

# ПОКЕР: ИГРЫ РАЗУМА



ПРОВЕРЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КОНТРОЛЯ НАД  
ТИЛЬТОМ, ОБРЕТЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ И МОТИВАЦИИ.  
АДЕКВАТНАЯ РЕАКЦИЯ НА ДИСПЕРСИЮ И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

**ДЖАРЕД ТЕНДЛЕР, М.Н.**  
и **БАРРИ КАРТЕР**

[WWW.ANY-TWO.RU](http://WWW.ANY-TWO.RU)



# **Покер Игры разума**

Проверенные стратегии для улучшения контроля над тильтом, обретения уверенности и мотивации. Адекватная реакция на дисперсию и многое другое.

**Джаред Тендлер**

2011

# Содержание

<b>1 ВВЕДЕНИЕ</b>	13
Все началось с гольфа	15
Переход в покер	17
История клиента: Дасти «Leatherass» Шмидт	18
Я не игрок в покер	20
Проблемы традиционной покерной психологии	21
«Фиш» с психологической точки зрения	22
Стратегия психологической составляющей покера	23
Мифы о покерной психологии	24
Как пользоваться этой книгой	25
<b>2 ОСНОВЫ</b>	28
<b>    Модель обучения взрослой личности</b>	29
Недостатки - это тоже приобретенные навыки	31
<b>    Концепция землемера</b>	33
История клиента: Ниман «Samoleus» Кенкер	37
Две главные ошибки в процессе обучения	39
<b>    Модель процесса</b>	41
Подготовка/Разогрев	43
История клиента: Дасти «Leatherass» Шмидт	44
Эффективность	45
Ориентированность на результат	46
Результаты	47
Оценка	47

История клиента: Ниман «Samoleus» Кенкер	48
Анализ	49
Каждодневное использование модели процесса	50
<b>3 ЭМОЦИИ</b>	<b>54</b>
Решимость	55
Сбои разума	56
Две причины, по которым возникают эмоции	57
Накопившиеся эмоции	58
Эмоциональный спектр	59
Эмоции и результаты	60
<b>4 СТРАТЕГИЯ</b>	<b>63</b>
<b>Введение логики</b>	<b>65</b>
1. Осознание	68
2. Глубокое дыхание	70
3. Введение логики	72
4. Стратегическое напоминание	73
5. Повторение процесса при необходимости	75
6. Выход	76
<b>Решимость</b>	<b>78</b>
Ментальная история раздач	80
Коррекция ликов в игре	82
Психологическая составляющая покерных ошибок	83
<b>Дополнительные стратегии</b>	<b>84</b>
Отслеживание улучшений	84
Ведение дневника	86

Накопившиеся эмоции	88
Заключение	90
<b>5 ТИЛЬТ</b>	94
Тильт = Гнев + Плохая игра	94
Природа гнева	96
Накопившийся тильт	97
Тильт из-за тильта	98
Польза от тильта	99
Тильт победителя	100
Профиль тильта	100
Думаете, никогда не тильтуете?	102
Семь видов тильта	104
Заметка от Барри: Как определить, что оппонент в тильте	106
Базовая стратегия борьбы с тильтом	107
История клиента: Лиз «RikJamesBlatch» Эрпера	108
Как выглядит прогресс и как его поддерживать	109
<b>Тильт «Все плохо»</b>	110
История клиента: Мэтт «mbolt1» Болт	113
Ориентированность на результат, а не на качество	115
Фиксация выигрыша	116
Баланс между жизнью и покером	118
Предугадывание бэд-битов	120
Перезагрузка вашего разума	122
<b>Тильт «Несправедливость»</b>	122
Предположение о том, что вы лучше	124
Равнодушие к положительной дисперсии	125
Больше чем справедливость	126
Возможности «несправедливого» тильта	128

Желание, чтобы покер не был таким	131
Желание контролировать дисперсию	132
Повод не учиться	133
История клиента: Барри Картер	135
Истории про бэд-биты	136
Зависть	137
<b>Тильт «Ненавижу проигрывать»</b>	<b>138</b>
Дух соперничества	140
Проигрыш денег	143
История клиента: Джордан «iMsoLucky0» Морган	145
Вера, что вы можете выигрывать в каждой раздаче	146
Потеря навыков	148
Болезненное отношение к проигрышу	149
Боль от проигрыша больше чем радость от выигрыша	150
<b>Тильт «Ошибка»</b>	<b>151</b>
Ожидание превосходства	152
Когда ошибки вовсе и не ошибки	154
История клиента: Джордан «iMsoLucky0» Морган	156
Вера, что вы можете выигрывать в каждой раздаче	157
Очевидные ошибки	158
Угроза поставленным целям	160
Знаете много, а усвоили мало	162
<b>Тильт «Это мое»</b>	<b>164</b>
Избыточная самоуверенность	165
Проигрыш фишу	167
История клиента: Лиз «RikJamesBlatch» Эрпера	170
Проигрыш регулярам	171
История клиента: Майк «Syous» Сонг	173
Взбираемся по лимитам	175

<b>Тильт «Жажда мести»</b>	179
Никакого уважения	182
Столкновение с безостановочной агрессией	183
Игрок, с которым вы играли ранее	185
Повторное обретение уверенности	187
Заберите свои деньги	188
Когда мстят вам	190
Когда вами управляют	191
<b>Тильт «Отчаяние»</b>	192
Когда приятно проигрывать	195
Неработающая стратегия	196
<b>Использование тильта для улучшения игры</b>	198
Делаем заметки	200
<b>6 СТРАХ</b>	204
Природа страха	205
Заметка от Барри: Быть бесстрашным, как Айви	207
Неполная информация	208
Топливо для работы	210
<b>Профиль страха</b>	212
1. Много размышлений	213
2. Не доверяя своей интуиции	214
Заметка от Барри: Чувствуйте своих оппонентов	215
3. Много догадок	216
4. Волнение при виде результата	216
5. Негативное будущее	217



<b>Базовая стратегия борьбы со страхом</b>	219
Игра за пределами страха	221
Ответы на вопросы	222
<b>Распространенные страхи</b>	223
Страх потерпеть неудачу	225
Страх перед успехом	230
Страх допустить ошибку	232
Страх попадания в даунсвинг	233
История клиента: Паскаль «Stake Monster» Трэмбли	235
Страх перед восхождением по лимитам	236
Страх перед риском	238
История клиента: Барри Картер	240
<b>7 МОТИВАЦИЯ</b>	243
Природа мотивации	244
Вдохновение	246
Заметка от Барри: Пари	248
Стабильная мотивация	250
<b>Распространенные проблемы мотивации</b>	251
Лень	251
Промедление	253
Когда все хорошо и когда все плохо	255
Истощение	256
Недооценка стресса	256
Проблемы в постановке целей	257
История клиента: Мэтт «mbolt1» Болт	260
Растраченный талант	262
Хватит мечтать	263

Нехватка обучения	265
История клиента: Джордан «iMsoLucky0» Морган	266
Равнодушие к эмоциям	268
Безысходность	269
<b>8 УВЕРЕННОСТЬ</b>	<b>271</b>
Природа уверенности	272
Стабильная уверенность	273
Недостаток и переизбыток уверенности	275
<b>Развитие стабильной уверенности</b>	<b>277</b>
Способность выявлять дисперсию	280
Способность определять свои навыки	281
Способность определять навыки оппонентов	282
Заметка от Барри: Определите свое преимущество	284
Иллюзия контроля	285
История клиента: Мэтт «mbolt1» Болт	286
Иллюзия вечности	288
Иллюзия обучения	290
Желания	291
История клиента: Шон Гибсон	292
<b>Заключение</b>	
Вы все еще не освоили эту книгу	297
<b>Приложение I</b>	
Разминка и заминка	300
<b>Приложение II</b>	
Вопросы клиентов	307

# 1

## ВВЕДЕНИЕ

Игроки, успешные в покере с психологической точки зрения, используют стратегии, доказавшие им свою работоспособность. У них есть структура и методика подхода к вопросам психологии, и им не нужно полагаться на Госпожу Удачу или возносить молитвы покерным богам.

Если бы не было возможным контролировать игру «в зоне» или предотвращать возникновение тильта, то вся моя работа спортивным психологом сводилась бы к обману. Возникновение тильта и игра в лучший покер происходит по предсказуемым причинам и носит предсказуемый характер. Как игрок в покер, вы получаете прибыль за счет своих способностей правильно анализировать привычки и склонности ваших оппонентов. Используя стратегии, представленные в этой книге, вы сможете изучить особенности и склонности своего собственного разума.

Тот факт, что многие игроки извлекли огромную пользу от работы над психологической составляющей своей игры, следуя моим или чьим-то другим советам, доказывает, что успех в психологии покера состоит в выработывании определенных навыков, как и все остальное в покере. Тем

не менее, многие игроки до сих пор полагают, что тилт, страх, мотивация и уверенность приходят к нам по независящим от нас и никому не известным, не поддающимся логике причинам. В результате некоторые люди могут сказать или подумать о следующем:

- Я знаю, что дисперсия является неотъемлемой составляющей покера, поэтому глупо тильтовать из-за бэд-бита.
- По тем или иным причинам вчера вечером я играл как осел.
- Игра разваливается, надо взять перерыв.
- Я всегда показываю свою лучшую игру на FullTiltPoker.
- Заработав приличную сумму, я каким-то образом умудрился рас-транжирить несколько стеков.
- Я всегда хочу играть так же хорошо, как сегодня.

Если вы думаете, что психологическая составляющая покера это случайное явление, то вам попросту не хватает способностей понять, насколько она предсказуема и логична.

Опытные игроки могут с легкостью определить, когда действия более слабых оппонентов не являются случайными. Они определяют это по последовательности ставок, тайминг-теллсам, физическим и вербальным теллсам, что, в конечном счете, позволяет эксплуатировать их слабую игру. Слабые же игроки не в состоянии видеть, насколько предсказуема их игра. То же самое относится и к психологии покера. Сейчас у вас, вероятно, не хватает навыков для распознавания своих действий, мыслей и эмоций, которые влияют на вашу способность показывать лучший или худший покер. В этом аспекте вы рыба. К счастью, информация позволила вам перестать быть рыбой в тактической составляющей покера, теперь вы можете использовать ее для улучшения психологической составляющей.

Современный покер сложен как никогда, и игроки все чаще обращаются к покерной психологии как к весьма выгодной возможности улучшить свое преимущество. Разумеется, создание преимущества не является новой идеей, однако за последние несколько лет значение психологии в мире покера становится все более важным, поскольку количество сильных игроков так же резко увеличилось. Благодаря сайтам, таким как 2+2, CardRunners и т.д., современный покер изменился навсегда. При невероятно возросшей конкуренции, психологические аспекты, к которым не относились столь серьезным образом несколько лет назад, сегодня обязательны к принятию на вооружение.

## Все началось с гольфа

Спортсмены из наиболее популярных видов спорта сталкивались с той же проблемой, чтобы оставаться впереди своих конкурентов. И хотя спорт не развивается столь же быстро, как покер, профессиональные игроки в гольф недавно прошли через нечто подобное, когда в конце 90-х Тайгер Вудс взял штурмом вершину гольфа. Выигрывая абсолютно все турниры, он поднял планку настолько высоко, что другие профессиональные гольфисты были вынуждены серьезнейшим образом обратиться к фитнесу и психологии.

До прихода Тайгера в гольф, лишь немногие его коллеги рассматривали фитнес как важную составляющую своей игры. Многие игроки в гольф были в ужасной физической форме, поскольку гольф в те времена не рассматривался в качестве профессионального вида спорта. Кроме того, Тайгер обладал такой сконцентрированностью, решимостью и уверенностью, то оставил далеко позади своих конкурентов. Совокупность его физических и психологических качеств вынуждала других игроков следовать его примеру, чтобы создать ему хоть какую-то конкуренцию. Тайгер навсегда изменил профессиональный подход к игре. Теперь почти каждый профессиональный гольфист PGA Tour (и других крупных профессиональных турниров) имеет собственного тренера по фитнесу и спортивного психолога. Это стало новым стандартом.

Будучи успешным любителем-гольфистом в конце 90-х, я все еще стремился стать профессионалом. Была лишь одна проблема: я продолжал проигрывать на национальных турнирах из-за огромного психологического давления. Через месяц после того, как Тайгер завоевал свой первый крупный титул, я прекратил попытки пробиться через квалификацию в свой первый крупный турнир. После этого, на протяжении года я выступал за колледж Скидмор, где одержал победу в двух турнирах, и, наконец, решился пройти квалификационный отбор на Открытый чемпионат США в 1997 г. Я отлично провел квалификационный матч из 18 лунок и это был мой лучший гольф в жизни, но с гринми дела складывались весьма скверно. Мои патты были ужасными. Я четырежды подходил к грину и выполнял по три удара на каждую лунку, при этом несколько раз промахивался с довольно близкого расстояния. Мой пар составлял 71, однако, чтобы осилить дистанцию, мне пришлось выполнить на один удар больше, что не позволило пройти в зону плей-офф.

Это было сложное испытание: я так близко подобрался к своей цели, но не справился с нервнойностью. Тем не менее, я не собирался сдаваться. Я продолжал усердно тренироваться и однажды поведал своему другу об имеющейся у меня проблеме, после чего его глаза тут же загорелись. Он сразу понял, что мне нужно прочесть книгу, которую он только что закончил читать сам. Он помчался в раздевалку и через минуту вручил мне *Гольф - не игра совершенства*, автором которой был доктор Боб Ротелла. Так как я знал, что проблемы укоренились в моей голове, а не руках, я сразу приступил к чтению и стал применять все те советы, которые нашел в этой книге наряду с другими советами, взятыми из других источников по спортивной психологии. Это сильно помогло мне, и моя игра стала заметно улучшаться на протяжении следующих трех лет, за исключением крупных турниров. Даже несмотря на то, что я трижды попал в Сборную Америки и выиграл девять турниров в своем колледже, все то, что я вынес из спортивной психологии, не помогало мне справиться с сильным давлением.

Моя мечта о профессиональном гольфе не покидала меня: мне просто нужно было найти решение своей проблемы. Учитывая, что доступная на тот момент информация о спортивной психологии не срабатывала в моем случае, я решил сам найти ответы на свои вопросы. Я знал, что не был готов к профессиональной игре в гольф, но если бы я смог найти решение своей проблемы, то смог бы стать профессиональным гольфистом и начать выстраивать свою карьеру.

В тот момент я подозревал, что классической спортивной психологии не хватает понимания причин возникновения психологических проблем. В гольфе, традиционный подход к психологии был таким же, как сейчас в покере. В классических книгах по спортивной психологии предлагались техники для повышения сосредоточенности, уверенности, и уменьшения беспокойства, но я так и не нашел решения своей проблемы. На тот момент мне казалось, что мои проблемы, как и проблемы других игроков в гольф, вызваны преимущественно личными качествами и особенностями, поэтому я решил поступить в Северо-Восточный Университет для получения степени магистра в области психологического консультирования, чтобы приобрести все те качества, которые мне понадобятся в решении моей проблемы. Однако в течение следующих десяти лет, я обнаружил, что несмотря на то, что личные качества, безусловно, оказывают влияние

на эффективность, проблемы психологического характера могут быть вызваны гораздо более простыми причинами: например, ненавистью к ошибкам, завышением надежд, плохой трудовой этикой.

Получив степень магистра, и отработав 3200 часов практики, необходимой для получения лицензии на работу в традиционной терапии, я начал работать с игроками в гольф в качестве спортивного психолога. В течение следующих двух с половиной лет я тренировал более 300 гольфистов, в том числе входящих в топовые рейтинги среди юниоров, случайных игроков и профессионалов PGA Tour, Nationwide Tour и LPGA (один из игроков завоевал свой первый титул вскоре после того, как я начал тренировать его).

## **Переход в покер**

Благодаря счастливому стечению обстоятельств, летом 2007 г. я играл в гольф в Bandon Dunes Golf Resort с Дасти «Leatherass» Шмидтом. Я встретил гольфиста, который стал покерным профессионалом как раз в тот момент, когда сам начал играть в гольф профессионально. Проведя годы в мире гольфа, Дасти знал о важности психологической составляющей игры, поэтому столкнувшись с длительной дисперсией на пути к становлению Supernova Elite из-за проблем с тильтом, он обратился ко мне за помощью.

Дасти стал идеальным первым клиентом из мира покера благодаря его прошлому в гольфе. Он знал, что мое представление о покере ограничивалось лишь домашними играми и несколькими посещениями Foxwoods Casino. Чтобы помочь лучше понять покер, Дасти использовал терминологию из гольфа, объясняя те или иные покерные вещи. Главное отличие между этими играми состояло, безусловно, в правилах, и количестве дисперсии. В гольфе многое зависит от случайностей - так называемая «возня на грине» - но это ничто по сравнению с дисперсией в покере. Необходимость мириться с тем, что ваши покерные результаты довольно долго могут не соответствовать вашим навыкам, делает психологию еще более важной, чем в гольфе. В покере требуются огромные психологические затраты во время длительной отрицательной дисперсии, и в тот момент Дасти действительно пытался бороться с этим.

Он был хорошим учителем и хорошим учеником. Применив свою хорошо известную трудовую этику к своей психологической составляющей

игры, Дасты быстро улучшился в вопросе предотвращения тильта и смог легко расплатиться со мной за занятия за счет денег, сэкономленных на покупках компьютерной периферии (мышки, клавиатуры, мониторы, с которыми он беспощадно разделялся во время игры). Его супруга даже поблагодарила меня, когда мы впервые с ней встретились. Теперь она не знала, выиграл он или проиграл.

## ИСТОРИЯ КЛИЕНТА

# Дасты «Leatherass» Шмидт

Игрок высоких лимитов \$3/\$6 - \$25/\$50

**POKERSTARS TEAM ONLINE PRO**

Автор книг *Не слушайте Фила Хельмута и  
Относитесь к покеру, как к бизнесу*

Прежде чем я стал профессионально играть в покер, я профессионально играл в гольф. Будучи гольфистом, я не мог позволить себе пользоваться услугами спортивного психолога, но я знал, что работа с ними приносит ощутимую пользу; каждый игрок PGA Tour имел личного психолога. Я всегда считал, что у гольфа и покера много общего, и что спортивный психолог действительно может помочь мне как профессиональному игроку в покер, поэтому в 2007 году я обратился к Джареду Тандлеру с просьбой о помощи в совладании с тильтом.



Несколько занятий я посвящал Джареду в нюансы покера, однако ощутимую пользу начал получать сразу с первого занятия, просто озвучивая некоторые мысли. Еще большая польза пришла в тот момент, когда Джаред разобрался во всех тонкостях покера. Как игрок в покер, я научился забираться в головы других людей, и перед Джаредом стояла та же задача. Наибольшее влияние на меня оказало не то, что он рассказывал, а то, насколько хорошо он понимал ход моих мыслей. Я начал видеть, что Джаред вытягивает из меня все то дерьмо, которое накопилось во мне за многие годы, при этом нисколько не стеснялся говорить об этом... Имею в виду, что он в буквальном смысле не позволял мне замкнуться в собственных мыслях и вытягивал из меня все мои тайны.

В конечном счете, это вынудило меня работать более логичным образом. Зачастую игроки в покер действуют весьма нелогично, и моя борьба с дисперсией была хорошим тому подтверждением. Однажды Джаред спросил меня: «Когда ты смотришь прогноз погоды, и тебе говорят, что пойдет дождь, начинаешь ли ты сходить с ума, если выйдя на улицу, ты действительно видишь, что идет дождь? Так почему же ты сердишься, зная, что дисперсия никуда от тебя не денется?» Мне не нравится, когда мое поведение нелогичное, и как только Джаред напомнил мне об этом, я стал гораздо лучше справляться с дисперсией.

Вместо того чтобы петь какие-то мантры, выполнять дыхательные упражнения или пытаться гипнотизировать, чтобы меньше тильтовать, Джаред рекомендовал мне просто быть более логичным в своих мыслях и поступках. Поскольку я был первым клиентом у Джаред, теперь он стал для меня чем-то вроде круглосуточной службы поддержки. Когда мы болтаем с ним, он частенько находит во мне небольшие ошибки в психологической составляющей моей игры. Не думаю, что кто-то в состоянии не изменяться на протяжении всей своей жизни. У людей меняется мировоззрение, меняются эмоции, поэтому работа с Джаредом помогает мне всегда оставаться на вершине своих возможностей.

Серьезные улучшения в психологической составляющей игры Дасти побудили его предложить мне стать тренером на сайте [Stoxpoker](#). Поскольку в тот момент ни один из обучающих покерных сайтов не имел в своем штате тренера по психологии, для меня это была отличная возможность расширить свое поле деятельности, внедрив в нее покер. Тем не менее, в то

время я все еще готовился провести ближайший год в качестве профессионального игрока в гольф. У меня был выбор: продолжить следовать за своей мечтой или начать карьеру спортивного психолога? И хотя я перестал испытывать стрессы на поле для гольфа и показывал свой лучший гольф в жизни, я понимал, что попытка стать профессиональным игроком в гольф несет в себе огромные риски, и могут потребоваться годы, чтобы получить должную отдачу. Даже несмотря на то, что мое понимание высокочеловеческого покера было все еще ограниченным, казалось, что попытка ворваться в мир покера будет весьма безопасной ставкой.

## **Я не игрок в покер**

*«Джаред, насколько я могу судить, создал целую науку».*

- Джэсси Мэй, The Voice of Poker

И хотя я играл в различные карточные игры, в том числе и в покер, покер высокого уровня, особенно онлайн покер, стал для меня огромным открытием. Я должен был многому научиться и принялся за работу. Я начал лихорадочно изучать эту игру, чтобы лучше понять, какие из моих навыков могут потребоваться другим игрокам. Прошло три года, и за этот срок я уже успел отзаниматься с более чем 170 игроками в покер из 25 стран, и помимо этого помог тысячам игрокам советами, статьями, видео и постами на покерных форумах. Ни один специалист с таким уровнем образования и профессиональной подготовки как у меня, не имеет столь богатого опыта в улучшении психологической составляющей игры в покер, какой есть у меня.

Меня часто спрашивают, как я могу помогать игрокам в покер, если сам являюсь фишом в большинстве покерных игр. Чтобы ответить на этот вопрос, проведу аналогию. Механик, обслуживающий гоночный болид, не обязан быть гонщиком мирового класса, чтобы разбираться в подготовке автомобиля к заездам. У него должно быть отличное понимание того, что нужно гонщику, знать условия, в которых будет проводиться эксплуатация машины, а также уметь быстро выявлять и устранять возникшие неисправности. Сейчас я отлично знаком со всеми покерными нюансами и имею четкое понимание того, через что вынуждены проходить игроки, что им необходимо для поддержания высокой эффективности, а также как помочь

им стать более выносливыми с психологической точки зрения. Я не игрок в покер, но если у игрока в покер появляются проблемы, я становлюсь механиком для их разрешения.

## **Проблемы традиционной покерной психологии**

Мой опыт в качестве спортивного психолога в конце 90-х можно охарактеризовать комментариями моих клиентов о традиционной покерной психологии: «Она помогает до определенного момента, после чего ее эффективность становится нулевой, особенно тогда, когда вы нуждаетесь в ней больше всего». Большинство советов о покерной психологии, с которыми я чаще всего сталкивался, предлагают бороться с отрицательными последствиями дисперсии и другими проблемами психологического характера с помощью глубоких вдохов, использования перерывов, визуализации, медитации, нейролингвистического программирования и даже гипноза. Эти стратегии могут здорово помогать в течение небольшого периода времени, но если вы не выявите причины возникновения этих проблем, они снова вернуться к вам, как сорняки, которые растут до тех пор, пока вы не вырвете их с корнем.

Опыт, полученный в покере, подтвердил все то, что я вынес из работы с игроками в гольф: более глубокие стратегии управления разумом могут помочь найти решения проблем не только на короткий период времени, но и навсегда. Традиционной психологии покера недостает глубины в теории и понимании реальных способов обретения психологических навыков. Традиционная мудрость указывает на конечные результаты, поэтому игрокам рекомендовалось быть бесстрашными и уверенными, чтобы не позволять дисперсии оказывать существенное влияние на их разум, однако для многих игроков таких советов недостаточно. Одно дело - знать конечные результаты, и совсем другое - действительно устранить причины появления проблем, мешающих вам всегда играть на максимуме своих возможностей.

## **«Фиш» с психологической точки зрения**

Фиши остаются фишами отчасти потому, что верят в невозможное. Они продолжают играть, не понимая, что далеко позади. Они проигрыва-

ют, но считают, что сыграли здорово. Они получают знания у других игроков, но после очередного поражения утверждают, что те были неудачниками. Они считают, что им не нужно работать над своей игрой, но даже если они делают это, у них нет ни малейшего представления, с чего начать. Они не понимают, какие вещи в состоянии контролировать за столом, а какие нет, и частенько думают: «Я знал, что придет король» или «Я всегда выигрываю с AQ».

Вы можете быть крепким, выигрывающим игроком, и замечать недостатки плохих игроков, но в психологическом плане вы, быть может, ничем не лучше фишей. Крепкий регулярь остается фишом в вопросах психологии, если он:

1. Меняет проверенную выигрышную стратегию, поскольку ему плохо или хорошо раздают карты.

2. Никогда не признает, что кто-то сыграл против него хорошо, либо считает, что все его оппоненты играют плохо или им просто везет.

3. Пытается выиграть каждую раздачу.

4. Думает, что крики, молитвы или счастливые талисманы могут волшебным образом повлиять на ход раздачи.

5. Расстраивается, когда слабые оппоненты играют плохо и даже объясняет им, что те делают неправильные вещи.

6. Чувствует себя неудачником, когда проигрывает раздачу, хотя сделал все правильно.

7. Считает, что пережить даунстрик можно на другом лимите или взяв перерыв от игры.

8. Думает, что прочитав покерную книгу от корки до корки, смог извлечь из нее все, что там было написано.

9. Смотрит обучающие видео от Фила Гальфонда и думает, что теперь может бить игру так же, как и он.

10. Верит, что проклят, или что другие игроки удачливее его.

11. Верит, что может забраться в душу другого игрока.

12. Играет больше раздач, когда выигрывает или проигрывает.

13. Играет меньше раздач, когда выигрывает или проигрывает.

14. Играет весьма скверно, когда не испытывает давление более низкого лимита.

15.Принимает близко к сердцу отношения с другими регулярами.

16.Рассказывает о бэд-битах каждому, кто готов выслушать его, при этом ничего не делает для улучшения своих реакций на бэд-биты.

17.Порой говорит: «Хотя бы разок».

## **Психологическая стратегия**

Подумайте о психологической составляющей покера, как об отдельной игре. Как и в любой другой игре, для победы вам понадобятся определенные навыки и хорошая стратегия. Обязательное наличие технической стратегии вряд ли кого удивит, но что касается психологической стратегии, то этот аспект может быть новинку для многих игроков.

Победа в психологической игре, если можно так выразиться, принципиально ничем не отличается от победы в покере: вам потребуется талант, трудолюбие и правильная информация. Единственное, что вы не можете контролировать, это талант. Разумеется, в вопросах психологии некоторые игроки будут более талантливы, чем вы. Например, раздражающие вас вещи едва ли повысят пульс у других игроков. Либо им не доставляет проблем игра днями напролет, в то время как вы не в состоянии осилить даже час игры. Когда вы видите более талантливого в психологическом плане игрока, может показаться, что и вам это дастся легко. Но это не так. Для них это легко, потому что у них больше таланта в этой составляющей покера. К счастью, если вы испытываете нехватку таланта в психологической игре, упорный труд и правильная информация, в конечном счете, сделает это легким и для вас.

Более того, многие игроки верят, что решить психологические проблемы легко, поскольку здравый смысл не идет вразрез с данной точкой зрения. Вы часто можете слышать что-то вроде: «просто сохраняй спокойствие, не позволяйте этому ввергать вас в тильт», «не закливайся на деньгах, принимай верные решения» или «сделай глубокий вдох, будь бесстрашным». Звучит красиво, но поможет ли добиться успеха фраза вроде «просто выиграй раздачу»? Суть игры сводится к тому, что вы должны разработать стратегию, чтобы выиграть раздачу. В психологической игре вы должны разработать стратегию, которая поможет вам сохранять спокойствие, сосредотачиваться на решении, а не на деньгах, не

позволяя страху влиять на ваши решения. Но это не так просто, как следует из большинства советов по психологии.

## **Мифы о покерной психологии**

Среди игроков бродит множество мифов о покерной психологии. Если вы хотите добиться реального успеха в покерной психологии, вам понадобится стратегия, основанная на разумной логике и современных исследованиях. В противном случае, вы создадите еще больше проблем эмоционального характера и впустую растратите массу времени и сил. Ваша стратегия будет недоработанной, если вы включите нижеприведенные распространенные мифы в свою психологическую составляющую покера:

- Эмоции - это проблемы и всегда должны быть заблокированы.
- Либо вы талантливы в психологической составляющей покера, либо нет.
- Изменить привычку так же просто, как сказать «не делай этого».
- Вы всегда должны покидать столы, если чувствуете, что начинаете тильтовать.
- Можно выиграть раздачу, визуализировав победу.
- Чтобы пережить даунстрик, нужно либо взять перерыв, либо спуститься на лимиты ниже.
- Способность показывать A-game случайна.
- Игры разума глубоки, сложны и таинственны.

## **Как пользоваться этой книгой**

Ниже представлено несколько рекомендаций, которые помогут вам извлечь максимальную отдачу от чтения этой книги.

**1. Эта книга рассматривает четыре основные области психологии покера: Тильт, Страх, Мотивация и Уверенность.** Есть и другие немаловажные психологические аспекты, такие как фокус, дисциплина, принятие решений, а также игра в зоне. Однако работа над основными четырьмя областями автоматически улучшит и остальные области. Сделать наоборот не получится, поэтому мы начнем с первых четырех.

**2. При близком рассмотрении можно заметить взаимосвязь между важными вопросами.** Например, проблемы мотивации могут быть вызваны тилтом, проблемы с уверенностью могут быть вызваны страхом, тилт может быть вызван недостатком уверенности, и т.д. Помните, вы фиш в психологической игре, и не думайте, что знаете наверняка, чем вызваны ваши проблемы. Начните с имеющихся знаний, а затем используйте эту книгу, чтобы помочь себе выявить истинную проблему.

**3. Вы можете обнаружить, что вам предстоит кропотливая работа над психологической составляющей игры.** Поскольку вы не сможете работать над всеми областями одновременно, важно расставить приоритеты. Есть масса способов, чтобы определить с чего начать. Вот некоторые из них:

- Начните с работы над мелкими недостатками, поскольку их, как правило, устранить легче всего.
- Решайте проблемы, которые наиболее дорого вам обходятся.
- Решайте проблемы, которые возникают чаще всего.
- Решайте проблемы, которые оказывают на вас наиболее эмоциональное влияние.

**4. Эта книгу по типу «выбери свой собственный путь».** Вы можете сразу перейти к тем разделам или главам, которые затрагивают наиболее волнующие вас темы, но только после прочтения глав 2, 3 и 4. Также имейте в виду, что некоторые темы могут показаться неприменимыми к вашей проблеме - просто знайте, что это не так. Не спешите перелистывать страницы этих глав.

**5. Не ожидайте, что просто прочитав книгу от корки до корки, вы сразу все поймете и усвоите.** Процесс улучшения больше похож на срубание дерева топором, нежели на спиливание его гигантской бензопилой: процесс улучшения требует постепенного развития. Держите эту книгу под рукой, постепенно и систематически работая над различными аспектами вашей психологической вершины.

**6. По ходу книги вы будете сталкиваться с вопросами.** Потратьте некоторое время на размышления и ответьте на эти вопросы, будто их задали непосредственно вам. Это сделает материал книги более личным и

увеличит шансы на улучшение вашей игры. В идеале, вам следует записать ответы на рабочих листах, которые вы можете загрузить с моего сайта.

**7.Пытаясь быстро разобраться с психологической составляющей своей игры, можно легко перегрузить себя информацией.** Впитывая слишком много информации, легко в ней запутаться. Медленно прочитывая книгу или ее отдельные разделы, может показаться, что улучшения в игре произойдут не так скоро, однако в действительности все наоборот.

**8.Используйте то, что работает.** Все люди разные, поэтому сложно понять, что будет работать именно для вас. Начните с использования стратегий, предоставленных в каждой главе, чтобы получить хоть какой-то опыт. Затем попробуйте адаптировать эти стратегии к своей игре, чтобы они соответствовали вашим личным целям и нуждам. Это все равно, что взять новую покерную концепцию и внедрить ее в свою игру.

**9.Не нужно в буквальном смысле следовать каждому слову, написанному в этой книге.** Даже если что-то идеально подходит для вас, все равно возьмите паузу и подумайте о том, каким образом это применимо конкретно к вам. Это поможет выучить материал и разработать стратегию под свои особенности.

**10.Поработав над психологической составляющей своей игры, вы можете начать применять эти техники в других жизненных сферах, таких как спорт, бизнес, инвестиции, тренировки, свидания и отношения.**

Используя их вне покера, вы получите эффективный перекрестный тренинг всех изученных приемов, что поможет вам обучаться и расти в нескольких жизненных сферах одновременно.





The End