемые весы справедливости таким образом, что дисперсия начинает казаться вам нечестной, хотя

на самом деле все в порядке. Следующие два примера помогут вам понять этот принцип.

**Сбалансированные весы. Рисунок 1**  
**дисперсия**



**Несбалансированные весы. Рисунок 2**  
**дисперсия**



На рисунке 1 изображено правильное, или нейтральное, видение дисперсии. Вы знаете о ваших способностях, о ваших ошибках, и также не забываете о способностях и ошибках ваших соперников. Рисунок 2 наглядно отображает, как зарождается тильт «несправедливость». Во-первых, если вы выигрываете действительно благодаря удаче, но верите, что сделали это благодаря способностям, с чаш весов убирается некоторая порция положительной удачи. Затем, если вы проигрываете из-за ваших ошибок, но считаете, что всему виной была неудача, то на чашу весов под названием «плохо» добавляется немного неудач. И выходит, что подменяя удачу своими способностями, а ошибки – неудачей, в весах создает дисбаланс, и вам кажется, что дисперсия ополчилась против вас. В обоих случаях вам будет казаться, что неудач случается больше, и вы тильтуете, веря в то, что удача и справедливость отвернулись от вас, хотя на самом деле это вы отворачиваетесь сами от себя.

Можно представить, что происходит, когда это предубеждение заявляет о себе регулярно. Действительно может показаться, что вас прокляли, или что дисперсия к вам несправедлива, так как заслугу за значительную часть выигрышей вы присвоили своим способностям, а проигрышей – неудачам. По сути, эту проблему можно было бы отнести к стандартным математическим неувязкам, но так как каждый из факторов очень сложно точно вычислить, стандартной эту неувязку не назовешь. Вот почему так важно учиться правильно оценивать свою игру, игру своих соперников, а также влияние дисперсии.

Конечно, иногда бывает трудно заметить действие удачи; но, как уже упоминалось, все это потому, что часть выигрышей вы склонны приписывать своим способностям, а не удаче, и, кроме того, у вас намного лучше получается замечать неудачи. Возникает вопрос: “Почему нам хочется приписать выигрыш на коротком отрезке времени не удаче, а способностям?” Все потому, что вы *хотите* верить, в то, что являетесь таким хорошим игроком, к идеалу которого вы стремитесь, независимо от того, как далеко вы от этого идеала находитесь на самом деле. Это проблема уверенности в себе, и подсознательно ваш разум понимает, что эта недоуверенность или чрезмерная уверенность не так-то и прочна. Так что во время длительных даунстриков вы можете сомневаться в вашей игре, терять уверенность, а вместе с ней и мотивацию. Открывайте главу 8.

Вот пара идей относительно того, как можно скорректировать дисбаланс своего понимания “справедливости”:

**На короткой дистанции:** тренируйте свою способность замечать позитивные витки дисперсии, а также ваши ошибки. Это поможет вам иметь более объективный взгляд на дисперсию. *Также обратитесь к странице 214, посвященной развитию способностей распознавать действие дисперсии, своих способностей и способностей ваших оппонентов.*

**На длинной дистанции:** вспомните всю свою покерную карьеру, а заодно и вашу личную, спортивную и рабочую жизнь, и попробуйте определить моменты, в которых вам на самом деле улыбнулась удача, хотя раньше вы были склонны считать, что все произошло благодаря вашим заслугам. Также припомните случаи, где вы допустили ошибку, но до некоторого времени думали, что вам просто не повезло. Корректировать предвзятое отношение сейчас будет проще, когда вы скорректируете его по отношению к событиям в прошлом. То, что уже произошло, изменить нельзя, но если вы измените свой взгляд на прошлое, то у вас появится возможность более точно и объективно оценивать настоящее.

Задействование  
логики

**Миру покера все равно, что вы там думаете о  
понятии справедливости**

### **Плюсы тильта «несправедливость»**

Поиск плюсов в куче минусов тильта – не просто попытка посмотреть на тилт с положительной стороны, чтобы таким образом изменить свое отношение к нему. Мы сейчас говорим о поиске действительно ценных возможностей, которые укрепят вас психологически. Итак, что это за возможности?

**1. Если сегодня вы научитесь лучше справляться с неудачами, то это даст вам преимущество перед другими игроками – плюс дает вам возможность уже завтра начать осваивать что-то новое.** Говоря «дает возможность», я подразумеваю, что вы действительно сможете взяться за что-то еще, и благодаря этому ваша игра улучшится, и вы сможете оставить своих соперников, все еще пытающихся совладать с «несправедливостью», позади

**2. То, как вы справляетесь с неудачами, отражается и на вашей возможности справиться с удачей.** Работа над причинами тильта «несправедливость» положительно повлияет и на вашу реакцию на полосу успехов. Поддерживать сбалансированный взгляд на дисперсию важно не только в свете реакции на даунстрики. Было много игроков, поднявшихся за счет покерного бума во времена Криса Манимейкера, которые затем разорились. Они, по сути, выиграли в покерную лотерею, и не смогли правильно распорядиться своей удачей – точно так же, как и люди, победившие в обычную лотерею и затем промотавшие все свои деньги.

### **Желая, чтобы покер был не таким**

Пытаясь получить ответ на вопрос, почему же игроки тильтуют, часто всплывает утверждение, что многие игроки не хотели бы, чтобы на покер так сильно влияла дисперсия. Логически, все понимают, что дисперсия делает игру выгодной, но логика не всегда в силах удовлетворить тайные желания. Были даже случаи, когда высокопоставленные личности мирового покера предпринимали попытки создать виды игры с низкой или вообще нулевой дисперсией. Эти попытки с треском провалились, так как именно дисперсия делает покер интересным и выгодным.

В данном случае верна как никогда старая присказка «будь осторожней со своими желаниями». Если бы ваше желание исполнилось, и результаты на короткой дистанции на 100% зависели от способностей игрока, что бы тогда произошло? Так как покер зависит и от восприятия способностей, и от них самих, слабые игроки бы постепенно ушли из игры, и покер стал бы шахматами.

Раз уж это действительно так – и многие из вас это уже знают и понимают – то о чем же тогда в действительности мечтает столько игроков? Желать, чтобы покер не имел дисперсии, это все равно что сказать «я не могу справиться с эмоциями, которые вызваны действием дисперсии». Если бы дисперсия не пробуждала в вас тильт, вы были бы рады ее существованию.

Раз уж вы не в силах контролировать дисперсию, есть два варианта:

**1. Постараться лучше понять природу дисперсии.** *Больше информации найдете на странице 216*

## **2. Поработать над своей эмоциональной реакцией на дисперсию**

### **Стремление контролировать дисперсию**

Желание контролировать дисперсию, хотя и выглядит нелогичным, покоится в сердцах многих игроков в покер. Часто это проявляется в мелочах, например, когда вы коллируете в надежде поймать нужную вам карту, не смотрите на флоп в страхе сглазить, или встаете со своего места во время раздачи. Все эти действия никак не повлияют на ход игры, но, тем не менее, у вас есть чувство, что это как-то может помочь. Есть случаи, когда желание контролировать дисперсию очевидно для всех, например когда вы оскорбляете кого-то, кто только что вас переехал, или даже падаете на колени и начинаете молиться, как это сделал Джерри Янг (кстати, удачно) на главном событии ВСОП.

Хоть это и может показаться не такой уж и серьезной проблемой, но даже просто желание контролировать дисперсию означает, что вы все меньше и меньше контролируете ситуацию. Представим, что вы действительно попали в даунстрик и испытывали постоянные неудачи значительно дольше, чем должен испытывать средний игрок, согласно математическим расчетам. Вполне понятно, что вы расстроены, но вопрос в том, гнев или разочарование будет влиять на качество вашей игры. Часто игроки с внутренним желанием контролировать дисперсию теряют контроль над своей игрой. Раз уж вы не можете контролировать дисперсию, а только свою реакцию на нее, то ваша цель состоит в том, чтобы нарастить психологические мускулы, которые позволят вам реагировать правильным образом. Естественно, это непросто. Дисперсия – основная причина, по которой покер так непросто. Поборите желание контролировать дисперсию, и вместо этого сфокусируйтесь на контроле качества своей игры.

Задействование  
логики

**Вы не можете контролировать дисперсию, вы можете только лучше ее понимать**

**Вы не можете влиять на раздачу карт. Вы можете влиять лишь на то, как вы играете**

**Оправдание необучению**

Не придется долго напрягаться, чтобы найти игрока, который решил не тратить время на обучение, так как он считает, что все его проигрыши все равно происходят лишь из-за неудач. Когда создается впечатление, что «нет смысла, меня опять просто переедут» или же если вы онлайн игрок, расстроенный приличным недобором по all-in EV, то ваши чувства можно понять. Если вы и вправду верите, что проигрываете лишь потому, что вам не везет, получается, что работать над своей игрой действительно не имеет смысла – особенно с учетом того, что жаловаться на неудачи значительно легче.

Посмотрим правде в лицо: жаловаться намного легче, чем попытаться улучшиться, ведь так вы теряете намного меньше. Если вы работаете над игрой, и все равно продолжаете проигрывать, то это значит, что вы не достигли того, на что тратили время, или ваших достижений оказалось недостаточно. Оба варианта не доставляют радости, и вы можете чувствовать, что не смогли выполнить стоящую перед вами задачу, что вы впустую растратили свое время, или что вы просто ужасный игрок. А жалобы на неудачи от всех этих чувств вас чудесным образом избавляют.

Опасность жалоб на неудачи в том, что вы начинаете игнорировать свои ошибки, или моменты, в которых вас обыгрывают, а эта информация очень важна для игрока в покер. Своими жалобами вы отгораживаетесь от реальности вашей игры. Это приведет к тому, что ваше действительное преимущество будет уменьшаться... что, в свою очередь, увеличит колебания дисперсии... и неудачи будут случаться еще чаще... а вы будете еще больше жаловаться и меньше работать. Этот порочный круг можно будет разорвать лишь в том случае, если вы примете реальность своей игры и начнете над ней работать.

Также у игроков могут быть и другие проблемы психологического характера, от которых они пытаются отгородиться, такие как страх перед поражениями, потеря уверенности в себе и тилт из-за ошибок. Если дело в них, то работайте и над каждой из этих проблем отдельно.

Задействование  
логики

**Прекратите жаловаться. Всегда есть то, чему еще нужно научиться**

## Барри Картер

СНГ и кэш игры средних лимитов

**Журналист в сфере покера**

«До встречи с Джередом я работал покерным журналистом уже пять лет. Как и многие люди, пришедшие в покер, первые пару лет дела у меня шли вполне неплохо, но в 2009 году я попал в довольно сильный даунстрик, который буквально разрушил мою игру. Я слышал о Джереде и видел его видео, но часть меня считала, что он, скорее всего, взявшись за занятия со мной, будет пичкать меня всякой фигней вроде «представь, что с тобой не происходит неудач», которая ассоциировалась у меня с распространенными методами стандартной покерной психологии. Однако я находился в довольно отчаянном положении, и все же хотел попробовать поработать с ним, прежде чем поставить на себе крест.

Я пожаловался ему на три момента. Во-первых, я чувствовал себя проклятым; я и вправду верил, что я был самым неудачливым из всех, и даже мог доказать это всякому, кто стал бы меня слушать. Во-вторых, во мне развилась ужасная неприязнь рисков. И, наконец, я боролся с нежеланием делать что-либо, помимо собственно игры, работать над ней вне игровых столов, и тут я считал себя просто ленивым.

«Ты в курсе, что это целая куча дерьма, а?» - отреагировал Джеред.

Я был в шоке. Он разве не должен был заставить меня чувствовать себя Филом Айви и поверить в то, что я способен на все? Может ли ментал коуч так разговаривать с людьми? Мы разве не должны распевать буддийские молитвы или что-то в этом роде?

Джеред поинтересовался у меня, могу ли я провести параллель между всеми тремя проблемами. Я обратил внимание на связь между неприязнью к рискам и чувством, что на меня наложено проклятие, но моя лень работать над покером вне игровых столов вроде бы никак не зависела от остальных проблем.

«А какой смысл работать над игрой, если ты считаешь себя проклятым?» - спросил меня Джеред. «Нет такого понятия, как лень; у тебя просто нет мотивации работать над игрой. Ты решил, что, раз уж ты проклят, то это достойная причина тому, чтобы не обучаться, вот ты этим и не занимаешься».

Внезапно все упростилось. Как я не обращал на это внимания раньше? Его слова приветствия, где он сказал про кучу дерьма, всегда всплывают в моей памяти; в общем-то, именно после этого я понял, что Джеред – это то, что надо. Я всегда считал, что хорошо себя знаю, так что то, что он так быстро и точно определил причину, по которой я не работал над своей игрой, заставило меня обратить пристальное внимание на вопросы психологии (в результате я и стал помогать Джереду с этой книгой).

Прошло немного времени, прежде чем я смог преодолеть неохоту работать над своей игрой, а в течение следующих нескольких месяцев этот случай помог мне понять, как связано большинство различных психологических проблем между собой. Мое чувство, что надо мной висит проклятие, удерживало меня от работы над своей игрой, но и моя неприязнь к рискам играла тут свою роль. На одном из занятий я сказал Джереду, что в моем представлении успешный игрок в покер – это победитель турнира, позирующий перед камерами с парой карт, принесшей ему победу, на фоне огромной кучи фишек.

«Думаю, мне надо бы прекратить играть кэш и СНГ и начать гонять турниры» - обмолвился я в шутку.

Никогда не шутите на занятиях с Джередом. Он не пропустит ваши слова мимо ушей. Он решил выяснить, почему я едва играю турниры, если мое представление об успехе в покере связано именно с ними? Используя немало «джедайских штучек», он заставил меня осознать, что неприязнь к рискам удерживала меня от работы над игрой, так как я связывал успех с чем-то, чего и не пытался достичь, поэтому у меня было отличное объяснение, почему я его и не мог достичь.

Это и подвело меня к истинной причине, по которой я не работал над своей игрой. Я не хотел создавать ситуацию, в которой был бы виноват в проигрыше. Будучи покерным журналистом, я каждый день писал об успешных покеристах, и дружил со многими

профессионалами. Я действительно боялся стать перед ними посмешищем, поэтому и выбирал наименее рискованный путь, не работая над своей игрой, обвиняя во всем неудачи, и не позволяя другим смеяться надо мной.

Осознав природу своего страха, я понял, как мне поступать. Теперь я знал, что самое худшее из того, что может со мной произойти, если я начну работать над своей игрой – это то, что надо мной могут посмеяться. Также, исходя из всего полученного мною опыта, я понял, что я далеко не так хорош, как привык о себе думать, и это хорошо, ведь это означало, что мне есть куда улучшаться. Благодаря таким мощным концепциям, как МОЛВ и землемер, я теперь знаю, что мне всегда есть над чем работать, и у меня есть способы обнаруживать даже малейшие улучшения, неважно, насколько плохи могут быть мои результаты».

### **Рассказы про бэд-биты**

Эти рассказы – главные примеры проявления тильта «несправедливость», и они являются той частью игры, от которой покеристы с удовольствием бы избавились. Мы терпеть не можем, когда нам их рассказывают, однако после наиболее грандиозного переезда и сами не прочь о нем рассказать.

Почему игроки, которые ненавидят рассказы про бэд-биты, сами продолжают о них говорить?

- \* Они хотят, чтобы другие подтвердили, что все было именно так ужасно, как они и думают
- \* Это вроде соревнования – кому не повезло больше
- \* Им хочется кого-то обвинить
- \* Им хочется, чтобы их пожалели, чтобы им симпатизировали, чтобы им соболезновали
- \* Иногда у них действительно получаются довольно классные истории (своего рода, конечно же)

Потребность некоторых игроков в рассказывании историй про их неудачи указывает на проблемы, которым, собственно, и посвящена

эта книга. А если это не так, то найдите свой случай в списке, приведенном выше, и поработайте над его устранением.

### **Зависть**

Тильт «несправедливость» это такой вид тильта, который может развиваться и накапливаться даже если вы не сыграли ни одной раздачи. Чувство, что вас обделяют удачей, может появляться и когда вы наблюдаете за другими игроками, которые, по вашему мнению, получают больше, чем того заслуживают. Про некоторых успешных игроков могут говорить, что им очень везет, при этом их способностям или работоспособности внимания практически не уделяется.

К примеру, многие считают, что такой игрок как Гас Хансен своим успехом обязан именно везению, а не способностям. И когда вы думаете о его титулах и миллионах, которые он выиграл, вы считаете, что это совсем несправедливо, сравнивая ваши и его результаты. Зависть также может появиться, когда ваш друг играет в покер, и добивается большего по сравнению с вами, в то время как вы считаете, что так же хороши, как и он. Вы наблюдаете за его выигрышами, и полагаете, что по справедливости должны бы быть такими же успешными.

Для того, чтобы начать справляться с проблемой зависти, ответьте на следующие вопросы:

1. Что есть у других, чего бы хотелось иметь и вам?
2. Какое бы значение для вас это имело?
3. Что еще вам следует делать из того, что вы еще не делаете? (всегда можно улучшаться, пусть даже и в том, чтобы развивать терпение)
4. Чего вы достигли, но еще не успели это должным образом отметить?

Ваши ответы помогут вам понять, над чем еще вам следует сконцентрироваться, позволив вам при этом меньше обращать внимание на удачливость других. Кроме того, покеристы со стабильным уровнем уверенности испытывают меньше проблем с завистливостью, и прочитать об этом можно в главе 8.

## ТИЛЬТ «НЕНАВИЖУ ПРОИГРЫВАТЬ»

Проигрыши есть реальность, присущая всем соревновательным дисциплинам. Особенно верно это для покера, игры, в самую суть которой входит дисперсия. Ни в какой другой игре лучшие игроки – даже самый лучший игрок в мире – не проигрывают так много, и все из-за дисперсии.

То, как вы проиграли раздачу, имеет некоторое значение, но гораздо больше значения имеет сам факт проигрыша. Проиграйте одну раздачу, и ваше разочарование начнет медленно пробуждаться ото сна. Еще – и разочарование постепенно перерастает в тилт, до тех пор, пока вы не проиграете каким-нибудь совсем уж невероятным образом и ваш тилт, подобно землетрясению, не вышибет из вас дух.

Уверен, все, кто читает сейчас эти слова, понимают, что дисперсия – неотъемлемая часть игры. Хотелось бы вас относится к ней хорошо, но в глубине души вы ее люто ненавидите. Вы понимаете, что по логике вещей дисперсия это хорошо, ведь именно она делает покер прибыльным, но раз уж логика не может оградить вас от тилта, надо разобраться и найти еще некоторые недостающие детали.

Если логики недостаточно, нам нужно собрать по крупицам всю доступную информацию, касающуюся вашей проблемы. Важный вопрос, который стоит себе задать: почему я ненавижу проигрывать?

**\* Дело в ощущениях?** Когда вы проигрываете, обычно вы чувствуете себя довольно скверно, это ощущение может оставаться с вами некоторое время и даже повлиять на другие стороны вашей жизни

**\* Дело в деньгах?** Вы оцениваете свой успех в покере главным образом количеством заработанных денег, и в таком случае понятно, почему вы терпеть не можете их проигрывать.

Никто не будет вослицать от радости, проиграв большой банк или вылетев из турнира, но следующие несколько разделов помогут вам хотя бы научиться мириться с проигрышами.

### Дух соперничества

Не важно, за что вы соперничаете, дух соперничества – отличная вещь. Им обладает множество успешных игроков в покер, атлетов и бизнесменов. Соревнование само по себе пробуждает в вас сильное

стремление к победе, и это замечательно. По сути и для покера это неплохо. Желание выиграть денег, одолеть оппонентов, быть в плюсе после каждой сессии – хорошие цели. Просто вы не можете контролировать их достижение на короткой дистанции.

Все согласны с тем, что бывают ситуации, когда вы проигрываете плохому игроку, но так как вы сыграли правильно, ваша игра на дистанции в таких ситуациях плюсовая. Логически вы это понимаете, но в тот момент, когда вы проигрываете, трудно увидеть всю картину целиком.

Чтобы выяснить, почему проигрывание является для вас столь серьезной проблемой, сначала посмотрим, что вы получаете от выигрышей помимо денег. Каждый раз, когда вы играете в покер, на кону не только деньги. Что еще? Попробуйте определиться сами:

- \* Превосходство над оппонентами
- \* Возможность оплачивать счета
- \* Достижение и выполнение покерных целей
- \* Уважение со стороны тех, кто считает, что вам вообще не стоит играть в покер
- \* Уверенность в своей игре
- \* Возможность подниматься по лимитам
- \* Мнение других о вашей игре
- \* Время и силы, затраченные на игру
- \* Хорошие шансы «уйти на покой» пораньше

Когда вы играете, на кону больше, чем просто деньги; вы соревнуетесь за право обладать тем, что мы только что перечислили, и не только. Вы делаете ставки не только деньгами. Когда вы проигрываете, помимо денег вы проигрываете долю уверенности, уважения со стороны других, прогресса на пути к вашим целям и всего остального, что значится в вашем списке. Вы ненавидите проигрывать потому, что соревнуетесь за много большее, чем вы можете себе представить.

Проигрыши огорчают еще больше, когда вы считаете, что вскоре снова проиграете, и вам становится трудно представить, что вы снова можете выиграть. Такое «предсказание» будущего запускает механизм, неизбежно приводящий к тильту. Если вы верите, что в будущем произойдет еще больше неприятностей, то нынешние огорчают вас значительно сильнее.

Для того, чтобы справиться с этим видом тильта, для начала нужно определить основную проблему. Чувство разочарования во время проигрышей – это не проблема. У вас есть цели, многое на кону, и когда вы расстраиваетесь из-за того, что что-то не получилось, это значит, что вам небезразлична судьба инвестиций, которые вы вкладываете в игру. Плюс к этому, умеренное чувство разочарования может мотивировать вас прикладывать больше усилий и больше работать вне игры. Успешные атлеты, на которых мы смотрим по телевизору, все время демонстрируют эти чувства, но от них есть толк, только если они не переходят в гнев, ненависть и ярость.

Помимо изучения других разделов этой главы, подумайте над следующими мыслями, которые смогут поочь вам определить причину вашего тильта и найти подходящее решение:

**1. Определите смысл понятия «победа».** Раз уж победа заключается не только в заработке денег, обратите внимание на другие аспекты игры, и подумайте, что будет включать в себя понятие «победа» для каждого из них. Особенно важно это когда речь идет о чем-то, что вычислить труднее, чем количество денег, например об уважении, стараниях, и достижениях. Например: как вам узнать, что вы действительно можете подняться вверх по лимиту? Победа – это когда у вас будет для него 60 бай-инов. Когда другие станут уважать вас за то, что вы играете в покер? Победа – вы содержите себя в течение пяти лет, и если уж тогда вас не заважают, то это их проблемы. Как определить, что вы лучше ваших оппонентов? Победа – на большой дистанции ваш винрейт выше.

Запишите, что для вас значит победа в каждом из упомянутых аспектов. Перечитывайте ваши записи перед игрой, чтобы напомнить себе об этом. Обычно проигрыш воспринимается как потеря позиций по всем этим аспектам; но часто бывает так, что на самом деле вы движетесь к победе, просто не осознавая этого.

**2. Забудьте свою идею про то, что вы продолжите проигрывать.** Уверенность в том, что вы снова проиграете – психологический лик, ведь это означает, что вы склонны приписывать своим ожиданиям стопроцентную вероятность на свершение. А так не бывает. Для того, чтобы бороться с соблазном так думать, последуйте следующему совету, только сделайте это когда вы находитесь в спокойном состоянии, или по-крайней мере не тильтуете:

Посмотрите на вершины и спады ваших результатов в различные промежутки времени вашей карьеры, к примеру 6 месяцев назад, 2 года назад, или даже еще раньше. Это поможет вам охватить взглядом всю картину целиком. Раньше, когда вы проигрывали, вы могли считать, что ваши проигрыши продолжатся, но теперь вы видите, что это не так. Регулярно напоминайте себе об этом, и тогда вы сможете отгонять от себя чувство разочарования.

задействование  
логики

**Не позволяйте дисперсии одолеть вас, заставив вас играть плохо**

### **Потеря денег**

Еще одна причина, по которой вы можете ненавидеть проигрывание денег, это уверенность в том, что проигранные деньги проиграны навсегда (это особенно верно для ХА-игроков, страдающих от хит-энд-раннеров). Вместо того, что думать о том, что деньги каждый раз проигрываются и выигрываются, считайте их инвестицией в ваше будущее преимущество, которая со временем обогатит вас. Это довольно логичная мысль, но если вы все равно тильтуете при проигрыше денег, это значит, что вы обеспокоены кратковременными результатами больше, нежели общей картиной.

Чтобы не воспринимать деньги, как что-то, что вы проигрываете и выигрываете от сессии к сессии, рассмотрите такой пример из мира бизнеса. Почти в любом бизнесе существует большая разница между плюсовым балансом и действительным доходом. К примеру, розничный магазин принимает возврат товара в течение 30 дней после покупки, и сумму реального дохода он может зафиксировать лишь спустя 30 дней, а не в день самой продажи. До этого момента, деньги просто являются положительным балансом и не могут считаться доходом. В покере, если вы верите, что все выигранные за

короткий промежуток времени деньги – ваши, особенно, когда вам везет – то вас совершенно точно ждет большой облом, когда покер начнет забирать то, что на самом деле вы не заработали. Часто причина ненависти к проигрышам в том, что вы считаете, будто выиграли больше, чем это было на самом деле.

В отличие от розничного бизнеса, в покере часто трудно определить, действительно ли определенная сумма денег вами выиграна, или ее стоит рассматривать лишь как инвестицию. Дабы решить эту дилемму, некоторые игроки стараются думать о размере своего почасового дохода: если они за час игры ушли в минус на один бай-ин, то они все равно считают, что заработали сумму, равную их среднему почасовому доходу. Если вам такой прием поможет, то пользуйтесь им. Просто имейте в виду, что возможны некоторые неточности и колебания, чтобы потом, когда вы подсчитаете свой реальный почасовой доход, вы не были разочарованы, если он будет немного меньше, чем вы рассчитывали.

Некоторые игроки считают, что использование принципа почасового дохода – разумный способ рационализировать проигрыши. Помните, что на длинной дистанции, однако, может меняться и этот показатель. Так или иначе, не забывайте, что не нужно считать деньги, выигранные на короткой дистанции, своими, до тех пор, пока не удастся доказать, что вы их действительно заработали.

Использование  
логики

**Деньги за игровым столом – инвестиции в ваше будущее преимущество. Если вы проигрываете, сыграв при этом правильно, ваши проигрыши временны, но лишь при том условии, что вы продолжите играть качественно и улучшаться**

## Джордан “iMsoLuckyO” Морган

Играет турниры и кэш средних лимитов

### Член команды Full Tilt Poker

«Когда я встретил Джереда, я уже был довольно успешным турнирным игроком, а также имел контракт с FTP. Я хотел начать играть кэш-игры, но испытывал проблемы с тильтом. Я не мог

смириться с проигрышами, прыгал по разным лимитам, и, говоря прямо, становился настоящим лудоманом. Если я проигрывал, я говорил себе «я должен вернуть деньги обратно; я должен отыграться; я это сделаю; у меня все под контролем» - но контролировать мы можем только результаты на длинной дистанцией, перед короткой же мы бессильны, и когда я это осознал, дела пошли в гору.

Прогресс довольно быстро стал очевиден. Просто понимание того, что творится в моей голове, уже решило немало проблем. Мне также помогло использование разминки перед игрой и ведение записей после окончания каждой сессии помогло мне лучше распознавать признаки тильта, благодаря чему мне удалось оперативней начать работы по его устранению, и работы эти оказывались более эффективными. Теперь я веду себя спокойней, я более реалистичен, и я понимаю, что от некоторых вещей в покере никуда не деться».

#### Использование логики

«Я не могу всегда играть идеально. Но я могу играть в свою А-игру».

«Даже если сейчас кажется, что дела довольно плохи, эту игру я бью... мое преимущество сократится, если я буду тильтовать».

**Вера в возможность выиграть каждую раздачу**

Хотя почти все игроки согласятся с тем, что думать, будто можно выиграть каждую раздачу, нелогично, многие все же именно так и думают. Звучит это нелогично потому, что все понимают, что из-за присутствия такого явления, как дисперсия, это невозможно. Однако знания этого факта недостаточно для того, чтобы некоторые из игроков прекратили цепляться за веру в то, что однажды они станут настолько хороши, что всегда будут только выигрывать.

Покер и сам подстегивает такую слепую веру. Когда вы идете в хорошем плюсе, покер может показаться банкоматом, непрерывно выдающим деньги. Начинает действительно казаться, будто вы выигрываете каждую раздачу. Это очень здорово, когда вы так хорошо играете, и заодно вам продолжает улыбаться удача. Вы уже начинаете представлять себе, каково это – играть так хорошо и никогда не проигрывать. Примерно таким же образом размышляют люди, мечтающие выиграть в лотерею; в уме вы уже представляете, на что могли бы потратить выигранные деньги, и как они изменят вашу жизнь.

Конечно, у нас тут покер, а не лотерея. Хотя судя по некоторым последним победителям ВСОП мейн-ивента и можно сделать вывод, что они выиграли своего рода лотерею, но все же, если бы существовала в покере возможность стать *таким* хорошим игроком, который никогда не проигрывает, покер не был бы столь прибыльным. Именно тот факт, что вы не можете выиграть каждую раздачу, и позволяет вам до сих пор находить выгодные игры с худшими игроками, которые, тем не менее, не прочь с вами сыграть. Покер это не банкомат; скорее это слот-машина, запрограммированная выплачивать вам сумму, эквивалентную вашему преимуществу (минус рейк). А это значит, что вас придется потратить на машину достаточно много денег, при том, что отдача может произойти далеко не сразу.

Если когда дела у вас идут очень хорошо, вы начинаете думать, что покер – это легко, то тогда вы, разумеется, будете ненавидеть проигрыши, ведь они разрушают вашу мечту. Решение этой проблемы – работать над своим отношением как к выигрышам, так и к проигрышам. Для начала вам придется закопать свою мечту о легкий деньгах. Также, попробуйте применить следующие советы, помогающие избавиться от веры в то, что выиграть все раздачи возможно.

**\* Подготовка:** сфокусируйтесь на том, чтобы принимать качественные решения, читать оппонентов, и делать все остальное, требуемое для того, чтобы играть хорошо.

Помните, почему проигрывание – важная часть покера, и почему деньги, которые вы временами проигрываете, приносят столько же пользы, что и деньги, которые вы выигрываете. Хотя вышеприведенные мысли мы уже озвучивали, при повторении они будут усваиваться и переходить на уровень Неосознанной Компетенции, что будет означать, что проблема решена и больше не потребует вашего внимания. До этого момента – продолжайте работать.

\* **Игра:** Если проигрыш всего одной раздачи расстраивает вас, то вспоминайте о логическом подходе после каждой минусовой раздачи. Это будет препятствовать накоплению эмоций и появлению тильта. Раз уж выигрывание тоже способствует возникновению рассматриваемой нами проблемы (когда эмоции *слишком* уж положительны), то и в случае крупных побед тоже задействуйте логику.

#### Использование логики

**Невозможно выигрывать каждую раздачу; вы должны стремиться к тому, чтобы все время играть правильно**

\* **Оценка:** независимо от того, появляется ли ваша проблема во время проигрывания или выигрывания, пользуйтесь психологической хэнд-истори для того, чтобы вычислять лики в вашей логике и исправлять их.

\* **Забудьте о легких деньгах:** докажите себе самому, что вам такие деньги не нужны. Затем, каждый раз, когда вы опять о них замечтаете, перенаправляйте ваши мысли и действия в продуктивное русло, сосредоточьтесь на том, чего вы в действительности можете достичь.

#### Утерянные способности

Игроки часто попадают в ловушку, когда начинают верить в то, что потеря денег автоматически означает и то, что их способности также утрачены. Когда вы проигрываете в тильте, вы внезапно понимаете, что вы в игре полный ноль. Но это лишь иллюзия вашего разума. Способности, усвоенные на уровне Неосознанной Компетенции, принадлежат вам и никуда не денутся, даже если вы тильтуете.

Иллюзия возникает по трем причинам:

1. Ассоциация денег со способностями. Когда вы проигрываете деньги, а деньги вы ассоциируете со способностями, вы вдруг начинаете думать, что вы стали намного хуже. Также вы терпеть не можете проигрывать, потому что считаете, что когда ваши оппоненты выигрывают, это означает, что их уровень способностей внезапно поднялся. Конечно, ведь если ваши способности могут куда-то исчезнуть, то их способностям не составит труда так же внезапно появиться.

2. Способности уровня Неосознанной Компетенции неосознанны – вы по определению не задумываетесь о них, и, таким образом, можете начать считать их чем-то само собой разумеющимся.

3. Способности, которые вы еще не полностью развили, не придут вам на помощь, когда вы тильтуете, и может показаться, что они исчезли – возможно, навсегда – как и все хорошее, что можно было сказать о вашей игре.

Вот как разрушить эту иллюзию:

**1. Развивайте способность распознавания дисперсии, ваших умений и умений оппонента.** Тогда, если вы проигрываете, вы сможете определить, насколько хорошо вы в действительности сыграли, а не просто посчитать, что вы «уже не торт». Плюс к этому, если вы сыграли хорошо, вам будет приятно осознавать, что даже в трудное время вы сумели поступить правильно. *За дополнительной информацией обращайтесь к странице 217.*

**2. Знайте об аспектах вашей игры, усвоенных на уровне Неосознанной Компетенции.** Хотя эти способности и основные, просто помня о них вы сможете быть уверенными в том, что ваши умения никуда не делись, даже если вы тильтуете.

**Когда проигрыши принимаются близко к сердцу**

Соперничество с другими игроками – особенно при игре один на один – превращает выигрывание в соревнование, на кону которого гораздо больше, чем просто деньги. Если вы проиграли, то это означает, что они лучше вас, что ваши оппоненты будут чувствовать превосходство над вами, и никак не наоборот, даже если им просто повезло. Сама мысль о том, что другой игрок, особенно тот, который

играет хуже, будет думать, что он лучше вас, может приводить в тильт. А если вы проигрываете игроку, на которого у вас уже собрано много информации, то это еще хуже.

*Хотя дело не всегда доходит до тильта «мечь», дискуссии и описание стратегии на странице 145 могут помочь вам справиться с этой разновидностью тильта «ненавижу проигрывать».*

### **Боль от проигрыша больше радости от победы**

Многим игрокам проигрыши приносят больше разочарований, чем выигрыши – радости (Теория Перспектив). Это значит, что они не просто стремятся выиграть, но и также избежать негативных эмоций, сопровождающих проигрыши. Игроки могут быть очень строги к себе в том, что касается потери денег. Самокритика может проявляться по-разному, например в таких обращениях к себе: «Ну почему меня так жестко поймали?» или «Да как я вообще могу надеяться играть хорошо, если не могу обыграть этого осла?». Независимо от того, как проявляется самокритика, она добавляется к остальным факторам, уже рассмотренным в этом разделе – и все вместе они делают проигрыши невыносимыми настолько, что боль от поражений значительно сильнее, чем радость от побед, и игра для вас превращается в попытки избежать этой боли.

Игроки, которые считают, что выигрывать надо для того, чтобы не испытывать горечь поражений, могут размышлять так: «Если я просто буду все время выигрывать, то все будет ок». Выигрывание временно освобождает вас от агонии поражений, но так как от поражений в покере никуда не деться, лучше было бы заняться решением реальной проблемы, а не искать временного убежища.

А реальная проблема состоит в том, что причин расстраиваться из-за проигрышей у вас больше, чем причин радоваться, когда вы выигрываете. В результате вы приписываете поражениям больше негатива, чем есть на самом деле, и когда ваши ожидания оправдываются, вы тильтуете еще больше. Когда вы откажетесь от ненужных и ущербных причин, по которым проигрывание причиняет боль, Теория Перспектив для вас работать перестанет.

Сначала вам нужно уяснить, что Теория Перспектив это наблюдение, а не закон человеческой природы. Этот феномен реален, но не перманентен. Для того, чтобы устранить вашу проблему, устраните причины, по которым поражения расстраивают больше, чем радуют победы, пользуясь методами, уже описанными в этом разделе.

## ТИЛЬТ «ОШИБОЧКА»

Во время обучения неизбежны ошибки. Если вы их не допускаете, значит, вы уже знаете, как поступать правильно.

В общем, расстраиваться из-за ошибок вполне резонно. У вас есть покерные цели, и вам жаль, когда не удается их достигать. Разочарование из-за ошибок необязательно является проблемой, и даже может послужить на благо, когда благодаря ему вы становитесь более мотивированными работать над вашими ошибками. Тильтом же чувство разочарования из-за ошибки является тогда, когда оно влияет на вашу игру, приводит к новым ошибкам и усложняет задачу исправить те ошибки, которые уже есть.

Тильт «ошибочка» часто не замечен, так как для тильта часто есть более очевидные причины, вроде переездов и даунстриков. Кроме того, игроки обычно не говорят о своей ненависти к ошибкам, хотя многие их терпеть не могут. Только если задать им прямой вопрос об их ошибках, становится ясно, что тильтуют они именно из-за них.

Раз причину трудно установить, то для того, чтобы определить, являются ли ошибки для вас проблемой, я привожу ответы игроков, которые ненавидят ошибки, на вопрос «что именно так раздражает вас в ошибках?»

- \* Такое чувство, что вы теряете время и деньги
- \* Теперь нужно много времени, чтобы вернуть потерянное из-за ошибки
- \* Я чувствую себя неудачником
- \* Значит, я не так хорош, как я думал
- \* Непростительно допускать столь очевидные ошибки на данном этапе моей карьеры
- \* Я потратил определенное время; мог бы распорядиться им иначе
- \* Я никогда не стану великим игроком если продолжу совершать эти идиотские ошибки!

- \* Такое чувство, что я сделал большой шаг назад
- \* Хуже, когда ошибаешься, находясь в тильте – ошибки самые элементарные
- \* Я переживаю, что подумают другие (игроки, тренер, друзья)
- \* Я просто аннулировал результат целого рабочего дня одним идиотским мувом!

Во всех этих высказываниях прослеживаются проблемы, вызывающие у игроков тилт. Далее в этой главе будут рассматриваться основные первопричины тильта «ошибочка» для того, чтобы вам было легче с ним бороться. Хотя причин несколько, все они некоторым образом связаны с фундаментальными заблуждениями в области понимания учебного процесса и природы игры. Прогрессирующий игрок не может обойтись без ошибок; по сути, ненавидя ошибки, вы ненавидите прогресс. Конечно, мало кто так считает, но ваша реакция показывает, что на уровне Неосознанной Компетенции вы ненавидите ошибки. Когда проблемы подобного рода будут улажены, вы не только избавитесь от тильта из-за ошибок, но и сможете более эффективно работать над исправлением покерных ошибок и прогрессировать. Короче, вы станете лучше.

Когда ошибки рассматриваются, как проблемы, они, естественно, вызовут тилт – особенно когда они будут возникать во время розыгрыша больших банков, при поднятии по лимитам, или при игре против регуляров, которых вам не удастся одолеть. По мере того, как вы будете анализировать причины, по которым ошибки провоцируют тилт, помните о ситуациях, в которых ваш тилт ухудшается, и почему так происходит.

### **Перфекционизм**

Вам удалось достичь всех поставленных целей, сыграть превосходную игровую сессию/турнир, или играть на пике своих возможностей в течение определенного долгого времени. Вы поднялись на новую ступень, и теперь качественная игра стала вашим стандартом, теперь вы ожидаете, что вам удастся придерживаться этого стандарта все время. Ошибки и плохая игра остались в прошлом, и больше их допускать нельзя. К несчастью, переход на новый качественный уровень не принесет вам большого удовлетворения, так как вы его ожидали, а вот любая ошибка, даже самая незначительная, пробудит в вас гнев. Вы либо не будете

испытывать никаких эмоций, играя так, как следует, либо будете готовы убиться о стену после совершения ошибки. И где справедливость?!

Идеальная игра – довольно размытая цель, которую временами даже можно достичь. Однако невозможно достичь вечной покерной нирваны, в которой вам всегда будет легко выигрывать. Простое объяснение этому – ваше лучшее становится еще лучше, и ваше понимание идеальной игры смещается. По сути, когда вы достигаете нового максимума своей игры, ваша новообразованная А-игра превращает предыдущую А-игру в Б-игру, а предыдущая Б-игра становится В-игрой. Ваши способности находятся в постоянном движении, как дорожка конвейера. И сама игра в общем изменяется вместе с изменением уровня тысяч игроков, в нее играющих.

Корень тильта «ошибочка» начинает расти в тот момент, когда вы достигли своего нового максимума. Вы поняли, что значит идеал... покерный рай, в котором вы никогда не допускаете ошибок, а игра идет легко как никогда. Только вы забываете, что это лишь иллюзия; последний раз, когда вы достигали максимума, вы уже думали, что попали в покерную нирвану, но затем обнаружили в своей игре другие слабости. Легко посчитать, что ошибок не существует, когда вы играете на пике своих способностей, и именно поэтому совершение ошибки сопровождается сильным разочарованием: вы не ожидали, что можете допустить ее, несмотря на то, что это было неизбежно.

Чтобы перейти на следующий качественный уровень, нужно поработать над вашими слабыми местами. Как наглядно иллюстрирует концепция землемера, причинные пробелы в вашей игре, вызывающие тилт, должны быть заполнены, чтобы слабейшая часть вашего диапазона усилилась. Только когда ваше худшее улучшится, вы сможете снова поднять планку своей игры. Чем ожидать идеальной игры, продолжайте стремиться к ней, постоянно работая над своими ошибками.

Кроме того, когда вы ждете от себя совершенства, вы предполагаете, что уже знаете решение ваших проблем, и то, как с ними справляться в сотнях различных уникальных ситуациях. То есть вы полагаете, что уже исправились, но когда вы совершаете очередную ошибку, ваше допущение оказывается неверным. Вот это и есть ваша настоящая ошибка.

Для того, чтобы решить проблему перфекционизма, попробуйте вот что:

**1. Постарайтесь обрести более реалистичный взгляд на процесс обучения, чтобы осознать, что идеально играть все время не получится.** Если вы будете лучше понимать природу процесса обучения, вы не будете постоянно ожидать совершенства, и вместо этого сможете сосредоточиться на своих целях. Об этом читайте главу 2.

**2. Когда вы играете на своем максимуме, заостряйте на этом внимание.** Игра на пике своих возможностей стоит того, чтобы обратить на нее внимание, ведь вам пришлось приложить так много усилий. Нельзя требовать от себя идеальной игры – это цель. То, что вы обратили внимание на свой высокий уровень игры, не значит, что вы должны почивать на лаврах – просто пусть это доставит вам немного положительных эмоций.

**3. Когда вы играете в свою лучшую игру, обратите также внимание на то, как вам это удалось.** Понимание того, как достичь результата, укрепляет вашу возможность достигать следующих целей. Также, если вы избавитесь от слабостей в своем подходе к обучению и игре, таких как отвлечения, постоянное откладывание на потом или тильт из-за ошибок, то вы сможете более эффективно достигнуть следующего, более высокого, пика своей игры.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГИКИ

**Ошибки случаются. Но большая ошибка – это позволить первой ошибке вывести вас из равновесия**

### **Когда ошибка на самом деле не ошибка**

Покер, по своей сути, это игра уловок. К сожалению, это определение распространяется и на ваше восприятие игры. Когда вам везет вы можете думать, что играете великолепно; когда не везет, или когда вы просто проиграли одну раздачу, вы можете начать думать, что вы сыграли ужасно. В то время как этот вид уловки, по правде говоря, и делает покер столь прибыльным, он также создает уникальный вид тильта из-за ошибок.

Игроки во время игры часто думают, что допустили ошибку, и лишь затем понимают, что их решение было не таким уж и плохим, и возможно они даже и не ошиблись. Мысль о том, что вы совершили

ошибку, была бы безобидна, если бы только она не способствовала тильту (и, соответственно, совершению настоящих ошибок). Итак, как ни странно это прозвучит, для того, чтобы спровоцировать этот вид тильта из-за ошибок, достаточно лишь посчитать, что вы совершили ошибку; настоящую ошибку совершать вовсе не обязательно.

Таким образом, способность определить, является ли ошибка действительно ошибкой, поможет вам справиться с этим видом тильта. Если хотите не тильтовать и не разбрасываться деньгами из-за него, то вам нужно поработать над вашей *настоящей* ошибкой – неспособностью распознавать ошибки в режиме реального времени.

Это звучит довольно просто, но можете ли вы прямо сейчас перечислить все слабые места и ошибки, присутствующие в вашей игре? Если нет, то это значит, что вы не недостаточно хорошо знаете слабые области своей игры, и распознавать ошибки в момент их появления у вас не получается. Вот как это исправить:

**1. Проанализируйте полный качественный диапазон вашей игры, от самой худшей до вашей А-игры.** Выпишите ошибки, которые вы допускаете в тильте, когда вы устали, когда играете на автопилоте, или когда вас отвлекают. Затем выпишите ошибки, которые появляются, когда вы просто играете не очень качественно. И, наконец, выпишите стандартные ошибки, сопровождающие вашу Б-игру. Поработайте в течение нескольких недель с этим списком, обновляя его после каждой сессии.

Изучите его, а затем, заметив во время игры определенную ошибку, вы сразу же сможете определить, насколько хорошо вы играете в данный момент. Если вы не совершаете ошибок из списка, значит вы можете продолжить фокусироваться на том, чтобы и дальше играть в свой лучший покер. Если вы при этом проигрываете раздачу, то это либо из-за дисперсии, либо появилась какая-то новая ошибка, о которой вы не знали и проанализировать которую в реальном времени вы не можете. Пометьте эту раздачу и двигайте дальше, стараясь продолжать играть в вашу А-игру.

**2. Постоянно проводите оценку своей игры, чтобы всегда быть в курсе реального положения вещей.** Со временем, когда худшие аспекты вашей игры больше не будут доставлять вам неприятностей, вычеркните их из списка. Если появятся новые ошибки в вашей Б-игре – добавляйте их.

Таким образом, у вас всегда будет информация, над чем нужно работать.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГИКИ

**То, что вы проиграли раздачу, еще не значит, что вы сыграли неправильно**

### **Очевидные ошибки**

Очевидная ошибка, это ошибка... очевидная, и в это-то и вся проблема. Тут речь не о пограничном решении; речь о настолько очевидном и невероятно глупом поступке, что вы с трудом верите, что совершили его. Так как подобные ошибки происходят, когда вы тильтуете – игра на автопилоте и ваша чрезмерная самоуверенность также могут быть причиной подобных ошибок – то они провоцируют еще и тилт из-за тильта, что вконец срывает вам крышу. Для некоторых такая ошибка может быть первым признаком того, что они тильтуют.

Тяжело проанализировать ошибки такого рода, потому что они выглядят совсем уж несвойственными вашей игре. Если вы продолжите играть, ошибки продолжают накапливаться, тилт будет становиться все сильнее – и так до тех пор, пока вы не выйдете из игры, а проблема останется нерешенной. Затем вы начнете думать, каким образом это могло случиться. Пока вы будете пытаться придумать объяснение поумнее утверждения «я просто тупая тильтующая мартышка», следующие несколько дней будут для вас особенно проблемными, ведь вы не можете выкинуть из головы эту вашу ошибку, пытаетесь расслабиться, погулять с друзьями, поспать и провести следующую игровую сессию. Исправление очевидных ошибок – испытание, но как и в случае с другими видами ошибок, процесс исправления начинается с определения причины, спровоцировавшей ошибку. Ошибки эти столь очевидны для вас из-за большой разницы между ними и вашей нормальной игрой. Решения, которые вы принимаете, когда вы переполнены эмоций (вы тильтуете), или когда вам, наоборот, эмоций не хватает (играете на автопилоте, вам скучно или вы устали), принимаются при помощи того, что вы усвоили на уровне Неосознанной Компетенции. Независимо от того, чтобы вы там думаете о своих достижениях, способности, не попавшие еще в радиус Неосознанной Компетенции, вас покидают.

Более того. Раз уж ошибки, которые вы допускаете, совсем стандартные, вполне вероятно, что накопленный тильт или другая психологическая проблема мешает вам откорректировать их и закрепить правильный вариант на уровне Неосознанной Компетенции. Накопленный тильт тут можно сравнить с работником конвейера, который не выполняет свою часть работы. Из-за этого вместо готового продукта получают неотесанные груды материала. В таком случае, ваши покерные познания застряли на одном месте и не развиваются до уровня Неосознанной Компетенции. В результате, чтобы играть хорошо, вам нужно думать обо всех новых концепциях – и иметь дело с Осознанной Компетенцией. Когда же процесс размышления прекращается – вы тильтуете или играете на автопилоте – ваш шанс играть правильно в определенных ситуациях просто улетучивается, и тогда вы допускаете очевидные ошибки.

Вот как решить проблему очевидных ошибок:

- 1. Еще раз изучите МОЛВ и концепцию землемера, а также раздел «Сбои разума».** В этих разделах объясняется природа появления очевидных ошибок. Когда вы поймете, почему они происходят, дополнительная толика гнева, появляющаяся из-за неизвестности, исчезнет. Тогда вы сможете сосредоточиться на решении проблемы накопленного тильта или другой психологической проблемы, таким образом отделавшись от очевидных ошибок.
- 2. После того, как совершите очевидную ошибку, решите, выходить вам из игры или продолжить сессию.** Если решите продолжить, прилагайте все усилия, чтобы уменьшить количество психологических ошибок (тильт, автопилот, излишняя самоуверенность, и т.д.), которые привели к изначальной ошибке, и таким образом сосредоточьтесь на поддержании хорошего качества вашей игры.
- 3. Сделайте приоритетной задачу по улучшению психологического лика, ведущего к совершению таких очевидных ошибок.** Иначе ваши шансы избавиться от подобных ошибок будут весьма малы.

### **Угроза для ваших целей**

Это когда вы хотите играть в дорогую игру или выигрывать браслеты, но совершение ошибок, особенно очевидных, выглядит как серьезный сдерживающий фактор на пути к вашим целям. Когда

вы реагируете подобным образом из-за совершения ошибок, это значит, что ваши покерные цели под угрозой:

- \* Не могу поверить, что я только что потерял столько времени и денег
- \* Я только что перечеркнул все, ради чего я работал все это время
- \* Я потерпел крах
- \* Никогда я не стану великим игроком, если буду допускать такие ошибки

Если у вас неправильное представление о процессе обучения, то представление о том, как нужно достигать поставленных целей у вас тоже неправильное. Ожидания завышены, и вам кажется, что вы могли бы сделать больше и быстрее. Когда вы совершаете ошибку, вы тильтуете, потому что вам кажется, будто все надежды на достижение ваших целей рушатся. Выглядит все так, будто вы терпите крах, и ваших целей вам уже не достичь, хотя реальная ошибка заключается в недостатке понимания процесса обучения.

Исправьте эту проблему, расширив свои познания о процессе обучения и о механике постановки целей. *Больше информации о постановке целей вы найдете на странице 199.*

### **Знаете так много, усвоили так мало**

Так как сейчас доступен большой объем обучающих материалов, многие игроки пытаются освоить то, что им пока не под силу. В конце концов они могут слишком либерально относиться к понятию ошибки. Это то же самое, что подросток, пытающийся вести гоночный автомобиль сразу после того, как только сдал на права – для него эта задача будет слишком трудна. Если он разобьется, можно ли считать, что он совершил какую-то ошибку? Нет. Ошибки являются ошибками только тогда, когда они соотносятся с определенным диапазоном умений (вспоминаем кривую гаусса и концепцию землемера). Вот намеренно гипертрофированный пример, который поможет вам понять эту мысль:

Регуляр \$25/\$50 оценивает игру покериста, играющего лимит \$.05/\$0.1, и находит ошибки, которые более слабый игрок пока даже не в состоянии понять. Более сильный игрок видит лики в балансировании диапазона, в бетсайзинге, в игре на терне, в левеллинге регуляров, и во многих других областях.

И если игрок микролимитов начнет пытаться исправлять все эти ошибки, которые увидел профессионал хайроллер, то это будет сродни тому, как ребенок учится бегать, еще не встав на ноги. Лучше бы игроку микролимитов работать над теми областями, которые соответствуют его уровню.

Новые знания выстраиваются на фундаменте старых. Вы не можете внезапно узнать о вычислительной концепции G-баксов, начав играть на лимите \$.05/\$0.1. Вы сначала должны научиться определять диапазоны и проводить вычисления эквити, чтобы получить хорошее представление о математических аспектах покера. Обучение игре в покер это как последовательное получение поясов в карате. Для того, чтобы освоить наиболее продвинутые концепции, вы сначала должны поработать с базовыми. Но в отличие от карате, ваше обучение покеру может быть не столь хорошо организовано, и вы можете быть в замешательстве, не зная, какую область следует осваивать дальше.

Является ли проблемой неорганизованность или попытка усвоить слишком много информации, этот вид тильта развивается в том случае, когда вы теоретически знакомы с большим количеством концепций, чем можете применить на практике. То есть у вас слишком много всего, о чем надо думать, и слишком мало навыков на уровне Неосознанной Компетенции. Когда же вы достигнете мастерства в вопросе основных областей игры, тогда вы и освободите место для более продвинутых концепций.

Как и в случае многих других видов тильта, решение заключается в том, чтобы нарастить мощную базу знаний о процессе обучения и организовать этот процесс. Степенная работа над покером, похожая на освоение карате с его поэтапным прохождением всех поясов, даст вам шанс не только избежать тильта, но и поддерживать высокий уровень качества обучения.

### ТИЛЬТ «МНЕ ПРИЧИТАЕТСЯ»

Корнем этого вида тильта является вера в то, что у вас есть право, или что вы заслуживаете того, чтобы выиграть, потому что вы больше работаете, потому что вы умнее, или у вас больше опыта, чем у ваших соперников. Это классический тильт Фила Хельмута. Он тоже часто реагирует так, словно верит, что благодаря его предыдущим достижениям за ним теперь закреплено право выигрывать, независимо от того, как он играет сейчас.

Тильт «мне причитается» провоцируется, когда у вас отбирают то, что, по вашему мнению, принадлежит вам по праву. Победы для вас – это то, что *уже* вам принадлежит, и когда вы вдруг проигрываете, вы чувствуете себя так, будто вас «ограбил» тот, кто победы не заслуживает – регуляр либо фиш (этот вид тильта не появляется, если вы проигрываете игроку, считая его сильнее себя). Первые признаки тильта, появляющиеся после неудавшейся раздачи – нежелание поверить в произошедшее, шок, а может быть даже и смех, вы не представляете, что такое могло с вами случиться. Затем, когда ваши эмоции накапливаются, начинается тильт и вы думаете примерно так:

- \* Неважно, что нам раздают. Я должен выиграть
- \* Этот парень осел. Как я могу ему проиграть?
- \* Я слишком хорош, чтобы позволить этому произойти
- \* Этот парень даже и не достоин сидеть за одним столом со мной
- \* Они не работают над игрой столько, сколько работаю я
- \* Я больше работаю, я лучше. Да я не могу тут на хрен проиграть!

Проблема тильта «мне причитается» в том, что вы и вправду верите, что вы лучше ваших оппонентов. Часто это, возможно, и правда. Но дело в том, что ваша вера в свое превосходство заставляет вас думать, что вы *никогда* не должны проигрывать. Присмотритесь к тому, как эта вера влияет на ваш настрой, и вы поймете суть проблемы: чрезмерная самоуверенность.

### **Чрезмерная самоуверенность**

Это значит, что ваша уверенность в себе слишком гипертрофирована, и вы верите в то, что обладаете некими способностями, которых у вас на самом деле нет. Вера в то, что, раз вы превосходите своих оппонентов, то вы должны всегда выигрывать, обречена на крах. И хотя иметь уверенность в своих силах хорошо, эта уверенность должна быть основана на ваших реальных способностях. А вера в то, что вы должны никогда не проигрывать, создает фальшивую уверенность.

Покер очень хорошо может подпитывать вашу веру, укрепляющую фальшивую уверенность. Успешная игра не только увеличивает ваш

банкрот, она увеличивает и вашу уверенность – к сожалению, искусственную. Игроки, подверженные тильту «мне причитается», очень часто принимают желаемое за действительное, когда игра складывается хорошо. Они могут думать:

1. Что большая часть положительных результатов достигнута благодаря их хорошей игре, хотя это не так
2. Что они чуть ли не обладают душами других игроков. На самом деле, их более глубокое понимание игры (плюс определенная доля везения) создает впечатление, что они владеют ситуацией; но ведь они еще считают, что контролируют и других игроков. *Больше о такой иллюзии контроля вы сможете прочитать на страницах 155 и 223*
3. Что они достигли некоей покерной нирваны и стали настолько великими, насколько только можно себе представить.

Когда игра складывается, ваши стремления стать идеальным игроком подпитываются, и вы срываетесь в тилт в тот момент, когда все ваши мечты рушатся. Вы фиш в вопросах психологии, поверивший, что никогда не проиграет.

Другое распространенное гипертрофированное представление, которое может появиться у вас, когда игра идет хорошо, звучит примерно так: «Я чувствую, что смогу обыграть кого угодно». Несмотря на то, что вы это *чувствуете*, это не так (Фил Айви, ты этот раздел можешь пропустить); когда вам прекратят раздавать так удачно, вы в этом убедитесь. Позитивные эмоции же так сильны, что заставляют вас поверить в эту иллюзию. Но вы не можете справиться со всеми игроками. Вы не настолько хороши. Дисперсия взвинтила вашу самоуверенность, и теперь вы затильтуете, если начнете проигрывать. Желание победить проблемой не является. Проблема в том, что вы верите, будто вы должны побеждать постоянно.

Вера в свою непобедимость часто скрывает некоторые действительные пробелы в вашей игре. Раз уж, по-вашему, победа уже у вас в кармане, будет не логично много внимания уделять работе по исправлению своих ошибок. Если вы найдете ошибки в своей игре, то это пошатнет вашу уверенность в себе. И тогда вы больше не сможете считать себя самым крутым. Поэтому, чтобы не нанести вред своему сомнению, вы успокаиваете себя вот такой ложью:

- \* Им повезло
- \* Они не заслуживают победы
- \* Я выигрываю, потому что я хорошо играю
- \* Если я проигрываю, то это значит, что мне не повезло, сыграл-то я правильно
- \* Я точно знаю, что прилагаю больше усилий, чем они; я заслуживаю победы
- \* Этот парень просто осел
- \* Я сыграл как надо

Все это – попытки защитить свою липовую самоуверенность. Вам хочется верить, что вы *настолько* хороши. Однако, если бы это было правдой, что вы заслуживаете победы потому как вы умнее, лучше, что вы больше работаете над игрой, то это бы значило, что правила дисперсии на вас не распространяются. Вы знаете, что дисперсия – неотъемлемая часть игры, но глубоко внутри вы верите (или мечтаете об этом), что на вас это правило не распространяется.

Но когда ваши надежды однажды разрушатся, вы сами почувствуете облегчение – и не надо больше охранять свой статус «непобедимого». Теперь вы можете сфокусироваться на качестве своей игры, и умственную энергию, которая ранее охраняла ваше самомнение, направить на то, чтобы находить и устранять ваши покерные слабости. Это нелегко, но это лучше, чем считать, что слабостей у вас нет.

Для того, чтобы справиться с чрезмерной самоуверенностью, следуйте советам:

**1. Пользуйтесь психологической хэнд-хистори для того, чтобы обнаружить заблуждения.** Когда определитесь с правильными ответами, не забывайте их время от времени пересматривать, чтобы снова не ввести себя в заблуждение. Чем лучше вы знаете, как дело обстоит на самом деле, тем меньше у вас соблазна поверить лжи, и тем с большим успехом вы сможете контролировать свой гнев.

**2. Задействуйте логику, когда уверенность начинает зашкаливать.** Для того, чтобы избавиться от излишней самоуверенности, применяйте ту же стратегию, с помощью которой вы уменьшаете уровень тильта. Единственная разница – на этот раз вы следите за признаками увеличения самоуверенности, и как только обнаруживаете их – прибегаете к помощи логических суждений.

**3. Больше информации и советов по борьбе с излишней самоуверенностью вы найдете на странице 213**

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГИКИ

**Вы сыграли нормально, а дисперсия еще и увеличила вашу награду. Это не означает, что вы ее заслуживаете**

### Проигрывая фишам

Довольно нелогично расстраиваться, когда вы проигрываете фишу. Вы знаете, что они должны иногда выигрывать на короткой дистанции, но все же по какой-то причине это вызывает в вас тильт. Так как у вас большое преимущество, вас можно понять, когда вы ожидаете победы и расстраиваетесь, если проигрываете. Проблема в том, что вы приравниваете дисперсию в покере к дисперсии в спорте.

В основных видах профессионального спорта, таких как футбол, гольф, бейсбол и баскетбол, при значительном преимуществе одной команды/игрока над другой, дисперсия почти не повлияет на конечный результат. Профессиональная команда никогда не проиграет сопернику, по уровню мастерства сопоставимому с фишом в покере, если только они не на благотворительном мероприятии. Влияния дисперсии в спорте просто недостаточно для того, чтобы это произошло. В бейсболе, как бы не ошибался судья, школьная команда никогда не обыграет Нью-Йорк Янкис. В гольфе, погода и особенности поля играют важную роль и приносят некоторую дисперсию, однако Тайгер Вудс никогда не проиграет среднему гольфисту-любителю, даже если будет играть только тремя клюшками и наносить удары, стоя на коленях. Подобные примеры можно привести для каждого из основных видов спорта, в том числе и для интеллектуального спорта, но вот в покере все

совсем не так. Нигде больше вероятность того, что профессионал проиграет любителю на короткой дистанции, так не высока.

Как игрок более сильный, вы можете не осознавать, что тильт, о котором мы сейчас говорим, провоцируется, когда вы совершаете ошибки, которые обычно совершает игрок хуже вас. Покер отчасти есть игра восприятия умений. Большую часть вашего дохода вы получаете благодаря тому, что игроки неправильно оценивают свой уровень и играют в играх, где у других игроков есть перед ними преимущество. Когда они выигрывают у вас или у других регуляров, их заблуждение подкрепляется аргументом выигрыша, и это способствует тому, что они продолжают заблуждаться относительно реального уровня своих способностей. Они думают, что у них против вас хорошие шансы, в то время как вы полагаете, будто вы настолько сильнее их, что должны выигрывать каждый раз. И вы, и фиш, в таком случае совершаете ошибку, состоящую в неправильной оценке ваших реальных способностей. Эта ошибка и является причиной тильта, когда вы проигрываете.

## СЛОВО КЛИЕНТУ

**Лиз “RikJamesB1atch” Эппера**

HUNL лимиты до \$50/\$100

«Обычно я очень сильно расстраивалась, если проигрывала более слабому оппоненту. Это портило мне весь день. Затем Джеред открыл мне глаза, посоветовав думать о себе как о казино. Он сказал: «Ты должна рассчитывать на то, что будешь проигрывать, ведь благодаря этому твои клиенты снова вернутся к тебе». Каждый раз, когда я уже была готова затильтовать, я напоминала себе об этой мысли, и моя игра нормализовывалась. Это вроде как очевидно, но когда вы сильно расстроены, мысли вроде этой обычно в голову не приходят».

### **Проигрывая регулярам**

Когда вы проигрываете регулярам, вы можете думать вот так:

- \* Ненавижу, когда они думают, что играют лучше меня
- \* Они делают такие глупости. Совершенно не уважаю их игру

- \* Я знаю, что работаю над игрой больше, чем это парень
- \* Я знаю, что я лучше
- \* Им, должно быть, повезло
- \* Терпеть не могу, когда из-за их идиотских действий я теряю деньги

Основная причина, по которой вы тильтуете из-за поражений от регуляров все та же: неправильная оценка своих способностей. Просто на этот раз все немного сложнее.

Когда речь идет о регулярках, то преимущества в скилле едва заметны. Игроки часто полагаются на свои чувства, которые могут подсказывать им, что у них есть преимущество в каком-то конкретном случае. Этому чувству трудно дать определение, оно с едва ли поддается описанию, но тем не менее, ему верят. То, что у вас нет очевидных доказательств вашего превосходства еще не значит, что ваша интуиция вас подводит. Однако, если вы склонны доверять своим чувствам, когда речь идет об определении преимущества, вам надо бы знать о некоторых причинах, которые стоят за тильтом «мне причитается».

Итак, если вы считаете, что у вас есть преимущество, но доказать это не можете, получается, что вы полагаетесь на свою интуицию. Помните, что на ваше мнение влияет причина, по которой вы тильтуете, проигрывая регулярам. Вы *хотите* верить в то, что вы лучше, и этот факт делает ваше мнение, подсказанное якобы интуицией, не заслуживающим доверия. Конечно, вполне возможно, что вы действительно лучше, но пока у вас нет этому доказательств, это не больше, чем догадка.

Умение сравнить себя со своим оппонентом – важная часть покера, и эта способность стоит того, чтобы ее развивать наряду с техническими покерными навыками. Чем больше у вас это умение развито, тем точнее вы сможете определить ваше свое преимущество, и тем меньше влияния окажут на ваш разум негативные результаты. Без этой способности вам будет не хватать доказательств, благодаря которым можно укрепить свою уверенность в наличии преимущества.

Вот некоторые стратегии, которые помогут вам справиться с тильтом «мне причитается»:

**1. Вместо того, чтобы чувствовать, что вы сильнее, докажите это.** Развивайте свою способность определять, кто сильнее – вы или ваши оппоненты. Это может показаться невыполнимой задачей, однако эта способность, как и многие другие, будет становиться дучше по мере работы над ней. Плюс, работая над ней, вы развиваете склад ума, сам по себе препятствующий появлению тильта «мне причитается». *Дополнительную информацию вы найдете на странице 218*

**2. Не думайте, что ваши оппоненты не прогрессируют.** Обычно человек, подверженный тильту «мне причитается», имеет два потаенных убеждения, которые заставляют его тильтовать еще больше:

1. Я всегда буду лучше всех

2. Они все идиоты

Игроки в покер склонны делать дерьмовые предсказания. Скорее всего другие регуляры будут улучшать свою игру. Если вы лучше них сейчас, то это не значит, что в скором времени тенденция не может измениться. Ожидайте того, что они вскоре будут играть лучше, и выполняйте необходимую работу, чтобы сохранить свое преимущество над ними.

## СЛОВО КЛИЕНТУ

### Майк «Syous» Сонг

Специалист игр HU NL/PLO высоких лимитов

#### Инструктор сайта Deucescracked

Я начал работать с Джередом после того, как с большим трудом отыграл четыре месяца подряд в ноль. Я считал, что, будучи успешным хедз-ап специалистом, легко делать деньги; но после того, как я так много проигрывал, я чувствовал себя сокрушенным. Игра складывалась все хуже и хуже, и времени я на нее тратил все меньше и меньше. Тильтовал я теперь значительно чаще, а на ладони у меня остался черный след от ушиба, когда я в гневе ударил ей о стол. Я действительно испытывал сильный стресс.

Я начал применять советы Джереда, и сразу же в моей игре наметились некоторые улучшения... пока я снова не тильтанул и не проиграл \$22000 за одну сессию. Раньше меня бы это конкретно расстроило, но теперь я попытался не делать поспешных выводов, и, поговорив с Джередом, выяснить, почему так произошло. Проблема была в том, что я считал, что я заслуживал победы над тем игроком. Я был очень надменен, но даже не осознавал этого, пока мы не проанализировали мой психологический настрой. Джеред сразу же мне напомнил, что в покере мне ничего не причитается. Я не могу просто прийти и ожидать того, что выиграю. И если я поступаю именно так, то логических последствий я как раз таки заслуживаю.

Также Джеред высказал одну очень забавную мысль: «Ты ведешь себя как Фил Хельмут». Для меня этого было серьезным оскорб-

лением, у меня аж похолодело в груди; на этого парня я хотел бы походить в самую последнюю очередь. Теперь мне полезно напоминать себе: «Ты ведешь себя как Фил Хельмут». Теперь я на самом деле осознаю, что единственное, что я могу делать, так это стараться играть в свой лучший покер, и Джеред помог мне увидеть, как надменность способна разрушить мою игру.

Итак, я решил отнестись к этому оппоненту совершенно противоположным образом – считать, что он лучше меня, и внимательно изучать его игру. В течение трех часов я разбирал нашу историю раздач, а в следующий раз, когда мы снова играли, я выиграл \$24000. Теперь я в плюсе против него на \$30000, и пока что я больше не встречал его за столами.

В общем, теперь я больше времени провожу за работой над своей игрой, не критикую себя за ошибки, даже за тилт. Теперь, если я допускаю ошибку или тилтую, я просто запоминаю этот случай и вычисляю все факторы – технические или психологические – которые были причиной моей плохой игры. Я знаю, что никогда не перестану делать ошибок, и сказать, что я никогда не тилтую, я тоже не могу, потому что это не так. Но это так здорово, что теперь я отношусь к подобным моментам совсем по-другому. Уже после нашего четвертого урока с Джередом, я ощутил, что стал намного менее подвержен стрессу. Я все равно чувствую давление, но оно не одолевает меня, и мое отношение к игре теперь более здоровое и спокойное».

### **Подъем по лимитам**

Берегитесь тилта «мне причитается», когда поднимаетесь на лимит выше. Игроки часто думают, что на новом лимите они должны выигрывать, так как били игру на предыдущем. В результате, они полагают, что регуляры будут так же плохи, как и раньше. Не совершайте подобных ошибок. Они способствуют фальшивой уверенности и вредят перспективе вашего успеха на новом лимите, а также долговременному успеху вообще в покере.

### **ТИЛЬТ «МЕСТЬ»**

Мсть – явление распространенное в повседневной жизни, так что неудивительно, что оно распространено и в покере. И, как и в жизни, долговременные последствия мести в покере обычно не стоят

кратковременного удовольствия от ее осуществления. Конечно, вы не думаете о последствиях, когда отвечаете на доставшие вас 3-беты, перебрасываетесь ругательствами со своим оппонентом или преследуете хит-энд-раннера. Вы жаждете мести. Вы жаждете с ними расквитаться. Вы хотите, чтобы они испытали то, что довелось испытать вам. Вы хотите надсмехаться над ними за то, что они совершили, и, будто вы Тони Монтана из фильма *Лицо со шрамом*, ваш пронзительный взгляд говорит лишь о том, что вы будете мстить.

Подобная реакция особенно парадоксальна для тех, кто в повседневной жизни обычно не занимается мщением. Обычно они не чувствуют жажду возмездия, поэтому их агрессивное поведение за покерным столом немного шокирует. Что-то в покере пробуждает в них подобные чувства. Для некоторых причина состоит в том, что в покере они подвергаются таким воздействиям, которых в жизни они не встречают. Некоторые же привыкли сдерживать себя в реальной жизни, а покер для них является отдушиной, где они наконец могут дать волю своим эмоциям.

Мсть понятие не иррациональное. Мсть помогала создавать законы, переписывать законы улицы, а также неписанные правила покера, где что-то считается приемлемым, а что-то – нет. Мсть не возникает, когда действия другого игрока кажутся вам приемлемыми. Когда оппонент относится к вам с уважением, не пытается вас обхитрить, или продолжает играть с вами столько, сколько вам хочется, у вас нет причин злиться. Все происходит в согласии с вашими покерными правилами этикета. До тех пор, пока они делают то, что вам угодно, вы мстить не собираетесь.

А вот вашим соперникам на ваши правила плевать. Они играют по своим собственным правилам. Это значит, что основная причина, по которой вы тильтуете, обуреваемые жаждой мщения, кроется не в них, а в вас. Даже если они хит-энд-ранят, если их непрекращающаяся агрессия сводит вас с ума, или если их раздражительные комментарии побуждают вас свести с ними счеты, они не становятся от этого реальной проблемой (если только ваш оппонент не нарушает официальные правила покеррума или законы). Помимо самых крайних ситуаций, если ваши оппоненты своими действиями выводят вас из себя, ваша злость сигнализирует о наличии слабых мест в вашей психологии.

Для того, чтобы определить эти слабые места, давайте составим список того, что пробуждает в вас жажду отомстить. Вот наиболее популярные причины:

- \* У вас выиграли деньги
- \* Над вами надсмехаются или к вам не проявляют достаточно уважения
- \* Вас постоянно 3-бятят
- \* Вас постоянно пытаются оскорбить
- \* Другой игрок пытается выставить вас идиотом
- \* Ваш оппонент думает, что он лучше вас
- \* Что-то в вашем сопернике вас просто бесит
- \* Вы чувствуете, что ваш оппонент буквально залез в ваш мозг и точно знает, что вы делаете
- \* У вас есть история рук ваших предыдущих игр с этим оппонентом

Тильт «несправедливость» это гнев, направленный против законов покера и дисперсии, а тильт «мечь» - гнев, направленный против конкретного игрока. Вы могли заметить, что наиболее интенсивен он при игре один-на-один.

Мечь в покере будет сладкой лишь тогда, когда вы используете свой гнев в качестве топлива, позволяющего вам играть на уровне. В противном же случае на дистанции от нее будет больше вреда. Хотя для вас это, быть может, и не новость, вам следует хорошо об этом помнить, чтобы ваша игра не ломалась от желания свершить свою мечь. Как и в случае с другими видами тильта, то, что вы знаете, в чем ваша проблема, еще не значит, что вы автоматически знаете и ее решение. Итак, теперь, когда вы определили, что провоцирует вас на тильт «мечь», пора приступить к следующему шагу и определить, по каким причинам вы хотите отомстить, а затем вы сможете начать исправлять неверное логическое мышление, проявляемое в их формулировках.

Подумайте о том случае, когда вы в последний раз мстили, или когда это желание было наиболее сильным. Каким был ваш главный мотив? Чего вы хотели добиться? Вот некоторые варианты ответа на эти вопросы:

- \* Я хотел показать им, кто из нас на самом деле лучше
- \* Я хотел, чтобы они испытали то же, что и я
- \* Я не хотел, чтобы они и дальше думали, что они сильнее меня
- \* Я не хочу, чтобы меня имели
- \* Я защищал свой банкролл
- \* Я хотел причинить им боль

Хотя каждая из этих мотиваций немного различается, и об этих различиях мы еще поговорим, общая причина, по которой вы жаждете мести, заключается в одном определении – контроль.

Мсть появляется благодаря желанию показать другим игрокам, что вы контролируете ситуацию, а они нет. Вы показываете им, что не позволите никому вас обыграть, что они не имеют права проявлять к вам неуважение, и что они не уйдут от вас с полными карманами. И еще они не могут на вас наезжать, или пытаться вывести из себя. У вас снова все под контролем и вы заставите их расплатиться за все, что они натворили.

По сути, попытки таким образом обрести контроль над ситуацией, показывают, что вы потеряли контроль над *собой*. В конце концов, вы и не можете контролировать своих оппонентов. Вы не решаете за них, сколько им играть, как им играть, что им говорить, или насколько хорошо они понимают то, что вы от них хотите. Также, как и вы, они мотивированы собственными интересами. Но если вы нацелились на то, чтобы взять их под контроль, то вы начинаете затрачивать меньше сил на поддержание контроля над собой. Плохая игра по причине вашей мести лишь доказывает, что вы в итоге далеко не так хорошо умеете контролировать то, что получается в результате ваших действий.

Решение в том, чтобы использовать ваш гнев как инструмент чтобы:

1. Идентифицировать ситуации, в которых вы теряете контроль над своей игрой
2. Удалить причины, по которым вы его теряете

### 3. Избавиться от технических ошибок, которые вы пока допускаете

#### **Никакого уважения**

Когда другие игроки проявляют к вам неуважение, для вас это может быть призывом к тому, чтобы вбить им немного уважения к себе. В то время, как есть сотни причин чувствовать, что вас не уважают – и большинство из них могут быть вполне оправданы – смысл в том, что вы не можете контролировать мысли и мнения других игроков о вашей игре. От этого их слова не становятся правдивыми, приятными или заслуживающими уважения; это просто значит, что вы не можете контролировать, что они там говорят.

Взгляните на это с их точки зрения. Ничего личного. Они пытаются выиграть, как и вы. Как они пытаются добиться победы, не ваше дело, точно так же как и они не решают за вас, как вам играть. Если то, что они говорят, выводит вас из себя и ввергает в тилт, на одном из фронтов они побеждают. Гнев может быть разрушительной силой, но вы можете обуздать эту силу и использовать ее для того, чтобы стать сильнее. Ключ в том, чтобы использовать свой гнев в качестве мотивации играть лучше и больше работать над своей игрой все игрового времени, а не пытаться взять под контроль действия оппонентов.

Майкл Джордан произнес известную фразу во время своей речи для Зала Славы; он сказал, что мотивации ему добавляли все люди, считавшие, будто он не сможет добиться успеха, особенно его школьный тренер, который зажимал его, и журналисты, сомневавшиеся в том, что ему по силам выиграть чемпионат НБА. Джордан даже воспринимал самые легкие намеки людей (возможно, нечаянные) как проявление неуважения, и это мотивировало его на то, чтобы доказать им их неправоту. Является ли это чистой формой мотивации? Нет, но она работала в случае Майкла Джордана. Если вы станете лучше играть в покер, выиграете больше денег, и добьетесь в покере больше успеха за счет того, что жажда мести будет подпитывать вашу мотивацию, то в этом нет ничего плохого. Идеальный способ? Нет. Это плохо? Да ни черта.

Когда вы доказываете неправоту того, кто вас не уважает, обращайтесь внимание на усилия, которые вы прикладываете, чтобы играть лучше. Очень легко упустить из виду шаги, которые вы предпринимаете, чтобы улучшить свою игру, если все ваше внимание сконцентрировано на том, чтобы насладиться местью. Она

могла мотивировать вас, но вы же прилагали усилия, так что порадитесь за это. Вы это заслужили.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГИКИ

**Используйте свой гнев как средство, мотивирующее вас играть лучше, чем когда бы то ни было**

### **Лицом к лицу с постоянной агрессией**

Некоторых игроков повергают в тильт постоянные агрессивные действия оппонента. Им кажется, что их игра ставится под угрозу из-за постоянных 3-бетов и контбетов, или если оппонент разыгрывает больше половины своих рук и создает много сложных ситуаций. В то время как гнев частично связан с другими причинами тильта «мечь», он также может защищать слабости в вашей игре. Это происходит из-за того, что вам недостает опыта или тактических способностей, чтобы справиться с постоянной агрессией. Как только вы разберетесь, как нужно правильно играть в подобных ситуациях, они перестанут расстраивать вас. *На странице 37 мой клиент рассказывает, как с ним произошло нечто подобное.*

Если вы устраняете слабости, которые обнаруживаются тильтом «мечь», и это не помогает справиться с этим видом тильта, то в деле могут фигурировать еще некоторые причины.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГИКИ

**Вам только кажется, что все вокруг пытаются вас переиграть – держите себя в руках и играйте в свою игру. Это все, что вы можете сделать**

### **Игрок с предысторией**

У многих покеристов, особенно у тех, кто играет на высоких лимитах или же в румах с небольшим количеством игроков, есть оппонент, на которого имеется «история». Это ваш заклятый враг, он постоянно вас обыгрывает, ему постоянно везет в раздачах против вас, или же он ведет себя как настоящий козел, когда выигрывает. Одно упоминание имени этого игрока злит вас, не говоря уже об игре с ним. Теперь победа над ним стала не только вопросом денег.

Имейте в виду, что этот тильт не обязательно должен быть очевиден для других, чтобы быть проблемой для вас. Хранить свою злость

при себе – особенно в живых играх – хорошая стратегия. Проблема в том, что и внутренне проявляющийся тильт может повлиять на вашу игру. Возможно, вы не станете разбрасываться фишками, но когда игра сложна, малейшие изменения вашего состояния могут негативно сказаться на качестве ваших решений.

Этот вид тильта является формой накопленного тильта; он не может появиться у вас, когда вы играете против игрока, которого видите впервые. Проблема с определенным оппонентом формируется постепенно. Каждый раз, когда вы играете, все действия так важны именно из-за истории игры с ним. Накопленные отрицательные эмоции могут быть столь сильны, что вы выходите из себя при одном упоминании или мысли об имени этого игрока. Если это правда, то когда вы играете с ним, ваш гнев еще более интенсивен, даже если со времени последней игры прошли дни, месяцы или даже годы. Когда вы играете с таким оппонентом, предыстория оказывает огромное влияние на метагейм.

Вот советы, которые помогут извлекать пользу из накопленной истории на оппонента:

**1. Пользуйтесь историей, вместо того, чтобы чтобы позволять ей контролировать себя.** Для этого попробуйте разобраться, почему вы так ненавидите этого игрока. Что в них или в их действиях такого, что вы выходите из себя? Везет ли им и они из-за этого думают, что они лучше вас? Действительно ли они лучше, и это вас злит? Быть может, это ваш соперник, постоянно опережающий вас? Или причина в какой-то их личной характеристике (манера разговаривать, вести себя, одеваться и т.д.)? Независимо от причины, чтобы начать работу по устранению вашего тильта «мечь», нужно определить, почему конкретный оппонент выводит вас из себя, так как лишь после этого вы сможете понять, что именно вы пытаетесь контролировать.

**2. Ожидайте того, что ваш гнев будет яростным.** Пользуясь логикой, вы, по сути, будете сражаться с самими собой за возможность сохранить контроль над своими действиями. Бой идет не только между вами и вашим оппонентом, вам также нужно бороться с вашим гневом, удерживая его от отрицательного влияния на вашу игру.

Ваш гнев, направленный против определенного игрока, быть может, не покинет вас полностью, но это не так уж и плохо. До тех пор, пока вы будете способны удерживать его от

пересечения критического порога, вы сможете использовать его для того, чтобы сфокусироваться и играть в свою лучшую игру. Месть отлично мотивирует вас на то, чтобы играть хорошо, но лишь при условии, что вы контролируете ее жажду.

**3. Они попытаются вывести вас из равновесия.** Если ваши оппоненты часто видят, как вы выходите из себя, но теперь вы смогли лучше контролировать свои эмоции, они могут воспринять это как испытание и усилить свои попытки взбесить вас. Это игра внутри игры. Будьте готовы к тому, что нужно выигрывать и ее тоже.

**4. Будьте внимательней по отношению к вашим прошлым поступкам.** Помимо того, что вам нужно выискивать слабости в игре оппонента, подумайте еще и над тем, как вы можете использовать себе на благо то, что они знают о вашем тильте. Это будет работать только в том случае, если вы уже сумели обуздать свой тилт.

**5. Шаги, описанные на странице 77, могут помочь вам справиться с накопленными эмоциями, связанными с историей на какого-либо оппонента.**

**6. Перечитайте рассказ моего клиента на странице 143**

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГИКИ

**Потеряете контроль над собой – значит, ваш соперник действительно одержал верх**

### **Снова обретая уверенность**

После того, как ваш оппонент вас сокрушил, или когда дисперсия нанесла вам тяжелый удар, вы можете начать играть субоптимально. Иногда это происходит так незаметно, что вы лишь в какой-то определенный момент понимаете, что боретесь за то, чтобы снова обрести контроль над происходящим. Часто вы также будете бороться и за возвращение уверенности.

Когда вас обыгрывают и вообще по-всякому имеют, вы можете почувствовать, будто вместе с вашими фишками у вас отняли и всю уверенность в своих силах. Вы принимаете бой. Вы не собираетесь сдаваться. Вы действуете, пытаясь отомстить обидчику,

считающему, что он может помыкать вами. Вы безжалостно ререйзите в надежде, что сможете потом показать блеф или сделать героический и мегазаумный колл. Ничего не получается, вы проигрываете еще больше. На первый взгляд это была попытка доказать вашему оппоненту, что вы лучший игрок. Но также вы пытались доказать это самому себе.

Когда ваш оппонент имеет неправильное представление о ваших способностях, это лишь идет вам на пользу. Единственная логическая причина того, что вы пытаетесь доказать ему, что он не сможет вас одолеть, заключается в том, что вы пытаетесь убедить в этом себя.

Проблемы с уверенностью начинаются, когда у вас не получается определить уровень своих способностей, уровень способностей вашего оппонента, а также степень влияния дисперсии. Когда вы знаете, какое у вас преимущество, нет никакой нужды в том, чтобы пытаться переиграть оппонента в порыве мщения. Развитие умения определять способности и дисперсию не обязательно само по себе избавит вас от тильта «мщение», но оно, несомненно, является очень важным аспектом решения этой проблемы. *Больше информации вы найдете на странице 218.*

### **Забирая ваши деньги**

Когда вам кажется, что деньги, которые у вас выиграли, были буквально украдены, мечь является, словно судебный пристав, готовый дать вам по морде за невозвращение кредита. Вам срочно нужно вернуть ваши деньги! Вы с трудом дожидаетесь следующей раздачи. Вы полностью на них сосредоточены. Вы не позволите им ускользнуть из вашего поля зрения. Только вмешательство свыше может спасти их от вас, потому что вы пойдете на все, лишь бы вернуть их обратно.

Хотя интенсивность тильта у разных игроков варьируется, общим знаменателем всегда являются деньги. Что такого в деньгах, которые вы проиграли, что приводит вас в ярость? Деньги часто представляют большую ценность, чем они имеют на самом деле, так что чем они являются для вас? Быть может, дело в соревновательном аспекте, ведь деньги позволяют вести некое подобие счета в покере? Или вы ненавидите проигрывать? Деньги могут быть связаны с вашими целями, достижениями, статусом в игре, или реальной нуждой платить по счетам и жить за счет них. Деньги служат многим целям. Причина, по которой вы тильтуете,

защищая свои деньги, это и есть слабость, над которой надо работать.

Когда вы проигрываете деньги, вам кажется, что месть защитит вас от того, что окружающие могут думать о вас как о лузере, от проигрывания денег для оплаты счетов, от несоответствия вашим ожиданиям. Мсть целенаправлена – просто цель не всегда выбрана верно. Вместо того, чтобы на самом деле таким образом оградить себя от потери денег, вы можете проиграть еще больше. Помните, что пока вы сохраняете свое преимущество в игре, особенно в то время, когда тилт «мсть» пытается его разрушить, деньги к вам вернутся; просто не обязательно они вернутся именно от того же самого игрока.

Чтобы справиться с этим видом тилта «мсть», нужно не просто заморозить гнев, с помощью которого вы пытаетесь защитить свои деньги. Такое кратковременное решение не направлено на устранение реальных причин вашего гнева, так что вам нужно:

**1. Быть менее ориентированными на результат.** Когда вы фокусируетесь больше на деньги, нежели на качество вашей игры, это оказывает на вас повышенное психологическое давление в те моменты, когда вы проигрываете. Так что сконцентрируйтесь на качестве своей игры, чтобы потеря денег на короткой дистанции не значила для вас так много. *Для того, чтобы лучше определять качество ваших способностей, обратитесь к странице 218*

**2. Рассматривайте деньги как инвестицию в свое преимущество.** Ваши инвестиции не могут приносить вам доход каждый раз, когда вы играете в покер. *Больше информации на странице 121.*

**3. Обратитесь к информации на странице 118, чтобы понять, чем для вас являются деньги.**

### **Еще одна причина мести**

Проигрывать больно. Вы, возможно, ненавидите проигрывать. Вы даже можете ненавидеть игроков, которым вы проигрываете. Время проходит, имена больше не имеют значения, вы просто ненавидите всех, кто одолевает вас и хотите, чтобы они почувствовали ту же боль, что чувствуете вы. Настолько сильная боль при проигрывании может быть ответственной за появление тилта «мсть».

Битва за превосходство за столом может быть также битвой за то, кто испытает боль от поражения, а кто – удовлетворение от победы. По сути, тилт «мечь» является защитной реакцией, созданной для того, чтобы оградить вас от боли поражения.

Вот только не все воспринимают реальность так же, как и вы. Многие игроки, которым вы хотите причинить боль, нанеся поражение, просто ее не почувствуют, потому что результаты их волнуют не так сильно, как вас. Если вы хотите справиться с этой разновидностью тилта, вам нужно уменьшить боль, которую вы испытываете при поражении. *Шаги, перечисленные в разделе, посвященном тилту «ненавижу проигрывать», могут помочь – они на странице 118.*

### **Вами управляют**

Для того, чтобы получить полную картину того, почему вы стремитесь в мести, необходимо взглянуть на оборотную сторону этого желания. Что чувствуете вы, когда обыгрываете другого игрока?

Чувствуете ли вы, что он находится у вас под контролем? Что вы им управляете? Если да, то насколько интенсивны положительные эмоции, связанные с чувством мощи и контроля?

Так как этот вид тилта может показаться немного необычным, поначалу вы можете думать, что у вас его и нет. Присмотритесь внимательней к тому, что кроется за вашим гневом, быть может, в глубине души, вы верите, что можете получить полный контроль над игрой оппонента и управлять ими, словно марионетками?

Контролировать чужую игру невозможно, но вполне понятно, почему могут возникнуть подобные чувства: хорошее чтение игры оппонента. Когда вы понимаете игру соперника лучше, чем он сам, вы, соответственно, знаете, как использовать его слабости и всегда быть как минимум на шаг впереди. У него нет ни единого шанса обыграть вас. Вы полностью контролируете поединок и все, что происходит. Но это не значит, что вы контролируете самого игрока, вы лишь понимаете, как он играет. Вдобавок к этому, вы, скорее всего, играете в свой лучший покер и очень этому рады. Все эти факторы могут создавать иллюзию полного контроля; а, кроме того, вам, возможно, еще и везет. Вера в то, что вы контролируете игру вашего оппонента по этим причинам, вполне оправдана; просто причины эти не всегда объективны.

Тильт «мечь» возникает оттого, что, когда вы проигрываете, вы начинаете думать, будто другой игрок контролирует вас. Если вы верите, что сами на это способны, то, значит, вы считаете, что и с вами может произойти нечто подобное. Тильт «мечь» является защитной реакцией на происходящее.

## ТИЛЬТ «ОТЧАЯНИЕ»

Отчаяние – чувство, которое может быть нелегко распознать. Для того, чтобы его определить, необходимо внимательно присмотреться к мотивам таких действий, как попытки отыграться, игра не по банкроллу, рейзы с любой рукой, постоянная проверка баланса, нетерпение, игра на разных лимитах, игра в течение слишком длительного времени. Что делает эти действия признаком отчаяния, так это желание сдать все возможное, чтобы выиграть незамедлительно, незамедлительно отыграться или избежать проигрыша.

В запале вы можете проиграть кучу денег, можете играть 16 часов подряд, или даже хуже. Избегать побуждения делать все, лишь бы выиграть, нелегко, потому что оно становится все сильнее и сильнее по мере того, как ваши поражения накапливаются. Это зуд, который вам *во что бы то ни стало* надо расчесать, поэтому выход из игры становится задачей все более трудной. Выигрывание кажется единственным способом унять этот зуд. Вы испытываете некоторое облегчение, когда вам удастся-таки выбить победу или хотя бы избежать очередного проигрыша, но эффект временен. Как только вы снова проиграете, отчаяние снова охватит вас, словно оно вас и не отпускало. Оно и в действительности никуда не пропадало, оно просто скрывалось некоторое время.

Точно так же, как наркоман готов пойти на все, что угодно, лишь бы достать дозу, игрок в покер, жаждущий отыграть свои деньги, сделает все ради победы. Хотя нет, не так; он *ничего* не сделает. Разница между тем, что он сделает и чего не сделает, определит, есть ли у него проблема с игрой или же проблема с лудоманией.

Все явления, описанные в этой книге, имеют свою степень интенсивности. Покеристы с относительно мягкой формой тильта «отчаяние» могут воспользоваться советами, предложенными в этом разделе, и добиться значительных успехов. Другим может понадобиться профессиональная помощь. Для каждого игрока существует граница между проблемой с игрой и проблемой с лудоманией. Если вы страдаете от тильта «отчаяние», вам жизненно

важно решить, по какую сторону этой черты вы находитесь. Можете ли вы контролировать себя хотя бы в относительной мере, когда переживаете худшие приступы тильта, а также позволить себе понести некоторые личные и финансовые потери во время работы над вашей проблемой? Или же вам нужен психотерапевт, специализирующийся на игровой зависимости?

Тильт «отчаяние» - скользкий спуск, и надо очень постараться, чтобы не съехать вниз. Когда он находит на способного игрока, тяжело даже поверить в то, что он может так отвратительно играть. Разница между качеством его обычной игры, и качеством игры в таком тильте, столь огромна, что кажется, будто он одержим демоном. Этот тильт невозможно предотвратить, не зная, по какой причине он происходит. Неопределенность лишь добавляет эмоциональной боли к проблеме, с которой итак трудно разобраться.

Тильт «отчаяние» есть форма накопленного тильта. Интенсивность гнева, атакующего ваш разум, когда вы в отчаянии пытаетесь отыграться, столь велика, что он тут же им овладевает. Старые эмоции также наводняют ваш разум, и, дополняясь гневом, так выносят вам мозг, что ваши последующие действия вы вряд ли когда-нибудь сможете объяснить. Вы делаете абсолютно бессмысленные вещи, и их иррациональность ввергает вас в еще больший тильт.

Если подобное происходит с вами уже не первый раз, это значит, что гнев накапливается в вашем разуме уже, возможно, в течение нескольких лет. Даже если в покере это начало проявляться недавно, работа вне игры обязательна для того, чтобы нарастить умственные «мускулы», которые понадобятся для того, чтобы принять равный бой. Накопленный тильт в этом проявлении особенно опасен. Чем больше его скопилось, тем труднее вам будет сохранять способность здраво мыслить и таким образом контролировать свои действия. Если вы попытаетесь справиться с тильтом «отчаяние» без надлежащей подготовки, то у вас будет либо совсем мало, либо вообще не будет шансов на победу. Накопленный гнев быстро овладевает вашим умом и вы начинаете играть просто ужасно. Вместо того, чтобы выходить на бой неподготовленным, работайте вне игрового времени, не откладывая на потом, словно вся ваша покерная карьера зависит от этого. Вообще-то это так и есть.

## КОГДА ПРОИГРЫВАТЬ ПРИЯТНО

Иногда стремление выиграть так сильно, что проигрыши начинают казаться положительным исходом. То, что вы можете хотеть проиграть, звучит совершенно несуразно, но такое довольно часто случается с рядовыми покеристами, так что совсем необязательно, что у вас едет крыша. Тому, что поражения приносят удовольствия, есть несколько причин. Они быстро прекращают боль от страха проиграть, вы можете контролировать их появление, и они освобождают вас от постоянного давления, побуждающего вас выигрывать. Игроки, находящиеся под воздействием тильта «отчаяние», часто недоумевают, почему это они вдруг не прочь проиграть. Их замешательство их расстраивает еще больше (тильт из-за тильта), и увеличивает шансы повторения тильта «отчаяние».

Тильт «отчаяние» происходит по причинам, которые мы уже обсуждали. Этот тильт словно ловушка, которая кроется за каждым из видов тильта – в особенности за тильтом «ненавижу проигрывать» - и только и ждет того, чтобы затащить вас в покерный ад. Покеристы, одержимые тильтом «отчаяние», ненавидят прекращать игру, если дела шли не очень хорошо, и просто не хотят заканчивать минусовую сессию, не важно, сколько еще им придется просидеть. Чем больше они проигрывают, тем хуже они играют, тем больше гнева в них скапливается, и тем больше вероятность того, что они начнут творить какие-нибудь глупости вроде перепрыгивания на другой лимит, пуша всех рук подряд, или удваивания каждого большого блайнда.

В то время как каждый вид тильта способен привести вас к тильту «отчаяние», вы возможно, еще не уверены, какой именно довел вас до него. Ничего страшного. В первую очередь нам нужно предотвратить появление этого тильта, так как он может нанести существенный вред вашему банкроллу, вашей уверенности и мотивации. Главная цель этого раздела – не допустить такого поворота событий. Начните со стандартной стратегии, представленной ниже. Затем, после того, как вы уделите пристальное внимание триггерам, провоцирующим тильт, а также его признакам, вы сможете распознать вид тильта, с которого все началось.

### **Непреложная стратегия**

Выполните все или большинство предложенных шагов, чтобы помешать тильту «отчаяние» разрушить всю вашу игру:

**1. Да пребудет с вами чувство неотложности.** Основная ошибка – относиться к тильту «отчаяние» и к работе по борьбе с ним так же, как и к другим стандартным проблемам. Если вы думаете, что однажды вы проснетесь, и эта проблема исчезнет, то вы грезите и вслепую играете в игры разума. На одного игрока, у которого все получится с первого раза, как и на курильщика, завязавшего раз и навсегда, будут приходиться множество других, у кого ничего не получилось. Если вы хотите справиться с проблемой вашего тильта, эта задача должна быть первой в вашем списке.

**2. Запишите характеристику тильта.** Не забудьте обозначить ранние признаки появления тильта, то, что может этот тильт провоцировать (триггеры), а также первые покерные ошибки, которые вы начинаете совершать. Регулярно пересматривайте эту характеристику, в том числе перед началом сессии. Обновляйте ее, когда это необходимо. *Больше информации вы сможете найти на странице 85.*

**3. Установите жесткий стоп/лосс.** Вы наверняка уже пользовались этим приемом и успешно проваливали задачу, но от этого он не становится хуже. Вряд ли вы совмещали стратегию стоп/лосса с другими антитильтовыми стратегиями, а также осознавали, насколько важно поддерживать постоянный контроль над своими эмоциями.

**4. Делайте регулярные перерывы или пользуйтесь таймером.** Критично важно контролировать свои эмоции на протяжении всей сессии. Если гнев начинает влиять на вашу способность размышлять, вы скорее всего сдадитесь под напором накопленного тильта, который явится следом. Хотя эта стратегия может усложнить вам задачу играть в свою лучшую игру, это намного лучше других вариантов. *За более подробной информацией обращайтесь к странице 64.*

**5. Пересматривайте ваш порядок действий в критической ситуации.** Перед каждой сессией уделяйте время на то, чтобы повторять стратегию по предотвращению тильта «отчаяние», относясь к ней как к плану эвакуации. Это позволит вам помнить все подробности вашего плана, и вы будете готовы действовать в согласии с тем, что в нем написано.

**6. Предпринимайте решительные действия при появлении ранних признаков тильта.** Как только вы

заметили какие-либо признаки тильта, прилагайте все усилия, чтобы контролировать свой гнев, следуя всем предписаниям разработанной вами стратегии.

**7. Обращайте внимание даже на незначительные шаги вперед.** Если вы будете уделять внимание сессиям, в которых вам удалось показать лучший результат, находясь в тильте, то это поможет вам поднять уверенность в себе и побудит работать дальше. Запомните, именно лучшее распознавание тильта, а не контроль над ним, может быть вашим первым шагом к успеху. Тильт «отчаяние» есть весьма объемная проблема, и чтобы с ней справиться, требуется прилагать усилия на протяжении довольно длительного периода времени. Если же вы не обращаете внимания на ваши маленькие улучшения, то вы можете забраковать стратегию, которая на самом деле работала. *Больше информации по отслеживанию улучшений вы найдете на странице 75.*

**8. После того, как вы определите вид(ы) тильта, который приводит к отчаянию, разберитесь с ним, используя стратегию психологической хэнд-истории.** Тогда вы сможете уменьшить количество гнева, который вами овладевает, и тогда вам будет легче применять советы из этого раздела. *Читайте про психологическую хэнд-истори на странице 71.*

**9. Углубляйте свои знания о процессе обучения.** Одна из причин, по которой вы страдаете от тильта «отчаяние» - искаженное представление о процессе обучения. Перечитайте главу 2, чтобы знать, чего ожидать.

**10. Развейте стабильную уверенность, изучив материал главы 8.** Игроки со стабильной уверенностью не страдают от тильта «отчаяние».

## ИСПОЛЬЗУЕМ ТИЛЬТ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СВОЕЙ ИГРЫ

В начале этой главы мы упоминали, что тильт может принести пользу вашей игре. Тильт – далеко не идеальный способ улучшить, но раз уж он является неотъемлемой частью вашей игры, то лучше пусть он приносит некоторую пользу, а не докучает вам. Вот как это возможно.

Итак, когда ваш гнев усиливается и пересекает эмоциональный порог, ваш разум дает сбой. Высшие функции разума – такие, как принятие решений, восприятие и эмоциональный контроль – прекращают свою деятельность. Вы принимаете ужасные решения, потому что вы не можете здраво рассуждать. Согласно МОЛВ, потеря способности размышлять означает, что вы теряете доступ к информации, которая все еще находится в стадии усвоения: к Осознанной Компетенции. В вашем распоряжении остаются лишь те способности, которыми вы полностью овладели: Неосознанная Компетенция. В нее входят сильные стороны вашей игры, с которыми вам не хотелось бы расставаться, а также слабые стороны, которые требуют улучшений. Все остальные способности, не пришедшие вам на помощь, еще не усвоены вами до конца, и все еще требуют вашего внимания и работы.

Анализируя качество вашей игры в тильте, подумайте над этими тремя аспектами:

1. Основные знания, которые являются вашими сильными сторонами.
2. Основные знания, которые уже устарели, более не практичны, или являются слабыми сторонами вашей игры (к примеру, вредные «привычки»)
3. Знания, которые все еще находятся в стадии усвоения

Распознавание ваших сильных сторон, которые стали неотъемлемой частью вашей игры, важно по трем причинам:

1. Вы определяете области, над которыми вам больше уже не нужно работать
2. Вы получаете сбалансированную картину вашей игры
3. Вы определяете, насколько плохо вы можете играть. Качество вашей игры в любом случае не может опуститься ниже определенной черты. Некоторые ваши сильные стороны всегда будут с вами, независимо от того, как сильно вы будете тильтовать.

Идентификация ваших слабостей важна потому, что их легче всего исправить. Хотя ваша худшая игра может смотреться очень неприглядно, хорошая новость в том, что когда вы эти слабости исправите, вам больше не придется заморачиваться на их счет.

Сейчас, когда вы не откорректировали их, вы должны о них думать. Когда же вы откорректируете их, и они, будучи уже положительными аспектами вашей игры, перейдут на уровень Неосознанной Компетенции, вы сможете занять свой разум другими целями, которые помогут вам поднять уровень своей игры. *Больше информации вы найдете на странице 29.*

Лучший способ начать работу над ошибками – это выписать их, вместе со способами их решения, и пересматривать этот список перед тем, как садиться играть. Затем, во время игры, делайте все возможное, чтобы использовать советы по решению каждой из проблем, когда вы чувствуете, что в вас пробуждается гнев. Так как ваши слабости подчиняются определенным стандартам, пользуясь этим советом, вам не придется тратить на них уж очень много сил. Однако, вы все равно должны относиться к ним со всей серьезностью. Вы сможете считать, что проблема решена, только если вы в состоянии не допустить ее повторного возникновения в тот момент, когда вы тильтуете. Тогда вы можете вычекнуть ее из своего списка и начать работу над следующей. Запомните, какими бы вы ни были хорошими игроками, у вас все равно есть слабые места. *Обратитесь к информации на странице 131, чтобы получить несколько более подробные советы по использованию тильта в качестве инструмента для анализа своей игры.*

### **Делаем записи**

Используя представленную выше стратегию, делайте записи и организуйте их в соответствии с датой. Это не будет занимать у вас много времени, но это приносит пользу по двум причинам:

1. Когда вы пишете о своих проблемах, это делает их в вашем восприятии более реальными, и вероятность того, что вы вспомните об их решении и исправите их, когда будете тильтовать, увеличивается. Когда ошибки, которые вы допускаете в тильте, после сессии очевидны, надо сделать так, чтобы они были очевидны и в самый ответственный момент: прямо перед тем, как вы собираетесь их совершить. Вам поможет то, что они будут у вас записаны.
2. По мере того, как вы будете фиксировать на бумаге всю информацию относительно ваших ошибок, у вас будет формироваться отчет о том, как вы прогрессируете. Когда разговор идет о тильте, вы, возможно, все так же сильно злитесь, но решения принимаете все же более качественные. Ваши записи дадут вам возможность сравнить вашу худшую

игру с той, что была месяцы назад, и выяснить, улучшились ли ваши слабейшие стороны.

Помните, улучшения происходят двумя путями: ваше лучшее становится еще лучше, и ваше худшее становится лучше. С помощью советов в этом разделе вы сможете убедиться в том, что ваше худшее улучшается, что, в свою очередь, будет говорить о том, что вы на верном пути. И тогда в следующий раз, когда вы затильтуете, вы сможете увидеть в этом и немного позитива, в то время как в прошлый раз вы лишь расстраивались.

Возможно и то, что никаких улучшений вы не зафиксировали. Вот некоторые причины, по которым это могло произойти:

- \* Причина тильта не устранена
- \* Тильт стал намного сильнее с того момента, как вы начали вести записи
- \* Ваш подход к работе по устранению проблемы не работает. Перечитываем главы 2, 3 и 4.

# 6

## СТРАХ

В МИРЕ ПОКЕРА, где все, что не относится к А-игре, принято называть тильтом, игроки редко обращают внимание на такие понятия, как беспокойство и страх. Если же мы полагаем, что тилт это то, что вызвано лишь гневом, то это поможет нам взглянуть на страх как на самостоятельную составляющую психологических покерных проблем. Страх был всегда, но пока у нас не появится возможность его заметить, скорее всего мы будем недооценивать его роль в формировании наших психологических проблем. Это происходит со многими игроками. Вы можете и не подозревать, что страх является причиной того, что вам трудно сохранять ясность мышления, что вы не можете не думать о сыгранных раздачах в поисках ошибок, или же что у вас не хватает сил на игру.

Хотя вы, быть может, не страдаете от действительно сильного страха, он все же может проявляться более незаметным образом. Например вот так:

- \* Вы не можете сосредоточиться, участвуя в розыгрыше больших банков
- \* Вы чувствуете возбуждение, хотя этому нет очевидных причин
- \* Вы постоянно прокручиваете в уме уже сыгранные раздачи
- \* Вы постоянно проверяете результаты сессии, денежный баланс.
- \* Вы играете в покер лишь только когда чувствуете себя идеально; по этой причине вы играете мало
- \* Ваши мысли ускользают от вас и вы не можете сосредоточиться
- \* Вы постоянно сомневаетесь в своих решениях

\* Вы избегаете действий, в правильности которых вы уверены, чтобы не разгонять дисперсию

\* Вы очень долго думаете над непростыми решениями, но в голову вам все равно не приходит ничего кроме «и что на хрен я должен тут делать?»

\* Вам кажется, что вам никогда не постичь эту игру

\* Вы постоянно упускаете из виду нить размышлений о решении в раздаче

\* Вам не хочется подниматься по лимитам

\* Вам не спится после плохих сессий

### **Природа страха**

Страх – это результат накопленного беспокойства.

Беспокойство – результат накопленных сомнений или неуверенности.

Неуверенность возникает там, где есть вопрос, но ответа у вас на него нет, или же вам не хватает опыта доказать, что ваш ответ правилен. Когда такие вопросы остаются неразрешенными, сомнения накапливаются и перерастают в беспокойство. Если это продолжается в течение какого-то времени, то беспокойства могут превратиться в страх. Так же, как и другие виды эмоций, страх обладает спектром интенсивности – и начинается все с вопроса.

Изучая природу своего страха, вы сможете обнаружить вопросы, ответа на которые вы не дали или не еще доказали его правильность. Важно эти вопросы, лежащие в основе вашего страха, обнаруживать, так как они указывают на то, в каких знаниях вы нуждаетесь, на подсознательном уровне. Вот несколько примеров распространенных среди покеристов вопросов:

\* Если я не могу обыграть этого фиша, как я вообще смогу добиться успеха?

\* А что мне делать, если однажды онлайн покера не станет, или будет не с кем играть?

\* А как тут правильно поступить?

- \* Да как я мог так сглупить?
- \* Когда же этот даунстрик закончится?
- \* Почему это всегда происходит со мной?
- \* Почему я не могу играть нормально, когда поднимаюсь на лимит выше?
- \* Смогу ли я когда-нибудь достичь своего максимума?
- \* Стану ли я когда-нибудь профессионалом?
- \* А что мне делать, если я так и не смогу стать профессионалом?
- \* Смогу ли я преодолеть еще один такой же даунстрик?
- \* А что, если я однажды не смогу больше выигрывать?

Иногда эти вопросы появляются в голове игроков, а ответов на них не находится, или же их заглушают автоматическими отговорками типа «я тупой, вот я и допускаю такие ошибки», «я никогда ничего не добьюсь, если не смогу сделать этого фиша», «я не настолько хорош, чтобы стать профессионалом». Подобные отговорки подпитывают ваш страх.

Может показаться, что это слишком просто – сводить страх к понятию вопроса, но давайте рассуждать логически. Когда вы в чем-то убеждены, у вас нет причин испытывать страх. Вот почему люди, которые убеждены в своей правоте, излучают уверенность, даже если на самом деле они и не правы.

Если вы на 100% уверены в том, что онлайн покер легализуют, и это приведет ко второму покерному буму, то было бы нелогично беспокоиться из-за будущего покера. Если вы на 100% уверены в том, что ваш даунстрик прекратиться через 10000 раздач, то вы бы постарались отыграть эти десять тысяч как можно быстрее. Как бы просто это не звучало, но факт остается – уверенность есть противоядие от страха.

Сама по себе неуверенность или неосведомленность не ответственна за появление беспокойства, точно так же, как и тилт возникает не только из-за того, что вы злитесь. Для того, чтобы интенсивность

вашей неуверенности действительно повлияла на появление беспокойства, должны быть еще причинные ошибки в подходе к игре в покер и обучению. Наша конечная цель: избавиться от неопределенности, неуверенности; то есть исправить фундаментальные ошибки в вашей логике, которые вынуждают вас *нуждаться* в уверенности в те моменты, когда ее у вас быть не может по определению. Нет неуверенности – нет риска. Не будет риска – и нам в покере делать нечего, не будет возможности получить преимущество, не будет возможности зарабатывать деньги.

## СЛОВО БАРРИ

### Быть бесстрашным, как Айви

У игроков в покер часто появляется желание быть бесстрашными, точно такими, как Фил Айви – сущность, лишенная страха, но внушающая его окружающим. Но попытки стать такими же бесстрашными, как Айви, не избавившись от своих реальных страхов – есть ориентирование на результат в играх разума. Вы видите психологические качества Фила Айви – но не видите, как он их приобрел. С таким же успехом вы можете хотеть зарабатывать столько же денег, сколько зарабатывает он, или же играть так же хорошо, как играет он. Вы видите окончательный результат, и полагаете, что стоит вам пожелать, как он станет вашим. К сожалению, разум в силах заставить нас поверить в эту ложь, но не в силах сделать ее явью.

### Неполная информация

Вы, без сомнения, в курсе, что покер относится к играм с неполной информацией. Способности в покере проявляются за счет того, что вы уверены в тех аспектах, которые раньше были неизвестными. Вы не знаете, какие карты раздали вашему оппоненту, но вы можете положить его на диапазон, сделать выводы из предыдущих раздач, прочитать оппонента за счет теллзов, и так восполнить этот недостаток информации о картах. Вы не знаете, насколько силен ваш оппонент, сыграв с ним лишь одну раздачу; но если вы регулярно посещаете обучающие сайты, постите на форумах и работаете над своей игрой, вы сможете быстро оценить его игру.

Давайте гипотетически представим, что в покерной раздаче присутствует десять изначально неизвестных аспектов. Фиш может восполнить лишь один или два таких пробела, в то время как профессионалу будет известно содержание, скажем, семи аспектов. Преимущество профессионала возникает благодаря тому, что у него есть возможность быть уверенным там, где более слабый игрок теряется в догадках. Другими словами, у профессионала есть информационное преимущество.

Игрок является фишем в вопросах психологии, если ему недостает способностей заполнить достаточно пробелов в этих аспектах. Гипотетически, давайте опять же представим, что существует 10 изначально неизвестных аспектов внутри определенного психологического явления. Игроки, испытывающие проблемы со страхом или беспокойством, смогут обозначить лишь один или два аспекта, но считают, будто им подвластны аж семь. И раз уж они верят в то, что они *должны* определить все семь аспектов, они напрягаются в поисках ответов. Но ответов они найти не могут, и в панике они пытаются заполнить пробелы в знаниях чем попало. Они постоянно проверяют текущий баланс, но не понимают зачем; они плохо соображают, играя \$5/\$10, но не могут объяснить, почему на лимитах ниже у них все в порядке; или же они паникуют во время розыгрыша больших банков и не могут взять себя в руки.

Попытаться определить больше неизвестных величин, или аспектов, чем вам позволяют ваши психологические способности, это все равно, что пытаться переиграть более сильного игрока. Ваш разум запутывает сам себя и результат оказывается даже хуже, чем если бы вы просто придерживались известной вам стратегии. К счастью, за определение неизвестных величин в психологических аспектах отвечают способности, которые можно развить так же, как и те, что влияют на мастерство игры; различия лишь в деталях.

### **Топливо для игры**

«Если вы не испытываете эмоционального давления перед первым днем основного турнира по гольфу, значит, вы мертвы» - подслушано на PGA туре.

Хотя страх ведет к возникновению многих проблем, когда его уровень невысок, он может быть основным источником топлива для того, чтобы играть в свою лучшую игру и находиться в комфортной зоне. В стрессовых ситуациях естественно испытывать беспокойство, нервничать, находиться в возбужденном состоянии, приподнятом или подавленном состоянии. Как бы это ни называлось, но эмоции и адреналин в вашей крови приводят ваше

тело в состояние повышенной готовности, и вы начинаете подмечать детали, которые раньше упускали из виду. Создается чувство, будто вы – неотъемлемая часть игрового процесса, время замедляется, и вы просто *знаете*, какие карты у вашего оппонента. Вы в своей комфортной зоне, и все благодаря вашим нервам.

В покере, как и в спорте, в бизнесе, и в других областях нашей жизни, ориентированных на результат, способность преуспевать, находясь под давлением, раньше давала людям явно ощутимое преимущество. Она позволяла им превосходить остальных – до тех пор, пока психология и спортивные психологи не дали возможность другим приобрести ту же способность. Эти люди были не хуже первых, а, быть может, даже превосходили их, но отсутствие способности справляться с давлением ставило крест на их попытках достичь более высокого уровня, соответствовавшего их таланту.

Цель этой главы – помочь игрокам, у которых возникают сложности с игрой под давлением, подняться до уровня тех, у кого их нет. Что касается страха, наша цель – идентифицировать и устранить причинные ошибки в вашей психологии, которые превращают ваши вопросы в повод для страха. Примером такой ошибки может быть вера в то, что если вы беспокоитесь или боитесь чего-либо, то это значит, что играете вы плохо. Когда вы ощущаете стандартное напряжение во время игры, ваш разум не может найти ответа на вопрос «почему я себя так чувствую?» и «как эти ощущения сказываются на качестве моей игры?». Ваша неспособность ответить на эти вопросы порождает еще больше беспокойств, которые мешают вашему разуму функционировать и ухудшают ваши шансы на успех. Со временем, чувство беспокойства начинает ассоциироваться у вас с неудачами, и вы начинаете полагать, что беспокойства это плохо. И раз уж вы можете научиться бояться своих нервов, давайте попробуем научиться использовать их на благо, чтобы играть в свой лучший покер.

Вот еще некоторые преимущества, которые можно извлечь из чувства страха или эмоционального давления:

1. Также как и тилт, беспокойства обнажают ваши технические слабости и ошибки в том, как вы относитесь к играм разума. Одним словом, они помогают вам понять, в чем вам еще необходимо улучшаться
2. Давление необходимо для обучения. Когда ваши нервы на пределе, вы становитесь машиной по усвоению знаний, и

способны выявлять мельчайшие детали игрового действия, которые обычно вы упускаете из виду

Научившись использовать чувство беспокойства в своих интересах, вы сможете извлечь из него выгоду.

## ХАРАКТЕРИСТИКА СТРАХА

Прежде чем начать работать конкретно со своими страхами, вам необходимо больше о них узнать и понять их. Прежде всего следует определить характерные черты ваших сомнений, беспокойств и страхов. Вот некоторые вопросы, с которых можно начать:

\* В каких обстоятельствах у вас обычно возникают сомнения, беспокойства и страхи?

\* Каковы первые признаки страха?

\* Испытываете ли вы проблемы, описанные на странице 164, или появляются ли у вас вопросы, из списка на странице 165? Можете ли вы более детально их описать?

\* Можете ли вы определить тот момент, в который чувство беспокойства прекращает вам помогать или подбадривать вас и начинает вызывать проблемы?

\* Как на вас сказывается чувство беспокойства? (учащенное сердцебиение, вы потеете, вас подташнивает, у вас пересыхает во рту, вы начинаете нервно постукивать пальцами, и т.д.)

Анализируя признаки, которые проявляются в вашем случае, подумайте о пяти основных характерных чертах страха, упомянутых ниже. Покеристы обычно относятся к ним как к чему-то исключительно негативному, и приносящему вред их игре. Но это не так. Они связаны с причинами, по которым вы испытываете страх. Когда вы их осознаете, вы на шаг приблизитесь к решению проблем из-за беспокойства и страха.

### **1. Мысленный беспорядок**

Страх заставляет ваш разум “тормозить”, ходить кругами и заикливаться на одной мысли. Это происходит потому, что ваш разум не может найти ответ на определенный вопрос. Лекарство от страха – уверенность, поэтому разум прилагает все усилия, чтобы

этот ответ отыскать. В тщетных попытках сделать это разум пребывает до тех пор, пока его энергия не истощится.

Раз уж наш разум может решать одновременно ограниченное количество задач, запишите их. Тогда вам будет легче определить основной вопрос, на который нужно найти ответ. А когда вы определите вопрос, запишите и ответ на него.

Когда в вашем разуме слишком много мыслей, получается беспорядок, и найти в нем то, что нужно, становится так же сложно, как и найти что-то нужное на захламленном письменном столе. Ведение записей поможет вам устранить беспорядок, благодаря чему вы сможете более эффективно пользоваться своим разумом.

## **2. Недоверие к интуиции**

Вы знаете, как сыграть правильно, но все равно делаете по-другому. Почему? Потому что вы не доверяете решениям, которые вам подсказывает ваша интуиция. Это подводит нас к вопросу «а что вообще такое интуиция?». Если вы не знаете, что это такое, то совершенно ясно, почему вы ей и не доверяете. По сути, интуицию составляют способности, доведенные до уровня Неосознанной Компетенции и реагирующие на ситуацию, подсказывая решение. Это психическая версия физических рефлексов в спорте.

Примером может послужить ситуация, когда баскетболист, совершающий бросок мяча в корзину, внезапно изменяет положение мяча в руке, уворачиваясь от блока соперника. Мыслительного процесса тут нет, это действие полностью инстинктивно. То же самое и в психологии; наша интуиция не размышляет над решением, она его просто выдает.

### **СЛОВО БАРРИ**

Мы часто слышим выражение “читать оппонентов”. Игроки, про которых говорят, что они хороши читают своих оппонентов, словно наделены мистическими способностями видеть человека насквозь, но на самом деле они просто правильно используют свои способности, усвоенные на уровне Неосознанной Компетенции.

Психологические рефлексy, также, как и физические, возможны благодаря приобретенным способностям. Если вы не доверяете своей интуиции, это значит, что вы не доверяете всей работе, которую вы проделали, обучаясь игре. Когда интуиция оказывается права, вы понимаете, что ей можно верить и руководствоваться ей в процессе принятия решений. Однако иногда бывает так, что ваши изученные навыки устарели или функционируют неправильно, и тогда ваша интуиция ошибается. Когда такое происходит, это значит, что вы обнаружили слабость в вашей базе знаний, которую надо исправить. Как только вы это сделаете, ваша игра улучшится, так как ваша интуиция станет более чувствительной.

### **3. Сомнения в правильности решений**

Во время игры желание определить правильный вариант розыгрыша в раздаче, где вы проиграли или допустили ошибку, может быть столь сильным, что вы постоянно прокручиваете ход раздачи в голове или даже просматриваете ее в реплее. Вы приняли решение, вы проиграли, и теперь пытаетесь найти объяснение. Вы пытаетесь понять, что же было не так. Часто бывают ситуации, где правильный вариант не очевиден, и для вас это словно пытка.

Сомнения возникают у вас относительно какого-либо решения, которое вы уже приняли. Обычно они подогреваются желанием убедиться в том, насколько верно вы сыграли, чтобы не повторить вашу возможную ошибку в будущем. Однако, когда вы отвлекаетесь на это во время игры, скорее всего вы ее и повторите. Лучше всего быстро пометить раздачу и вернуться к ее рассмотрению уже после игровой сессии.

### **4. Беспокойство о качестве игры**

Игра в покер – тест, определяющий количество ваших знаний. Игроки, чрезмерно беспокоящиеся о своей игре слишком много требуют от себя, и в результате чрезмерно «мудрят», не доверяют интуиции, сомневаются в своих решениях. К сожалению, из-за этого они играют только хуже, и им становится сложнее воспользоваться всеми своими покерными знаниями.

Оценивайте свою игру в реальном времени, вместо того, чтобы стараться поступать слишком заумно, проявлять недоверие к интуиции и постоянно сомневаться. Тогда вы сможете более точно определить степень ваших сильных и слабых сторон своей игры, и будете знать, в какой области вам следует улучшиться. Так вы будете лучше подготовлены к следующим испытаниям.

### **5. Мрачное будущее**

Дополнительный страх появляется, когда вы начинаете бояться плохих вещей, которые могут произойти с вами в будущем. Этот страх страха вынуждает игроков делать ошибки, откладывать начало сессии, не совершать плюсовых действий в надежде уменьшить дисперсию, и вообще меньше играть в покер. Этот дополнительный страх создается верой в то, что то, что, как они считают, произойдет, *действительно* произойдет. Они не просто полагают, что будут играть плохо и проигрывать, они *знают* это.

Из покеристов получаются дерьмовые пророки. Они не умеют предсказывать будущее. То, что они там себе представляют о будущем, всего лишь их предположение, а не то, что действительно произойдет. Вера в то, что это пессимистичное будущее станет реальностью, лишь добавляет еще страха, который мешает рассуждать здраво. Соответственно, вероятность проиграть, допустить ошибку или попасть в даунстрик увеличивается – и то, чего вы боялись, становится реальностью. Подготовка, задействование логики во время игры, ведение записей – все это уменьшит вероятность того, что предсказанное вами мрачное будущее станет реальностью.

## ОСНОВНАЯ ТАКТИКА БОРЬБЫ СО СТРАХОМ

Начните борьбу со страхом с записи своих мыслей и вопросов, которые в связи с ними возникают. Это поможет вам взглянуть на ваш страх более объективно. Кроме того, ведение записей – один из наиболее быстрых способов достичь успеха. Оно проясняет ваш разум, так что во время игры вам будет легче принимать решения. Далее я приведу несколько письменных упражнений, которыми вы можете пользоваться, чтобы достичь значительного прогресса в борьбе со страхом. *Больше информации о том, почему ведение записей столь полезно, вы найдете на странице 76.*

### **Исчерпать страх**

Что самое худшее из всего, что может произойти? Это распространенный вопрос, который задают люди, пытаясь помочь кому-либо справиться со страхом. Представленная здесь стратегия дает дальнейшее развитие смыслу этого вопроса.

Начните с того, что подумайте о том, чего вы боитесь, и запишите ответ на вопрос «а что самое худшее из всего, что может произойти?». Потом задайте себе следующий вопрос вроде «почему это плохо?», «что бы я сделал?», «как бы я себя чувствовал?», «в чем заключается решение?». Ответы на эти вопросы помогут вам лучше

понять, из-за чего возникает ваш страх. Затем возьмитесь за преодоление своего страха, устранив причинную слабость, направив свои действия в продуктивное русло и повысив эффективность своего мышления.

Вот пример того, как вы можете исчерпать свой страх перед поднятием по лимитам в письменном виде:

*Что самое худшее из всего, что может произойти, если я поднимусь на лимит выше, и попаду в даунстрик? Я потеряю деньги и уверенность себе*

*И что со мной будет? Мне придется вернуться на предыдущий лимит и снова начинать пробиваться вверх*

*Каково это будет? Это будет жестко, конечно; я столько играл и просто не вижу прогресса. Не могу разобраться в том, что происходит.*

*А все ли я предпринял для этого? Я много сделал. Может можно делать и больше, не знаю. Просто не знаю, что же еще я могу сделать.*

*А как это выяснить? Могу поспрашивать. У меня есть пара приятелей-покеристов, они возможно смогут что-нибудь посоветовать. Иногда пишу на форумах; тоже можно попробовать, а еще можно обратиться к тренеру.*

*А почему так неприятно возвращаться на предыдущий лимит? Мне хочется, чтобы дела шли полегче, и чтобы не надо было испытывать все эти взлеты и падения. Это чертовски расстраивает. Я просто психую каждый раз, когда играю на лимите выше.*

*А почему это я психую? Не знаю; наверное потому, что столько раз я терпел неудачу, и мой разум замыкается, вследствие чего я играю как осел. Мне просто так хочется добиться своей цели.*

*А что необходимо предпринять, чтобы повысились шансы на достижение этой цели? Возможно, нужно больше работать. Я часто бросаю все, не доделав, когда дела идут не очень успешно, мне надо быть более последовательным. Это, конечно, не весело, но это единственный правильный вариант.*

Проблема еще не решена, но на данном этапе вы выяснили, что вам нужно предпринять: больше работать, особенно когда вам этого не хочется. Это решение само по себе не сможет избавить вас от неопределенности или от страха поднятия по лимитам, но это шаг в правильном направлении.

Частично в этом примере страх провоцирует желание добиться успеха на новом лимите, не прилагая особых усилий, а также некоторое непонимание того, как еще можно улучшаться. Эта техника помогает углубиться в изучение природы вашего страха, найти его причину и способ ее устранения. Очень часто игроки потакают своему страху, и боятся одниматься по лимитам. Наша конечная цель – отделаться от влияния страха так, чтобы он больше не мешал нам прогрессировать.

### **Отвечая на вопросы**

Когда вопросы остаются без ответов, они скапливаются на задворках вашего разума и потихоньку препятствуют вашим усилиям играть в хороший покер. Чем дольше вы оставляете их без ответа, тем больше беспорядка они наводят. Первый шаг этой стратегии – представить вашу неуверенность в форме вопроса. Например:

- \* Что, если я недостаточно хорош?
- \* Что, если я не смогу это сделать?
- \* Если я не могу обыграть этого парня, то как я смогу обыгрывать регуляров на следующем лимите?

Второй шаг – перефразировать вопрос, касающийся вашего будущего, на который еще не был дан ответ. Вот пара хороших примеров:

- \* *«Когда закончится даунстрик?»* Так как никто этого все равно не знает, вопрос лучше задать вот так: *«Что я должен предпринять, чтобы лучше справиться с этим даунстриком?»*
- \* *«Смогу ли я стать профессионалом?»* Более подходящий вопрос прозвучит так: *«Что мне следует сделать, чтобы мои шансы на то, чтобы стать профессионалом, повысились?»*

Третий шаг – ответить на все эти вопросы. Слишком часто игроки игнорируют появляющиеся у них вопросы, считая их глупыми и нелогичными, хотя на самом деле на них стоит дать ответ. Благодаря ответам вы приобретете уверенность, которая нужна для победы над страхом. Неуверенность в покере искоренить полностью не удастся, но страх – вполне. Ответы на возникающие у вас вопросы помогут вам этого добиться.

Если ответы на вопросы в письменных упражнениях не приходят на ум легко, то лучше притормозить и быть точными в определениях, чем поторопиться и записать неверный ответ.

## ОСНОВНЫЕ СТРАХИ

Далее приводится анализ основных видов страха, с которыми сталкивается покерист. Для тех видов, которые здесь не упоминаются, используйте основные стратегии, предложенные в этой главе и в главе 4, для того, чтобы проанализировать и устранить этот страх.

### **Страх потерпеть поражение**

«Формула успеха? Это довольно просто, правда: удвойте количество своих поражений. Вы думаете, что поражение – враг успеха. Но это совсем не так...» - Томас Уотсон, первый президент IBM.

Каждый игрок имеет свое представление о поражении. Для некоторых, поражение – это неудача в достижении своей цели; для других – неперенный атрибут достижения целей. Поражение это не обязательно что-то плохое. Поражения побуждают некоторых игроков прилагать больше усилий и делать все возможное ради успеха. Однако, в случае других игроков, поражения могут быть губительны для их игры.

Сама суть соревновательного процесса устроена так, что кто-то должен терпеть поражение, и страх, что это можете быть вы, довольно распространен в покере. Под таким давлением хорошие игроки могут начать сомневаться в своих решениях, играть только в идеальном самочувствии, и мучиться из-за проигранных раздач. Это только увеличивает их шансы потерпеть поражение.

Советы, которые обычно даются относительно страха потерпеть поражение, причем как в области покера, так и вне ее, делают решение этой проблемы более доступным, чем кажется многим игрокам. Страх перед поражениями обычно вызван

фундаментальными ошибками, о которых не всегда задумываются. Равновесие и истинное решение проблемы придет только тогда, когда будут устранены *все* ошибки, вызывающие этот страх.

Вот список типичных фундаментальных дефектов, которые вызывают страх перед поражениями (у игроков часто имеется несколько таких дефектов):

**\* Завышенные ожидания.** Игроки часто имеют представления о том, сколько они должны бы выигрывать, какой у них должен быть винрейт, или на каких лимитах они должны играть. Эти их представления есть неблизкие цели, и обычно они основаны на завышенных ожиданиях. Когда же эти ожидания не оправдываются, игрок не может понять, почему это у него ничего не получилось. В результате это приводит к страху и беспокойствам. Решение в том, чтобы ваши ожидания превратить в цели. Так как цель это то, к чему вы стремитесь, вы понимаете, что для ее достижения нужно предпринять определенные шаги и провести определенный объем работы. А ожидание есть лишь ваше представление о том, что должно произойти, и оно не стимулирует вас на то, чтобы прилагать усилия. Затем, когда ваши ожидания не оправдываются, вы начинаете бояться снова потерпеть поражение, но при этом никаких действий по устранению причин поражений не принимаете. С другой стороны, когда у вас не получается достичь намеченной *цели*, вы извлекаете полученный урок, корректируете свою стратегию, и продолжаете работать для того, чтобы ее достичь. Игроки с завышенными ожиданиями боятся поражений, потому что они не научились использовать опыт, извлекаемый из них, для того, чтобы добиться успеха.

**\* «Зависание» во время розыгрыша больших банков.** Если ваш разум «зависает» во время розыгрыша больших банков, но вы не понимаете, почему это происходит, может развиваться страх. Незнание причины мешает вам начать работать над решением проблемы, а также делает невозможным предвидение ее появления. Эта неопределенность побуждает вас попытаться оградить себя от поражений, что, в свою очередь, парализует ваш разум. «Зависание» во время размышлений над принятием важных решений происходит, когда накопленный страх внезапно вторгается в ваш разум и лишает вас возможности размышлять. *Справиться с этой проблемой и уменьшить количество накопленного страха вы сможете, если*

*определите причины возникновения страха и последуете советам на странице 77.*

**\* Попытки контролировать то, что контролировать невозможно.** Когда вы начинаете воспринимать покер более серьезно, на кон становится все больше: время, деньги, свобода. Чем большим вы рискуете, тем хуже последствия поражения, так что вы пытаетесь сделать все возможное, чтобы выиграть. И когда в это входят попытки контролировать то, что контролировать невозможно, вы сами себя ставите на верный путь к поражению. Трата времени на попытки контролировать дисперсию или действия других игроков (даже неочевидным образом) означает, что вы меньше внимания уделяете качеству своей игры. Удостоверьтесь в том, что вы сфокусированы на тех аспектах, которые вы реально можете контролировать, и на понимании того, что вам неподвластно. *Больше информации вы найдете на странице 217*

**\* Неудачи в распознавании успеха.** Когда вы оставляете без внимания малозаметны цели, которых вам удалось достичь, вам кажется, что дела у вас хуже чем есть на самом деле. Но ваш взгляд необъективен именно потому, что вы не замечаете всех своих успехов. Для того, чтобы исправить это допущение, поройтесь в своих записях в поисках целей, которые вы ставили – больших и маленьких – и определите те, которых вы достигли. Делайте это регулярно в течение нескольких недель, так как вряд ли вы запомните все за раз. Даже если вы просто выпишите свои достижения, это может помочь вам в борьбе со своими страхами. *Эта причина схожа с концепциями, представленными на странице 107, затрагивающих тему тильта «несправедливость».*

**\* Попытки выигрывать каждую сессию.** Довольно часто кэш-игроки считают, что можно выигрывать каждую сессию. По их мнению минусовая сессия знаменует поражение. Желание оканчивать каждую сессию в плюс – это слишком завышенное ожидание, и все, что ему не соответствует, ассоциируется с поражением. Для того, чтобы разрешить причину этого страха, убедитесь в том, что ваше желание неисполнимо, и почему это идет вам на пользу, а затем ставьте реальные цели вместо того, чтобы гоняться за чрезмерно завышенными ожиданиями.

**\* Представление об успехе, как о чем-то легкодостижимом.** Те игроки, которым успех в первый раз дался легко, очень тяжело переживают периоды спада, такие как сильный даунстрик. Со временем они ожидают успеха, а неудачи их ожидания рушат. Столкнувшись с таким испытанием впервые, у них не хватает способностей с ним справиться, у них развивается страх, и они теряются в догадках, когда же все это кончится. Чтобы оправляться от подобных неудач и возвращаться к качественной игре нужна отдельная способность. Если вам ее недостает, работайте над ее развитием. Успех требует тяжелой работы, особенно если вы встречаетесь с сложностями.

**\* Вы считаете себя неудачником.** Если поражения в покере заставляют вас чувствовать себя неудачником, то дело далеко не только в деньгах. Часто этот вид страха проявляется у игроков, которые прикладывают недостаточно усилий, тратят недостаточно времени и недостаточно работают над своей игрой. Если же они попытались и потерпели неудачу, для их уверенности в себе это тяжелый удар. Проблема с уверенностью в себе – вот первопричина этого страха. Когда вы разберетесь с причиной, то их страх тоже уйдет. Обращайтесь к главе 8.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГИКИ

**Без поражений вы не уясните, что нужно для достижения большего успеха**

**Настоящее поражение вы потерпите тогда, когда сдадитесь**

Страх перед неудачей – сложная проблема, особенно потому, что вы можете потерпеть неудачу, пытаясь от нее избавиться. Активно исправляйте ошибки, лежащие в основе вашего страха потерпеть поражение – даже страха перед тем, что у вас может не получиться избавиться от него. Рассчитывайте на то, что не все пойдет гладко – неудачи есть неотъемлемая часть учебного процесса. Неудачи не означают окончательное поражение. Перешагивайте их и продолжайте работать. Также, так как страх перед поражениями может быть связан с мотивацией, тилтом и уверенностью в себе, обратитесь к соответствующим главам.

**Страх добиться успеха**

Хотя он менее распространен, чем предыдущий, он может быть столь же разрушителен. Его часто трудно распознать, так как бояться того, чего вы пытаетесь достичь, довольно странно. Так почему же это происходит?

- \* Справиться с вниманием, которое может навалиться на вас из-за успеха, может быть довольно нелегко, особенно для тех игроков, которые по своей сути не очень общительны.
- \* Известность может сделать вас более высокомерными, эгоистичными и самлюбивыми. Многие этого боятся.
- \* Вы можете бояться того, что другие игроки могут сказать, будто ваш успех лишь следствие удачи, и ваши заслуги тут не при чем.
- \* Вы недооцениваете свои способности и считаете, что не заслуживаете успеха

В основе страха перед успехом лежит проблема с уверенностью. Игроки, уверенные в себе, могут добиваться успеха, и он не оказывает значительного влияния на их личные качества или на их отношение к покеру. В главе 8 даются некоторые советы по обретению стабильной уверенности.

Также, убедитесь в том, что можете замечать признаки вашего страха. И когда они начнут появляться, например, когда ваша игра ухудшается, вам недостает концентрации, или вы вообще избегаете игры, задействуйте логику и разрушите ваш страх.

### **Страх совершить ошибку**

Страх перед совершением ошибок вызван неправильным пониманием процесса обучения. Ошибки его важная составляющая, поэтому если вы боитесь ошибок, то это значит, что вы боитесь и самого учебного процесса. Страх перед ошибками незаметен, так что признаки его вычислить нелегко. Вот некоторые признаки проблемы, на которые стоит обратить внимание:

- \* Вы пытаетесь быстрее принять решение в тяжелой ситуации, лишь бы закончить эту агонию неопределенности побыстрее
- \* Выходите из игры после первой же ошибки, или кажущейся ошибки, неважно, серьезная она или нет

\* Относитесь ко всем ошибкам одинаково – все, что не является идеалом для вас неприемлемо

\* Вы сомневаетесь, слишком мудрите, а также меняете свои решения

Есть много причин, по которым можно бояться ошибок. Во-первых, вы много работаете над своей игрой, и это может привести к тому, что вы поверите, будто не допустите одну ошибку дважды – особенно очевидную. Соответственно, когда такое все же происходит, это вас шокирует; вы этого не ожидали. Когда шок проходит, он сменяется вопросами, крутящимися в вашей голове, относительно качества вашей игры: «Как такое могло произойти?», «Как я мог так сглупить?», «Да что еще тут можно сделать?!». Вы стараетесь прикладывать больше усилий и играть лучше, но все равно совершаете ошибки. Вам кажется, что вы потеряли контроль над своей игрой, и ваш страх усиливается.

Вы также боитесь ошибок потому, что считаете, будто быть их не должно. Эта вера усиливает прессинг над собой, заставляет вас больше переживать из-за своей игры, и неизбежно ведет к еще большему количеству ошибок. Вы стараетесь предотвратить их совершение, учитесь и прикладываете максимум усилий. Однако избыток знаний усложняет вам процесс выбора подходящей стратегии, даже если вы находитесь под незначительным давлением, а это тоже, в свою очередь, ведет к новым ошибкам.

Причины, ответственные за появление страха перед ошибками, также вызывают тильт «ошибочка» (некоторые игроки злятся, а некоторые начинают бояться ошибок). *Смотрите страницы 128-136, чтобы больше узнать об этих причинах. Страх перед ошибками также связан со страхом перед неудачами, так что можете поискать ответ в соответствующем разделе.*

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГИКИ

**Ошибки – это возможность улучшить себя. Сфокусируйтесь на том, чтобы играть хорошо, и учитесь на них**

### **Страх попасть в полосу невезения**

Этот страх присущ игрокам, которые уже много раз попадали в даунстрики. Однако из-за огромного количества разговоров вокруг даунстриков новые игроки могут начать бояться их и заранее. Даунстрик может нанести серьезный вред вашему банкроллу,

снизить уровень вашей уверенности, задуть вашу мотивацию, а заодно и спровоцировать тильт. Каждый раз, когда дела у вас идут плохо, все негативные эмоции охватывают вас, не желая выпускать из своих объятий. Вы никогда не забудете, каково это. Когда же дела у вас наконец налаживаются, вы не получаете от этого удовольствия, потому что знаете, что наступление следующей полосы невезения – лишь вопрос времени.

Хотя даунстрик действительно отрицательно сказывается на вашем банкролле, в основном у игроков развивается страх перед ним из-за ощущений, которые с ним связаны. Конечно, терять деньги совсем невесело, но вы же понимаете, что нам важен лишь результат на дистанции. Сложность в том, чтобы действительно осознать этот факт.

Даунстрик может свести вас с ума. Вполне резонно испытывать все негативные ощущения, которые его сопровождают. Позвольте даунстрику пару раз снести у вас крышу, и у вас может развиваться синдром побитой собаки. Каждый раз, когда дела будут идти неладно, вы будете становиться все более неуверенными в себе, боясь снова пострадать из-за дисперсии. Долгосрочное решение – начать работать над определенными проблемами – над тильтом, уверенностью, мотивацией, или другими аспектами – которые делают даунстрики столь невыносимыми. Страх перед даунстриком пройдет лишь тогда, когда даунстрик станет для вас не столь хаотичным действием.

После того, как у вас обозначится прогресс в работе с этими аспектами, можете приступать к использованию логики, таким образом отгоняя страх при первых признаках его проявления. Во время следующего стрика рассматривайте это как проверку ваших способностей. Такой подход поможет вам удалить страх из той области, через которую проходят все покерные игроки. Только когда даунстрик прекратит казаться вам бичеванием себя любимого, вы сможете преодолеть страх перед ним. *Если вы еще не улучшили контроль над собой во время даунстриков, не приступайте к этому шагу.*

## СЛОВО КЛИЕНТУ

Паскаль «Stake Monster» Трембли  
\$10/\$20 HU NL

**Инструктор сайта Cardrunners**

«Я обратился к Джереду, когда у меня был один из лучших месяцев в карьере с точки зрения результатов, но я все равно очень много беспокоился и испытывал сильный стресс в том, что касалось моей игры, и мне хотелось от этого избавиться. Я играл профессионально, и уровень стресса – даже когда я выигрывал – был достаточно велик и причинял мне много неудобств. Я испытывал стресс перед игрой, во время игры и даже после. Я находился под постоянным прессингом, отделаться от которого, похоже, было невозможно.

Я выяснил, что находился в постоянном страхе из-за даунстрика, особенно если последний длился в течение недель. Я был в растерянности, так как никогда не знал, когда снова начну проигрывать. Всегда присутствовала возможность провести плохой игровой день или даже неделю. Выигрывал я или проигрывал, я понимал, что этот стресс обходится мне дорого. Если однажды я проигрывал некоторую сумму денег, на следующий день я был в страхе от того, что это снова может произойти. Если я шел в неплохом плюсе, то я торопился скорее закончить сессию, чтобы зафиксировать выигрыш, предотвратить появление даунсвинга, и приобрести немного уверенности. Я терял деньги не только, когда проигрывал, так как быстро скатывался в мою С-игру, но и когда я выигрывал, потому что я слишком много внимания уделял краткосрочным результатам. Я не думал о качестве своей игры; я думал лишь о незамедлительной финансовой выгоде или о потерях.

Потребовалось некоторое время на то, чтобы усвоить вещи, о которых говорил мне Джеред, так как мои проблемы уже довольно глубоко во мне укоренились. Изменения не произошли мгновенно. Мой прогресс был постепенен, многое я начинал понимать во время перерывов между сессиями. Подход Джереда очень хорошо работал в моем случае, потому что он не довольствовался быстрым или поверхностным решением проблем.

Вместо этого он заставил меня пересмотреть мой подход не только к тому, что связано с покером, но и к жизни в целом. Роль играли не только его слова, но и то, что я начал работать над своей игрой вне игрового времени, что для меня было nonsensом. Я много времени тратил на то, чтобы изучать чужие хэнд-хистори или делать видео, но никогда не применял эти способы обучения к своей игре. Я никогда даже не задумывался о том, какую пользу это может мне принести. Этот та область деятельности покериста, которая часто остается недооцененной. Как такое происходит, если наше эмоциональное состояние оказывает столь значительное влияние на нашу игру?

Важная вещь, которую сделал Джеред – он заставил меня делать записи; я начал вести блог, и, как это не удивительно, это мне действительно помогло. Я пользовался блогом для того, чтобы озвучивать свои эмоции, касающиеся игры, и это давало мне возможность лучше в них разобраться. «Если ты их не понимаешь, то ты и не сможешь направить их в правильное русло» - говорил мне Джеред. Чем больше мы разговаривали, тем больше я понимал, и тем больше осознавал, что моя прежняя реакция была неправильной. Так что вместо того, чтобы расстраиваться и думать «да, такой уж я есть», я начал размышлять о своем эмоциональном состоянии и о том, как его можно изменить в лучшую сторону.

Наконец, Джеред помог мне установить настоящую причину моего страха. Когда мне было 18, я испытал достаточно серьезный приступ депрессии. Никогда бы не подумал, что он сможет каким-то образом повлиять на мою жизнь спустя 10 лет, особенно на то, что касается покера. Джеред помог мне понять, что причина того, что меня очень беспокоили даунстрики, частично состояла в том, что мне не хотелось испытывать те же чувства, которые испытал я во время депрессии. Я совершенно не подозревал, что дела могут обстоять таким образом. Я думал, что излечился от своей депрессии, раз уж в течение 10 лет у меня не было рецидивов. Джеред помог мне осознать, что я всего лишь наспех залатал ее, а ее основная причина устранена не была.

Теперь мой подход более конструктивен и позитивен в целом, и у меня нет мании того, что все должно быть идеально. Эмоции все еще при мне; Джеред не заставил их испариться, будто по волшебству, но он помог мне значительно улучшить мою C-игру.

Я все еще расстраиваюсь из-за даунстриков или если я проигрываю несколько раздач подряд, но у меня намного лучше получается контролировать себя. Мои эмоциональные порывы не столь интенсивны, более контролируемы – даже во время даунстриков. Уверен, мои эмоции останутся со мной, но теперь я знаю, что могу с ними справляться».

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГИКИ

**Погоня за вечным идеалом есть  
постоянные разочарования и рас-  
стройства**

### **Страх перед ростом по лимитам**

Перейти на следующий лимит легче, если вам удастся избежать мышления, ориентированного на результат. Игроки, которые боятся подниматься по лимитам, редко скажут, что их цель – постараться закрепиться на лимите. Скорее всего им просто хочется перейти на лимит выше и относятся они к этому как «пан или пропал». Они хотят получить конечный результат, но так как сокрушительное поражение – один из вариантов развития событий, при принятии каждого решения на них оказывается сильнейшее давление.

Для того, чтобы немного уменьшить этот прессинг, они играют, только когда игры наиболее выгодны. Неплохая идея, но она лишь потакает вере в то, что успех роста по лимитам в долгосрочной перспективе зависит от банкролла, а не от способностей.

Страх перед ростом по лимитам может быть искоренен, если вы уделите больше внимание работе над своими способностями. Вместо того, чтобы делать вылазки наверх и надеяться на то, что вам повезет, рассматривайте первые игры на следующем лимите как сбор информации:

1. О сильных и слабых сторонах игроков на данном лимите
2. О слабостях в вашей игре, которые незаметны при игре на рабочем лимите – как в области покера, так и покерной психологии

После того, как вы соберете эту информацию, вы сможете поработать над обнаруженными слабостями, играя на вашем рабочем лимите, и не испытывая при этом повышенного давления или угрозы серьезных отрицательных последствий. Затем начинайте чередовать лимиты, тестируя свою игру и продолжая над ней работать. Вы стремитесь к тому, чтобы во время каждой вылазки на лимит выше ваша игра становилась лучше. Наконец, наступит момент, когда вы будете готовы остаться на лимите, и тогда вы сможете уже работать над тем, чтобы становиться крепким регулярном нового лимита. Так как страх поднятия по лимитам тесно связан со страхом потерпеть неудачу, обратите внимание на соответствующий раздел. И также неплохим решением будет определить, какой частью банкролла вы готовы пожертвовать, следуя этой стратегии, установив таким образом некий стоп/лосс для перестраховки в то время, когда вы будете заниматься сбором информации на новом лимите.

### **Страх перед риском**

В игре дисперсии и риска весьма распространен страх перед риском, и это неудивительно. По сути, решая не участвовать в дорогих играх, не блефовать или не пушить в выгодных ситуациях, не соревноваться с другими регулярными, вы пытаетесь оградить свою игру от рисков. Зачем? Что вас так беспокоит? Даунстрик? Потеря денег? Потеря уверенности в себе?

Защищая себя от рисков, игроки подсознательно пытаются оградить себя от более значительных проблем, таких как уменьшение уверенности, тилт, и т. д. Для них рискованно участвовать в дорогих играх или совершать высокодисперсионные действия, так как проигрыш способствует проявлению этих более серьезных психологических проблем. Когда же эти проблемы устраняются, страх рисковать тоже уходит. Для того, чтобы полностью от него избавиться, важно заставлять себя идти на выгодный риск во время игры. Чтобы при этом избежать удара по уверенности в своей игре, можно определить, какое количество денег вы собираетесь инвестировать, решаясь на риски. Часто одно только осознание того, что вы рискуете ограниченной суммой, помогает справиться с боязнью идти на риск.

**Барри Картер**  
СНГ и кэш игры средних лимитов  
**Журналист в сфере покера**

«У меня развилась ужасная боязнь рисков после того, как я попал в достаточно серьезный даунстрик. Она разрушала мою игру. Каждый раз, когда у меня была топ-пара, я боялся двух пар; когда у меня был сет, я боялся оверсета; когда на флопе я собирал натс, я боялся, что против меня натянут дро. Это заставляло меня либо пассивно играть с монстрами, либо ставить овербеты, чтобы избежать кулеров. «У них вечно оказываются эти карты» - постоянно говорил я себе.

И хотя эта проблема доставляла мне больше всего неприятностей, преследуя меня от сессии к сессии, ее было легче всего устранить. Я считаю, что изучение анкеты с вопросами, предложенной Джередом (*смотрим страницу 237*) сделало 90% работы. Боязнь рисков сидела в моей голове, и когда мне удалось перенести ее на бумагу, отвечая на поставленные вопросы, мой успех стал очевиден.

Джеред помог мне понять, что я рисковал намного больше из-за своего бездействия. Когда я пассивно разыгрывал свои руки, я терял очень много выгоды. Я также осознал, что из-за того, что я не играл более агрессивно, мои оппоненты не пасовали, и мне оставалось уповать лишь на силу моей комбинации на вскрытии – короче, я просто поощрял своих оппонентов попробовать натянуть против меня свои дро.

Не могу утверждать, что мне помогли улучшиться только ответы на вопросник, потому как я очень много работал с Джередом над своими психологическими проблемами. Единственное, что могу сказать, так это то, что если бы вам удалось поиграть со мной хоть раз за последние 18 месяцев, вы бы никогда не подумали, что я страдал от страха перед рисками; вы бы могли лишь подумать, что в некоторых раздачах мне не мешало бы притормозить и играть несколько менее агрессивно».

## МОТИВАЦИЯ

Скорее всего вы принялись за чтение этой главы в надежде получить ответ на вопрос «как перестать лениться». Вы пробовали слушать музыку, смотреть знаковые спортивные моменты и драматичные моменты из фильмов, читать книжки и цитаты, делать большие сайд-беты – и все ради того, чтобы получить мотивацию играть. Словно лень стала неким подобием тюрьмы, и благодаря должному всплеску вдохновения вам удастся проскользнуть мимо стражи и навеки освободиться. Но независимо от того, как сильно вы стараетесь, лень все равно вас находит.

В то время как вы перепробовали кучу разных заумных схем по одурачиванию себя в попытке получить мотивацию, не пробовали ли вы сначала подумать, по какой причине вам не хватает мотивации? На самом деле на этот вопрос не так трудно ответить, как может показаться на первый взгляд.

Итак, некоторые из вас считают, что у них есть проблемы с мотивацией, хотя на самом деле у вас просто еще одна психологическая проблема. Если вы постоянно выходите из игры при наступлении тильта, плохо играете под давлением, или неуверенны в своей игре, то ваш недостаток мотивации является лишь симптомом этих проблем. Часто недостаток мотивации докучает вам так долго, что вы и забываете, что настоящей его причиной был тильт или страх. Когда вы разберетесь с другими психологическими проблемами, которые влияют на мотивацию, чаще всего ситуация с вашей мотивацией значительно, если не полностью, улучшится. У многих игроков нет проблем с тильтом, страхом, или с уверенностью в себе, но вместо этого они мастера откладывания на потом, ленивые и едва способные играть, когда игра не клеится. Часто игроки не считают, что эти проблемы можно разрешить, но их действительно можно разрешить – в особенности проблему с ленью. Лень не является неотъемлемой чертой вашего характера, если только вы этого сами не захотите; некоторые игроки вообще гордятся тем, что они такие ленивые. Помимо лени, вот еще некоторые проблемы, о которых мы поговорим в этой главе:

\* Вы играете слишком много или слишком мало, когда дела идут хорошо или плохо

- \* Вы постоянно откладываете обучение и работу над своей игрой
- \* Вы играете слишком много и это вас сильно истощает
- \* Вы не находите в себе желания играть после того, как у вас возникли трудности, например после большого проигрыша сильному оппоненту
- \* Ваши мечты играть на высочайших ставках отбивают у вас все желание играть на более низких лимитах
- \* Вы слишком быстро прогрессируете, но как только движение по инерции прекращается, ваша игра разваливается

### **Природа мотивации**

Совершенно очевидно, когда у вас мотивация есть и когда вам ее не хватает, однако не забыли ли вы подумать о том, чем на самом деле является мотивация? Ответ важен, потому что помогает выявить основные причины проблем с мотивацией.

Мотивация это вид эмоции или энергия, стоящая за достижением ваших целей. Это топливо, которое нужно, что вы могли до них добраться. Если вам не хватает мотивации, то либо у вас проблема с вашими целями, либо вам не хватает энергии, чтобы их достичь. Редко можно услышать, чтобы покерист говорил, что у него не все в порядке с его целями, но вообще-то у каждого, кому не хватает мотивации, есть эти проблемы. Вот парочка примеров проблем с вашими целями, о которых мы еще поговорим в этой главе:

- \* Вас интересуют лишь результаты, и вы не ставите перед собой целей, ориентированных на процесс
- \* У вас слишком завышенные ожидания
- \* Вы не ставите краткосрочных целей, лишь долгосрочные
- \* У вас не получается ставить новые цели после того, как вы достигли тех, что у вас были
- \* У вас слишком много целей
- \* Вы интересуетесь сразу всем и не можете понять, чего же вам хочется

\* Среди ваших основных целей есть такие как выглядеть круто, избегать ошибок или не опускаться ниже определенного минимума

Каждый из мотивационных вопросов, которые мы будем рассматривать, связан с проблемами постановки целей. Эти проблемы действительно уменьшают количество вашей энергии, концентрации, или эмоций, которые нужны вам для достижения своих целей. Другими словами, эти проблемы как дыры, через которые утекает ваша мотивация достигать покерных целей. Именно из-за такой нехватки энергии вы стараетесь подбодрить себя сайд-бетами и цитатами из фильмов. Однако, есть и много других источников мотивации, например:

\* Выигрывание

\* Финансовые нужды, например нужда прокормить семью, заплатить за обучение, купить себе еды, наконец

\* Обучение и прогрессирувание как игрока

\* Желание доказать, что окружающие не правы

\* Любовь к покеру

\* Мечты о будущем

Как вы увидите из этой главы, одни источники мотивации более надежны и богаты, другие – менее.

## **Вдохновение**

Хотя многие считают их одним и тем же, между мотивацией и вдохновением существует большая разница. Мотивацию можно сравнить с марафонцем, вдохновение – со спринтером. И мотивация, и вдохновение играют важную роль в достижении целей. Мотивация есть энергия более стабильная и надежная, она помогает вам постоянно работать на протяжении долгого времени, в то время как вдохновение дает вам короткий, мощный приток энергии, позволяющий вам «зажечься» или не соскользнуть с верного пути.

Мы испытываем много взлетов и падений на пути к нашим целям. Вдохновение – дополнительная энергия, поддерживающая вас в особенно трудные времена, и помогающая вам достигать более значимых высот игры. Игроков могут вдохновить совершенно

разные вещи и разным образом – иногда это происходит столь спонтанно, что понять и предсказать это представляется невозможным. Это может быть книга, фильм, песня, наблюдение за успехом другого игрока, или награда, от одной мысли о которой ваша кровь начинает бурлить. Иногда правильно найденный способ получить вдохновение превращает потенциальное поражение в успех.

В то время как вдохновение крайне ценно, его иногда используют некорректно. Вот на эти две проблемы следует обратить внимание:

1. Если вы постоянно ищете источники вдохновения, получается, что вы слишком сильно надеетесь на них и скорее всего пытаетесь компенсировать таким образом фундаментальные проблемы вашей мотивации. Другими словами, пересматривая фильм Рокки или заключая пари на то, что вы сможете сыграть 100 тысяч раздач за месяц, вы пытаетесь справиться с проблемой, против которой вдохновение на поверку оказывается бессильным
2. Вы полагаете, что волна вдохновения заставит такие проблемы, как тилт, чрезмерная обеспокоенность и недостаток уверенности исчезнуть. Это как раз одна из причин, по которой обещания, произнесенные в новогоднюю ночь, обречены так и остаться обещаниями. Люди забывают о том, что нужно время, чтобы избавиться от старых привычек или перебороть основные слабости. Преисполненные вдохновения, вы можете постараться внушить себе, что ваши проблемы остались в прошлом

Без сомнений, когда вы более эффективно используете вдохновение и мотивацию, ваши шансы на то, чтобы достичь поставленных целей, сильно повышаются.

## СЛОВО БАРРИ

### Пари

Игроки в покер частенько заключают пари ради того, чтобы подстегнуть уровень своей мотивации. Взгляните на любой покерный форум, и вы скорее всего найдете кучу тем, в которых игроки предлагают заключить пари на то, что они смогут сбросить определенное количество веса, сыграть определенное

количество рук, заработать статус Супернова Элайт, войти в топ турнирного лидерборда, или заработать определенную сумму денег.

Смысл этих пари в том, что игроки пытаются использовать деньги в качестве источника вдохновения, чтобы сделать что-то, что они хотели бы сделать, но у них на это недостает мотивации. Может быть вам и хочется получить статус Супернова Элайт, но вы не думаете, что сможете это сделать, если только перед носом у вас не будет маячить крупная сумма денег.

Конечно, многие пари заключаются с обратной целью, с целью заработать, когда у вас есть определенное преимущество. Если вы уже являетесь опытным игроком, то пари на то, что вы сможете сыграть определенное количество раздач, может быть для вас весьма прибыльной затеей. Но вот если вы заключаете пари для того, чтобы оно придало вам мотивации для чего-то, на что у вас этой мотивации нет, то тогда вы, по сути, делаете большую ставку с минусовым ожиданием. Это ужасный гейм-селекшн, и вы фиш в вопросах заключений пари.

Существует большая разница между олдскульными игроками, которые заключают пари, только когда считают, что для них это выгодно, и молодым онлайн поколением, которые заключают пари на тот исход, который они хотели бы видеть. Достаточно вспомнить легендарного Амарилло Слима с его пари, в которых у его соперников на самом деле не было ни единого шанса. А вот в мотивационных пари у *вас* не так уж и много шансов, хоть для кого-то это, быть может, и не прозвучит как достаточно убедительный довод.

На дистанции никакое количество денег не сможет устранить причины, вызывающие проблемы с мотивацией. Лишь когда вы с ними разберетесь, вы сможете вернуть себе мотивацию, в которой вы так отчаянно нуждаетесь.

### **Стабильная мотивация**

Определение правильной пропорции целей и источников энергии, подпитывающей вас, есть ключ к достижению мотивационного равновесия – «стабильной мотивации». Равновесие подразумевает то, что у вас будет определенное нужное количество энергии, что позволит вам эффективно работать над достижением своих целей, поддерживать стабильный прогресс в обучении, играть на высоком уровне без сильно ощутимых подъемов и спадов, или просто спадов.

Понятие стабильной мотивации в каждом случае различно. Вернейший способ достичь ее – разобраться с основными причинами ваших мотивационных проблем, в числе которых могут быть и другие проблемы психологического характера. После этого вы станете обладателями здоровой мотивации, которая поможет вам в деле достижения ваших целей.

## ОСНОВНЫЕ МОТИВАЦИОННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

### **Лень**

Сказать о себе, что вы ленивый, значит найти отговорку для того, чтобы ничего не делать. «Я бы сделал X, но что-то мне не хочется. Что поделать, такой уж я ленивый». Можно подумать, что лень это неизлечимая болезнь, или черта характера, запрограммированная в вашем ДНК. Если вы глубоко внутри верите, что от лени избавиться невозможно, то было бы нелогично пытаться что-либо с этим поделать. Однако, лень не является перманентной чертой характера. Нужно постараться, чтобы от нее отделаться, и этот раздел как раз поможет вам в этом.

Лень есть способность, которую, хорошо это или плохо, вы усвоили. Вы стали способны заниматься чем-то еще. Вы научились много смотреть телевизор или много спать, вместо того, чтобы собраться и начать играть более протяженные сессии и работать над своей игрой. Вместо того, чтобы научиться заниматься продуктивной деятельностью, вы научились быть ленивым – и у вас, надо думать, это отлично получается.

Невозможно совсем не иметь мотивации. Подумайте о лени как о сильной мотивации часами валяться на диване, смотреть телевизор или бесцельно бродить по интернету. Хотя это может показаться лишь игрой слов, называть все своими реальными именами очень важно для того, чтобы понять суть проблемы и затем исправить ее.

Лень появляется по разным причинам. Она могла развиваться в начале вашей жизни, если вам не надо было прикладывать много усилий. Или она развилась после колледжа, когда вы были предоставлены сами себе, или после того, как вы заработали приличную сумму денег, и вам казалось, что больше вам и не нужно. Вот пример того, как можно постараться найти причину возникновения лени и постараться найти способ избавиться от нее:

**Часто люди начинают лениться, когда схема жизни, к которой они привыкли, коренным образом меняется. Когда вы живете с**

родителями, ходите в школу, или где-то работаете, вы особо не задумываетесь над тем, почему вам нужно этим заниматься. Вы просто должны это делать. Ценность такого устройства часто вам не понять до тех пор, пока вы не будете полностью сами по себе. Вот теперь вам надо и решать, что нужно делать, и потом делать то, что вы решили. Дополнительная обязанность не кажется такой уж сложной, но она превращает жизнь или покер в намного более трудную штуку, а также может привести к появлению лени.

Начиная работать над ленью или над другой мотивационной проблемой, попробуйте подойти к покеру как к небольшому бизнесу. Вы решаете, где и когда вам играть, сколько играть, на каких лимитах и в какие игры, где и как обучаться, а также чью помощь принимать. Это ваша обязанность – анализировать вашу игру и игру вашего разума (психологическую составляющую покера), пользоваться новейшим софтом и стратегиями, и многое другое.

Вам нужно многое решать и многое делать. Если вам не хватает способностей правильно вести свой бизнес, это значит, что вы ленитесь. Вот несколько простых способов эти способности развивать:

1. Назовите все хорошие дела, которые вы делаете, не важно, насколько они незначительны
2. Составьте список того, что нужно делать
3. Отметьте наиболее важные дела, которые вы должны выполнить
4. Составьте грамотный план, в соответствии с которым вы будете их выполнять
5. Запишите оправдания, которые вы раньше использовали, чтобы не выполнять эти дела
6. Напишите, почему каждое из этих оправданий нелогично или неправильно
7. Настройтесь выполнить план и избегать выдумывания оправданий

Понимание того, что с ленью можно бороться, означает, что у вас есть шанс навсегда покинуть тюрьму, созданную для вас этим качеством.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГИКИ**

**Занимаясь сейчас тем, что не приносит вам удовольствия, вы сможете получить намного больше удовольствия потом**

**Работайте усерднее, когда вам трудно, и тогда ваша задача станет значительно проще**

**Подумайте хотя бы об одном продуктивном деле, которое вы можете выполнить. Надо с чего-то начинать**

### **Откладывание на потом**

Постоянное откладывание важных дел на потом сейчас называется отдельным словом, позаимствованным из английского – прокрастинация. Вы многим можете заняться – изучать сыгранные раздачи, посмотреть обучающее видео, почитать книгу, заняться анализом своей игры, почитать и запостить собственные мысли на форуме, поработать с тренером, и т.д. И всю эту работу довольно легко отложить, ведь «будет еще и завтрашний день».

Конечно, для прокрастинаторов, завтрашний день – словно мистическое явление, которое существует всегда. Когда завтрашний день становится сегодняшним, ваша работа снова откладывается на завтра. Чем дольше это продолжается, чем больше вероятность, что это продолжится еще дольше; особенно с учетом того, что с каждым днем накапливается количество видео, которые надо бы посмотреть, раздач, которые надо проанализировать и постов на форуме, которые нужно прочитывать.

Завтра никогда не бывает таким, каким вы его себе представляете. Только если вы окажетесь под тяжелым прессингом из-за даунстрика, ваш винрейт/доход сильно понизится, или же вам нужно будет срочно подготовиться к большому турниру, вы кинетесь выполнять всю работу, которую постоянно откладывали. К сожалению, работа не в экстремальных условиях, размеренная, кажется вам слишком скучным и непривлекательным занятием. Так что в итоге вы начинаете зависеть от сильного прессинга, заставляющего вас браться за дело, что, в свою очередь, ведет к

истощению сил и увековечиванию вашей привычки все откладывать на потом.

Вот еще некоторые проблемы, возникающие у вас, когда вы работаете над игрой редко, но очень интенсивно:

- \* Постоянные взлеты и падения качества вашей игры
- \* Игроки, более обстоятельно работающие над игрой, будут вас опережать
- \* У вас будет неверное представление о том, сколько вы можете усвоить. За короткий промежуток времени довести способность до уровня Неосознанной Компетенции невозможно
- \* Вы будете приходить в замешательство, так как во время игры надо будет одновременно думать о значительно большем количестве вещей

Если вы хотите перестать заниматься прокрастинацией, сначала вам нужно отделаться от мысли о том, что «будет еще и завтрашний день». Улучшение происходит сегодня, причем это касается не только вашей игры, но и работы над привычкой все откладывать на потом. Сегодня – ваша единственная возможность стать лучше. Завтра – лишь иллюзия.

Это не значит, что вам нужно успеть сделать *все* за один день; стабильность требует того, чтобы работы выполнялась постепенно. Более того, работая над покерными способностями или знаниями и стараясь довести их до уровня Неосознанной Компетенции, будет более продуктивно тратить на это по 15 минут в день, вместо того, чтобы работать 3 часа, но лишь один раз в неделю. Конечно, бывают исключения, и уж тем более это не значит, что вам не следует заниматься больше, чем 15 минут в день. Однако, если раньше вы вообще ничего не делали, 15 минут будут неплохим началом.

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГИКИ

**Сегодня – день, когда надо улучшаться. Завтрашний день лишь иллюзия. Дождетесь его – и у вас будет в два раза больше работы, которую надо**

**выполнить**

## **Когда дела идут хорошо и когда плохо**

Дисперсия не создает мотивационных проблем; она их обнажает. Даунстрики и апстрики дают отличную возможность заметить определенные мотивационные или другие проблемы, оказывающие влияние на вашу игру. Благодаря дисперсии проблемы, которые в простых обстоятельствах могли бы показаться незначительными, становятся весьма серьезными. Давление, которое дисперсия оказывает на вашу игру, помогает их обнаружить и определить, над чем вам следует работать.

Во время даунстрика вам может нехватать мотивации, потому что:

- \* Вы чувствуете, будто вам суждено проиграть = **Тильт «несправедливость»**
- \* Работа над своей игрой кажется вам пустой тратой времени = **Чувство безнадежности**
- \* Вы сомневаетесь в ваших способностях = **Недостаток уверенности**
- \* Вы спускаетесь на более низкие лимиты, и вам сложно наигрывать определенное количество рук = **Недостаток уверенности или Страх перед поражением**
- \* Вы не хотите начать тильтовать = **Любой вид тильта**

Апстрик может оказать схожее влияние на вашу мотивацию, потому что:

- \* Вы выиграли достаточно и не испытываете более нужды играть = **Проблемы с постановкой целей**
- \* Все дается вам так легко, словно вы печатаете деньги = **Чрезмерная самоуверенность**
- \* Вам хочется зафиксировать выигрыш = **Боязнь рисков или Тильт «ненавижу проигрывать»**
- \* Вы считаете, что ваша игра так хороша, что вам нет смысла над ней работать = **Чрезмерная самоуверенность**
- \* Вы боитесь снова проиграть деньги или испытать боль от поражения = **Страх перед поражением**

Это были некоторые проблемы, которые могут быть обнаружены благодаря даунстрикам или апстрикам. Очень важно постоянно работать над ними, даже когда дела у вас идут нормально и они не обнажаются под действием дисперсии. Единственный способ определить, что эти проблемы исчезли, или какого прогресса вы достигли, это проанализировать игру вашего разума в следующий раз, когда у вас будет апстрик или даунстрик. Это ваше испытание, так что будьте к нему готовы и работайте, не покладая рук, пока вам не удастся пройти его.

### **Истощение**

Истощение – уникальное мотивационное явление, так как происходит оно лишь тогда, когда у вас наблюдается переизбыток мотивации. Даже при том, что игроки, страдающие от истощения, считают, что они ленивые, все как раз наоборот. Они настолько мотивированы играть и столько работают, что когда их разум полностью лишается сил и нуждается в отдыхе, они ругают себя за то, что не хотят играть, что легко отвлекаются, что им надоело, или что они устали. Они не ленятся – им надо отдохнуть!

Вот кое что, что следует знать об истощении:

1. Истощение можно спутать с другими мотивационными проблемами, так как симптомы похожи
2. Истощение делает вас более восприимчивыми к другим проблемам психологического характера, таким как тильт.

### **НЕДООЦЕНИВАЯ СТРЕСС**

Часто игроки недооценивают количество стресса и давления, которому они подвергаются, играя в покер. Карьера, семья, достижения и уважение – все добавляет еще больше давления каждому решению, и, таким образом, от игрока требуется больших затрат энергии для того, чтобы поддерживать качество своей игры на уровне. Игроки, недооценивающие влияние стресса часто являются теми, кто больше всего критикует свою игру. Они считают себя ленивыми, в то время как на самом деле сильный прессинг вызвал у них истощение.

Истощение – это не оправдание; это реальная причина проблем с мотивацией.

Сильно мотивированные люди истощаются, когда в течение длительного периода времени испытывают крайне высокий уровень мотивации и при этом не уделяют достаточно внимания отдыху. Концепция истощения в психологии по сути точно такая же, как и в физиологии. Когда бегун перетренировывается, его результаты ухудшаются, потому что мышцы не успевают восстанавливаться после нагрузок. Подобным образом, когда вы играете слишком много и долго, ваши результаты пострадают, так как силы вашего разума истощены и им нужен отдых, чтобы восстановиться.

Вот некоторые соображения по борьбе с этой проблемой:

- \* В те периоды, когда вы слишком сильно мотивированы, попробуйте слегка притормозить. Если эмоции – даже мотивация – слишком интенсивны, это может привести к тому, что вы начнете играть неоптимально и процесс вашего обучения замедлится
- \* Обращайте внимание на ранние признаки вашего истощения, и вовремя отдыхайте, например спите или делайте упражнения, чтобы не допустить усугубления проблемы
- \* Выделяйте хотя бы один день в неделю и пять дней в месяц – занимайтесь в эти дни, чем вам нравится, но только не покером
- \* Найдите себе хобби, на которое вам будет приятно тратить время и которое не будет вас сильно обязывать
- \* Онлайн-игрокам: обязательно выделяйте дни, в которые вы не будете пользоваться электроникой
- \* В конце каждого рабочего дня оценивайте свою игру. Это поможет вам не возводить покер в абсолют и давать возможность вашему разуму отдохнуть

### **Проблемы с постановкой целей**

Ставить цели необходимо, так как именно они определяют направление вашей мотивации. Обычно этой теме в других книгах посвящаются целые главы; но чтобы чрезмерно все не усложнять, вот вам описание самых распространенных проблем, связанных с постановкой целей, о которых уже упоминалось в этой главе:

**Цели, ориентированные исключительно на результат.** Когда результаты плохи, а вы определяете свои способности или прогресс только по результатам, немудрено, что вы теряете мотивацию. Так как вы гарантировано столкнетесь с периодами, когда дела будут идти плохо, вам нужно научиться поддерживать мотивацию в эти периоды. Для этого добавьте в свой список такие ориентированные на процесс цели, как улучшение контроля над тилтом, уменьшение количества ошибок, принятие лучших решений, или увеличение количества часов, в течение которых вы играете качественно. Тогда, даже если результаты будут плохими, в других областях вы все равно будете прогрессировать, и это поможет вам остаться мотивированными. Это не значит, что вы отказываетесь от целей, ориентированных на результат. Деньги, победы, Супернова Элайт и другие цели подобного рода играют большую роль. Вы просто диверсифицируете их, точно так же, как это принято делать с инвестициями. В покере очень важно иметь цели, ориентированные на процесс, так как это как раз те цели, над осуществлением которых вы имеете контроль на короткой дистанции.

**Завышенные ожидания.** Часто у игроков такие завышенные планы, что претворить их в жизнь просто нереально. К примеру, довольно часто игрок может ожидать того, что он с легкостью сможет посвятить игре на 40 часов в месяц больше, чем он это делал раньше, выиграть больше денег или быстро подняться по лимитам. Эти цели могут показаться простыми, но игроки с такими ожиданиями игнорируют причины, по которым на самом деле их не так-то и легко достичь. Когда же у них это не выходит, игроки разочаровываются из-за постигшей их неудачи и теряют мотивацию. Они подавлены из-за своей неудачи, даже несмотря на то, что их ожидания были слишком далеки от реальности. На самом деле, надо не ожидать чего-либо, а ставить реальные цели. Когда они у вас есть, вы пытаетесь понять, каким образом можно их достичь. Затем, когда у вас это не получается, вы корректируете свою стратегию и продолжаете двигаться вперед. Вам редко будет что-то заранее причитаться в покере, так что вместо того, чтобы ожидать чего-либо, ставьте цели, а затем выясняйте, как их можно достичь.

**Далеко идущие цели.** Когда у вас есть большая мечта или долгосрочная цель, и при этом нет целей поменьше, довольно легко потерять мотивацию, если дела пойдут неважно. В нелегкие периоды, например во время даунстрика, вам может показаться, будто ваша мечта или цель почти недостижима, и из-за этого вы можете потерять всякую надежду. Поэтому разделите одну большую цель на несколько маленьких, более доступных. Тогда вам будет легче восстановиться после сложных периодов и продолжать

двигаться вперед. Кроме того, вы постоянно сможете фиксировать свой прогресс. Такие маленькие победы помогут вам оставаться мотивированными на протяжении всей дистанции.

**Достижение есть, и что дальше?** Если вы выиграли турнир, закрыли свой самый плюсовый месяц, стали профессионалом, заработали Супернову или Супернову Элайт, а других целей у вас больше нет, вам может не доставать мотивации просто потому, что вы не видите, ради чего еще вам нужно играть.

**Нерешительность.** Существует много разных целей, которые стоит достичь, как в покере, так и вне его. Когда вы не можете решить, чего же вы хотите, все оканчивается тем, что вы беретесь за совершенно случайные дела, и выглядит это так, словно у вас нет никакой мотивации. Вы на самом деле нерешительны. Вместо того, чтобы удручаться оттого, что вы ничего не можете достичь, посмотрите на такой период времени с другой стороны – отнеситесь к нему как ко времени для исследований. Когда у вас есть много различных вариантов, вы как бы стоите у подножия сразу нескольких гор, и решаете, на какую из них совершить восхождение. Вы собираете информацию, которая нужна вам для того, чтобы выяснить, чего же вам хочется. Чтобы ускорить процесс, записывайте все ваши варианты, оценивайте их, а также интересуйтесь на их счет мнениями других игроков.

**Подсознательные цели.** Иногда игроки стремятся к тому, чтобы избежать затруднений, ошибок, критики, потери денег, или предотвратить падение их винрейта. Редко когда игроки рассматривают эти стремления как действительные цели, однако часто именно так можно объяснить некоторые их поступки – например, нежелание играть. Эти подсознательные цели являются проблемой, потому что вы тратите на них свои силы, вместо того, чтобы тратить их на те цели, которые вам действительно нужно достичь. После идентификации этих подсознательных целей, устраните причины, по которым вы к ним стремитесь, и тогда у вас будет больше мотивации на то, что действительно важно.

**Личные цели.** Если вам нужно играть в покер, но нет в самом покере такой причины, которая бы достаточно вас мотивировала, подумайте о том, как покер влияет на остальные области вашей жизни. Затем поставьте какую-нибудь личную цель, достичь которую вам поможет покер. Мотивация вернется к вам, когда вы осознаете значение покера в вашей жизни.

## СЛОВО КЛИЕНТУ

**Мэтт «mbolt1» Болт**

**\$3/\$6 - \$50/\$100 NLHE**

**Инструктор сайта DragTheBar**

«Занятие с Джередом действительно мне сильно помогли в достижении статуса Супернова Элайт в 2010 году. Для меня не стояло вопроса, смогу ли я это сделать. Вопрос был лишь в том, насколько качественно я смогу отыгрывать такой огромный объем раздач, если я попаду в даунстрик. Сайту PokerStars безразлично, проигрываю я или выигрываю; количество полученных VPP в любом случае фиксировано. Вполне очевидно, что я хотел бы быть в плюсе, но ставить цели, ориентированные на результат – просто ужасная затея; цели вроде «выиграть определенное количество денег» никуда не годятся. Я просто должен был играть хорошо.

Мотивация поначалу очень много для меня значила, но затем ее влияние понизилось, когда я свыкся с тем, что мне просто надо было отыгрывать определенное количество раздач в день, независимо от того, как идут дела. У меня были промежутки в 100 тысяч раздач, где я играл на максимуме своих возможностей, и все равно не делал денег. Я могу с уверенностью сказать, что я действительно не мог бы сыграть лучше. Цели, имеющие отношение к деньгам, лишь приводят к вредным желаниям контролировать дисперсию, на что я, естественно, не способен. Джеред помог мне сосредоточиться на том, что я мог контролировать, а именно на том, как хорошо я играл и сколько я играл. Наличие этих целей сыграло решающую роль в моей погоне за Суперновой Элайт».

### **Не только талант имеет значение**

Сегодня в покер приходит много молодых, умных людей. Люди, только окончившие школу или колледж быстро взюбируются на самую верхушку. Они как талантливые успешные атлеты, которые еще не встречались с серьезными испытаниями в своей жизни. Первая встреча с неприятностями может быть шокирующей, и они не знают, как реагировать. Успех пришел к ним так легко, что им не пришлось постигать законы рабочей этики, дисциплины и воспитывать в себе другие качества, нужные для того, чтобы преодолевать такие трудные времена.

Способность оставаться на плаву несмотря на серьезные трудности присуща очень успешным людям в любой соревновательной деятельности, будь то индустрия или спорт. Одного таланта уже не хватает. К примеру, присматривая нападающих NFL, тренеры настороженно относятся к тем парням, которым еще не приходилось преодолевать серьезных трудностей, как в игре, так и просто в жизни. Каждый тренер хочет быть уверенным в том, что игрок сможет преодолеть испытания, с которыми ему неизбежно придется столкнуться в NFL.

Если вы пытаетесь обрести мотивацию во время своего первого испытания, неважно, даунстрик ли это или более сложные игры, пришло время стать более психологически устойчивым. Вот как избежать ловушки надеяться только на свой талант:

1. Переназначьте или подкорректируйте свои цели
2. Четко определите для себя, почему вы хотите их достичь
3. Составьте реальный план, в соответствии с которым вы будете их достигать
4. Распределите свое время с учетом поставленных целей
5. Принимайте помощь от людей с хорошей рабочей или учебной этикой
6. Запишите пять главных вещей, которые скорее всего будут мешать вам работать
7. Избегайте этих вещей, задействуя логику и черпая вдохновение откуда-нибудь

Встреча с неприятностями – это испытание. Однако те, кто их преодолеет, смогут закалиться, стать сильнее и пожать хорошие плоды.

### **Прекратите мечтать**

Мечты – это хорошо. Это здорово, когда человек мечтает о том, чего хочет добиться. К сожалению, игроки часто бывают так поглощены своими мечтами, что начинают жить в своем собственном иллюзорном мире. Когда они мечтают о том, что выигрывают браслет и представляют, какая это куча денег, они испытывают

настоящие эмоции и, в каком-то роде, можно сказать, их мечта уже осуществилась.

Когда вы верите в то, что ваши мечты становятся реальностью, вы испытываете горькое разочарование при первом же признаке неудачи. В своих мечтах или фантазиях вы не отводите места сложностям. В вашем представлении вы добиваетесь успеха легко; ничто не в силах вас остановить. И так продолжается до тех пор, пока на вашем пути не начинают возникать неожиданные препятствия. Естественно, вы оказываетесь совершенно неподготовленными к реальным проблемам, на которые в ваших мечтах не было и намека, и поэтому теряете мотивацию.

Решение – превратить ваши мечты в цели. Составьте план, в котором определите, *как* можно будет претворить вашу мечту в реальность. Подумайте, что придется сделать для этого, какие способности вам понадобятся, а также, что не менее важно, как вы будете справляться с трудностями, которые возникнут на вашем пути.

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГИКИ

**Что вы можете предпринять, чтобы претворить вашу мечту в реальность?**

#### **Недостаток обучения**

Вы устали. Покер превратился в тяжелый гриндинг. Трудно сопротивляться переходу на автопилот, так что в итоге вы играете некачественно. Через некоторое время ваше желание играть постоянно уменьшается до тех пор, пока у вас вообще едва ли остается желание играть. Этот сценарий получает развитие по разным причинам; на одну из них часто не обращают внимание – речь о недостатке обучения.

Обучение – это замечательная вещь, которая позволяет вашему разуму быть активным, сосредоточенным, готовым к работе. Когда вам больше нечему обучаться, или вы верите в то, что все что надо, уже усвоено вами до уровня Неосознанной Компетенции, то ваш разум перестает напрягаться. Вам становится скучно. Это явление можно назвать «адаптацией» или «привыканием», при котором вашему разуму не хватает энергии для работы.

К счастью, есть много способов эту проблему решить:

**\* Относитесь к чувству скуки как к сигналу.** Когда вы замечаете, что начинаете скучать во время игры в покер, рассматривайте это как признак того, что следует обучиться чему-то новому, пусть даже и не обязательно трудному

**\* Заостряйте свое внимание на мельчайших деталях игры.** После того, как вы усвоили самые значительные аспекты игры, время обратиться к областям, которые будут давать вам небольшое преимущество. Это критично для обретения мастерства, и лучшие игроки постоянно совершенствуются в мелочах.

**\* Помните, что содержание понятие «мастерство» постоянно изменяется.** Часто игроки могут думать, что учиться им больше нечему. Но этого быть не может. Хотя иногда и надо прилагать усилия для поисков, всегда можно найти что-то новое, чему следует обучиться, и те, кто находят, вознаграждаются.

**\* Пользуйтесь процессуальной моделью для того, чтобы постоянно обучаться и концентрировать свое внимание на малейших деталях**

**\* Наймите тренера, или попросите друга проводить совместные тренировки и обсуждать раздачи.** Это не только стимулирует процесс обучения, это вообще полезно, когда вы слышите мнение о своей игре от стороннего наблюдателя

**\* Продолжайте обучение, пока ваши способности не перейдут на уровень Неосознанной Компетенции.** Часто игроки полагают, что они уже освоили какую-либо способность на уровне Неосознанной Компетенции, хотя на самом деле это не так. Только когда вы можете использовать ваши способности во время игры под тяжелейшим прессингом, вы можете считать, что они находятся в вашем полном распоряжении. Так что продолжайте учиться

**\* Можно сменить вид игры, чтобы была возможность относиться к ней по-другому**

**\* Играйте в игры с большим уровнем конкуренции, чтобы обнаруживать свои слабости и работать над ними**

**\* Не забывайте отдыхать.** Возможно, вы истощены

### Джордан “iMsoLuckyO” Морган

Турниры и средние лимиты NLHE

#### Профессионал команды Full Tilt Poker

«Я довольно рано добился значительного успеха в своей карьере; затем я получил предложение от Фулл Тилта, благодаря которому мог делать нормальные деньги лишь наигрывая определенный объем раздач. Я не работал над своей игрой, и это привело к тому, что в течение долгого времени я играл в ноль. Это было довольно жалкое зрелище, так как я не прогрессировал и не выигрывал.

Джереду понадобилось несколько встреч со мной, чтобы разобраться в моей проблеме, и он помог мне понять, что я поместил себя в такие воображаемые идеальные условия, в которых, как мне казалось, мой успех на заре моей карьеры просто обязан был сопутствовать мне и дальше. Я постоянно жил с мыслью о том, что «таких неудач со мной происходить не должно», и в то же время я уже не прикладывал столько усилий, как раньше. Тогда у меня были некоторые цели, и когда я получил контракт с ФТП, мне было 23 года. Таким образом, в течение последующих двух лет я страдал ерундой и ожидал, что мне все так и будет легко даваться. Но так не бывает.

Я был несколько потрясен, осознав, что я не так хорош, как я считал. Когда в покере у вас дела идут хорошо, и вы вдобавок попадаете в апстрик, вы начинаете считать себя непобедимым, думать, что все, что вы делаете, вы делаете правильно, и так будет продолжаться все время. Когда же все меняется в противоположную сторону, вам не хочется признавать, что это ваша вина; вам просто хочется не обращать на это внимания и продолжать заниматься своими делами. Мне пришлось поработать над собой, чтобы признать тот факт, что за мои неудачи был ответственен я сам, и вернуться к работе над своей игрой.

Теперь мне приятно наблюдать прогресс в своей игре, потому что я прилагаю много усилий. Сейчас я стремлюсь улучшаться постоянно и отслеживать свои улучшения каждый день или каж-

дую неделю – ставлю маленькие, реально достижимые цели. Раньше, перед тем, как я начал играть в кэш игры, я говорил себе: «через год хочу играть \$10/\$20», но прогресса я не видел. Теперь же я делаю маленькие шаги, каждый день становясь чуточку лучше. Джеред помог мне осознать, что нужно сделать много маленьких шагов, чтобы встать на верный путь, способный привести меня к моей цели».

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛОГИКИ

**Покер сложнее, чем я думал; мне не стоит сильно себя укорять, когда результаты ниже моих ожиданий**

#### **Невосприимчивость к эмоциям**

Традиционная покерная психология часто советует подавлять негативные эмоции, становясь невосприимчивым, флегматичным и роботоподобным. Этот подход обычно приносит пользу на короткой дистанции, но впоследствии он уменьшает количество эмоций, которые подпитывают вашу мотивацию. Конечно, вы не затильтуете после переезда, однако никакого удовольствия от победы вы тоже не получите. Со временем покер превратится просто в механический grind, так как вы не будете испытывать эмоций, которые бы вас поддерживали.

Чтобы исправить эту проблему, вам нужно снова научиться испытывать эмоции. Это может быть нелегко, так как тилт, страх или неуверенность могут появиться снова. Если это так, пользуйтесь советами, представленными в этой соответствующих главах этой книги. Вдохновение также может помочь вам на короткой дистанции. Найдите подходящую музыку, или запоминающуюся сцену из фильма, или еще какой-нибудь источник вдохновения, чтобы снова вернуть себе мотивацию.

### **Чувство безнадежности**

Когда ваша мотивация низка как никогда, вам может казаться, что все безнадежно. Это значит, что вы начинаете верить, что все ваши старания достичь ваших целей напрасны. Вы можете думать вот так:

- \* Что бы я ни делал, ничего не выйдет. Зачем тогда напрягаться?
- \* Да какой в этом смысл? Я все равно ничего не добьюсь
- \* Не думаю, что дела наладятся. Мне стоит это все бросить

Когда вам кажется, что на результат нельзя никак повлиять, то немудрено, что у вас не будет мотивации. Потеря мотивации связана с проблемой с уверенностью, которая обычно вызвана верой, на подсознательном уровне, в то, что вы должны контролировать больше, чем это на самом деле возможно. Пример – вера в то, что даунстрик происходит исключительно по вашей вине. Логически, вы понимаете, что это не так; но на уровне Неосознанной Компетенции вы верите в обратное, и тогда вы начинаете чувствовать безнадежность.

Чтобы отделаться от этого чувства, читаем главу 8.

ДИСПЕРСИЯ В ПОКЕРЕ может превратить вашу уверенность в вагончик на американских горках, который то взлетает, то стремительно падает. Выиграйте и вы высоко. Проиграйте – и наслаждайтесь падением, причем таким, после которого нужно будет выйти и перевести дух.

Результаты не должны влиять на вашу уверенность, вы это знаете, но все равно поделать ничего не можете. Во время апстрика вы стараетесь не фиксировать внимание на выигранных суммах, не играть слишком много, не нарываться на слишком тяжелых оппонентов, но это же так трудно. Победы приносят прекрасные ощущения. Больше выигрываете – становитесь все более уверенными в себе. Пока дисперсия не начнет вас карать.

Радуюсь победам, вы не замечаете приближения даунстрика. Внезапно ваши результаты падают и вся ваша уверенность рушится. «Это дисперсия, ты играешь нормально. Просто продолжай в том же духе, и все наладится» - говорят вам ваши друзья или ваш тренер, чтобы немного вас успокоить. Вам хочется в это верить, да и вы понимаете, что они правы, но тем не менее из-за проигранных сумм вы чувствуете, будто ваша игра просто отвратительна.

Когда уверенность полностью привязана к результатам, вам никак не избежать ее перепадов. Наилучший способ развить «стабильную уверенность» - развить в себе способности, о которых в покерной среде редко упоминается, а также устранить некоторые ошибки в подходе к этому качеству.

### **Природа уверенности**

Довольно распространено мнение, что уверенность нужна для того, чтобы добиться успеха или выиграть. Соответственно, если вам уверенности не хватает, то успеха в споре, в бизнесе или в покере вам не достичь. Уверенность, разумеется, важна, но все же покеристы ее часто переоценивают.

На достаточно большой дистанции ваши результаты покажут, как дела обстоят на самом деле, независимо от вашего мнения о своей

игре. Уверенность в себе поможет вам играть на более высоком уровне, чем если бы вам ее не хватало; однако, это все равно не значит, что у вас достаточно способностей, чтобы добиться успеха. Уверенность в том, что вы выиграете, совсем не означает, что это действительно произойдет, точно так же, как и недостаток уверенности не означает, что вы проиграете.

Уверенность – наиболее сложный вид эмоций из тех четырех, которым посвящена эта книга. Уверенность должна бы в точности отражать ваши покерные результаты и способности. Если вы достигли хороших результатов на большой дистанции, что означает, что вы действительно умеете играть, то по логике вещей и уверенности у вас должно хватать. С другой стороны, если на протяжении вот уже некоторого времени ваши результаты просто ужасны, то с уверенностью у вас должны быть проблемы. Однако это не закономерность. Бывают игроки, не добившиеся еще впечатлительных результатов, но излучающие больше уверенности в своих силах, чем те, кто бьет игру с огромным винрейтом. И наоборот, есть игроки, у которых дела идут очень хорошо, но после первой же минусовой сессии они теряют всю свою уверенность.

Уверенность не может быть мерилom результатов и способностей по двум причинам:

1. Из-за ваши психологических особенностей и проблем ваша оценка собственной игры объективной быть не может
2. Игроки склонны основывать свою уверенность на краткосрочных результатах. Однако эти результаты не годятся для определения способностей игрока, поэтому в качестве оснований для уверенности тоже не подходят

Во многих соревновательных областях результаты являются наилучшим доказательством способностей человека. Но в покере, пока вы наберете нужную дистанцию для точного определения своего уровня, ваши способности уже изменятся. На короткой дистанции вы не можете определить качество своих умений, вы можете лишь дать им приблизительную оценку. Это одно из испытаний, которое проходят все покеристы, и именно оно делает покер едва ли не сложнее других соревновательных дисциплин.

Если определить свой покерный скилл можно лишь спустя месяцы, а то и годы игры, то что тогда делать на короткой дистанции? Возможно вы, как и большинство других игроков, все же обращаете внимание на краткосрочные результаты при оценке своих

способностей, что напоминает ситуацию, когда кто-то посторонний делает выводы о вашей игре на основании лишь одной сыгранной вами раздачи. Для того, чтобы дисперсия не лишала вас рассудка, вы, скорее всего, пробовали вот такие варианты:

1. Собирать статистику своей игры на протяжении нескольких лет
2. Играть больше, чтобы быстрее набить дистанцию
3. Сознательно игнорировать, не обращать внимание на результаты, с целью помешать своим эмоциям следовать за цифрами на вашем счету
4. Придерживаться иллюзии того, что вы хороший игрок, пусть даже вы и не можете это доказать

Так как уровень вашей уверенности в себе отражается на многих покерных решениях, очень важно придать своей уверенности максимальную стабильность. Цель этой главы – как раз помочь вам развить такую стабильную уверенность.

### **Стабильная уверенность**

Стабильная уверенность - это когда уровень вашей уверенности никогда не скачет вверх-вниз в зависимости от прихотей дисперсии. Это возможно, когда ваша оценка основывается на тех результатах и умениях, основываясь на которых вы можете быть уверенными в качестве своей игры даже на короткой дистанции. Когда с вашей уверенностью все в порядке, стрики только помогают вам улучшить свою игру. Вы не будете чрезмерно переживать относительно того, как вы сыграли. И, соответственно, не будете верить в иллюзию того, что покер покорила вас раз и навсегда.

Когда ваша уверенность стабильна, вам легко справляться с тилтом или страхом, и при этом не возникает нужды отрешаться от эмоций и становиться похожими на робота. Правильные пропорции ваших эмоций позволяют вам быть сосредоточенными, объективными, спокойными и способными к размышлению. Вы уверены в своих способностях в играх, которые вы играете. Вы можете здраво рассуждать по ходу всей раздачи и принимать хорошие решения, исходя из всей доступной информации. Когда вы совершаете ошибки, вы объективны, поэтому вы отмечаете соответствующую раздачу и продолжаете игру.

Чаще всего вы играете в комфортной для себя зоне.

По сути, стабильную уверенность можно определить как нечто среднее между чрезмерной и недостаточной уверенностью. Это не значит, что вы должны ощущать себя отрешенным от реальности и бесчувственным. На самом деле все как раз наоборот. Вы полны эмоций, но эти эмоции больше не зависят от краткосрочных результатов, вместо этого они привязаны к тем элементам игры, которые вы можете контролировать. В результате, вы:

- \* Играете на более высоком уровне
- \* Можете принимать объективные решения
- \* Знаете о своих сильных и слабых сторонах
- \* Знаете о сильных и слабых сторонах ваших соперников
- \* Трезво мыслите
- \* Доверяете своим инстинктам
- \* Не переполнены эмоциями, но достаточно мотивированы и полны сил
- \* Готовы к испытаниям
- \* Заинтересованы в том, чтобы добиться успеха
- \* Извлекаете уроки из каждой сессии
- \* Готовы работать над своей игрой

Понятие стабильной уверенности индивидуально для каждого из нас, поэтому хорошей идеей будет записать краткую характеристику вашей игры и вашего психологического состояния в том момент, когда с вашей уверенностью все в полном порядке. То есть она не завышена и не занижена, но и не нейтральна; тогда что она из себя представляет? Важно ответить на этот вопрос, потому что чтобы развить стабильную уверенность нужно избавиться от психологических проблем и технических слабостей, из-за которых и страдает ваша уверенность. Когда вы точно определите, что для вас значит – идеальная уверенность, будет легче понять, когда ее не хватает или же ее слишком много. И тогда можно будет предпринимать соответствующие действия для ее стабилизации.

## **Недостаток и переизбыток уверенности**

Хотя недостаток уверенности вроде как есть противоположность переизбытку, на самом деле обе эти проблемы происходят из одного источника: проблемы в психологии и недостаток умения игры. Когда вам заходит, вы становитесь чрезмерно уверенными в себе. И, наоборот, во время даунстрика ваша уверенность испаряется. Эти перепады вызваны одной и той же проблемой. Просто ваша уверенность по-разному реагирует на различные обстоятельства.

Вот общая характеристика недостатка и переизбытка уверенности:

### **Недостаток**

- \* Вы подавлены и недовольны своей игрой
- \* Вам кажется, что ваша игра не улучшается
- \* Ваши предыдущие успехи ничего для вас не значат
- \* Вы играете на лимитах ниже в попытках вновь обрести уверенность
- \* Вы теряете доверие к своей игре
- \* Вы постоянно меняете вид игры или свою стратегию
- \* Вы настроены пессимистично и чувствуете, что проиграете
- \* Вы словно этого хотите
- \* Вы отчаялись в попытках понять, почему же у вас столь непривлекательные результаты
- \* Вас очень беспокоит необходимость спуститься на лимит ниже или играть на текущем лимите
- \* Вы все меньше играете в покер

### **Переизбыток**

- \* Вам кажется, что вы можете обыграть любого
- \* Покер кажется легким. Вы полагаете, что будете выигрывать каждый раз

- \* Вы играете в покер уже не так много
- \* Вы постоянно фиксируете свои выигрыши
- \* Вам кажется, что ваша мечта играть на заоблачных лимитах обязательно исполнится
- \* Вы испытываете эйфорию
- \* Вам кажется, что все недостатки вашей игры пропали
- \* Вы оскорбляете других игроков и рассказываете всем, как плохо они играют
- \* Пытаетесь выиграть каждую раздачу и играете более агрессивно
- \* Играете не по банкроллу
- \* Не прислушиваетесь к советам от хороших игроков
- \* Вы нетерпеливы
- \* Вы расслабились и не работаете более над своей игрой

Обычно игрокам легче определить, когда им не хватает уверенности, чем когда уверенности у них слишком много. Хотя чрезмерная уверенность – такая же серьезная проблема, как и ее недостаток, ее угрозу часто недооценивают. На самом деле, для многих игроков проблема чрезмерной самоуверенности оказалось намного опасней ее недостатка – переизбыток уверенности разрушил их игровую карьеру. Тильт победителя, как его обычно называют, может вылиться в то, что игроки игнорируют банкролл менеджмент и гейм-селекшн. Во время апстрика эти игроки приобрели уверенности в том, что их впечатляющие результаты говорят об их впечатляющих способностях, и что они в силах обыграть любого. На тот момент их мнение казалось логичным, однако реальность имела другую точку зрения на этот счет.

Когда вы чрезмерно уверены в себе, ваши положительные эмоции столь сильны, что под их влиянием вы перестаете замечать своих слабостей, тильта, отвлечений и даже поражений. Покер становится для вас банкоматом, непрерывно выдающим вам деньги. Вы начинаете играть больше, и независимо от того, как вы играете, вы продолжаете выигрывать. Это мощный апстрик, и вы вроде знаете

об этом, но эмоции заставляют считать эту *единственную* деталь малозначимой. Вы фиксируете выигрыши и не играете много, потому что игра кажется вам такой легкой. Вместо того, чтобы играть, вы подсчитываете, сколько еще сможете выиграть денег. Возможно, вы даже мечтаете о том, что вас ожидает: игра на высоких лимитах против лучших игроков, победа в большом турнире, профессиональная карьера, путешествия по всему миру, а также покупка вещей, о которых вы всегда мечтали.

Как говорится, чем выше вы взлетаете, тем больше будет падать. Когда ваш апстрик неизбежно заканчивается, вы ослеплены поражениями. Уверенности наносится серьезный ущерб, и когда проходит шок, вам остаются лишь попытки вновь собрать по кусочкам свою игру в подобие единого целого.

Когда уверенность почти на нуле, вы испытываете негативные ощущения от игры, вы пессимистичны и подавлены. Часто вы критикуете себя, задаетесь вопросами и страдаете от недостатка мотивации. Вы в дурном настроении, и это начинает оказывать влияние на вашу личную жизнь. Вы отказываетесь проводить время с друзьями и набрасываетесь на окружающих без видимых на то причин. Вы не работаете над своей игрой – вы меняете подход к игре или даже переходите в другую дисциплину. Онлайн игроки частенько стирают всю историю рук в надежде, что начало «с чистого листа» поможет им воскресить свою уверенность. Иногда, когда уровень уверенности очень низок, проигрыши могут даже начать доставлять вам удовольствие. *Подробнее на странице 157.*

## РАЗВИТИЕ СТАБИЛЬНОЙ УВЕРЕННОСТИ

Стабильная уверенность – звучит как идеализированная версия простой, но развить ее не так-то и трудно, если вы понимаете, как исправить недостатки вашего психологического подхода к игре и слабости в самой игре.

Для начала обратим внимание на несколько покерных навыков, которыми обладают все покеристы, но которые могут быть слабыми по отношению к вашему общему уровню игры. Этот набор способностей похож на список основных способностей из главы 2, где мы говорили о том, что устранение ошибок в подходе к игре и к обучению может помочь вам справиться с психологическими проблемами. Итак, вы можете решить проблему с уверенностью, улучшив следующие три навыка:

- \* Навык определения дисперсии

- \* Навык определения уровня собственных способностей

- \* Навык определения уровня способностей ваших оппонентов

Даже после развития этих способностей у многих игроков не получается приобрести стабильную уверенность, достаточную для того, чтобы пережить отрицательные скачки дисперсии на короткой дистанции. Стабильная уверенность возможна лишь тогда, когда вы избавитесь от психологических проблем, ответственных за появление иллюзий в вашем чувстве уверенности. Эти иллюзии словно ловушки, в которые вы попадаете после определенных событий за игровым столом; чаще всего это случается во время апстрика или даунстрика.

Разум весьма могущественен, и легко поверить в некоторые вещи, касающиеся вашей игры, которых на самом деле быть не может. И хотя большую роль в создании подобных иллюзий играет дисперсия, сам игрок тоже должен в них верить. А происходит это в том случае, если у него в Неосознанной Компетенции наблюдаются определенные пробелы. Вот три наиболее распространенных вида иллюзий:

- \* Иллюзия контроля

- \* Иллюзия постоянности

- \* Иллюзия обучения

Далее мы поговорим об этих иллюзиях, а также о том, как развить психологические качества, необходимые для того, чтобы им не поддаваться.

Когда вы развиваете три вышеприведенных покерных навыка, а также устраняете проблемы, являющиеся причинами иллюзий, вы обретаете стабильную уверенность. Так как даже у самых сильных игроков есть такие периоды, когда они сомневаются в качестве своей игры, то стабильная уверенность не означает постоянное наличие у вас идеального уровня уверенности. Она подразумевает, что ваша уверенность основана на чем-то более прочном, чем кратковременные результаты. В таком случае, независимо от того, как у вас будут идти дела, перепады уровня уверенности будут минимальными.

## **Навык определения дисперсии**

Самая важная из упомянутых нами способностей – распознавание дисперсии во время игры. Хотя контролировать вы ее не можете, способность распознать степень ее влияния позволит вам точнее определять уровень своих способностей и уровень других игроков. Так как множество решений вы принимаете исходя из оценки своего преимущества, тут очень важна точность. Если вам плохо удастся распознавать влияние дисперсии, то и определить степень своего преимущества у вас тоже не получится.

Дисперсия – одна из важнейших покерных концепций. И тем не менее очень мало внимания уделяется тому, чтобы научиться определять ее влияние во время игры, не считая обучающих материалов с рекомендациями, как следует относиться к таким очевидным ее проявлениям, как переездам и кулерам. В итоге имеется целая куча хороших игроков в покер, совершенно не разбирающихся в оценке дисперсии.

Когда в последний раз во время игры вы могли сразу признать, что вам везет, что вы сыграли плохо, или что другой игрок сыграл против вас хорошо? В основном онлайн игроки пользуются EV-калькуляторами, в то время как сами они не часто берутся за подобные оценки.

Нехватка способности распознать действие дисперсии может казаться не такой уж и серьезной проблемой. Однако, только представьте, что бы было, если бы уровень вашего навыка распознавать степень влияния дисперсии был таким же высоким, как и уровень вашего умения блефовать в выгодных ситуациях. Вы бы автоматически смогли лучше оценивать качество своей игры на короткой дистанции, находить ошибки, и знать, насколько сильно дисперсия повлияла на ваш результат. Вам не только было бы легче играть, вам было бы легче совершенствовать свою игру и делать ее более разнообразной.

Степень влияние дисперсии на конкретную раздачу вычислить совсем не легко, но чем больше вы будете работать над этим, тем лучше у вас будет получаться. Вот некоторые соображения по этому поводу:

1. Во время игры помечайте раздачи, в которых, на ваш взгляд, дисперсия сыграла решающую роль

2. Прежде чем посмотреть на конечные результаты сессии (для турниров подход, естественно, не годится), попробуйте кратко оценить, насколько вам везло. Все как обычно? Вам везло, или, наоборот, удача раз за разом отворачивалась от вас? Попробуйте дать оценку общему уровню дисперсии за сессию, основываясь при этом на отмеченных вами раздачах (при этом уделяйте внимание не только отрицательным примерам, но и положительным)

3. Дайте оценку качеству вашей игры, сложите ее с оценкой влияния дисперсии и, вычислив среднюю величину, сравните ее с результатами вашей сессии

4. Раз уж в обучающих материалах почти не уделяется внимание этому вопросу, поговорите с другими игроками о том, как лучше проанализировать или вычислить влияние дисперсии в конкретных ситуациях. Затем поработайте над собственным восприятием. На первый взгляд задачу увидеть невидимое можно посчитать трудной, но, поверьте, вы уже делаете успехи. Плюс, даже просто работа по определению дисперсии уже поможет вам стабилизировать уверенность

### **Навык определения уровня собственных способностей**

Сам заголовок уже может заставить вас несколько недоумевать. Этот навык, по сути, есть способность определять качество своей игры в реальном времени. Обычно игроки делают выводы о своей игре на основании результатов, но на короткой дистанции полагаться на них не стоит. К примеру, часто игроки полагают, что допустили ошибку, лишь потому, что они проиграли раздачу – или наоборот. А приобретая больше понимания своей игры вы сможете давать своей игре более точную оценку, и при этом не будете полагаться на результаты.

И хотя абсолютно точно определить уровень своей игры невозможно, чем лучше вы его научитесь определять, чем стабильнее будет ваша уверенность в своих силах. Вот несколько предположений, как можно развивать навык по определению ваших покерных способностей:

1. Определите сильные стороны вашей игры, находящиеся на уровне Неосознанной Компетенции. Эти ваши способности будут всегда в вашем распоряжении, независимо от того, насколько плохо вы будете играть. Проверенный способ их определить – анализировать свою игру во время тильта или под сильным эмоциональным прессингом по какой-либо

причине. *Больше информации вы найдете в главе 2 и в разделе «Используем тилт для улучшения своей игры» на странице 160.*

2. Составьте список самых больших ликов в вашей игре. Это все ваши ошибки, которые проявляются, когда вы играете в свой худший покер. Часто их тяжело воспринимать, ведь они столь несутразны по сравнению с вашей лучшей игрой. Однако то, что вы их будете искать и устранять, означает, что вы хотите исправляться, а это лучше, чем пребывать в счастливом неведении. Плюс, так как эти слабости часто вызывают и другие психологические проблемы, определив их вы сможете разработать комплексную стратегию, которая поспособствует значительному прогрессу

3. Определите полный диапазон качества вашей игры – от самого худшего до самого лучшего. Для этого поразмышляйте над тем, какие ошибки вы допускаете, когда играете в свою Б-игру, чем она отличается от вашей В-игры, и какие плюсы у вашей А-игры. Эти знания помогут вам лучше корректировать свою игру, так как вы сможете определять, насколько хорошо вы играете в данный момент. *Больше информации об этом методе анализа вы найдете на странице 131*

4. Постоянно оценивайте свою игру. После каждой сессии анализируйте ее качество, думайте о том, в каких областях вы улучшились, а над какими еще нужно работать. На основании своей оценки ставьте цели на следующую сессию

С помощью этих шагов также можно определять и ваши навыки в играх разума, психологические навыки. Когда вы имеете полное представление о своих психологических качествах, ваша уверенность также стабилизируется, и это положительно влияет на вашу способность принимать решения. К примеру, если вы знаете, что вы умеете контролировать тилт, то уверенность в качестве своей игры у вас возрастет.

### **Навык определять уровень способностей вашего оппонента**

Третий недооцененный покерный навык укрепит вашу способность оценивать свое преимущество, а также даст вам более полное представление о соответствии ваших краткосрочных результатов уровню вашего скилла. Вот несколько советов, которые помогут вам лучше определять уровень ваших оппонентов:

1. Не упускайте из внимания моменты, в которых, по вашему мнению, оппонент сыграл хорошо или, наоборот, плохо. Что они сделали качественно из того, что потом можете использовать и вы в своей игре, или плохо, и как вы можете использовать это против них? Сопровождайте желание заранее окрестить кого-нибудь фишом. Вместо этого будьте объективны, оценивая сильные и слабые стороны в игре ваших соперников. По мере возрастания вашего навыка определения уровня соперников вы будете становиться все более объективными в оценке игры как своих оппонентов, так и своей собственной
2. Помните, что ваше мнение об игре других может меняться. Когда игрок делает что-либо, противоречащее вашему мнению о них, вам следует его подкорректировать. Иначе вы будете упускать из виду то, как он корректирует собственную игру
3. Анализируйте ключевые раздачи, ставя себя на место соответствующего игрока
4. Делайте на игроков небольшие нотсы по ходу сессии, даже если об их игре нельзя сказать ничего явно положительного или отрицательного
5. Спросите у более опытных игроков о том, как они определяют уровень своих оппонентов

## СЛОВО БАРРИ

### Определение вашего преимущества

Способность определить ваше преимущество в игре – неотъемлемая черта успешного игрока в покер, особенно того, кто живет за счет покера. В конце концов, это же главный залог хорошего гейм-селектинга.

И несмотря на то, что эта концепция столь важна, мало еще есть областей, в которых участники действия со столь завидным постоянством неправильно оценивают свои силы и силы своих оппонентов. Достаточно взглянуть на форумные посты о запросах на бэккерство, и вы увидите, что все считают, будто являются плюсовыми игроками (при этом не имея денег на игру на

своем лимите), но редко кто из них может подтвердить свои слова реальными фактами.

Похоже, каждый считает себя лучшим игроком за столом, и низколимитные игроки часто критикуют уровень игроков из покерной элиты, таких как Даниэль Негреану, который, по их словам, «не сможет побить и \$100NL в онлайн». Я брал интервью у сотен профессиональных игроков, и понял, что эта тенденция охватывает буквально всех; похоже, что все считают себя лучшими и заодно самыми невезучими.

Я не говорю, что если вы тоже так считаете, то вы обязательно не правы. Однако факт остается фактом: если все, что говорят о себе покеристы, было правдой, то вы бы недоумевали, где же тогда можно встретить плохих игроков в покер. Такое чувство, что все игроки у нас плюсовые, все, кто играет против них – полные придурки, а из турниров они вылетают только если кто-то их переезжает.

Это все можно понять; никто не хочет признаваться в собственных слабостях и недостатках. Вы редко услышите, что кто-то вам сообщит, что его ожидание против определенного игрока равно -11\$. По этой же причине вряд ли кто-то скажет, что играет в игру с полем, в котором у него минусовое ожидание, ради того, чтобы приобрести опыт.

В покере очень много места для самообмана. Спасибо дисперсии, если вы хотите, вы можете верить в то, что вы проигрываете из-за того, что вам невезет, или выигрываете благодаря вашим способностям. Именно поэтому вы можете в конце концов играть в игры, которые вам стоило бы обходить стороной, и проигрывать значительные суммы, ругаясь на немилость покерных богов.

Стабильная уверенность играет большую роль в способности определить ваш реальный уровень и реальный уровень игры вашего оппонента – что намного ценнее вашего мнения или ваших желаний. Ваша оценка должна быть основана на солидном основании, вот почему так важно работать над навыками распознавания дисперсии, определения уровня своих и чужих способностей. Это важно не только для того, чтобы убедиться, что вы играете в игры, где у вас есть преимущество, но и для того, чтобы быть уверенными в том, что вы стремитесь улучшать качество своей игры.

## **Иллюзия контроля**

Иногда вы верите в то, что контролируете больше, чем можете контролировать в реальности. Это может проявляться довольно безобидно, например, когда вы кричите диллеру «ну давай, хоть разок» перед тем, как он положит ривер, или же более опасным образом, например, когда вы пытаетесь выиграть каждую раздачу. Иллюзия контроля влияет на ваше восприятие дисперсии, уровня своей игры и игры оппонентов.

**Иллюзии, касающиеся собственной игры.** Вера в то, что вы можете контролировать вашу игру в покер или игры вашего разума больше, чем это возможно на самом деле – основная причина нестабильности уровня вашей уверенности. Вот три наиболее распространенные причины:

### **1. Вера в то, что вы можете выиграть каждую раздачу.**

Обычно вы играете нормально, но когда тильтуете или попадаете в мощный апстрик, эта вера проявляется в ваших действиях, и в конце концов вы лезете в каждую раздачу, пытаясь выигрывать все время. *Совет, как справиться с этой проблемой, вы найдете на странице 123*

**ЗАДЕЙСТВУЯ  
ЛОГИКУ**

**То, что вы выиграли, еще не означает, что вы сыграли хорошо**

**2. Сбои разума.** Игрок, не учившийся контролировать тилт, скорее всего потеряет контроль, когда на него обрушится шквал событий, провоцирующих тилт. В большей степени они теряют контроль по причине того, что разум перекрывает их способность здраво мыслить. Тем не менее, игроки часто склонны полагать, что могут контролировать свои действия в любой ситуации независимо от того, насколько интенсивны будут их эмоции. Эта иллюзия контроля создается оттого, что они не понимают, что за все ответственен их разум. Он может перекрыть доступ к способности размышлять и к другим высшим функциям разума, которые позволили бы игроку контролировать свои действия.

Теперь же, когда вы знаете, каким образом функционирует ваш мозг, сфокусируйтесь на том, чтобы обрести реальный контроль над своими эмоциями, используя стратегии, представленные в главе 4

**3. Тилт «мне причитается».** Вера в то, что у вас есть право на победу, особенно в игре против фиша, означает, что на уровне Неосознанной Компетенции ваше чувство контроля гипертрофировано. Похоже, что вы хороший игрок, однако в покере никому, независимо от способностей, ничего не причитается. *О том, как справиться с этой проблемой, вы узнаете на странице 140.*

**Иллюзии, касающиеся ваших оппонентов.** Когда вам кажется, что вы доминируете над своими оппонентами, отчасти это чувство может быть иллюзией. В то время как чувство уверенности в том, что вы способны у них выиграть, довольно важно, присутствующая в вашем чувстве иллюзия заставит вас стать чрезмерно уверенными в своих силах, когда вы будете выигрывать, и сведет вашу уверенность в ноль, когда будете терпеть поражения.

Раздел, посвященный тилту «мечь», полностью посвящен этой иллюзии. Вот две основные причины:

**1. Контроль над чужими действиями.** Мысль о том, что вы можете управлять действиями другого игрока – иллюзия. Она основана на малозаметной ошибке в вашем мышлении, которая состоит в том, что вы считаете, будто ваш оппонент тоже может вас контролировать. Эта иллюзия, ощущение собственной мощи, порождает приятные чувства, или даже ввергает вас в эйфорию, но ничего общего с реальностью она не имеет. Вы не можете видеть оппонента насквозь или заставить его делать то, что вам хочется. Это иллюзия, возникшая благодаря высокому уровню понимания его действий. Вы получили возможность играть так хорошо против своего оппонента, потому что обладаете достаточным количеством опыта и способностями понимать его действия и распознавать его намерения лучше, чем он может это делать сам, а не потому, что вы можете залезть ему в душу. С другой стороны, когда вы проигрываете, у вас может возникнуть чувство, что теперь залезают в вашу душу. *Больше информации на странице 155*

**2. Никакого уважения.** Вы не можете контролировать, какого мнения о вас окружающие, и окружающие не могут

контролировать ваше мнение о них. Это иллюзия, о которой вы можете прочитать *на странице 149*

**Иллюзии, касающиеся дисперсии.** Этот вид иллюзий заставляет вас полагать, будто вы можете повлиять на то, какие карты вам раздают. Вы можете переигрывать ваши дро или коллировать не по шансам с малой парой, потому что вы полностью уверены в том, что вам доедет. Быть может, вы пытаетесь повлиять на то, какие карты выйдут на борд, выкрикивая название той, что вам нужна, или рассчитывая на помощь своего счастливого талисмана. С другой стороны, вы можете стать чрезмерно пессимистичными и ожидать, что вас переедут, или выкидывать сильную руку в пас, потому что вы считаете, что это обязательно будет кулер. Следующие разделы помогут вам справиться с проблемами, оежащими в основе этой иллюзии:

**1. Потеря денег.** Иллюзию того, что деньги, которые вы проиграли в течение сессии, покинули вас навсегда, можно подкорректировать, пользуясь материалом *на странице 121*

**2. Предсказывание бэд битов.** Разум может предугадывать будущее. Однако многие считают, что переезды и кулеры случаются потому, что они думают о них. *Больше информации на странице 101*

**3. Над вами дисперсия власти не имеет.** Игроки, у которых наблюдается тильт «мне причитается», считают, что все время должны выигрывать у более слабых игроков. Для того, чтобы в это поверить, они также должны верить и в то, что дисперсия над ними власти не имеет. *Больше информации на странице 137.*

ЗАДЕЙСТВУЯ  
ЛОГИКУ

**Вера в то, что вы не можете проиграть фишу, не изменит того факта, что вы ему проиграли**

**Мэтт “mbolt1” Болт**

**\$3/6\$ - \$50/\$100 NLHE**

**Инструктор сайта DragTheBar**

«Когда дела у меня шли хорошо, я каждый день рассчитывал на выигрыши от 5 до 10 тысяч долларов, но раньше или позже наступало время, когда я проигрывал по Range Rover’у в день, и это было катастрофой. Мои взлеты были, что надо – я чувствовал себя неуязвимым, а мои падения были разрушительны – я чувствовал себя абсолютно беспомощным. Даже несмотря на то, что я знал, что я был достаточно хорош для того, чтобы играть на высоких лимитах, бывали времена, когда я сомневался в том, что являюсь плюсовым игроком и что смогу когда-нибудь снова выигрывать. Такое случалось примерно раз в три или четыре месяца на протяжении более чем года. Я всегда полагал, что мне снова начнет заходить, и я все отыграю. Но с такими успехами я рисковал остаться и вовсе без денег. О ужас... Джеред, мне нужна твоя помощь.

Джеред на самом деле помог мне сконцентрироваться не на том, как у меня шли дела, а на том, как я играл. Сейчас, даже когда мне заходит, я стараюсь оставаться сосредоточенным и фокусировать свое внимание на каждой раздаче. Бью себя по почкам, как только ловлю себя на том, что становлюсь чрезмерно самоуверенным. На самом деле непросто определить, когда вы играете не на максимуме. Если же вы записываете признаки появления чрезмерной самоуверенности, тогда становится легче придерживаться вашей А-игры. Когда я начинаю открываться более либерально (65s из UTG) и не падаю на 3-беты, я автоматически понимаю, что у меня приступ чрезмерной самоуверенности.

Это довольно круто, потому что когда вы одолеваете свою самоуверенность, вам легче сохранять способность здраво мыслить в те моменты, когда дела не ладятся. Моя сопротивляемость тилту повышается, то же и с моей терпимостью к проигрышам, потому что я могу определять, насколько качественно я играю. Так что теперь пропасть между моими взлетами и падениями не столь широка.

---

Кроме того, мне теперь намного легче стало оставлять все, что связано с покером, в пределах моего компьютера. Раньше плохая сессия выливалась в плохой день, и влияла на мою жизнь вне покера. Более уравновешенный подход помогает мне сейчас отделять покер от моей личной жизни».

#### **ЗАДЕЙСТВУЯ ЛОГИКУ**

**Вы не можете влиять на то, какие карты раздают; вы можете повлиять лишь на то, как вы сыграете**

**Не променяйте реальный контроль на то, что вы контролировать не можете**

#### **Иллюзия неизменности**

Проблемы с уверенностью возникают, когда вы верите в иллюзию, что постоянно меняющиеся аспекты мира покера по каким-то причинам в будущем останутся неизменными. К примеру, когда дела у вас идут ужасно, вам кажется, будто это никогда не закончится. Когда у вас апстрик, то вам кажется, что ваша игра в Rail Heaven – лишь вопрос времени. В обоих случаях иллюзия того, что происходящее в данный момент будет длиться вечно, провоцирует весьма бурные эмоции. Словно кто-то нажал на кнопку «повтор настоящего», и теперь оно будет происходить с завидной регулярностью. Вы полагаете, что ваш даунстрик или апстрик будет продолжаться, и, соответственно, испытываете либо нехватку, либо переизбыток уверенности.

Это неправильно, ведь покер игра динамичная, постоянно изменяющаяся. К примеру, многие онлайн игроки во время покерного бума полагали, что игры так и останутся столь сладкими. Они расслабились, перестали работать над своей игрой, и их опередили те, кто прикладывал больше усилий. Если у вас не получается угнаться за находящейся в постоянной динамике игрой, то у вас есть все шансы оказаться за бортом.

Другой пример иллюзии – вера в то, что ваши оппоненты не меняются и не подстраиваются. Если вы постоянно проигрываете какому-либо игроку вот уже на приличной дистанции, вы будете прикладывать больше усилий, чтобы выяснить причину ваших поражений, чтобы можно было играть против него лучше. Вы не

собираетесь сдаваться и позволять ему надирать вам зад и дальше. Однако именно этого вы ожидаете от своих оппонентов. Если вы обыгрывали своего оппонента раньше, но сейчас он начал одерживать над вами верх, это означает, что вы не подумали над тем, что он тоже хочет получить над вами преимущество. *Больше информации на странице 141.*

Вот еще некоторые ошибки, провоцирующие иллюзию неизменности:

**1. Вы ожидаете того, что у вас всегда получится играть в вашу А-игру.** Ваша А-игра – цель подвижная. Улучшаетесь вы, улучшается и она. Играть все время на максимуме возможно, однако даже если вы неустанно работаете над своей игрой, все равно очень сложно. Однако, игроки, у которых наблюдается вышеназванная проблема, считают, что А-игра является чем-то, что они всегда могут рассчитывать. Они садятся за игру, приложив очень мало усилий, а иногда и вообще ничего не предприняв, и думают, что сейчас начнут играть на максимуме своих способностей.

Составляющие Неосознанной Компетенции – это единственное, на что вы можете рассчитывать, если ограничиваетесь только игрой. Все остальное еще находится в процессе усвоения и требует сосредоточенности и мыслительной энергии. Однако, если вы ожидаете того, что вам по умолчанию удастся играть в свою А-игру, вы таким образом сигнализируете своему разуму, что он может расслабиться и не сосредоточиваться на вещах, еще не до конца вами усвоенных. Вы верите в то, что А-игра появится автоматически, таким образом считая, что все ваши способности уже находятся в зоне Неосознанной Компетенции. Когда вы ожидаете, что сможете сыграть в свой лучший покер, это практически гарантировано не произойдет.

**ЗАДЕЙСТВУЯ  
ЛОГИКУ**

**То, что в покер выигрывать легко – лишь мечта, так что продолжайте работать**

**2. То, что в потенциале, и то, что на самом деле.** Ваш потенциал есть то, чего, по-вашему, вы в силах достичь. Ваши реальные способности и умения – это то, чего вы уже

достигли. Когда вы уверены, что ваш потенциал уже вам известен, ваша уверенность повышается за счет этих воображаемых результатов, к которым вы относитесь как к уже достигнутому. А так как на самом деле эти результаты достичь еще не удалось, основанная на них уверенность может очень быстро разрушиться. Одной минусовой сессии бывает достаточно.

Эта ошибка плохо заметна, но она может привести к серьезным проблемам. Крепкая вера в свою игру это хорошо, это значит, что вы чувствуете в себе потенциал. Однако иллюзия в том, что вы уже *знаете*, что должны выигрывать больше, побить следующий лимит или выиграть крупный турнир. Вы так сильно верите в то, что это правда, что часть вашей уверенности в себе выстраивается вокруг будущих результатов, которых вы еще и не достигли.

Пока у вас не накопится достаточно статистики, знаний и опыта для того, чтобы доказать, что вы реализовали свой потенциал, расстаньтесь с некоторой долей уверенности в себе и принимайтесь за работу.

### **Иллюзия обучения**

Если раньше вы не были знакомы с такими концепциями, как МОЛВ, землемер или процессуальная модель, то ваше представление о процессе обучения могло быть не совсем верно. Ошибки в подходе к обучению могли спровоцировать проблемы с уверенностью, и необходимо избавиться от них, чтобы иметь возможность обрести стабильную уверенность.

Все проявления тильта «ошибочка» являются ошибками, которые ответственны за создание иллюзии обучения. Вот самые распространенные из них:

**1. Ожидание идеала.** Вера в то, что ошибок допускать вы не должны, заставит вас сомневаться в своей игре, когда вы их все же начнете допускать. Стараться играть идеально – хорошая цель, но если вы требуете от себя совершенства, это означает, что вы нетерпимы к ошибкам и не готовы воспринимать учебный процесс таким, каким он является в реальности. Когда игра у вас идет хорошо, несложно подумать, что вы больше не будете совершать ошибок, однако такая иллюзия лишь мешает вам обращать внимание на те ошибки, которые вы в любом случае будете допускать. И наоборот, когда игра не заладится, вы будете

чувствовать себя намного хуже из-за осознания того, что вы совершаете ошибки – ведь вы их не ожидали. *Больше информации на странице 129.*

**2. Забегая вперед.** Когда вам везет и у вас апстрик, покер может легко вас одурачить, заставив думать, что те аспекты вашей игры, которые еще только находятся на стадии усвоения (Осознанная Компетенция), на самом деле уже доведены до уровня Неосознанной Компетенции. Стоит вам поверить в эту иллюзию, как вы перестанете работать над этими аспектами. К сожалению, хоть вы и будете рассчитывать на то, что они проявятся в любой ситуации, этого не произойдет. Так как на этих аспектах вы больше не фокусируете свое внимание, вы продолжите допускать ошибки, а так как вы не будете знать, почему это происходит, то и ваша уверенность и мотивация пошатнутся.

Определенный навык полностью усвоен только тогда, когда вы можете продолжать им пользоваться, находясь под серьезным прессингом. Если же вы пока не можете за него поручиться, то продолжайте работу, пока не сможете на практике доказать, что способность усвоена.

**ЗАДЕЙСТВУЯ  
ЛОГИКУ**

**Не переоценивайте свои способности – сначала убедитесь, что можете на них положиться, находясь под серьезным прессингом**

### **Желания**

Желания – фактор критический, который может разрушить не только вашу уверенность, но и способность исправить любую из упомянутых иллюзий. Одно дело быть одураченным и поверить, что эти иллюзии есть реальность; совсем другое – желать, чтобы они стали реальностью. Невозможно разрушить эти иллюзии, если вы сами желаете, чтобы можно было просто сесть и заняться печатанием денег, или чтобы в покере не было дисперсии, или чтобы вы всегда могли играть идеально.

Если у вас есть подобные желания, это значит, что глубоко внутри вы надеетесь на то, что однажды они все же осуществляться. И зачем тогда прикладывать грандиозные усилия и работать над своей игрой, если вы продолжаете надеяться на то, что все ваши желания однажды превратятся в явь, стоит вам хлопнуть в ладоши? Если вы верите в то, что покерный джин собирается даровать вам

бесконечный апстрик, то, конечно, работать над своей игрой было бы нелогично.

Бывает тяжело опознать подобные желания, поэтому дам пару простых советов. Честно ответьте на следующие вопросы:

- \* Есть ли у вас желание выигрывать каждую раздачу? Или вы думаете, что было бы круто иметь такую возможность?
- \* Хотите ли вы иметь способность влиять на то, какие карты сдаются?
- \* Хотите ли вы, чтобы в покере вам всегда улыбалась удача?
- \* Хотите ли вы, чтобы в покере не было места дисперсии?

Эти и другие подобные им желания должны быть искоренены из вашего сердца, если вы хотите избавиться от иллюзий, вызывающих проблемы с недостатком и переизбытком уверенности. Для этого:

1. Логически обоснуйте, почему вам не нужно, чтобы эти желания стали явью
2. Опишите последствия веры в подобные желания
3. Опишите, какую пользу вы могли бы извлечь, если бы ваши желания исполнились. А потом подумайте над стратегией достижения ваших реальных желаний.

Желания, о которых мы говорим, никогда не исполнятся. Верить в них это все равно, что верить в существование Санта-Клауса. Избавьтесь от них, и у вас появится отличная возможность развить стабильную уверенность и хорошие навыки игры в покер, а также навыки психологического характера. И тогда вы сможете добиться намного большего успеха в покере.

## СЛОВО КЛИЕНТУ

**Шон Гибсон**

**\$1/\$2 NLHE Full Ring**

**Poker News Daily**

«Моя история, вероятно, покажется вам знакомой. Я начал с депозита в \$250, быстро прошел микролимиты и перешел на лимит 200NL в надежде обосноваться на нем и поднять свой уровень игры. Затем, в Январе 2010, я столкнулся с непробиваемой стеной в виде даунстрика, в ходе которого я минусанул на 22 бай-ина. Я потерял уверенность в себе, а с ней и желание играть. Я совсем недавно думал, что вот-вот стану профессионалом и буду иметь отличный доход, и тут вдруг вовсе потерял всякое желание продолжать игру. За последующие пять месяцев я отыграл около 50 000 раздач – такой объем, по-хорошему, я должен был отыгрывать за месяц.

Я ощущал себя полностью опустившимся, когда впервые встретился с Джерedom. Я чувствовал себя проклятым, причем не только в покере – в других аспектах жизни дела у меня тоже не ладились. Мне было немного странно рассказывать о своих проблемах во время наших занятий с Джерedom, но так было нужно. Получалось так, что мои проблемы за покерным столом превращались и в проблемы в других областях моей жизни, и Джеред помог мне увидеть, что во многом причиной их возникновения было мое отношение к дисперсии.

Когда я начинал тильтовать, я тут же выходил из игры; это и вылилось в мои пять месяцев с малым объемом игры. Дисперсия действительно была что надо – все, что со мной могло произойти, обязательно происходило, и я часто восклицал вслух что-то вроде “Не верю в это!” или “Да это невозможно!”, реагируя на те ужасные ситуации, в которых я оказывался. Джеред помог мне понять, что не происходило ничего неординарного, что это бывает со всеми, и что это будет происходить всегда. На меня оказала огромное влияние фраза “раз это происходит, значит, это возможно”. Я принял ее за фундаментальную истину, и тильт пропал, потому что теперь я готов к дисперсии, я согласился с фактом ее присутствия.

Довольно странно, но отчасти дисперсия доставляла мне трудности из-за того, что во мне гнезилось желание ее контролировать. Никому не хочется попадать в даунстрик – и всем бы хотелось вечно испытывать апстрик – но я даже не думал поначалу, что из-за этого мне было труднее справляться с ней. Джеред указал мне на то, что если бы мое желание осуществилось и в покере больше не было бы дисперсии, покер стал бы невыносимо скучным. Ирония в том, что я ненавидел и любил покер по одной и той же причине; и именно из-за нее собирался и вовсе прекратить играть в покер, желая, чтобы он превратился в намного менее приятную бездисперсную игру типа шахмат. Когда я полностью осознал этот парадокс, я стал намного терпимее относиться к дисперсии.

Джеред также перечислил многие испытания психологического характера, с которыми сталкивается каждый игрок в покер, и которые могут нанести серьезный ущерб уверенности, способностям и стремлению к успеху. Сейчас я ставлю перед собой цели на каждый день игры, в то время как раньше прекращал играть, как только чувствовал, что мне начинает надоедать. Записывать цели в блокнот и держать их перед собой – очень важно; я сам делаю это каждый день. Я держу их в уме, и теперь, если мне начинает хотеться закончить сессию, я продолжаю играть до тех пор, пока не выполню поставленных задач.

Хотя мы только недавно начали работать вместе, Джеред Тендлер уже успел помочь мне понять причины происхождения моего чувства разочарования, вместо того, чтобы давать мне советы по его заглушению. Я и представить себе не могу более грамотного подхода к проблемам покерной психологии, к проблемам игр нашего разума».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

### ВЫ ЕЩЕ НЕ УСВОИЛИ ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИИ ПОКЕРА

Закончив читать эту книгу, вы можете решить, что поняли, в чем заключается принцип игр вашего разума. Но это не так. Невозможно так быстро усвоить этот навык на уровне Неосознанной Компетенции. Так что возьмите на вооружение то, что вы узнали из этой книги, начните работать и на практике выясните, над какими моментами вам еще следует поработать.

Будьте готовы к тому, что в один прекрасный момент все вернется туда, откуда начиналось, и вы снова впадете в безумный тильт, «зависнете» во время розыгрыша большого банка, или будете полностью деморализованы в период серьезного даунстрика. Даже если вам удастся быстро прогрессировать, вы все равно будете сталкиваться с застоем в игре, с ошибками и испытаниями. Шаги назад – часть учебного процесса; иногда вы будете их делать. В таких случаях возвращайтесь к этой книге, и пусть она поможет вам продолжать прогрессировать.

Нет волшебных рецептов для того, чтобы справиться с психологическими проблемами. Хотите улучшаться – извольте много работать. Конечно, одним это дается легче, чем другим. И что? Если у вас есть цели, которых вы хотите достичь с помощью покера, не позволяйте тильту, страху, проблемам с мотивацией или уверенностью вставать на своем пути. Игроков, готовых сделать все, что потребуется, ждет награда. Теперь все в ваших руках, но если у вас появятся еще вопросы, я с радостью на них отвечу на [www.JaredTendlerPoker.com](http://www.JaredTendlerPoker.com)

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

В КАЖДОЙ СЕРЬЕЗНОЙ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ у игроков есть способы проводить разминку и заминку, соответственно, прямо перед игрой и сразу после нее. В общей массе игроки в покер еще не осознали важность этих процедур, а, кроме того, на эту тему не так-то и много доступной информации.

**Самый главный показатель того, что вы добьетесь успеха – ваше обучение и ваш ежедневный прогресс**

Ваша задача – продолжать держаться на шаг впереди ваших соперников. Чтобы этого достичь – убедитесь, что вы готовы становиться лучше (хотя бы чуть-чуть) с каждым новым днем. Правильно организованная разминка и заминка – наилегчайший способ поддерживать свою игру на самом высоком уровне.

Это значит, что вы должны постоянно продолжать обучаться. Как видно из МОЛВ, процесс обучения сложен и многоэтапен, и требуется много работы, чтобы довести какую-то способность до уровня Неосознанной Компетенции. Разминка и заминка позволяет вам определять области, требующие улучшения, и отслеживать свой прогресс. Покер – отличная тренировочная площадка, и когда вы регулярно, к примеру, выполняете 3-беты или контролируете тилт, вы затренировываете свою способность до уровня Неосознанной Компетенции.

Заминка позволяет вам отложить покер и расслабиться. Игра в покер может быть весьма интенсивной, так что думайте о заминке как о холодном душе для ваших усталых мышц. С точки зрения психологии это значит, что вы оцениваете качество вашей игры, фиксируете свой прогресс, а также определяете области, в которых вам еще предстоит улучшиться.

### **Разминка**

Если концепция разминки перед игрой вам в новинку, начните со стандартной трехминутной версии. Когда привыкнете, добавляйте дополнительные стратегии, которые позволят вам с самого начала играть на более высоком уровне. Есть некоторое ограничение времени, которое стоит тратить на разминку – обычно 15 минут

вполне достаточно. Конечно, если вам требуется больше времени – пожалуйста.

### **Стандартная трехминутная разминка**

- 1. Просмотрите пункты, над которыми вы работаете.** напомним себе о некоторых аспектах, по которым вы пытаетесь добиться улучшений. Коротко обратите внимание на определенные параметры, в которых вы начали достигать успеха – например, вы стали делать больше вэлью-бетов, более тайтово открываться, или меньше 3-бетить. Также освежите в памяти стратегию, с помощью которой вы работаете над своими психологическими проблемами.
- 2. Сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы сконцентрироваться, и приступайте к игре**

### **Дополнительные разминочные стратегии**

- \* Определите, сколько вы собираетесь играть. Когда у вас все четко по времени, это часто помогает улучшить психологические показатели. Разумеется, вы можете менять планы в зависимости от качества вашей игры
- \* Избавьтесь от всего, что может отвлекать вас от игры, включая телефон, чат, телевизор и интернет сайты
- \* Пересмотрите свои долгосрочные цели
- \* Запишите все, что отягощает ваш разум, и имеющее отношение к вашей личной жизни. Тогда вы сможете сфокусироваться исключительно на покере, а после игры спокойно вернуться к оставленным делам
- \* Просмотрите раздачи, в которых отражаются те аспекты, над которыми вы работаете в текущее время. То же самое относится и к психологическим аспектам – перечитайте все, что вы выписали по поводу работы над своими психологическими проблемами
- \* Многие игроки смотрят обучающие видео перед тем, как приняться за игру. Это хорошая идея только в том случае, если вы уже смотрели раньше эти видео, и они посвящены как раз тем областям, над которыми вы работаете. В таком случае видео освежит вашу память, а не будет предлагать вам

узнать что-то абсолютно новое. Время перед началом сессии не годится для того, чтобы приниматься за что-то новое, это время – время освежения в памяти того, что находится в процессе усвоения, что дает вам больше шансов пользоваться этими способностями во время игры

\* Выполните какие-нибудь физические упражнения или выйдите на небольшую прогулку

\* Попробуйте заняться медитированием, визуализированием или поупражняйтесь в глубоком дыхании

\* Первые полчаса откройте только 30% или 50% от числа столов, которые вы играете обычно. Относитесь к этой практике как к продолжению разогрева, который позволяет вам плавно перейти от разминочных упражнений к игре. Это позволит вам обратить больше внимания на концепции, над которыми вы работаете, постепенно втянуться в игровой процесс, и максимально настроить свой разум на игру.

### **Заминка**

Так же, как и в случае с разминкой, если заминкой вы раньше не занимались, поначалу ограничьтесь трехминутной версией. Затем потихоньку добавляйте дополнительные стратегии, делая таким образом заминку более эффективной.

### **Стандартная трехминутная разминка**

**1. Оцените влияние дисперсии.** Так как целиком полагаться на кратковременные результаты нельзя, вам нужен другой способ определить качество своей игры. Для этого вначале нужно определить, насколько сильно дисперсия повлияла на ваш результат

**2. Оцените качество своей игры.** Подумайте над тем, как вы проявили себя в тех технических или психологических аспектах, над которыми вы работаете. Получилось ли у вас не тильтовать или быстрее опознать признаки тильта? Если нет, то что произошло? Удалось ли вам исправить технические ошибки, которые вы допускали ранее? Если нет, то почему?

### **Дополнительные заминочные стратегии**

\* Если вы будете отмечать интересные раздачи прямо во время игры, после нее вам будет легче к ним вернуться. Не

знаете, какие раздачи стоит отмечать? Выбирайте нестандартные раздачи, где вам пришлось принимать трудное решение, где чувствовалось влияние тилта, где, по вашему мнению, вы могли допустить ошибку, где вы сыграли изобретательно – в общем, тем раздачи, из которых можно чему-то научиться и по которым можно судить об общем уровне вашей игры. После сессии пересмотрите эти раздачи. Это не значит, что вы должны тут же засесть за их детальный анализ, нет, нескольких кратких заметок будет достаточно, и это позволит вспомнить вам о них, когда вы будете работать над соответствующими аспектами вашей игры

\* Запишите о любых новых проявлениях ваших психологических проблем и добавьте их в свою психологическую характеристику

\* Запишите, что нового вам удалось сделать качественно. Это поможет вам понять, над какими областями стоит работать в будущем

\* Обратите внимание на то, как играли регуляры, и сделайте соответствующие заметки

\* Выпустите пар, записав все, что тяготит ваш рассудок

\* Подкорректируйте стратегию вашей следующей разминки в соответствии с вещами, обнаруженными вами в ходе текущей сессии

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ВОПРОСЫ ДЛЯ КЛИЕНТОВ

Прежде чем приступить к первому занятию со мной, мои клиенты отвечают на вопросы, приведенные в этом разделе. Хотя некоторые из них могут показаться излишними, такие вопросы позволяют получить полное представление о всех областях вашего психологического состояния. Многие клиенты признались, что просто отвечая на эти вопросы, им удалось научиться лучше распознавать свои проблемы, а также им стало легче работать над различными психологическими аспектами.

Отвечая на предложенные вопросы, клиенты действуют в согласии со следующими инструкциями:

**Первый этап.** Записывайте только те ответы, которые сразу же пришли вам ум. Если у вас возникли сложности с поиском ответа на вопрос, или вы считаете, что вопрос к вам не имеет никакого отношения, пропустите его. Ответ пометьте цифрой **1 жирным шрифтом**

**Второй этап.** Ответьте на вопросы, которые вы пропустили на первом этапе. Ответ пометьте цифрой **2 жирным шрифтом**

**Третий этап.** Спустя 3-5 дней после окончания работы с опросником, снова пересмотрите свои ответы и добавьте только новые мысли, пришедшие вам на ум. Около них ставьте пометку с цифрой **3 жирным шрифтом**

Тем, кому кажется, что работа над опросником в три этапа – это уже слишком, объясняю:

- \* Первый этап отображает знания, которые уже хорошо закреплены
- \* Второй этап заставляет вас больше приложить больше мыслительных усилий
- \* Третий этап позволяет вам отметить те вещи, о которых вы обычно не думаете. В деле работы над психологическими проблемами детали играют большую роль, так что их успешный поиск может весьма положительно сказаться на скорости вашего прогресса

1. Для начала расскажите немного о себе (образование, интересы, семья, и так далее)
2. Коротко опишите историю ваших отношений с покером. Как бы вы охарактеризовали ваш прогресс? Какие игры и лимиты вы играете?
3. Ваши покерные цели? Краткосрочные и долгосрочные
4. В достижении каких личных целей вам помогает покер?
5. Перечислите и опишите ваши психологические покерные проблемы. Расположите их в порядке значимости или серьезности. Предоставьте максимум информации, в том числе напишите о триггерах, признаках, а также о том, чем они, по вашему мнению, вызваны
6. Как вы пытались работать над этими проблемами? Каких успехов добились?
7. Влияют ли на вашу игру какие-нибудь факторы, не имеющие никакого отношения к покеру? Если да, то как? Оказывает ли покер негативное влияние на вашу жизнь? Если да, то в чем это проявляется?
8. Почему вы играете в покер? Что вас мотивирует на игру, почему вы его любите, что это вам дает?
9. Перечислите от трех до пяти вещей, которые больше всего отвлекают вас от игры. Напишите, почему это является для вас проблемой
10. Как вы выбираете время для игры? Это определенные часы, или вы садитесь за игру спонтанно?
11. Опишите, что вы делаете перед началом игры. Как вы разминаетесь, если вообще разминаетесь?
12. Средняя продолжительность вашей сессии?  
Сколько сессий проводите за день?  
Сколько часов в среднем отыгрываете за месяц?  
По этим показателям вы добились меньше, чем планировали изначально? Если да, то повлияли ли на это как-то проблемы, описанные вами в пункте 5?

13. По каким причинам вы можете закончить сессию раньше времени? Имеют ли к этому отношение проблемы из пункта 5?
14. Опишите вашу рабочую этику. Является ли прокрастинация или истощение для вас проблемой?
15. Опишите, что выделаете вне игрового времени для того, чтобы играть лучше
16. Принимаете ли вы когда-нибудь плохие решения, при этом совершенно не подумав над ними? В каких ситуациях такое обычно может произойти?
17. Опишите свое состояние во время своей лучшей игры
18. Ваша оценка собственных способностей когда-либо опускалась? Если да, то могло ли это произойти после минусовой сессии?
19. Насколько успешно вы обычно справляетесь с давлением в покере или вне его? Опишите
20. Есть ли что-то, имеющее отношение к покеру, о чем вы продолжаете вспоминать, или чего не можете забыть (неудачи, вылеты из турниров, и т.д.)?
21. Мешают ли вам мысли о покере заснуть, или наслаждаться жизнью? Если да, то что это за мысли? Бывало ли когда-либо так, что вы не можете прекратить думать о допущенных ошибках?
22. Гипотетический вопрос: у вас есть волшебная способность устранить одну из проблем, которые записаны у вас в пункте 5. Какую выберете? Почему? Как по-вашему, как изменится после этого ваша игра?
23. Перечислите и/или опишите ваши сильные психические качества
24. Делаете ли вы какие-нибудь записи по окончании сессии? Если да, то опишите их
25. Насколько сильно на вашу самооценку влияют результаты? Опишите
26. Делаете физические упражнения? Если да, то обычно какие и с какой периодичностью?

27. Сколько в среднем вы спите ночью? Бывали ли у вас с этим проблемы? Опишите. Замечаете ли вы какие-либо перемены в вашей игре в дни, когда вам не удалось выспаться?

28. Едите ли вы или пьете обычно во время игры? Если да, то напишите, что.

29. Курите, пьете, принимаете наркотики во время игры? Если да, то в среднем сколько/как часто? Как думаете, влияет ли это положительно или отрицательно на качество вашей игры?

30. Есть ли у вас какие-то заболевания? Если да, то какое влияние они оказывают на аспекты, перечисленные в пункте 5?

31. Есть ли у вас какие-либо психологические проблемы, диагностируемые врачом или психотерапевтом? Если да, то проходите ли вы какие-либо процедуры лечения, и как это влияет на аспекты, перечисленные в пункте 5?

32. Оцените, сколько в месяц вы теряете денег из-за проблем, перечисленных в пункте 5. Также подсчитайте примерное количество времени (%), в течение которого вы играете в свою А-игру



**Джеред Тендлер, магистр психологии, лицензированный психотерапевт,** работал ментал-коучем (тренер по психологии) с гольфистами PGA и LPGA туров, а затем перешел работать в области покера. Сейчас в числе его клиентов более чем 150 профессионалов со всего света. Революционная методика Джереда также помогла тысячам других игроков посредством его видео, статей и ответов на форуме. Он также является одним из инструкторов сайта [DragTheBar.com](http://DragTheBar.com) и пишет образовательные статьи для *WPT Magazine* и *Poker Pro Europe*.

Джеред получил степень магистра по Консультационной Психологии в Северо-Восточном университете и работал в качестве квалифицированного психотерапевта перед тем, как стать спортивным психологом (ментал-коучем) в 2005 году.



**Барри Картер** является игроком в покер и журналистом, родом из Великобритании. Он пишет для *PokerNews* и нескольких покерных изданий, таких как *WPT Magazine* и *Poker Pro*. Он хотел бы, чтобы все знали, что его вклад в эту книгу состоял лишь в том, чтобы предоставить взгляд на работу Джереда со стороны игрока в

покер — он не является автором теорий, представленных в книге. Он живет в Шеффилде, Англия, со своей невестой Джиной и собакой Чарли. Больше информации о нем на сайте [www.BarryCarterPoker.com](http://www.BarryCarterPoker.com).