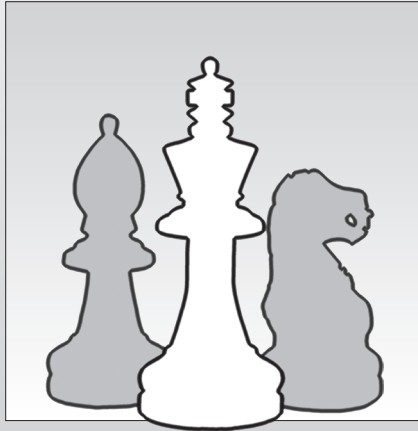




**ШАХМАТНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ -121**

СЕРГЕЙ ЛЫСЕНКО

**БЕСЕДЫ
С ШАХМАТНЫМ
ПСИХОЛОГОМ**



Russian CHESS House / Русский Шахматный Дом
www.chessm.ru
МОСКВА
2017

УДК 794
ББК 75.581
Л88

Лысенко С. А.

Л88 Беседы с шахматным психологом — М.: «RUSSIAN CHESS HOUSE / Русский Шахматный Дом», 2017. — 200 с. (Шахматный университет).

ISBN 978-5-94693-634-7

О психологии шахматной борьбы до сих пор написано до обидного мало. Тем и интереснее будет знакомство с предлагаемой книгой. Ее автор, высококвалифицированный психиатр, психолог и «по совместительству» — сильный шахматист, популярно и доступно ознакомит вас с азами спортивной (шахматной) психологии.

С. Лысенко представит целую россыпь новых психотехник, освоение которых благотворно повлияет на Вашу игровую практику, усилит психологическую составляющую вашего шахматного творчества, а также заметно (и главное, быстро!) укрепит психофизическое состояние.

Данное издание объединяет обе ранее изданные книги автора: «Беседы с шахматным психологом» и «Беседы с шахматным психологом — 2».

Для широкого круга любителей шахмат и психологии.

**УДК 794
ББК 75.581**

Учебное издание

Сергей Лысенко

БЕСЕДЫ С ШАХМАТНЫМ ПСИХОЛОГОМ

Редактор *Андрей Паняях*

Верстка и художник *Алексей Белов*

Подписано в печать 29.04.2017. Формат 60 × 90/16.

Гарнитура «Ньютон». Усл. п. л. 12,50.

Издательство «RUSSIAN CHESS HOUSE»

(директор Мурад Аманназаров)

Тел.: +7 (495) 963-8017 (пн-пт с 11.00 до 18.00)

email: chessm.ru@ya.ru или andy-el@mail.ru

<http://www.chessm.ru> — Интернет-магазин

ISBN 978-5-94693-634-7

© Лысенко С. А., 2015
© Издательство «RUSSIAN CHESS HOUSE», 2017

Содержание

Часть первая

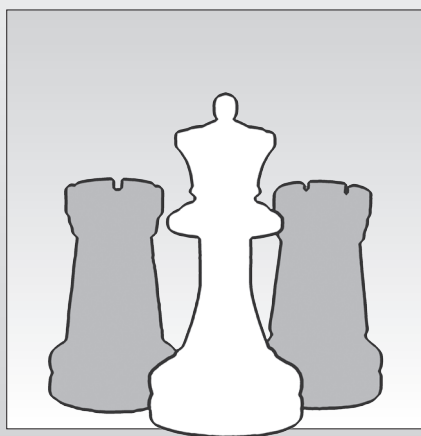
От автора	6
БЕСЕДА ПЕРВАЯ:	
Феномен «трудного соперника»	8
БЕСЕДА ВТОРАЯ:	
Концентрация внимания	15
БЕСЕДА ТРЕТЬЯ:	
Программирование своего подсознания	22
БЕСЕДА ЧЕТВЕРТАЯ:	
«Образ победителя»	32
БЕСЕДА ПЯТАЯ:	
Решающая партия	39
БЕСЕДА ШЕСТАЯ:	
Разговор с подсознанием	43
БЕСЕДА СЕДЬМАЯ:	
Проигрыш партии	52
БЕСЕДА ВОСЬМАЯ:	
Раздражительность	60
БЕСЕДА ДЕВЯТАЯ:	
Блеф	67
БЕСЕДА ДЕСЯТАЯ:	
Психологическое влияние	70
БЕСЕДА ОДИННАДЦАТАЯ:	
Стиль игры	78
БЕСЕДА ДВЕНАДЦАТАЯ:	
Психологическая инициатива	83
БЕСЕДА ТРИНАДЦАТАЯ:	
Цейтнот	87
БЕСЕДА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ:	
Качество игры	92
БЕСЕДА ПЯТНАДЦАТАЯ:	
О разном	97

Часть Вторая

От автора	104
БЕСЕДА ПЕРВАЯ:	
Компьютерные шахматы	108
БЕСЕДА ВТОРАЯ:	
Компьютерные шахматы (продолжение).....	112
БЕСЕДА ТРЕТЬЯ:	
Гипнотизёр в вашем телефоне	116
БЕСЕДА ЧЕТВЁРТАЯ:	
Гипнотизёр в вашем телефоне (продолжение).....	120
ТЕКСТ ПЕРВОГО СЕАНСА:	
Энергетический самогипноз.....	124
ТЕКСТ ВТОРОГО СЕАНСА:	
Волевой самогипноз	126
ТЕКСТ ТРЕТЬЕГО СЕАНСА:	
Ночной самогипноз	130
БЕСЕДА ПЯТАЯ:	
О шахматных тренерах	132
БЕСЕДА ШЕСТАЯ:	
О шахматных тренерах (продолжение).....	136
БЕСЕДА СЕДЬМАЯ:	
Мотивация к игре	140
БЕСЕДА ВОСЬМАЯ:	
Калибровка	154
БЕСЕДА ДЕВЯТАЯ:	
«Психиатрические шахматы»	158
БЕСЕДА ДЕСЯТАЯ:	
Психологические типы шахматистов.....	162
БЕСЕДА ОДИННАДЦАТАЯ:	
Психологические типы шахматистов (продолжение)....	170
БЕСЕДА ДВЕНАДЦАТАЯ:	
Неотложная психологическая помощь	181
БЕСЕДА ТРИНАДЦАТАЯ:	
Спасительные якоря	188
БЕСЕДА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ:	
Немного о биоритмах	192
БЕСЕДА ПЯТНАДЦАТАЯ:	
В заключение	197

**БЕСЕДЫ
С ШАХМАТНЫМ
ПСИХОЛОГОМ**

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



От автора

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

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

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

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

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

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

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

– Дайте хотя бы название книге! – взмолился я.

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

Пациентами Г. преимущественно были кандидаты в мастера и мастера. Думаю, что все нижеизложенное будет большим откры-

тием для практикующих шахматистов. Приведенные психотехники можно взять на вооружение прямо с листа.

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

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

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

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

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

– Слово в слово! – произнес я.

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

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

У Г. закончился отпуск и он, как всегда, скрылся в неизвестном направлении. «Поехал помогать. Засиделся я с тобой. Хотя... немного отвлекся!» – произнес он на прощание.

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