

этого мы обязательно зашагаем вперёд и, кстати, достигнем больше ранее запланированного. К сожалению, обо всём этом спортсмены до сих пор имеют весьма искажённую информацию.

– Многие из них по этому поводу впадают в истерику?

– Типа того. Попробуют любыми способами преодолеть, как им кажется, неотвратимую катастрофу. Одни обращаются к экстрасенсам, другие начинают пить водку, третьи во всём винят тренеров...

– А что бы вы им посоветовали?

– Прежде всего успокоиться и не пороть горячку. Великие дела всегда совершаются на трезвую и холодную голову. Теперь читатели уже кое-что знают от нас о наших биоритмах и их роли в нашей жизни. В своей прошлой книге мы с тобой достаточно подробно обсуждали особенности нашего подсознания...

– И о том, как с ним контактировать!

– Вот именно! У нас всегда есть возможность выхода на прямой контакт с нашим могучим внутренним разумом.

– То есть мы можем сами спросить подсознание, над какими аспектами нашего творчества оно работает в этот период вынужденной остановки?

– Не «вынужденной остановки», а скорее «перезагрузки» или «реорганизации»!

– Возможно ли развитие этой подсознательной «перезагрузки» в самый неподходящий для игрока момент?

– То, что мы с тобой назвали «перезагрузкой» – это способ предотвращения разрушения нашей психики. Мозг останавливает свою гиперактивную деятельность, чтобы хорошенько отдохнуть и привести свои внутренние дела в порядок.

– А наше сознание разве не может временно отодвинуть «перезагрузку»?

– Надо доверять своему внутреннему разуму. Есть определённые границы, через которые не стоит переходить. Вспомни матч Алехин – Эйве. К концу матча, когда Алехин уже отставал в счёте, он, без сомнения, пытался сознательно вернуть себя в игру. А подсознание заблокировало все эти волевые потуги, потому что он уже был на пределе, и силовая активизация психики могла привести к непоправимым последствиям. После матча у него начался длительный период внутренней «реорганизации». В то время он весьма посредственно выступал в турнирах, скажем так, совсем не по-алехински.

Зато в матче-реванше не только Эйве, но и весь шахматный мир увидел такую силу!

– После завоевания шахматной короны у многих игроков наступал естественный спад...

– Это и есть внутренняя «реорганизация»! – воскликнул Г., – мозг многих гроссмейстеров после таких гипернагрузок на какое-то время буквально выключается.

– А тут некстати уже наступает время матча-реванша...

– Теперь тебе понятно, почему Таль и Смыслов были чемпионами мира всего по одному году?

– Проведя колоссальную работу и завоевав вожделенную шахматную корону, они просто выключились на время.

– Отлично! Ты верно понял мои рассуждения.

– А почему Ботвинник так быстро восстанавливался после поражений и к матчу-реваншу был во всеоружии?

– Мне кажется, что Ботвинник интуитивно чувствовал свою биоритмику. Он хорошо понимал, что нельзя грузить мозг только шахматами.

– У него было отличное отвлечение от шахмат: серьёзные занятия наукой.

– Верно! Ботвинник – это самый организованный ум за всю историю шахмат. Сейчас уже ни для кого не секрет, что различные виды деятельности порождаются совершенно разными участками головного мозга.

– Значит, нельзя жить одними шахматами? Это всё равно, что напрягать одну и ту же группу мышц долгие годы?

– Весьма упрощённое, но по сути очень верное суждение, мой друг! Без отвлечения от шахмат невозможно долго удерживать чемпионский статус. Поэтому Ласкер весьма увлечённо занимался философией и математикой, Алехин – юриспруденцией и литературной деятельностью, Ботвинник – электротехникой и кибернетикой...

– Значит, мы можем посоветовать нашим читателям...

– Бережно относиться к своей психике! Периодически отвлекая себя от шахмат не менее интересной альтернативной деятельностью, мы упорядочиваем работу своего мозга и укорачиваем периоды «внутренней реорганизации». Не стоит участвовать во всех турнирах подряд: порой полезно остановиться и заняться чем-то другим. Временно уходя от шахмат, вы как бы специально отступаете назад, чтобы потом, разбежавшись, прыгнуть далеко вперёд.

– И почаще общайтесь со своим подсознанием! – добавил я, – не забывайте о том, что оно напоминает по своей силе всемогущего великана с детскими мозгами.

– И пусть идеальным примером на этом пути для вас станет творческая биография Великого Михаила Моисеевича! – заключил Г.

## **БЕСЕДА ПЯТНАДЦАТАЯ:**

### **В заключение**

С раннего утра профессор занят укладкой чемоданов. Поздно вечером его опять ждёт самолёт. Снова командировка на неопределённое время. Я не спрашиваю куда: он не любит говорить о своих делах. И только после обеда у нас выкраивается часок, чтобы подвести итоги.

– В заключительной беседе всегда появляется навязчивое желание преподнести читателю какие-то базовые, основополагающие постулаты, – задумчиво произнёс Г. – Но в сфере психологии, а в нашем случае психологии спортивной, это не всегда эффективно. Как ты относился к списку «обязательной» литературы в учебно-школьной программе?

– О, я с ненавистью вспоминаю всю эту литературную «обязаловку». Читал через страницу, чтобы хоть как-то написать плановое сочинение. Только спустя годы я самостоятельно взял в руки те же «Войну и мир», стихи Некрасова, томики Салтыкова-Щедрина. Большого кайфа в жизни не испытывал!

– Человеку всегда на пользу идёт только то, что не навязывается свыше, а выбирается им самим! Итак, решено: мы ни к чему не будем принуждать читателя, пусть он сам определится в твоей писанине и возьмёт на заметку только то, что показалось ему действительно значимым и ценным.

– По идее, наш мозг так и устроен, – добавил я, – он принимает только то, что ему действительно интересно и любопытно.

– Я всегда мучился комплексом отсутствия шахматной школы. Всё, чему я обучился, – это сугубо самостоятельная работа над книгами и наблюдение за игрой других. После неудачной партии порой даже хотелось крикнуть: «Ну что вы от меня хотите, ведь

я самоучка, меня никто не учил «правильным шахматам». А потом, спустя некоторое время, уже на трезвую голову, я понимал, что, идя в шахматах своим собственным путём, лично я получил гораздо больше, чем нужно...

– Поясните.

– Ведь это такое удовольствие – самостоятельно идти неизведанными путями! И тот уровень игры, которого я достиг, – это настоящий подарок, это лично моё, сокровенное... Вполне возможно, что, находясь под жёстким прессингом какого-нибудь тренера-«фанатика», я разлюбил бы шахматы ещё в детстве.

– Как вы относитесь к идее введения в школах обязательных шахматных уроков?

– Этим вопросом ты возвращаешь нас к началу беседы, когда я спросил тебя о навязанных школьной программой списках «обязательной» литературы, – улыбнулся Г.

– Считаете, что шахматная принудилка убьёт на корню неплохую идею?

– Во всяком случае, сильно этого опасаясь... Сегодня мы с тобой неожиданно начали обсуждать феномен интереса к чему бы то ни было. Казалось бы, – это очень необычная тема для заключительной беседы, а ведь если вдуматься глубже, то мы как раз на верном пути. Вспомни, сколько ненужного, наносного и очень скучного в течение жизни мы загрузили в нашу черепную коробку. Ведь, по сути, это просто информационный балласт, который в лучшем случае занимает много места, а в худшем – разрушает нашу жизнь.

– Вы призываете наших читателей интересоваться только тем, что им действительно интересно? – не удержался я от каламбура.

– Ты верно понял мою мысль! И я сразу могу привести в пример жизнь и творчество пожалуй, самого гениального из сапиенсов.

– ?

– Леонардо да Винчи. Он всегда занимался только тем, что его действительно интересовало.

– Откуда у вас такая информация? – улыбнулся я.

– Об этом говорит невероятный разброс его увлечений. То он рисует картины, то конструирует дельтаплан или вертолёт, занимается лепкой или выкладывает мозаику... И ведь замечь: он во многом действительно преуспел. А сколько он получил душевного кайфа!

– А как всё то, о чем вы сейчас говорите, подвести к теме психологии шахмат? – не выдержал я.

– Я бы хотел от всей души пожелать нашим читателям, чтобы каждый из них получил в свои руки психологический компас. А имя этому компасу: интерес и любопытство!

– А вот здесь можно немного поподробнее?

– Дорогие читатели, изучайте только то, что вам по душе, что вас по-настоящему волнует и притягивает!

– А если всё это расшифровать в прикладном, чисто шахматном отношении? – допытывался я.

– Тебе интересна «сицилианка», но невыносимо скучна «славянка»? Так изучай первую и дай сильный пинок второй! Тебе любопытны сложные эндшпили, а вот малофигурные, чисто технические уже набили оскомину. Изучай сложные! Заинтересовался творчеством Боголюбова? Возьмись за него, там ты найдёшь много для себя нового! Доверяйся своему подсознанию. Любопытство и интерес – это прямые сигналы нашего глубинного разума.

– Это как прыгнуть в воду и плыть по течению?

– Если река в твоей метафоре – наше подсознание, то да!

– А тренерам вы бы пожелали побольше вникать в склонности своих подопечных?

– Ты украл мою фразу! – заулыбался профессор.

\*\*\*\*\*

В аэропорту привычная предрейсовая суета. Мы стоим в конце длинной очереди на регистрацию. Профессор как всегда подтянут и собран. Действительно, «охотник», не только по шахматному типу, но и в жизни.

– Почему люди так любят шахматы? – спросил я.

– В шахматах человеку позволено пережить множество коллизий. Ведь каждая партия – это короткая, но яркая жизнь. Поэтому опытные игроки на порядок умнее и выше других сапиенсов.

– Вы действительно так считаете?

– В этом я искренне убеждён. Недаром многие из великих посвятили немало часов досуга королевской игре.

– Шахматы могут избавить человека от злости? По мнению многих психологов, в наше время уровень агрессии зашкаливает.

– Шахматы по своей сути – это чисто военная игра. Любая, даже искусственно смоделированная схватка, способствует высвобождению и последующему разрушению «плохих» гормонов.

– Но ведь шахматы – это великая мистификация, и реальные войны в ней заменены доской и деревянными фигурами! – воскликнул я.

– А разве это плохо? – удивился Г. и продолжил: – люди порой забывают, что любая биологическая система, по разным причинам и поводам, легко разрушается. В головном мозге гибнет небольшая группа клеток, и человек становится обездвиженным. Орёл ранил своё крыло и уже не может летать. Река пересыхает, и гибнут миллионы рыб. Шахматная позиция, несмотря на внешнюю крепость, весьма хрупка. Появилось одно-единственное слабое поле, и противник уже за него зацепился. Через несколько ходов «неуязвимая» позиция уже начинает трещать по швам и внезапно разваливается. Шахматы учат не только разрушать, но и сохранять. Большинство партий высококлассных игроков заканчиваются вничью. В этой игре не одна философия, а сразу несколько. Шахматы позволяют познать не только окружающий мир, но и самого себя. Многоплановость, непредсказуемость и динамизм этой игры продолжают удивлять до сих пор. Мы с тобой должны гордиться, что в нашей жизни появилась эта игра!

«Боинг» медленно вырулил на взлётную полосу. Самолёт взревел моторами, как будто радуясь предстоящему полёту. Ещё несколько мгновений, и он стал стремительно набирать высоту.

Мой учитель, друг и азартный шахматный игрок снова улетел в неизвестные дали. Остались только его слова, которые он произнёс мне на ухо перед самым прощанием: «Только никогда не забывай, что шахматы – это прежде всего игра. Причём игра самая лучшая!»

А я и не забываю. Помните об этом и вы, уважаемые читатели!