

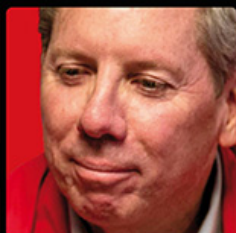
*Джонатан Литтл*

# КАК ПРЕУСПЕТЬ

## В БЕЗЛИМИТНОМ ХОЛДЕМЕ



Фил Хельмут



Майк Секстон



Оливье Бускет



Крис Манимейкер



Лив Бори



Джаред Тендлер



Эд Миллер



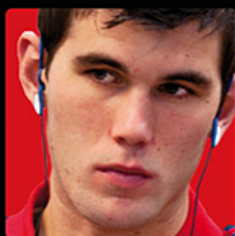
Скотт Клементс



Бернард Ли



Мэтт Аффлек



Алекс Фицджеральд



Зван Джарвис



Чед Холлоуэй



Уилл Типтон



Патрисия Карднер



Элиот Роу

*Ведущие покерные эксперты делятся секретами мастерства*

© 2015 Jonathan Little

© 2016 ООО «Издательство «Воронов», русский перевод

[www.pokerbooksrussia.com](http://www.pokerbooksrussia.com)

Дизайн книги и обложки: Horacio Monteverde

Фотографии: Christian Zetzsche; Joe Giron ([www.pokerphotoarchive.com](http://www.pokerphotoarchive.com))



# СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	6
ПРЕДИСЛОВИЕ <i>Джонатана Литтла</i>	7
ЭВОЛЮЦИЯ ИГРЫ ПОСЛЕ ПОКЕРНОГО БУМА <i>Чед Холлоуэй</i>	8

## 1 СТРАТЕГИЯ ПОКЕРА

01 ШЕСТЬ СОСТАВЛЯЮЩИХ ПОБЕДНОЙ ПОКЕРНОЙ СТРАТЕГИИ <i>Эван Джарвис</i>	34
02 СТРАТЕГИЯ ИГРЫ В НЕДОРОГИХ ТУРНИРАХ <i>Крис Манимейкер</i>	62
03 КАК ПЕРЕЙТИ НА ЛИМИТ ВЫШЕ И ОСТАТЬСЯ ТАМ: СЕМЬ ПРОСТЫХ ШАГОВ <i>Эд Миллер</i>	86
04 МОЯ СТРАТЕГИЯ УСПЕХА <i>Скотт Клементс</i>	112
05 ТУРНИРНЫЕ СТРАТЕГИИ <i>Мэтт Аффлек</i>	144
06 УСПЕХ В САТЕЛЛИТАХ: КАК ОТОБРАТЬСЯ НА ТУРНИР СВОЕЙ МЕЧТЫ <i>Бернард Ли</i>	168
07 ОБЗОР ПОКЕРНЫХ ПОДСКАЗОК <i>Закари Элвуд</i>	196

## 2 ТЕХНИКА ИГРЫ

- 08 АНАЛИЗ ДИАПАЗОНОВ: КАК ПРАВИЛЬНО РАЗБИРАТЬ РАЗДАЧИ 228  
Алекс Фицджеральд
- 09 ИГРА КОРОТКИМ СТЕКОМ: СТАРАЯ И НОВАЯ ШКОЛЫ 282  
Фил Хельмут и Лив Бори
- 10 ДОБОРНЫЕ СТАВКИ В ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ КОНТРОЛЮ БАНКА 302  
Джонатан Литтл
- 11 КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА НА ФИНАЛЬНОМ СТОЛЕ 318  
Джонатан Литтл
- 12 ИГРА ОДИН НА ОДИН 350  
Оливье Бускет
- 13 ГТО-СТРАТЕГИИ: ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ? 370  
Уилл Типтон

## 3 ПСИХОЛОГИЯ ПОКЕРА

- 14 МОРАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ: КРАЕУГОЛЬНЫЙ КАМЕНЬ ПСИХОЛОГИИ 400  
Патрисия Карднер
  - 15 ПРОВЕРЕННАЯ СТРАТЕГИЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ТИЛТА 424  
Джаред Тендлер
  - 16 ГИПНОТЕРАПИЯ: КАК РАЗВИТЬ МЕНТАЛИТЕТ ПОБЕДИТЕЛЯ 452  
Элиот Роу
- ПРИМЕРЫ ВЫДАЮЩЕЙСЯ ИГРЫ ИМЕНИТЫХ ИГРОКОВ 478  
Майк Секстон
- ПОСЛЕСЛОВИЕ Джонатана Литтла 493

# БЛАГОДАРНОСТИ

В первую очередь я хочу поблагодарить всех авторов, поучаствовавших в написании этой книги. Вы подготовили интереснейший материал, и мне было приятно сотрудничать с каждым из вас. Надеюсь, в будущем у меня ещё будет возможность с вами поработать.

Спасибо Байрону Джейкобсу и Дэну Адделману из издательства D&V Publishing за то, что поверили в меня и согласились взяться за этот трудный проект. Они хорошо поработали над тем, чтобы книга получилась как можно более увлекательной и доходчивой. Выражаю признательность Кену Адамсу, который старательно помогал редактировать каждую главу, обращая наше внимание на все неясные моменты. Благодаря Кену книга стала более понятной. Также благодарю Кристиана Цече за разрешение использовать его фотографии на обложке, в книге и на сайте HoldemBook.com.

Я в огромном долгу перед моим директором по маркетингу Дэном Стэнли. Если бы мы случайно не встретились с ним шесть лет назад, то я бы, наверное, вообще не стал выпускать обучающих материалов о покере. Благодарю свою невесту Эми Бродер за любовь и поддержку во всём. Она вдохновляет меня быть лучшим. Также хочу поблагодарить своих родителей Ларри и Риту Литтл за то, что они предоставили мне свободу стать профессиональным игроком в покер, когда мне было 19 лет. Если бы не их вера в то, что детям нужно давать шанс осуществить свою мечту, то сегодня я бы не являлся частью покерного сообщества.

Наконец, хочу поблагодарить вас, моих покерных учеников. Вы постоянно мотивируете меня создавать лучшие обучающие материалы. Без вашей обратной связи эта книга никогда бы не стала реальностью.

Джонатан Литтл, май 2015 года

# ПРЕДИСЛОВИЕ *Джонатана Литтла*

Мне посчастливилось объездить весь мир, постоянно участвуя в дорогих покерных турнирах. В этих поездках я подружился со многими сильнейшими игроками. Однажды, обсуждая с друзьями покерную стратегию (а мы занимаемся этим постоянно), я понял, что одной из причин моего успеха в покере является ценнейшая возможность регулярно обсуждать игру на глубоком уровне с лучшими покеристами планеты. У большинства игроков-любителей такой возможности нет, но в этой книге я собираюсь это исправить.

В качестве своих соавторов для этой книги я отобрал покерных игроков и авторов, имеющих солидный багаж знаний. Я пригласил только тех людей, с которыми лично обсуждал стратегию игры и которые впечатлили меня за покерным столом или вне его. Я попросил каждого написать главу на тему, к которой он неравнодушен, зная по собственному опыту, что увлечённость темой позволяет создать великолепный материал. И у них это получилось!

Эта книга составлена из глав, в которых обсуждаются самые разные аспекты игры. Некоторые главы предназначены помочь новичкам стать сильными любителями, а другие ориентированы на то, чтобы сделать из сильных любителей игроков мирового класса. Уверен, что игроки любого уровня извлекут огромную пользу из этой книги, потому что она написана сильнейшими покеристами, которые отлично разбираются в том, о чём пишут.

Начиная с конца 2015 года, раз в месяц мы будем проводить живой вебинар (семинар в Интернете) с каждым из авторов, подробно разбирая тему, специалистом по которой он является. Я уже несколько лет провожу вебинары, и моим ученикам нравится этот формат обучения, потому что он даёт им возможность пообщаться со мной и задать вопросы в реальном времени. Если вы хотите расширить свои покерные знания и принять участие в наших уникальных вебинарах, посетите сайт [HoldemBook.com](http://HoldemBook.com).



## Эд Миллер

В 2003 году Эд оставил должность программиста в корпорации Microsoft, чтобы посвятить себя покеру. С тех пор он играет в эту игру, пишет о ней и обучает других. К сегодняшнему дню он является автором или соавтором девяти книг, последняя из которых называется «Курс углублённой стратегии колдема для умных игроков» (*The Course: Serious Hold 'Em Strategy for Smart Players* by Ed Miller).



# КАК ПЕРЕЙТИ НА ЛИМИТ ВЫШЕ И ОСТАТЬСЯ ТАМ: СЕМЬ ПРОСТЫХ ШАГОВ

## Введение

Покер — особенная игра, не похожая на любую другую. Его отличие в том, что характер игры фундаментально меняется в зависимости от уровня ставок. В других азартных играх этого не происходит. К примеру, правильная стратегия игры в блэкджек не зависит от величины ставки, будь это \$5 или \$5000 за раздачу. То же относится к крэпсу, рулетке, баккаре и другим играм против казино.

Список можно продолжить ставками на спорт: хотя крупные ставки игроков могут влиять на коэффициенты букмекерских контор, методика, дающая выигрыш на крупных ставках, с тем же успехом работает в игре по меньшим ставкам. (Однако некоторые стратегии ставок на спортивные события доступны только мелким игрокам. Игроки, играющие по-крупному, не могут их использовать.)

В сравнении со стратегическими играми покер тоже уникален. В нардах, например, вы можете использовать один и тот же подход как против любии-

теля, так и против намного более сильного соперника. У сильного вы будете выигрывать реже, но вам не потребуется применять два разных подхода.

Однако в покере при переходе на более высокие лимиты нужно менять свою стратегию и образ мышления. Более дорогие игры отличаются не только необходимостью держать более крупный банкролл, наличием более сильных противников и более серьёзным подходом к делу. Множество стратегий, которые идеально работают на низких лимитах, полностью перестают работать на лимитах выше. Многих игроков это очень удручает, но они даже не пытаются перестроить свою игру. Из-за того, что в покере роль случайности на короткой дистанции очень велика, им не суждено понять, почему у них не получается продвинуться дальше определённого уровня. Ответ на этот вопрос скрывается среди сотен бэдбитов, кулеров и банков, тривиально отданных на тёрне.

Если в прошлом вы уже пытались подняться выше и потерпели неудачу, я здесь, чтобы помочь вам. В этой главе я представлю семь простых шагов. Последовав моему подходу, вы будете взбираться вверх с открытыми глазами. Я не могу гарантировать, что вы добьётесь успеха. Каждый следующий шаг даётся тяжелее предыдущего, и чтобы преодолеть любой из них, вам придётся как следует потрудиться.

Но я обещаю, что вы не будете застигнуты врасплох. Если вы испытываете трудности при переходе на более высокие лимиты, вы сможете выяснить их причину, пройдя через шаги, описанные в этой главе. Планомерное решение проблем поможет вам добиться успеха.

Итак, вот семь шагов, которые помогут вам не только перейти на более высокий лимит, но и закрепиться там:

**Шаг № 1** Определите свой источник прибыли на текущем лимите

**Шаг № 2** Найдите основные стратегические ошибки у любителей на лимите выше

**Шаг № 3** Выясните, как профессионалы на лимите выше корректируют свою стратегию для эксплуатации любителей

**Шаг № 4** Изучите истории раздач, чтобы понять, как вам включить в свою стратегию линии профессионалов

**Шаг № 5** Найдите уязвимости в линиях профессионалов

**Шаг № 6** Поработайте с историями раздач, чтобы найти способы эксплуатировать линии профессионалов

**Шаг № 7** Не сходите с заданного пути

Давайте начнём.

03

## Шаг № 1

### Определите свой источник прибыли на текущем лимите

Вот самый первый вопрос, который я задаю всем новым ученикам: «Вы выигрываете на своём текущем лимите?» Большинство отвечают: «Да». Просто они хотят выигрывать больше. Подняться выше. Играть крупнее и лучше.

Тогда я задаю им следующий вопрос: как у них это получается? Что позволяет им накапливать деньги в своих стеках?

На этот вопрос я получаю самые разные ответы. Самый популярный из них заключается в том, что они делают своевременные фолды чаще соперников. Этот ответ встречается в нескольких вариациях: они терпеливы; они способны сделать фолд, когда их рука бита; они не спешат отыгрываться, и так далее.

Я продолжаю расспросы: «Сбрасывая карты, вы проигрываете банк, не получая ничего. Каким образом вам удаётся выигрывать деньги с помощью фолдов?» Этот вопрос немного озадачивает моих учеников. Верно, умение вовремя выйти из игры действительно может обеспечить вам продолжительное преимущество над соперниками. Но ваш стек наполняется деньгами не за счёт фолдов. Задумайтесь об этом, и это станет очевидным. Так благодаря чему ваш стек увеличивается?

Пока вы размышляете, я назову второй по популярности ответ: люди заявляют, что зарабатывают деньги, потому что противники платят им с плохими руками. Есть игроки, которые уравнивают до самого ривера со второй по силе парой — вот они-то и приносят прибыль моим ученикам.

Я, в свою очередь, задаю им следующий вопрос: «Значит, противники оплачивают ваши хорошие руки. За счёт этого вы и зарабатываете деньги?» Они кивают. «То есть, получив на флопе сет, вы просто делаете ставки и рейзы при каждой возможности и наращиваете свой стек? Если противники вас не перекупают, конечно». Здесь ученики немного теряются. Всё не так просто, отвечают они. Иногда нужно использовать слоплей. Но и это не всегда срабатывает.

После некоторых споров они признают, что на самом деле всё обстоит иначе. Возможно, десять лет назад всё действительно было настолько просто, но не теперь. Во многих случаях, собрав на флопе сет, вы ставите, и все остальные сбрасывают карты. А если кто-то уравнивает, то у него, скорее всего, есть ауты против вас. Если вы будете ставить слишком агрессивно, большинство противников будут делать фолд.

Я спрашиваю у них: «Собирают ли ваши противники сеты на флопе?» Конечно, да, отвечают мои ученики. «А вы оплачиваете такие сеты?» Иногда, говорят они. Разумеется, время от времени они тоже оказываются не у дел, оплачивая чужие сеты.

Для чего я задаю все эти вопросы? Во-первых, я считаю, что большинство таких учеников действительно немного выигрывают на своих лимитах. Когда я узнаю, как они играют, мне становится ясно, что они совершают достаточно прибыльных действий. Но лишь немногие из них понимают причины своих побед. Остальные не могут это сформулировать. Они знают достаточно приёмов, приносящих прибыль на их лимитах, но не видят всей картины.

*Если вы не понимаете, за счёт чего побеждаете на своём текущем лимите, то вы не добьётесь успеха на лимите выше.*

Всё очень просто: вы должны не только выигрывать на своём текущем лимите, но и уметь объяснить, за счёт чего у вас это получается. Что именно вы делаете, что наполняет деньгами ваш стек? И почему эти действия дают вам продолжительное преимущество над противниками?

Разумеется, я не смогу ответить за вас на эти вопросы, но я подскажу вам правильное направление для поиска ответов. Для этого я перечислю

несколько популярных способов получить продолжительное преимущество в недорогих кэш-играх и турнирах.

В живых кэш-играх есть один универсальный факт: на префлопе почти все игроки разыгрывают слишком много рук, если сравнивать с математически правильной стратегией. У большинства участников диапазон стартовых рук и близко не соответствует оптимальному.

Отталкиваясь от этого факта, вы можете логически проследить все стадии развития раздачи, чтобы найти доступные деньги. Когда игроки разыгрывают лишние стартовые руки, это всегда слабые руки, поскольку сильные комбинации уже присутствуют в диапазоне любого игрока.

Слабые стартовые руки слишком часто остаются таковыми и на постфлопе. Если игрок разыгрывает слишком много комбинаций, то на постфлопе у него слишком часто будет слабая рука. Распорядиться слабой рукой он может двумя способами: либо сбросить её, либо сделать с ней колл (или рейз).

Десять лет назад многие люди шли со слабыми руками до самого вскрытия. Часто можно было увидеть, как игроки уравнивают на флопе, тёрне и ривере с младшей или средней парой, а потом изумлённо наблюдают, как противник открывает две пары.

Сегодня всё уже не так. Большинство людей, играющих в безлимитный холдем хотя бы от случая к случаю, понимают, что нельзя уравнивать на весь стек всякий раз, когда собираешь на флопе пару. Поэтому на постфлопе они зачастую сбрасывают лишние слабые руки.

Это значит, что вы можете получить продолжительное, систематическое преимущество, блефуя в тех ситуациях, в которых противники обременены слишком большим количеством слабых рук.

В ряде игр (например, на некоторых столах с блайндами \$2/\$5 в Лас-Вегасе) этим можно пользоваться по полной программе. Мне часто приходилось принимать участие в играх, в которых блеф после чеков противников на тёрне или ривере почти гарантированно приносил банк. Повторюсь, что эффективность такой стратегии объясняется неразборчивостью противников в стартовых руках — вкупе с их неспособностью правильно реагировать на постфлоп-агрессию.

Вот пример такой ситуации:

Вы в игре с блайндами \$2/\$5 и стеками по \$1000. Двое игроков вошли в торговлю лимпом, и вы сделали рейз до \$30. Баттон, большой блайнд и один из лимперов уравнили. В банке \$127 и четверо игроков.

Пришёл флоп Q♥-10♥-6♣. Перед вами сделали чек. Вы поставили \$80, и только большой блайнд сделал колл.

На тёрне (Q♥-10♥-6♣)-3♦ большой блайнд сделал чек, вы поставили \$220 в банк величиной \$287, и он сделал фолд.

Я не сказал, какая у вас была рука, потому что это не так уж и важно. Вообще, в такой ситуации хорошо иметь руку, обладающую некоторым эквити, вроде 5♥-4♥, A♣-J♣, 9♦-8♦ и т. п. Это поможет вам в том случае, если противник сделает колл.

Такая линия розыгрыша работает, потому что на префлопе игроки уравнивают \$30 со слишком большим количеством рук. На флопе вроде Q-10-6 с двумя картами одной масти легко обнаружить у себя руку, которую не захочется сбрасывать немедленно. Почти любая связка зацепится за такой флоп: рука K-Q даст старшую пару, 10-9 — среднюю пару, 9-7 — дырявый стрит. Но когда на тёрне придёт бланковая карта и ставки существенно вырастут, большинство игроков сбросит многие из таких рук.

На «обычном» флопе, как в этом примере, почти все лишние слабые стартовые руки превращаются в пограничные и слабые комбинации. Они становятся мёртвым грузом, который в какой-то момент приходится сбрасывать за борт. Уходя на дно, эти руки забирают с собой одну-две впустую потраченные ставки.

В других играх, например, в дешёвых играх в Лос-Анджелесе, можно встретить игроков, которые слишком часто делают колл или рейз с этими слабыми руками. Подобное можно увидеть и на микролимитах в Интернете: игроки до упора уравнивают со слабыми парами, дико блефуют, а также делают рейзы на флопе и ставят на тёрне с разномастными руками, полностью не попавшими во флоп.

Например, в Лос-Анджелесе вы можете принять участие в следующей раздаче:

Игра с блайндами \$5/\$5 и максимальным бай-ином \$300. Двое игроков вошли в торговлю лимпом, и вы сделали рейз до \$30. Баттон, большой блайнд и оба лимпера уравнили. В банке \$155 и пятеро игроков.

Пришёл флоп Q♥-10♥-6♣. Перед вами сделали чек, и вы поставили \$80. Баттон и блайнд сбросили карты, но следующий игрок пошёл олл-ин, повысив ставку до \$380. Вы сделали колл с рукой A-Q, а противник открыл J♦-3♦.

Олл-ин с рукой J♦-3♦ выглядит глупым — и такую игру действительно нельзя назвать хорошей, но это прямое следствие изначальной проблемы — игрок разыгрывает слишком много стартовых рук. Он пытается найти иной способ розыгрыша этих бесполезных рук, помимо фолда. И это в каком-то смысле похвально.

Но если на префлопе вы играете достаточно тайтово и при этом понимаете, что противники склонны к подобным отчаянным ходам, то, в конечном счёте, вы будете выигрывать у них деньги.

В турнирах (особенно дешёвых) дело обстоит немного иначе, поскольку стеки быстро становятся короткими. Но если вы стабильно зарабатываете деньги игрой в турнирах, значит, вы делаете что-то, что даёт вам постоянное преимущество. Постарайтесь как можно подробнее выяснить, в чём состоит ваше преимущество.

Как и в кэш-играх, в дешёвых турнирах игроки часто допускают следующую ошибку: играют слишком лузово, когда рискуют небольшой частью своего стека, но при этом действуют слишком тайтово при олл-инах. Это приводит к тому, что на префлопе они слишком редко принимают чужие олл-ины и опасаются идти олл-ин самостоятельно. Они могут уравнивать на четверть или половину своего стека (или даже больше), а затем не ответить на заключительную ставку, не желая рисковать вылететь из турнира.

Например, представьте, что блайнды составляют 400/800 фишек, анте — 100 фишек. Вы большой блайнд. У вашего противника на баттоне 9000 фишек, а у вас больше. Он открыл торговлю рейзом до 1800 фишек, и вы поставили олл-ин. Если баттон небрежно подходит к выбору рук для открытия торговли и принятия олл-ина, он будет проигрывать вам деньги.



## Фил Хельмут

В послужном списке Фила Хельмута-младшего есть сразу несколько рекордов на Мировой серии покера: 13 чемпионских браслетов, 52 выхода на финальный стол и 110 попаданий в призы. Фил является автором книги «Играй в покер как профессионал»

(*Play Poker Like The Pros* by Phil Hellmuth, бестселлер по версии газеты *New York Times*). В 2011 и 2012 годах он занял второе место в рейтинге «Игрок года».



## Лив Бори

Лив Бори — опытный турнирный игрок и победитель Европейского покерного тура, за свою карьеру заработавшая свыше \$2,5 миллиона призовых в живых турнирах. Она питает страсть к математике и естественным наукам и имеет учёную степень по астрофизике.

Также в сферу её интересов входит экономия природных ресурсов, альпинизм и другие экстремальные виды спорта. Лив — сооснователь рационального благотворительного фонда *Raising for Effective Giving*.



# ИГРА КОРОТКИМ СТЕКОМ: СТАРАЯ И НОВАЯ ШКОЛЫ

## Введение

09

В 2004 году, когда онлайн-покер распространился по всему миру, появилось множество новых интересных математических решений для безлимитного холдема. Вооружившись этими блестящими теориями, игроки так называемой новой школы — в основном выходцы из Интернета — один за другим начали выигрывать крупнейшие покерные турниры. Несмотря на то, что игроки новой школы оказались в подавляющем большинстве (их около миллиона, а представителей старой школы всего 500, что составляет менее 0,1 % от общего числа), было бы большой ошибкой считать, что они взяли верх числом, а не умением. Новое поколение дало покеру множество великолепных игроков, выдержавших проверку временем, а также большое количество отличных теорий, которые навсегда изменили турнирный покер. В этой главе мы сфокусируемся на одной из таких теорий — стратегии коротких стеков.

Я (Фил Хельмут) попросил Лив Бори представить новую школу. Лив поможет мне исследовать различия между моей собственной стратегией

игры коротким стеком (которая служит мне верой и правдой с 1988 года) и теориями новой школы. Коротким считается стек величиной 20 ББ или меньше. Очень важен контекст, поэтому мы с Лив будем сравнивать и противопоставлять эти теории как в живых, так и в онлайн-турнирах.

## Стек величиной 20 ББ

Лично мне стек величиной 20 ББ не кажется коротким! В конце концов, такой стек позволяет сбрасывать карты два круга подряд (18 раздач), потеряв на этом всего 3–5 ББ (в зависимости от наличия анте в каждой отдельной раздаче). Но теория новой школы содержит определённые правила для игры стеком величиной 20 ББ, выработанные по результатам бесчисленных онлайн-турниров. По мнению Лив, эти правила звучат так:

- ◆ Когда ваш стек становится коротким, вы должны сузить свой диапазон стартовых рук. Со стеком такого размера вы редко сможете уравнивать 3-бет, поэтому вам не следует открывать торговлю со спекулятивными руками вроде одномастных связок, за исключением ситуации, когда стол особенно пассивный.
- ◆ Размеры ваших ставок, особенно на постфлопе, должны стать меньше (например,  $\frac{1}{3}$  банка вместо стандартной для вас половины банка). Это обеспечит больше пространства для манёвров: с сильными готовыми руками вы по-прежнему сможете легко «выставиться» к риверу, а поскольку противник тоже будет знать об этом, у вас будет возможность дешевле и правдоподобнее блефовать.
- ◆ На поздней позиции у вас появляется возможность переставить рейз противника 3-бетом олл-ин. Заранее определить диапазон рук для олл-ина невозможно, потому что он всегда зависит от ситуации. К счастью, существует множество калькуляторов эквити, помогающих вычислить правильный диапазон олл-ина. Особенно хорош сайт [www.holdemresources.net](http://www.holdemresources.net), на котором можно найти как бесплатные, так и платные программы.

- ♦ С коротким стеком вы, разумеется, можете уравнивать префлоп-рейзы с теми же руками, что и при более глубоком стеке. Но при этом становится намного важнее играбельность вашей руки на постфлопе. Например, если на баттоне вы столкнулись с рейзом от катоффа, то с мелкой парой нужно ставить олл-ин, потому что такие руки имеют хорошие шансы выиграть сравнение, а ваш стек слишком короткий для того, чтобы охотиться за сетом. Однако вы по-прежнему можете уравнивать с рукой вроде K-J или Q♠-J♠, потому что такие руки часто будут доминировать над рукой катоффа и хорошо играют на постфлопе.
- ♦ В зависимости от ICM, с рядом рук вам, возможно, будет выгодно открывать торговлю олл-ином, чтобы выбить у противников почти любые возможные руки, например, в ситуации, когда вот-вот наступит стадия баббла. Калькуляторы ICM помогают принять решение о том, стоит ли идти олл-ин и если да, то с какими руками.

Мне нравятся правила новой школы, изложенные Лив, за исключением одного: я не в восторге от идеи идти олл-ин на 20 ББ с мелкой парой после рейза игрока на позиции катоффа. Я принимаю решение о таком олл-ине исключительно на основе своих наблюдений о противнике. Если я почувствую за ним слабость, то спущу курок и поставлю олл-ин с мелкой парой. Если я прочту у него очень сильную руку, то могу уравнивать его рейз до 2,5 ББ в попытке собрать сет или же сразу сделаю фолд. Однако в онлайн-игре я буду склоняться к олл-ину. Я не стану идти олл-ин только в том случае, если успел заметить, что противник играет очень тайтово (это резко повышает вероятность того, что у него есть рука, с которой он может сделать колл).

## Пример № 1 (20 ББ)

Блайнды — 1000/2000 фишек, анте — 300 фишек. Вы на баттоне со стеком величиной 40 000 фишек (20 ББ). У вас пара 4-4, и перед вами все сделали фолд. Как вам сыграть?

## Фил

Я сделаю рейз до 6000 фишек (3 ББ), надеюсь, что оба блайнда сделают фолд. Если кто-то из них поставит олл-ин, я сброшу карты.

## Лив

В обычных условиях я сделаю рейз до 4000 фишек (2 ББ, мой стандартный размер рейза в средней и поздней стадиях турнира с любой рукой). Дело в том, что когда средний стек в турнире относительно короткий и вам важно сохранить манёвренность, мини-рейз обычно позволяет добиться тех же целей, что и рейз до 3 ББ. Кроме того, ограничившись рейзом до 4000 фишек, я потеряю не такую большую часть своего стека в том случае, если кто-то из блайндов сделает ререйз и мне придётся сбросить карты. Однако более крупный рейз Фила имеет некоторый смысл, если игроки на блайндах лузово-пассивные. Нам нужно избегать игроков, которые будут защищаться против нашей мелкой пары с широким диапазоном оверкарт и вынуждать нас принимать трудные решения на весь стек на постфлопе.

Когда блайнды особенно агрессивны, я часто делаю рейз с намерением принять встречный олл-ин. Они будут ставить олл-ин с некоторыми доминированными руками, такими, как А-3 или А-2, а также со многими руками, с которыми у меня будут равные шансы на победу. Если вам известно, что блайнды очень агрессивны и не любят повышать свою дисперсию, то на баттоне вы даже можете сразу пойти олл-ин, и это будет прибыльным решением!

## Пример № 2 (20 ББ)

Эта раздача произошла на Мировой серии покера 2012 года, когда в турнире по безлимитному холдему за короткими столами с бай-ином \$10 000 осталось восемь игроков (по четверо на двух столах). Блайнды — 6/12 тыс. фишек, анте — 2 тыс. фишек. Владелец шести браслетов WSOP Лейн Флэк был на баттоне со стеком величиной 230 тыс. фишек (19 ББ). После того как Грег Мерсон на позиции катOFFа сбросил карты, Лейн взглянул в свои и увидел 10-9. Он сделал рейз до 26 тыс. фишек, поскольку счёл, что за этим столом у него сложился тайтовый имидж, и такой рейз будет

иметь тот же эффект, что и рейз до 40 тыс. фишек. Лейну нравится делать мини-рейзы, потому что они дают ему больше пространства для манёвров. Игрок на малом блайнде сделал ререйз до 62 тыс. фишек. Лейн на мгновение задумался и решил, что по игре стеки величиной 17 и 14 ББ практически не отличаются, поэтому он выбрал колл. Пришёл флоп J-10-8, маленький блайнд пошёл олл-ин, и Лейн уравнил. На вскрытии противник показал A-9, и Флэк удвоил свой стек.

### **Фил**

Хотя на месте Флэка я бы открыл торговлю рейзом до 36 тыс. фишек, мне нравится его логика (у него был тайтовый имидж), и я не возражаю против мини-рейза до 26 тыс. фишек. Но после того как маленький блайнд сделал ререйз ещё на 36 тыс. фишек, я бы сделал фолд. Не думаю, что рука 10-9 очень часто будет лучшей, и с ней трудно хорошо попасть во флоп. В большинстве случаев флоп ничего вам не даст — придётся делать фолд, а блефовать коротким стеком против агрессивного игрока — далеко не самая лучшая затея. А попав во флоп (например, когда придут Q-9-4), вы запросто можете оказаться в плачевном положении, поставив под угрозу весь свой оставшийся стек. Лично я предпочитаю сберечь фишки для более благоприятных ситуаций.

Что касается игрока на малом блайнде, то на его месте я бы ориентировался на свои наблюдения об игре Флэка. Почувствовав за ним слабость, я бы сделал намного более крупный ререйз, возможно, на 55 тыс. фишек (до 81 тыс. в сумме). Я бы не хотел получить колл, поэтому мой рейз был бы крупнее, чем предполагают стандарты новой школы. Если моя догадка о противнике верна, я бы хотел форсировать события и вынудить его сделать фолд. Силовой покер!

### **Лив**

Очевидно, что в этой ситуации есть большой соблазн уравнивать этот небольшой 3-бет и относительно дёшево увидеть флоп. Разномастные 10-9 — слишком слабая рука, но одномастные 10-9 очень близки к границе допустимой силы: в зависимости от того, сколько рук для блефа содержится в диапазоне ререйзера, минимальной по силе рукой, с которой я бы посмотрела флоп,

являются J♠-10♣ или около того. Утверждение Лейна об отсутствии принципиальных различий между стеками величиной 17 и 14 ББ поднимает интересный вопрос. Что выгоднее: уравнивать и увидеть флоп или сыграть ещё одну бесплатную раздачу до ближайшей простановки блайндов? В данном примере наша рука находится в самом низу диапазона колла, поэтому мы должны принимать решение, отталкиваясь от оценки диапазона рук малого блайнда и его уровня мастерства. Если его диапазон состоит в основном из рук, доминирующих над нашей, или если он особенно сильно играет на постфлопе, то нам нужно склоняться к фолду.

### Пример № 3 (18 ББ)

Вот пример игры коротким стеком на постфлопе. Мы на баттоне за столом из 9 мест в онлайн-турнире средней стоимости. Блайнды — 50/100 фишек, анте — 10 фишек, наш стек — 18 ББ. Перед нами все сделали фолд, а у нас на руках 10♥-9♠. Игроки на блайндах умеренно тайтовые, и у них более крупные стеки. Как нам сыграть?

09

#### Лив

Как показывают расчёты на калькуляторе эквити, олл-ин с разномастными 10-9 в этой ситуации точь-в-точь безубыточен. Если противники очень агрессивны, нужно склоняться к олл-ину, однако в данном примере и против данных соперников наша стартовая рука достаточно игральная, чтобы сделать с ней рейз до 2 ББ. Мы так и поступаем, и большой блайнд уравнивает. Приходит флоп J♠-7♦-6♥, и противник делает перед нами чек. Делать ли нам ставку, и если да, то на какую сумму?

На флопе у нас появилось некоторое эквити, поскольку теперь сразу несколько карт на тёрне могут улучшить нашу руку или создать такое впечатление. Таким образом, наш план состоит в том, чтобы поставить мало и сохранить управляемость своим стеком (мы говорили об этом в начале главы). Мы ставим 1/3 банка — 1,8 ББ в банк величиной 5,4 ББ, противник уравнивает. На тёрне (J♠-7♦-6♥)-Q♣ он снова делает чек. Это хорошая карта для нашего диапазона. Теперь, с точки зрения противника, у нас могут быть не только готовые руки с флопа, но и множество рук Q-10, Q-9 и Q-8, с которыми на флопе мы делали ставку-в-продолже-

ние. Ставка на тёрне также позволяет нам надавить на соперника, если на флопе он собрал пару. В банке 9 ББ; сколько мы должны поставить? В нашем стеке осталось 14,2 ББ, и нам нужно оставить у себя достаточно фишек для крупного олл-ина на ривере. Мы решаем поставить 35–40 % от банка (3,5 ББ). Противник уравнивает. В данный момент его диапазон состоит в основном из пар, таких, как J-x, 8-7, 9-7, K-7 или A-7. Ещё у него могут быть две пары, но таких комбинаций не так уж много, особенно если учесть, что со слабейшими двумя парами он бы, скорее всего, сыграл чек-рейз. Также у него может быть рука A-10, с которой он уравнивал наши небольшие ставки на префлопе и на флопе, а теперь получил дополнительное эквити и снова сделал колл.

На ривере (J♠-7♦-6♥-Q♣)-5♠ противник делает чек. Нужно ли нам идти олл-ин? В банке 16 ББ, а у нас в стеке осталось 10,7 ББ — этого вполне достаточно для того, чтобы заставить любого рационального, думающего противника сбросить единственную пару. В его диапазоне совсем мало стритов и флешей; с рукой 9-8 он бы, скорее всего, сыграл чек-рейз на флопе или тёрне, а наша 9♠ блокирует множество рук с флешем. В то же время, наш диапазон содержит собранные на ривере стриты и флеша, две пары, старшие пары и не слишком много рук для блефа. Таким образом, это хорошая возможность пойти олл-ин и выиграть приличный банк.

## Фил

Если я играю в очень тайтовый покер (как обычно и бывает), то я либо сброшу такую руку ещё на префлопе, либо открою торговлю рейзом до 3 ББ (300 фишек). Всё зависит от того, как часто я открывал торговлю за последние 30 минут. Иными словами, считают ли мои соперники, что я играю сверхтайтово? Если за минувшие полчаса я сбросил большинство своих стартовых рук, то я сделаю рейз до 300 фишек. Используя свой тайтовый имидж, я хочу выиграть столь необходимые мне фишки с минимальным риском. Кроме того, рейз до 3 ББ даёт мне лучший шанс заставить обоих блайндов сделать фолд (в сравнении с рейзом до 2 ББ).

Если я открою торговлю рейзом до 3 ББ и получу колл, то после чека противника на флопе будет целесообразно поставить. Ответный чек — приемлемая, но чуть более слабая игра. На флопе я поставлю около по-



## Джаред Тендлер

Джаред Тендлер — ведущий специалист в области психологии покера. Он имеет учёную степень магистра наук и является лицензированным консультантом по психическому здоровью. Среди его клиентов свыше 400 покеристов, в том числе игроки мирового класса. Джаред является автором популярного двухтомника «Покер: игры разума» (*The Mental Game of Poker 1, 2* by Jared Tendler with Barry Carter).



# ПРОВЕРЕННАЯ СТРАТЕГИЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ТИЛТА

## Дисперсия

Дисперсия в покере даёт возможность зарабатывать на жизнь, но с ней очень трудно справиться психологически. Покер — это игра, в которую можно играть безупречно, но при этом стабильно проигрывать на протяжении длительного периода времени. Вот почему даже лучшие игроки могут испытывать тилт.

В игре с равными соперниками избавление от тилта — один из лучших способов радикально повысить свой винрейт. Только представьте себе, как здорово сразу же оправиться от бэдбита и продолжить играть так, будто ничего плохого не произошло. Насколько больше будет ваш банкролл, если вы не будете транжирить по несколько бай-инов из-за тилта? Насколько больше будет у вас возможностей сыграть на более высоких лимитах или показать лучший результат в турнирах? Насколько выше будет ваша уверенность в успехе? Тилт разорителен во многих отношениях, и только перестав его испытывать, вы поймёте, как дорого он обходится.

Возможно, вы даже не верите в то, что от тилта можно избавиться. Многие люди считают тилт неизбежной частью покера, как будто существует правило, по которому после досадного бэдбита игрок обязательно должен превращаться в свирепую обезьяну. В таком случае все игроки реагировали бы на бэдбиты одинаково, но очевидно, что это не так. Тилт не должен быть частью вашей игры. Среди моих клиентов и читателей книги «Покер: игры разума» мне известны тысячи людей, которые устранили у себя большинство проявлений тилта и этим преобразили свою игру.

Последние семь лет я работаю покерным психологом. За это время я консультировал свыше 400 игроков со всего мира, включая нескольких суперзвезд. Благодаря своим успехам в области психологии игры мои клиенты выигрывали браслеты Мировой серии покера, становились победителями Европейского покерного тура и увеличили свои выигрыши на несколько миллионов долларов. Я магистр по консультативной психологии и лицензированный психотерапевт. Первоначально я работал с игроками в гольф, включая игроков, выступавших в сериях PGA Tour и LPGA Tour, но после знакомства с легендарным grindером Дасти «Leatherass» Шмидтом в 2007 году я сосредоточился на покере. Я разработал специальную программу для покеристов, позволяющую избавиться от тилта не временно, а навсегда, и эта программа хорошо себя зарекомендовала.

Возможно, вам уже давали советы по борьбе с тилтом, и эти советы могли подействовать на какое-то время. Принципиальная разница между общепринятым подходом к проблеме тилта и моей программой заключается в отношении к эмоциям. Устаревший подход к лечению тилта строится на попытках его заглушить, на позитивном мышлении или на технике глубоких вдохов. Когда эмоции считаются причиной проблем за покерным столом, не удивительно, что вам настоятельно советуют играть как автомат, обмануть свой разум или снизить восприимчивость к эмоциям. По сути, традиционная тактика лечения тилта основана на том, что эмоции — это зло, и поэтому от них нужно избавиться. Разумеется, ваша конечная цель состоит в том, чтобы эмоции не мешали игре, но они — всего лишь симптом, а не настоящая причина вашей плохой игры.

Успех моей программы объясняется ещё и тем, что в ней я подробно описал причины, по которым игроки испытывают тилт, и уникальные разновидности тилта. Тилт — сложная проблема, и программа должна учи-

тивать эту сложность. Предыдущие решения проблемы тилта были либо слишком примитивными, либо тяготели к мистике, что, пожалуй, делало задачу совершенно невыполнимой. Я привнёс в покер логический и системный подход к тилту, основанный на более чем десятилетнем опыте работы со спортсменами и покеристами.

Одна из главных причин того, почему от тилта так трудно избавиться, заключается в том, что ему дают слишком широкое определение. Для одних игроков тилт — это состояние гнева и безрассудства. Другие применяют этот термин к ситуациям, в которых они начинают играть в более лузовый и пассивный покер. Третьи попросту называют тилтом любые проявления плохой игры вне зависимости от причины. Такое широкое определение тилта затрудняет выяснение его причин. Только зная причину своей плохой игры, вы сможете разработать стратегию, помогающую исправить проблему. После многолетней работы с покеристами я пришёл к выводу, что под тилтом игроки в большинстве случаев подразумевают гнев или досаду. По этой причине я определяю тилт как проблему, связанную с гневом.

Подводить под определение тилта любую проблему — это всё равно, как если бы врач сообщил вам: «Вы больны», когда у вас высокая температура, ломит мышцы и болит горло. «Очень смешно, доктор. Так вы собираетесь рассказать, что именно со мной не так?» — вот как вы бы отреагировали на подобный несостоятельный диагноз. Если же врач скажет, что у вас ОРЗ, пропишет антибиотики и порекомендует постельный режим, то вас это удовлетворит гораздо больше, потому что вы будете знать причину своего плохого самочувствия и то, как от этого вылечиться.

Помимо гнева ваша плохая игра может объясняться и другими психологическими причинами. Многие игроки страдают от страха, лени, самоуверенности, потери уверенности, прокрастинации (откладывания дел на потом), беспокойства и недостатка концентрации. В первую очередь необходимо выяснить, чем именно вызвана ваша плохая игра — гневом или другой психологической проблемой, поскольку каждая проблема требует уникального подхода. Поняв причину своей плохой игры, вы приблизитесь к получению правильного рецепта.

В этой главе речь пойдёт только о тилте. Я дам вам самую актуальную информацию о том, как его устранить.

## Мифы о тилте

Чтобы избавиться от вредных последствий тилта, вам нужно знать правду об этом явлении. Только поняв природу тилта и гнева, вы сможете начать бороться со своими недостатками, порождающими тилт. В противном случае все ваши усилия повлекут за собой лишь краткосрочные улучшения, и вскоре тилт опять к вам вернётся, потому что от гнева вы так и не избавитесь!

Давайте развеем популярные мифы о тилте, дав начало нашим усилиям по решению этой проблемы. Ниже перечислены самые распространённые и вредные мифы.

### Уход из-за стола — это лекарство от тилта

Уход из-за стола — это способ избежать ущерба, который тилт может нанести вашей игре, и до тех пор, пока вы не научитесь себя контролировать, эта мудрая стратегия имеет право на жизнь. Проблема в том, что некоторые игроки настолько этим увлекаются, что покидают стол при первых же признаках тилта. Неудивительно, что они перестают от него страдать, ведь невозможно испытывать тилт, когда вы не играете. Однако это приводит к тому, что со временем эти игроки забывают о своей проблеме тилта. Как думаете, что происходит дальше? У них появляется проблема с мотивацией. Теперь они играют только тогда, когда отлично себя чувствуют, как следствие, они играют мало. Вы можете подумать, что это хороший способ вылечить тилт, но в долгосрочной перспективе это влечёт за собой огромную упущенную выгоду. Вместо того чтобы экономить деньги на отказе от игры в состоянии тилта, задумайтесь о том, сколько можно выигрывать, если избавиться от тилта насовсем.

### Гнев — это зло

Вы когда-нибудь испытывали негодование, направив которое в правильное русло, вам удавалось показать свой самый лучший покер? Очень ча-

сто игроки совершают несколько ошибок в начале сессии, когда их мозг ещё не переключился на покер, и злость от этих ошибок становится для них мощным стимулом очнуться и показать выдающуюся игру. Майкл Джордан был известен тем, что на площадке изливал гнев на своих противников, чтобы завестись и сконцентрироваться, и все мы знаем, каких результатов он добился. Конечно, гнев не всегда даёт вам энергию, необходимую для радикального повышения производительности, и я не рассматриваю гнев в качестве идеального источника энергии. Однако считать его злом тоже нельзя — это попросту не так. Важно понять и прочувствовать, когда гнев становится проблемой, и последовательно уничтожить его коренную причину.

## Тилт можно полностью контролировать

Игроки часто злятся из-за того, что испытывают тилт — назовём это «тилт из-за тилта». Они надеялись, что смогут держать себя под контролем, но у них это не получилось. Это особенно часто происходит с игроками, уже достигшими определённых успехов в борьбе с тилтом. Забегая вперёд, скажу, что для контроля над тилтом вы нуждаетесь в психической энергии. Если вам её недостаёт из-за пресыщения или измотанности, то ни о каком контроле говорить не приходится. Такова реальность и изменить её невозможно, потому что в её основе лежат принципы работы нашего мозга. Если ваши ожидания будут реалистичными, вы сможете избегать ситуаций, располагающих к тилту. Другими словами, это удержит вас от игры в рулетку с собственной психологией.

## Тилт испытывают все

Игроки, страдающие от тилта, часто говорят в своё оправдание: «Все так делают», и это позволяет им чувствовать себя лучше. Если тилт испытывают все, значит, это не такая уж и большая проблема, и не нужно ничего предпринимать по этому поводу. Если вы тоже используете эту отговорку или, когда кто-то произносит её вслух, у вас возникает желание согласиться, то пожурите самого себя или этого человека. Одна моя очень успешная клиентка сказала, что её предыдущий тренер (хорошо

известный в покерной среде) посоветовал ей не переживать по поводу тилта, потому что от него страдают все. За несколько лет работы со мной она добилась высочайших результатов в игре один на один, став одним из самых прибыльных игроков в этой дисциплине, и немалую роль в её успехе сыграло избавление от тилта.

## Всегда можно начать с чистого листа

После плохо проведённой сессии, во время которой они поддавались тилту, игроки часто начинают следующий день с мыслью: «Сегодня всё будет иначе», словно бы за ночь произошло что-то волшебное, и проблема тилта разрешилась сама собой. Если бы всё было так просто! Вера в подобные чудеса равнозначна вере в то, что, проснувшись завтра утром, вы сможете играть в покер как Фил Айви или загонять мячи в лунки как Тайгер Вудс. На самом деле все прекрасно понимают, что за ночь невозможно стать гораздо более сильным игроком в покер или гольф, но при этом многие ежедневно просыпаются с мыслью о том, что их психологическая устойчивость или контроль тилта стали лучше просто потому, что наступил новый день.

Если вы верите в любой из этих мифов, вы будете продолжать страдать от тилта. Это единственный результат, на который вы можете рассчитывать.

## Семь типов тилта

Многие люди считают, что никто не понимает их проблем, но на самом деле мы мало чем отличаемся друг от друга. Причины возникновения тилта у каждого покериста примерно одни и те же. Они настолько похожи, что мне удалось свести сотни уникальных причин тилта всего лишь к семи основным причинам, которые я перечислил в своей книге «Покер:

игры разума». В течение трёх лет после выхода книги я просил игроков найти какую-нибудь разновидность тилта, которую нельзя было бы объяснить ни одной из этих семи причин, но это так никому и не удалось.

Чтобы поделить тилт на семь типов, я изучил все его возможные формы и причины возникновения и систематизировал их в соответствии с первопричиной. Моя цель заключалась в том, чтобы вам было намного проще определить, какой тип тилта вы испытываете, и полностью от него избавиться.

Вот семь типов тилта, открытых мною по результатам многолетнего общения с игроками.

## Тилт из-за полосы невезения

Не нужно быть гением, чтобы понять суть этой разновидности тилта. Она порождается затяжной полосой плохих карт, которая может продолжаться в течение сессии, недели, месяца или даже дольше. Конечно, легко понять, почему вы злитесь во время полосы невезения, но невезение здесь играет второстепенную роль. Настоящая причина такого тилта заключается в том, что игроки сталкиваются со слишком большим количеством триггеров тилта за очень короткий промежуток времени, и мозг попросту не справляется с обработкой всех этих событий. При обычных обстоятельствах у вас случается всего несколько бэдбитов и ошибок в день, и следующей игровой сессии ваш мозг успевает восстановиться. Но во время полосы неудач бэдбиты и ошибки происходят очень часто, поэтому тилт накапливается изо дня в день, и чем дольше это продолжается, тем меньше времени ему требуется для активации. В какой-то момент тилт накопится в таком количестве, что вы будете испытывать его ещё до того, как сыграете первую раздачу. Чтобы справиться с этой проблемой, нужно предотвратить накопление тилта. Единственный способ это сделать — устранить каждый тип тилта, который накапливается у вас во время полосы невезения, например, тилт из-за несправедливости и тилт из-за ошибок (см. ниже). Уделяйте пристальное внимание остальным шести разновидностям тилта — это позволит вам вовремя заметить их влияние на вашу игру.

## Тилт из-за несправедливости

Такой тилт возникает, когда вы в сотый раз получаете неудачный ривер, кулер или бэдбит, и вам начинает казаться, что ваша голова вот-вот взорвётся. Вы не можете поверить в своё невезение. Плохие игроки перекупают вас самым невероятным образом, сильные игроки проходятся по вам катком, и вы впадаете в тилт из-за мыслей о том, сколько денег вы потеряли. Вы злитесь, чувствуя, что фортуна к вам несправедлива. Чувство несправедливости лучше всего характеризует этот тип тилта. И хотя понимание природы дисперсии помогает его устранить, многие игроки в глубине души по-прежнему желают контролировать дисперсию, чтобы никогда не проигрывать. Или они совсем не замечают её положительных проявлений, и поэтому им кажется, что удача никогда не поворачивается к ним лицом. Или они ошибочно считают, что попали в полосу невезения, когда в действительности причина их плохих результатов кроется в большом количестве ошибок.

## Тилт из-за нежелания проигрывать

Проигрыш — обычное явление в любой соревновательной среде, но покер в этом смысле стоит особняком. Знаете ли вы хоть одну игру, в которой *приходится* проигрывать настолько же часто? Я — нет. Но, несмотря на это, многие игроки, проигрывая, испытывают сильнейший тилт. В большинстве своём это люди, которые очень любят соревноваться и не могут смириться с поражением, неважно, каким образом оно произошло. (Отсюда другое название этого тилта — «соревновательный».) Один только факт проигрыша заставляет их сильно разозлиться. Даже если они понимают, что дисперсия оказывает большое влияние на краткосрочные результаты, у них по-прежнему не получается совладать с поражениями. Подчеркну, что проблема не в стремлении соревноваться или желании побеждать. Проблема в том, как вы воспринимаете неизбежные проигрыши. Неправильная реакция на них зачастую усугубляет ситуацию.



## Тилт из-за ошибок

Покер — это игра, в которой ни один игрок, даже сильнейший в мире, не застрахован от ошибок. Проблема не в том, что вы совершаете ошибки, а в том, что вы ругаете себя за это. Возможно, вы чувствуете, что *знали*, как нужно было действовать, но почему-то сыграли иначе, и поэтому испытываете тилт. Вы даже можете проклинать себя за ошибку, которая таковой не является — например, в том случае, когда вы сыграли хорошо, но вам не повезло и вы проиграли. Возможно, вы испытываете тилт из-за того, что совершили очевидную и грубую ошибку (из тех, которые можно допустить только в состоянии тилта), не понимая, что именно тилт и послужил причиной плохого решения. Ещё одной распространённой подоплёкой такого тилта, как ни странно, является раздражение от плохой игры соперников — например, когда ошибка, допущенная сильным игроком, обернулась для вас потерей денег. Существует много причин злиться по поводу ошибок, и зачастую игроки даже не замечают у себя этой разновидности тилта. Гнев из-за ошибок — чем бы они ни объяснялись — зачастую говорит о вашем искажённом понимании процесса обучения. Многих из нас не научили тому, как нужно обучаться. Исправив эти недостатки, вы значительно приблизитесь к устранению данной разновидности тилта.

## Тилт из-за уверенности в своём праве на выигрыш

Этот тип тилта порождается убеждением в том, что вы *заслуживаете* выиграть. Проще говоря, вы воспринимаете победу как нечто такое, что принадлежит вам по праву, и когда какой-то недостойный отнимает её у вас, вы впадаете в тилт. «Я должен был выиграть у этой „рыбы“», думаете вы после сессии, в которой вы играли отлично, но проиграли. «Как ты мог сыграть настолько плохо? Как ты вообще оказался за моим столом?», ворчите вы про себя, пока противник раскладывает по стопкам выигранные у вас фишки. «Карты не имеют значения, я легко его переиграю», подсознательно считаете вы, не позволяя себе выразить это словами. Любопытно, что люди, скромно ведущие себя в обычной обстановке, в состоянии такого тилта часто становятся очень высокомерными. Покер обнаруживает в них

эту черту. Убеждённость в том, что вы настолько сильный игрок, что должны выигрывать всегда, не только демонстрирует ваше пренебрежение к дисперсии, но и является хорошим примером того, к чему может привести излишняя уверенность. Да, проблеме самоуверенности не уделяется должного внимания, но в покере она может привести к беде.

## Тилт из-за жажды мести

Жажда мести — обычное явление в повседневной жизни, поэтому не стоит удивляться, что это чувство распространено и в покере. Игра даёт множество поводов помышлять о мести. Например, другой игрок был особенно агрессивен по отношению к вам, и вы чувствуете неуважение с его стороны. Или ваш противник считает себя лучше вас. Или что-то в нём чертовски вас раздражает. Так или иначе, вы чувствуете, что вам нужно с ним расквитаться и показать, что он не имеет права вас третировать, поэтому вы хватаетесь за любую возможность сыграть с ним в одном банке. Возможно, вы даже начинаете разыгрывать против него очень плохие руки, искренне надеясь его перекупить и ввести его в состояние тилта. Если это сработает, ваша месть будет сладкой. Но поскольку в попытке насолить противнику или вернуть свои деньги назад вы отклоняетесь от правильной стратегии, в дураках оказываетесь именно вы.

## Тилт из-за отчаяния

Игроку может быть непросто заметить у себя такое чувство, как отчаяние. Чтобы его обнаружить, нужно рассмотреть причины, побуждающие вас играть не по банкроллу, подолгу засиживаться за покерным столом или форсировать торговлю. В основе этих действий лежит желание отыграть-ся или победить немедленно, которое усиливается настолько, что вы начинаете допускать грубейшие ошибки, превращая своё EV в отрицательное. Что ещё хуже, вы впадаете в слепую ярость, и вам становится всё равно — вы просто продолжаете играть. Чем больше денег вы проигрываете, тем больше вы готовы рисковать, чтобы вернуть их обратно, даже если для этого придётся играть против казино или ставить на спорт. Тилт из-за отчаяния является худшей разновидностью тилта — он настолько

губителен, что заставляет успешных покеристов выглядеть лудоманами. У каждого игрока есть черта, при переходе которой такой тилт из игровой проблемы превращается в игорную зависимость, требующую специального лечения. Если вы решите бороться с тилтом отчаяния при помощи описанных в этой главе стратегий, то до тех пор, пока у вас не появятся твёрдых доказательств вашего прогресса, вы должны немедленно прекращать игру при первых же признаках такого тилта. Тилт отчаяния может стать настолько сильным, что может разрушить вашу покерную карьеру, поэтому к процессу его исправления нужно подойти со всей серьёзностью.

Прочитав о семи типах тилта вы, возможно, уже отметили те из них, от которых страдаете больше всего, и готовы приступить к их устранению. Скоро мы перейдём к этому вопросу, но сначала вам нужно усвоить теоретический материал, чтобы вы понимали, как эффективнее всего использовать вашу стратегию избавления от тилта.

## Теория тилта

Чтобы научиться лучше играть в покер, недостаточно выучить то, как нужно разыгрывать определённые руки на определённых позициях. Вам нужно усвоить полноценную теорию игры, чтобы начать мыслить как покерный игрок. То же относится и к психологической стороне игры. Теоретический материал, который мы сейчас изучим, крайне необходим вам для понимания причин тилта и шагов, которые нужно предпринять для его искоренения.

Закон Йеркса-Додсона описывает взаимосвязь между всеми эмоциями, включая гнев, и эффективностью игрока. Эмоции необходимы для нашей эффективности и становятся проблемой только тогда, когда их слишком много (или мало). Это относится как к положительным, так и к отрицательным эмоциям. Например, излишняя уверенность является проблемой, потому что парализует вашу способность мыслить. Усталость является проблемой, потому что вам не хватает энергии для мышления.

Понимание взаимосвязи между эмоциями и эффективностью, как показано на рисунке, облегчает решение проблемы тилта. Вышеупомянутый закон гласит, что по мере усиления эмоций ваша эффективность повышается... но только до определённого момента.

## Закон Йеркса-Додсона



После того как ваши эмоции достигают пика кривой, эффективность начинает снижаться, потому что эмоциональная система отключает вашу мыслительную способность, и вы лишаетесь возможности использовать приобретённые навыки. Именно это и происходит, когда вы испытываете тилт. Гнев, вызванный допущенной ошибкой, проигрышем «рыбе» или сопернику, который вас перекупил, усиливается и заглушает вашу способность трезво мыслить. Чем больше вы злитесь, тем хуже становятся ваши решения вплоть до того, что вы полностью утрачиваете способность к рациональному мышлению и впадаете в слепую ярость.

Бешеный гнев блокирует интенсивную мозговую деятельность, и ваша игра в покер становится примитивной и машинальной (так называемая третьесортная игра или *C-game*). Это не означает, что вы автоматически превращаетесь в безумного зомби. Некоторые навыки развиты у вас настолько хорошо, что продолжают работать даже в состоянии тилта. Например, сброс пограничных рук вне позиции в состоянии зверского тилта говорит о том, что вы глубоко понимаете важность выбора рук

и обладаете позиционной грамотностью. Некоторые игроки способны разгромить своих соперников, даже играя в третьесортную игру.

Закон Йеркса-Додсона также доказывает пользу гнева. Когда у вас нет почти никаких эмоций, гнев может помочь заставить ваш мозг работать. Жажда мести или злость на собственную ошибку могут дать вам заряд эмоций, необходимый для того, чтобы сыграть в свою лучшую игру. Это не безупречный способ взбодриться, но и не самый плохой.

Эмоции влияют на качество нашего мышления, и с этим ничего не поделаешь — таковы принципы работы человеческого мозга. В состоянии стресса наш организм, мобилизуясь для устранения угрозы, переходит в состояние «бей или беги», и разум отключается (это похоже на компьютерный сбой). Вот почему вы играете плохо, когда злитесь. Если бы не эта особенность нашего мозга, то в гневе мы бы играли так же хорошо, как и в нормальном состоянии.

Проще говоря, когда ваши эмоции зашкаливают, вы принимаете плохие решения, потому что мозг не позволяет вам ясно мыслить. Также происходит следующее:

- ◆ Ваш разум отключается
- ◆ Вы упускаете из виду важные подробности раздачи
- ◆ Вы переоцениваете важность какой-то информации или заикливайтесь на бесполезной информации
- ◆ Вы знаете правильный ответ, но чувствуете растерянность
- ◆ Вы возвращаетесь к плохим привычкам

Вы не можете повлиять на то, что эмоциональная система отключает вашу способность мыслить, но в ваших силах не допустить, чтобы эмоции превысили критическую отметку. Попробуйте обуздать свой гнев задолго до того, как он начнёт блокировать интенсивную мозговую деятельность, иначе вам предстоит тяжелейшая битва. Слишком многие игроки её проигрывают — отчасти из-за того, что традиционная покерная психология считает контроль тилта лёгкой задачей, тогда как на деле это легко только тогда, когда ваш гнев слабый и им легко управлять. Но когда он увеличивается и вы теряете способность думать, вы также теряете контроль над тилтом, поскольку мышление используется для контроля над эмоциями.