

# КАК ПЕРЕСТАТЬ ТИЛЬТОВАТЬ И НАЧАТЬ ВЫИГРЫВАТЬ

## РУКОВОДСТВО ПО ПОКЕРНОЙ ПСИХОЛОГИИ

- 165 \$



+ 228 \$



- 248 \$



- 410 \$



+ 322\$



## О сборнике статей

Психологическая составляющая покера не менее важна, чем стратегическая. Невозможно показать свою лучшую А-игру, если за плечами у вас нерешенные психологические проблемы, с которыми регулярно сталкиваются покеристы любого уровня. Если с этими препятствиями не разобраться, они обязательно негативно повлияют на ваши результаты и финансовые успехи в покере. К счастью, вы можете этого избежать.

В нашем сборнике вы найдете 10 актуальных статей от известного покерного психолога Джереда Тэндлера, благодаря которым вы сможете разобраться с тильтом, избавиться от страха потерпеть неудачу в покере, вернуть себе уверенность и полный контроль над собой во время игры. Просто воспользуйтесь простыми и эффективными инструкциями от автора нашумевшего покерного бестселлера «Покер: Игры разума» (Mental Game of Poker).

Надеемся, что наше руководство по покерной психологии поможет вам добиться успеха в покере!

Хотите узнать больше о покере? Тогда посетите сайт [Pokeroff.ru](http://Pokeroff.ru). Тут вы найдете свежие новости, обучающие статьи по покеру, отличные бонусы и выгодные предложения по игре!

# Как перестать тильтовать и начать выигрывать

*Руководство по покерной психологии*

## Содержание:

[7 главных проблем с постановкой целей в покере](#)

[Эмоции в покере и обретение равновесия](#)

[Избыточная самоуверенность в покере](#)

[Тильт из-за проигрыша фишам](#)

[Тильт из-за проигрыша регулярам](#)

[7 причин страха потерпеть неудачу в покере](#)

[Как побороть страх перед восхождением по лимитам](#)

[Как правильно определить уровень своей игры](#)

[Тест: «Являешься ли ты фишом?!»](#)

[Как перестать лениться и стать плюсовым игроком](#)

# 7 главных проблем с постановкой целей в покере

Ставить цели необходимо, так как именно они определяют направление вашей мотивации. Этой теме посвящены многие книги. Чтобы чрезмерно все не усложнять, давайте разберем самые распространенные проблемы, связанные с постановкой целей в покере.

## #1 Цели, ориентированные исключительно на результат

Когда результаты плохи, а вы определяете свои способности или прогресс только по результатам, немудрено, что вы теряете мотивацию.

Поскольку вы гарантировано столкнетесь с периодами, когда дела будут идти плохо, вам придется научиться поддерживать мотивацию в столь непростое для вас время. Для этого добавьте в свой список такие ориентированные на процесс цели, как улучшение контроля над тилтом, уменьшение количества ошибок, принятие лучших решений, или увеличение количества часов, в течение которых вы играете качественно.

Даже если результаты будут плохими, в других областях вы все равно будете прогрессировать, и это поможет вам остаться мотивированными. Это не значит, что вы отказываетесь от целей, ориентированных на результат. Деньги, победы, Supernova Elite и другие цели подобного рода играют значимую роль. Вы просто диверсифицируете их, точно так же, как это принято делать с инвестициями. В покере очень важно иметь цели, которые будут ориентированы на процесс, поскольку это как раз те цели, над осуществлением которых вы имеете контроль на короткой дистанции.

## #2 Завышенные ожидания

Зачастую у игроков настолько завышенные планы, что претворить их в жизнь становится просто нереальным. К примеру, довольно часто игрок может ожидать, что он с легкостью сможет посвятить игре на 40 часов в месяц больше, чем делал это раньше, выиграть больше денег или быстро подняться по лимитам. Эти цели могут казаться простыми, но игроки с такими ожиданиями игнорируют причины, по которым добиться желаемого становится не так-то просто. Когда у них ничего не получается, игроки разочаровываются из-за постигшей их неудачи и теряют мотивацию.

Они подавлены из-за своей неудачи, даже несмотря на то, что их ожидания были слишком далекими от реальности. На самом деле, надо не ожидать чего-либо, а ставить реальные цели. Когда они у вас есть, вы пытаетесь понять, каким образом можно их достичь. Затем, когда у вас это не получается, вы корректируете свою стратегию и продолжаете двигаться вперед. В покере вам редко будет что-то

причитаться заранее, так что вместо того, чтобы ожидать чего-либо, ставьте цели, а затем ищите способы их достижения.

### **#3 Далеко идущие цели**

Когда у вас есть большая мечта или долгосрочная цель, и при этом нет целей поменьше, довольно легко потерять мотивацию, если дела пойдут неважно. В нелегкие периоды, например во время даунсвинга, вам может показаться, будто ваша мечта или цель почти недостижима, и из-за этого вы можете потерять всякую надежду.

Поэтому разделите одну большую цель на несколько маленьких, более доступных. Тогда вам будет легче восстановиться после сложных периодов и продолжать двигаться вперед. Кроме того, вы постоянно сможете фиксировать свой прогресс. Такие маленькие победы помогут вам оставаться мотивированным на протяжении всей дистанции.

### **#4 Достижение есть, и что дальше?**

Если вы выиграли турнир, закрыли свой самый плюсовый месяц, стали профессионалом, заработали Supernova или Supernova Elite, а других целей у вас больше нет, вам может не хватить мотивации просто потому, что вы не видите, ради чего еще нужно играть.

### **#5 Нерешительность**

Существует много разных целей, которые стоит достичь как в покере, так и за его пределами. Когда вы не можете решить, чего хотите, все заканчивается тем, что вы беретесь за совершенно случайные дела и выглядит это так, словно у вас нет никакой мотивации. Вы и впрямь нерешительны.

Вместо того чтобы удручаться из-за того, что вы ничего не можете достичь, посмотрите на этот период времени с другой стороны – отнеситесь к нему как ко времени для исследований. Когда у вас есть много различных вариантов, вы будто стоите у подножия сразу нескольких гор и решаете, на какую из них начать восхождение. Вы собираете информацию, которая нужна вам для выяснения собственных желаний. Чтобы ускорить процесс, записывайте все ваши варианты, оценивайте их, а также интересуйтесь мнениями других игроков.

### **#6 Подсознательные цели**

Иногда игроки стремятся избежать затруднений, ошибок, критики, потери денег или предотвратить падение винрейта. Редко когда игроки рассматривают эти стремления как действительные цели, однако зачастую именно так можно объяснить некоторые их поступки, например, нежелание играть. Эти подсознательные цели являются проблемой, потому что вы тратите на них свои силы, вместо того чтобы тратить их на те цели, которые вам действительно нужно достичь. После идентификации этих

подсознательных целей, устраните причины, по которым вы к ним стремитесь, и тогда у вас будет больше мотивации делать действительно важные вещи.

## #7 Личные цели

Если вам нужно играть в покер, но в этой игре вы не находите причины, которые достаточно вас мотивировали бы, подумайте о том, как покер влияет на остальные области вашей жизни. Затем поставьте какую-нибудь личную цель, достичь которую вам поможет покер. Мотивация вернется к вам, когда вы осознаете значение покера в вашей жизни.

# Эмоции в покере и обретение равновесия

Эмоции – это не проблема. Это ключ к обретению мастерства.

Фундаментальное отличие классической покерной психологии от этой книги заключается в подходе к рассмотрению вопроса об эмоциях. Классическая психология рассматривает эмоции как причину возникновения проблем за покерным столом, и нет ничего удивительного в том, что она побуждает вас становиться подобным роботу, обманывать свой разум или пытаться отрешиться от всех своих эмоций.

По сути, вам внушают, что гнев, страх или чрезмерная уверенность в себе – это очень плохо, и вам необходимо избавиться от всех этих чувств. Конечно, вашей главной целью остается избавление от негативных эмоций, но правда в том, что они являются лишь симптомами, а не реальными причинами вашей некачественной игры.

Нужно немного углубиться в изучение предмета, чтобы найти настоящую причину ваших эмоциональных проблем, и когда вы этим займетесь, то поймете, что эмоции выполняют совсем другую роль. Эмоции, которые когда-то рассматривались, как проблема, теперь служат определенной цели: они подчеркивают слабые места вашего психологического состояния во время игры.

По большому счету эмоции являются осведомителем, который говорит вам, над какими вещами вам следует поработать с психологической точки зрения. Но если вы не понимаете, что именно пытается донести до вас осведомитель, то тогда вы, разумеется, пытаетесь прикончить его.

## Бэдбиты и эмоции

Эмоции создают вам проблемы, когда лики в вашем подходе к игре провоцируются определенными событиями за столом. Поговорим о бэдбите. Сам бэдбит не является причиной возникновения тильта. Если бы именно он вызывал тильт, то все игроки

одинаково реагировали бы на него; но ведь некоторые могут продолжать хорошо играть, независимо от того, насколько обидным был переезд.

Таким образом, сам по себе бэдбит не вызывает тильт; тильт возникает по другой причине. И причина эта – неправильный подход, неправильное восприятие самой игры, например, ощущение, что вы слишком хороши, чтобы проиграть плохому игроку. И когда вы все же проигрываете ему, вы, конечно же, злитесь. Тем самым бэдбит провоцирует тильт только в том случае, если в вашей психологической составляющей игры содержится лик (например, тот, о котором мы только что говорили или какие-то другие).

## Равновесие

Когда вы начинаете рассматривать эмоции как симптом, а не как причину, вам становится доступен новый подход к решению проблемы: «равновесие». Равновесие подразумевает, что вы оставляете все положительные эмоции и избавляетесь от эмоций отрицательных. Когда вы разбираетесь с проблемами, вызывающими негативные эмоции, такие как гнев или страх, эти эмоции исчезают. Поначалу идея равновесия может показаться странной, но вы, сами того не осознавая, уже неоднократно пользовались ею.

Устраняя психологические лики, вы становитесь психологически выносливыми. Игроки частенько говорят об этом, но лишь немногие знают, как на самом деле накачать психологические «мускулы». Обычно они думают, что разум достигает кондиции лишь тогда, когда у вас имеется определенный настрой. Но такая кажущаяся сила будет временной, ведь получается, что вы сознательно игнорируете свои психологические слабости.

В итоге, вы чувствуете себя уверенными, независимыми от тильта и бесстрашными, но лишь на короткое время, и вся ваша сила – всего лишь иллюзия. Ваши слабости остались с вами, зарылись внутри, чтобы потом снова заявить о себе, доставив вам очередные неприятности.

Достижение равновесия позволяет обрести истинную силу разума. Сделать это нелегко, но в следующих статьях мы постараемся упростить эту задачу.

## Избыточная самоуверенность в покере

Это значит, что ваша уверенность в себе слишком гипертрофирована, и вы верите, что обладаете некими способностями, которых у вас на самом деле нет. Вера в то, что раз уж вы превосходите своих оппонентов и должны всегда побеждать, обречена на

провал. И хотя нет ничего плохого в том, чтобы быть самоуверенным, эта уверенность должна быть основана на ваших реальных способностях. А вера в то, что вы должны никогда не проигрывать, создает фальшивую уверенность.

Покер очень хорошо может подпитывать вашу веру, укрепляющую фальшивую уверенность. Успешная игра не только увеличивает ваш банкролл, она увеличивает и вашу уверенность – к сожалению, искусственную. Игроки, подверженные тильту, очень часто принимают желаемое за действительное, когда игра складывается хорошо.

### **Они могут думать:**

1. Что существенная часть положительных результатов достигнута благодаря их хорошей игре, хотя это не так.
2. Что они чуть ли не обладают душами других игроков. В действительности, их более глубокое понимание игры (плюс определенная доля везения) создает впечатление, что они владеют ситуацией; но ведь они еще считают, что контролируют и других игроков.
3. Что они достигли некой покерной нирваны и стали настолько великими, насколько можно себе представить.

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

## **Я чувствую, что смогу обыграть кого угодно**

Другое распространенное гипертрофированное представление, которое может появиться у вас при хорошей игре, звучит примерно так: «Я чувствую, что смогу обыграть кого угодно».

Несмотря на то, что вы это чувствуете, это не так; когда вам прекратят раздавать так удачно, вы в этом убедитесь. Позитивные эмоции настолько сильны, что заставляют вас верить в эту иллюзию. Но вы не можете справиться со всеми игроками. Вы не настолько хороши. Дисперсия взвинтила вашу самоуверенность, и теперь вы тильтуете, если начнете проигрывать. Желание победить проблемой не является. Проблема в том, что вы верите, будто должны побеждать постоянно.

Вера в свою непобедимость часто скрывает некоторые действительные пробелы в вашей игре. Раз уж, по-вашему, победа уже у вас в кармане, будет нелогичным уделять много внимания работе по исправлению своих ошибок.



## Ложь самому себе

Если вы найдете ошибки в своей игре, то это пошатнет вашу самоуверенность. И тогда вы больше не сможете считать себя самым крутым. Поэтому, чтобы не нанести вред своему самомнению, вы успокаиваете себя вот такой ложью:

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

Все это – попытки защитить свою липовую самоуверенность. Вам хочется верить, что вы настолько хороши. Однако если бы было правдой то, что вы заслуживаете победы просто потому, что умнее, лучше, больше работаете над игрой, то это бы означало, что правила дисперсии на вас более не распространяются. Вы знаете, что дисперсия – неотъемлемая составляющая покера, но в глубине души вы верите (или мечтаете об этом), что на вас это правило не распространяется.

Когда ваши надежды однажды разрушатся, вы сами почувствуете облегчение – больше нет надобности охранять свой статус «непобедимого». Теперь вы можете сфокусироваться на качестве своей игры, и умственную энергию, которая ранее охраняла ваше самомнение, направить на поиск и устранение покерных слабостей. Это нелегко, но это лучше, чем считать, что слабостей у вас нет.

## Тильт из-за проигрыша фишам

Корнем этого вида тильта является вера в то, что у вас есть право, или что вы заслуживаете того, чтобы выиграть, поскольку больше работаете, умнее или имеете больше опыта, чем ваши соперники. Это [классический тильт Филя Хельмута](#). Он часто реагирует подобным образом, словно верит, что благодаря его предыдущим достижениям теперь только за ним закреплено право выигрывать, независимо от того, как он играет в данный момент времени.

Тильт «Это мое» провоцируется в тот момент, когда у вас отбирают что-то, что, по вашему мнению, по праву принадлежит только вам. Победы для вас это то, что уже принадлежит вам, и когда вы вдруг проигрываете, вы чувствуете себя так, будто вас «ограбил» тот, кто победы не заслуживает – фиш (этот вид тильта не проявляется, если вы проигрываете игроку, которого считаете сильнее себя). Первые признаки этого тильта начинают проявляться после неудавшейся раздачи – нежелание поверить в произошедшее, шок, а может даже и смех, вы не представляете, что такое

могло с вами случиться. Затем, когда ваши эмоции накапливаются, вы начинаете тильтовать и думаете примерно так:

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

Проблема тильта «Это мое» в том, что вы и вправду верите, что вы лучше ваших оппонентов. Возможно, в этом есть доля правды. Но дело в том, что ваша вера в свое превосходство заставляет вас думать, что вы никогда не должны проигрывать. Присмотритесь к тому, как эта вера влияет на ваш настрой, и вы поймете, что суть проблемы кроется в избыточной самоуверенности.

## Осознание тильта из-за проигрыша фишу

Довольно нелогично расстраиваться, когда вы проигрываете фишу. Вы знаете, что они должны иногда выигрывать, но по какой-то причине это вызывает в вас тильт. Поскольку у вас есть существенное преимущество, я могу понять, что вы ожидаете победы, но расстраиваетесь, если проигрываете. Проблема в том, что вы приравниваете дисперсию в покере к дисперсии в спорте.

В основных видах профессионального спорта, таких как футбол, гольф, бейсбол и баскетбол, при значительном преимуществе одной команды/игрока над другой, дисперсия почти не влияет на конечный результат. Профессиональная команда никогда не проиграет сопернику, уровень которого сопоставим с уровнем фиша в покере, разве что событие происходит не на благотворительном мероприятии. Влияния дисперсии в спорте попросту недостаточно для того, чтобы это произошло.

В бейсболе, как бы ни ошибался судья, школьная команда никогда не обыграет New York Yankees. В гольфе погода и особенности поля играют важную роль и приносят некоторую дисперсию, однако Тайгер Вудс никогда не проиграет среднему игроку-любителю, даже если будет играть только тремя клюшками и наносить удары, стоя на коленях. Подобные примеры можно привести для каждого из основных видов спорта, в том числе и для интеллектуального спорта, но в покере все по-другому. Нигде нет большей вероятности того, что профессионал может проиграть любителю на короткой дистанции.

Будучи более сильным игроком, вы можете не осознавать, что тильт, о котором мы сейчас говорим, провоцируется в тот момент, когда вы совершаете ошибки, которые обычно совершает игрок хуже вас. Покер отчасти является игрой восприятия умений. Существенную часть своего дохода вы получаете благодаря тому, что игроки неправильно оценивают свой уровень и играют в играх, где у других игроков есть перед ними преимущество.

Когда они выигрывают у вас или у других регуляров, их заблуждение подкрепляется аргументом выигрыша, и это способствует тому, что они продолжают заблуждаться относительно реального уровня своих способностей. Они думают, что у них есть хорошие шансы в игре против вас, в то время как вы полагаете, что настолько сильнее их, что должны выигрывать каждый раз. И вы, и фиш совершаете ошибку, суть которой состоит в неправильной оценке ваших реальных способностей. Эта ошибка и является причиной тильта, когда вы проигрываете.

## Тильт из-за проигрыша регулярам

В прошлой статье узнал, что такое тильт из-за проигрыша фишам, сейчас мы остановимся на его противоположности. Когда вы проигрываете регулярам, вы можете думать следующим образом:

- Ненавижу, когда они думают, что играют лучше меня.
- Они делают такие глупости. Совершенно не уважаю их игру.
- Я знаю, что работаю над игрой больше, чем это парень.
- Я знаю, что я лучше.
- Им, должно быть, повезло.
- Терпеть не могу, когда из-за их идиотских действий я теряю деньги.

Основная причина, по которой вы тильтуете из-за поражений от регуляров такая же, как и проигрыше фишам - это неправильная оценка своих способностей. Просто на этот раз все немного сложнее.

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

Итак, если вы считаете, что у вас есть преимущество, но доказать это не можете, получается, что вы полагаетесь на свою интуицию. Помните, что на ваше мнение влияет причина, по которой вы тильтуете, проигрывая регулярам. Вы хотите верить, что вы лучше, и этот факт делает ваше мнение, подсказанное якобы интуицией, не заслуживающим доверия.

Конечно, вполне возможно, что вы действительно лучше, но пока у вас не появится этому доказательств, это останется лишь догадкой.

## Стратегии борьбы с этим тильтом

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

Вот некоторые стратегии, которые помогут вам справиться с этим тильтом:

**1. Вместо того чтобы чувствовать, что вы сильнее, докажите это.** Развивайте свою способность определять, кто сильнее – вы или ваши оппоненты. Это может показаться невыполнимой задачей, однако эта способность, как и многие другие, будет становиться лучше по мере работы над ней. Плюс ко всему, работая над ней, вы развиваете склад ума, сам по себе препятствующий появлению этого тильта.

**2. Не думайте, что ваши оппоненты не прогрессируют.** Обычно человек, подверженный этому виду тильта, имеет два скрытых убеждения, которые заставляют его тильтовать еще больше:

- Я всегда буду лучше всех.
- Они все идиоты.

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

## 7 причин страха потерпеть неудачу в покере

«Формула успеха? Это довольно просто: удвойте количество своих поражений. Вы думаете, что поражение – враг успеха. Это не так...»  
(с) Томас Уотсон, первый президент IBM.

Каждый игрок имеет свое представление о поражении. Для некоторых поражение – это неудача в достижении своей цели; для других – неперенный атрибут достижения целей. Поражение не обязательно связано с чем-то плохим. Поражения побуждают некоторых игроков прилагать больше усилий и делать все возможное ради успеха. Однако в отношении других игроков поражения могут нанести только вред.

Сама суть соревновательного процесса устроена так, что кто-то должен терпеть поражение, и страх, что это можете быть вы, довольно распространен в покере. Оказавшись под таким давлением, хорошие игроки могут начать сомневаться в своих решениях, играть только в идеальном самочувствии, и мучиться из-за проигранных раздач. Это только увеличивает их шансы потерпеть поражение.

Советы, которые обычно даются относительно страха потерпеть поражение, причем как в области покера, так и в других жизненных сферах, делают решение этой проблемы более доступным, чем кажется многим игрокам.

## «Не потерпев поражения, вы так и не узнаете, что нужно для достижения успеха!»

Страх перед поражениями обычно вызван фундаментальными ошибками, о которых не всегда задумываются. Равновесие и истинное решение проблемы придет только тогда, когда будут устранены все ошибки, вызывающие этот страх.

## Причины страха перед поражением

Ниже представлен перечень типичных фундаментальных дефектов, которые вызывают страх перед поражениями (у игроков часто имеется несколько таких дефектов):

### **#1 Завышенные ожидания**

Зачастую у игроков есть представление о том, сколько они должны выигрывать, какой у них должен быть винрейт, или на каких лимитах они должны играть. Эти представления, как правило, основаны на завышенных ожиданиях.

Когда эти ожидания не оправдываются, игрок не может понять, почему у него ничего не получилось. В результате это приводит к страху и беспокойствам. Решение в том, чтобы ваши ожидания превратились в цели. Поскольку цель – это то, к чему вы стремитесь, вы понимаете, что для ее достижения нужно предпринять определенные шаги и провести определенный объем работы. А ожидание является лишь вашим представлением о том, что должно произойти, и оно не стимулирует вас прилагать усилия.

Затем, когда ваши ожидания не оправдываются, вы вновь начинаете бояться потерпеть поражение, но при этом никаких действий по устранению причин страха от поражений не принимаете. С другой стороны, когда у вас не получается достичь намеченной цели, вы извлекаете полученный урок, корректируете свою стратегию, и продолжаете работать, чтобы ее достичь. Игроки с завышенными ожиданиями боятся поражений, потому что они не научились использовать опыт, извлекаемый из них, без которого успех попросту не возможен.

## **#2 Зависание во время розыгрыша больших банков**

Если ваш разум зависает во время розыгрыша больших банков, но вы не понимаете, почему это происходит, может начать развиваться страх. Незнание причины мешает вам начать работать над решением проблемы, а также делает невозможным предвидение ее появления. Эта неопределенность побуждает вас попытаться оградить себя от поражений, что в свою очередь, парализует ваш разум.

Зависание во время размышлений над принятием важных решений происходит в тот момент, когда накопленный страх внезапно вторгается в ваш разум и лишает возможности размышлять. Справиться с этой проблемой и уменьшить количество накопленного страха вы сможете, если определите причины возникновения страха.

## **#3 Попытки контролировать то, что контролировать невозможно**

Когда вы начинаете воспринимать покер более серьезно, на кон ставится больше времени, денег, свободы. Чем большим вы рискуете, тем хуже последствия поражения, поэтому вы пытаетесь сделать все возможное, чтобы выиграть. И когда в это входят попытки контролировать то, что контролировать невозможно, вы сами себя ставите на верный путь к поражению.

Трата времени на попытки контролировать дисперсию или действия других игроков (даже неочевидным образом) означает, что вы уделяете меньше внимания качеству своей игры. Удостоверьтесь в том, что вы сфокусированы на тех аспектах, которые реально можете контролировать, и на понимании того, что вам неподвластно.

## **#4 Неудачи в распознавании успеха**

Когда вы оставляете без внимания малозаметные цели, которых вам удалось достичь, вам кажется, что дела у вас хуже, чем есть на самом деле. Но ваш взгляд необъективен именно потому, что вы не замечаете всех своих успехов. Чтобы исправить этот пробел, поройтесь в своих записях и разыщите цели, которые вы ставили – большие и маленькие – и определите те, которых вы достигли. Делайте это регулярно в течение нескольких недель, так как маловероятно, что вы запомните все за один присест. Даже если вы просто выпишите свои достижения, это может помочь вам в борьбе с вашими страхами.

## **#5 Попытки выигрывать каждую сессию**

Довольно часто кэш-игроки считают, что можно выигрывать каждую сессию. По их мнению минусовая сессия знаменует поражение. Желание оканчивать каждую сессию в плюс – слишком завышенное ожидание, и все, что ему не соответствует, ассоциируется с поражением. Чтобы разрешить причину этого страха, убедитесь, что ваше желание неисполнимо, и почему это идет вам на пользу, после чего поставьте реальные цели и перестаньте гоняться за чрезмерно завышенными ожиданиями.

## **#6 Представление об успехе, как о чем-то легкодостижимом**

Те игроки, которым успех в первый раз дался легко, очень тяжело переживают периоды спада, такие как сильный даунстрик. Со временем они ожидают успеха, а неудачи рушат эти ожидания. Столкнувшись с таким испытанием впервые, у них не хватает способностей с ним справиться, у них развивается страх, и они теряются в догадках, когда же все это закончится. Чтобы оправиться от подобных неудач и возвратиться к качественной игре, вам понадобится отдельная способность. Если вам ее недостает, работайте над ее развитием. Успех требует тяжелой работы, особенно если вы сталкиваетесь со сложностями.

## **#7 Вы считаете себя неудачником**

Если поражения в покере заставляют вас чувствовать себя неудачником, то дело далеко не только в деньгах. Зачастую этот вид страха проявляется у игроков, которые прикладывают недостаточно усилий, тратят недостаточно времени и недостаточно работают над своей игрой. Если же они попытались и потерпели неудачу, то тем самым нанесли по своей самоуверенности тяжкий удар. Проблема с уверенностью в себе – вот первопричина этого страха. Когда вы разберетесь с причиной, то и страх тоже уйдет.

**«Настоящее поражение вы потерпите тогда, когда сдадитесь!»**

Страх перед неудачей – сложная проблема, особенно потому, что вы можете потерпеть неудачу, пытаясь от нее избавиться. Активно исправляйте ошибки, лежащие в основе вашего страха потерпеть поражение – даже страха перед тем, что у вас может не получиться избавиться от него. Знайте, что не все пойдет гладко – неудачи составляют неотъемлемую часть учебного процесса. Неудачи не означают окончательное поражение. Перешагивайте их и продолжайте работать.

## **Как побороть страх перед восхождением по лимитам**

Перейти на следующий лимит будет легче, если вам удастся избежать мышления, ориентированного на результат. Игроки, которые боятся подниматься по лимитам, редко скажут, что их цель – постараться закрепиться на лимите. Скорее всего, им просто хочется перейти на лимит выше, и относятся они к этому как «пан или пропал».

Они хотят получить конечный результат, но так как сокрушительное поражение является одним из вариантов развития событий, при принятии каждого решения на них оказывается сильнейшее давление.

Чтобы немного уменьшить этот прессинг, они играют только тогда, когда игры наиболее выгодны. Неплохая идея, но она лишь укрепляет веру в то, что успех роста по лимитам в долгосрочной перспективе зависит от банкролла, а не от способностей.

Страх перед ростом по лимитам может быть искоренен, если вы уделите больше внимания работе над своими навыками. Вместо того чтобы делать вылазки наверх и надеяться, что вам повезет, рассматривайте первые игры на следующем лимите как сбор информации:

- О сильных и слабых сторонах игроков на данном лимите.
- О слабостях в вашей игре, которые незаметны при игре на рабочем лимите – как в области покера, так и в области покерной психологии.

Собрав эту информацию, вы сможете поработать над обнаруженными слабостями, играя на вашем рабочем лимите и не испытывая при этом повышенного давления или угрозы серьезных отрицательных последствий.

Затем начинайте чередовать лимиты, тестируя свою игру и продолжая над ней работать. Вы стремитесь к тому, чтобы во время каждой вылазки на новый лимит ваша игра становилась лучше. Наконец, наступит момент, когда вы будете готовы остаться на лимите, и тогда сможете начать работать над тем, чтобы стать крепким регуляром нового лимита.

Также неплохим решением будет определить, какой частью банкролла вы готовы пожертвовать, следуя этой стратегии, установив тем самым некий стоп-лосс для перестраховки на тот период, когда вы будете заниматься сбором информации на новом лимите.

## Как правильно определить уровень своей игры

Умение определять свои покерные навыки представляет собой способность определять качество своей игры в реальном времени. Обычно игроки делают выводы о своей игре на основании результатов, но на короткой дистанции полагаться на них не стоит. К примеру, часто игроки полагают, что допустили ошибку лишь потому, что проиграли раздачу, или наоборот. А приобретая больше понимания своей игры, вы сможете дать ей более точную оценку, и при этом не станете полагаться на результаты.



И хотя абсолютно точно определить уровень своей игры невозможно, чем лучше вы его научитесь определять, тем стабильнее будет ваша уверенность в собственных силах. Вот несколько способов, позволяющих развивать навык по определению покерных способностей:

### **1. Определите сильные стороны вашей игры**

Эти способности будут всегда в вашем распоряжении, независимо от того, насколько плохо вы будете играть. Проверенный способ определить их – проанализировать свою игру во время тильта или под сильным эмоциональным прессингом по какой-либо причине.

### **2. Составьте список самых больших ликов в вашей игре**

Это все ваши ошибки, которые проявляются, когда вы играете в свой худший покер. Часто их тяжело воспринимать, ведь они столь несуразны по сравнению с вашей лучшей игрой. Однако то, что вы будете их искать и устранять, означает, что вы хотите исправляться, а это лучше, чем пребывать в счастливом неведении. Плюс ко всему, поскольку эти слабости часто вызывают и другие психологические проблемы, то определив их, вы сможете разработать комплексную стратегию, которая поспособствует значительному прогрессу.

### **3. Определите полный диапазон качества вашей игры**

От самого худшего до самого лучшего. Для этого поразмышляйте над тем, какие ошибки вы допускаете, когда играете в свою B-game, чем она отличается от C-game, и какие плюсы у A-game. Эти знания помогут вам лучше корректировать свою игру, так как вы сможете определять, насколько хорошо играете в данный момент. Для этого выпишите ошибки, которые вы допускаете в тильте, когда устали, когда играете на автопилоте, или когда вас отвлекают. Затем выпишите ошибки, которые появляются, когда вы играете не достаточно качественно. И, наконец, выпишите стандартные ошибки, сопровождающие вашу B-game. Поработайте в течение нескольких недель с этим списком, обновляя его после каждой сессии.

### **4. Постоянно оценивайте свою игру**

После каждой сессии анализируйте ее качество, думайте о том, в каких областях вы улучшились, а над какими еще нужно работать. На основании своей оценки ставьте цели на следующую сессию.

С помощью этих шагов также можно определять и ваши психологические навыки. Когда вы имеете полное представление о своих психологических качествах, ваша уверенность также стабилизируется, что это положительно влияет на вашу способность принимать решения. К примеру, если вы знаете, что умеете контролировать тильт, то уверенность в качестве игры у вас возрастет.

# Тест: «Являешься ли ты фишом?!»

Фиши остаются фишами отчасти потому, что верят в невозможное. Они продолжают играть, не понимая, что далеко позади. Они проигрывают, 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 регуляр 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».

## Как перестать лениться и стать плюсовым игроком

Сказать о себе, что вы ленивый, значит найти отговорку, чтобы ничего не делать. «Я бы сделал X, но что-то мне не хочется. Что поделать, такой уж я ленивый». Можно подумать, что лень это неизлечимая болезнь, или черта характера, запрограммированная в вашем ДНК. Если вы в глубине души верите, что от лени избавиться невозможно, то было бы нелогично пытаться что-либо с этим поделать. Однако лень не является перманентной чертой характера. Нужно постараться от нее отделаться, и этот раздел как раз поможет вам в этом.

Лень – это способность, которую вы усвоили (неважно, хорошо или плохо). Вы стали способны заниматься чем-то еще. Вы научились долго смотреть телевизор или много спать, вместо того, чтобы собраться и начать играть более протяженные сессии или больше работать над своей игрой. Вместо того чтобы научиться заниматься продуктивной деятельностью, вы научились быть ленивым – и у вас, надо полагать, это отлично получается.

Невозможно совсем не иметь мотивации. Подумайте о лени как о сильной мотивации часами валяться на диване, смотреть телевизор или бесцельно бродить по интернету. Хотя это может показаться лишь игрой слов, называть все своими реальными именами очень важно для понимания сути проблемы и ее исправления.



Лень появляется по разным причинам. Она могла развиваться в начале вашей жизни, если вам не надо было прикладывать много

усилий. Или она развилась после колледжа, когда вы были предоставлены сами себе, или после того, как вы заработали приличную сумму денег, и вам казалось, что большего вам и не нужно. Вот пример того, как можно постараться найти причину возникновения лени и способ избавления от нее.

Зачастую люди начинают лениться, когда схема жизни, к которой они привыкли, коренным образом меняется. Когда вы живете с родителями, ходите в школу, или где-то работаете, вы не задумываетесь над тем, почему вам нужно этим заниматься. Вы просто должны это делать. Ценность такого устройства вам не понять до тех пор, пока вы не станете полностью посвящены самому себе. Теперь вам надо решать, что делать, и делать то, что вы решили.

**«Занимаясь сейчас тем, что не приносит удовольствия, вы сможете получить намного больше удовольствия потом»**

Дополнительная обязанность не кажется такой уж сложной, но она превращает жизнь или покер в намного более трудную штуку и может привести к появлению лени. Начиная работать над ленью или над другой мотивационной проблемой, попробуйте подойти к покеру как к небольшому бизнесу.

Вы решаете, где и когда вам играть, сколько играть, на каких лимитах и в какие игры, где и как обучаться, и чью помощь принимать. Это ваша обязанность – анализировать вашу игру и игру вашего разума (психологическую составляющую покера), пользоваться новейшим софтом и стратегиями, и многое другое.

Вам нужно многое решать и многое делать. Если вам не хватает способностей правильно вести свой бизнес, то это значит, что вы ленитесь.

## 7 простых шагов борьбы с ленью

Вот несколько простых способов развить эти способности:

1. Назовите все хорошие дела, которые вы делаете, независимо от степени их значимости.
2. Составьте список того, что нужно сделать.
3. Отметьте наиболее важные дела, которые вы должны выполнить.
4. Составьте грамотный план, в соответствии с которым будете его реализовывать.
5. Запишите оправдания, которые вы раньше использовали, чтобы не выполнять эти дела.
6. Напишите, почему каждое из этих оправданий нелогично или неправильно.
7. Настройтесь выполнить план и избежать выдумывания оправданий.

Понимание того, что с ленью можно бороться означает, что у вас есть шанс навсегда покинуть тюрьму, созданную для вас этим качеством.

Хотите зарабатывать покером? Тогда [воспользуйтесь одним из наших предложений в топовых покер румах!](#) Например, начать свой путь к успеху можно [в комнате 888Poker](#), которую регуляры выбирают за слабое поле и хорошие бонусы. Мы даже готовы [вернуть вам деньги](#), если вдруг вы там проиграете! ;) Удачи!