

## Prefacio

Me encontré con Boris Gulko en 1965, en el campeonato de los clubes deportivos de estudiantes de la URSS. En las décadas siguientes, Boris y yo coincidimos en muchos torneos, tanto en la URSS como en EE UU. Yo logré tres veces el título de campeón de Estados Unidos, pero Boris estableció un récord único al haber ganado el título de campeón de la URSS y, en dos ocasiones, el de EE UU. El único jugador que hasta ahora lo ha conseguido.

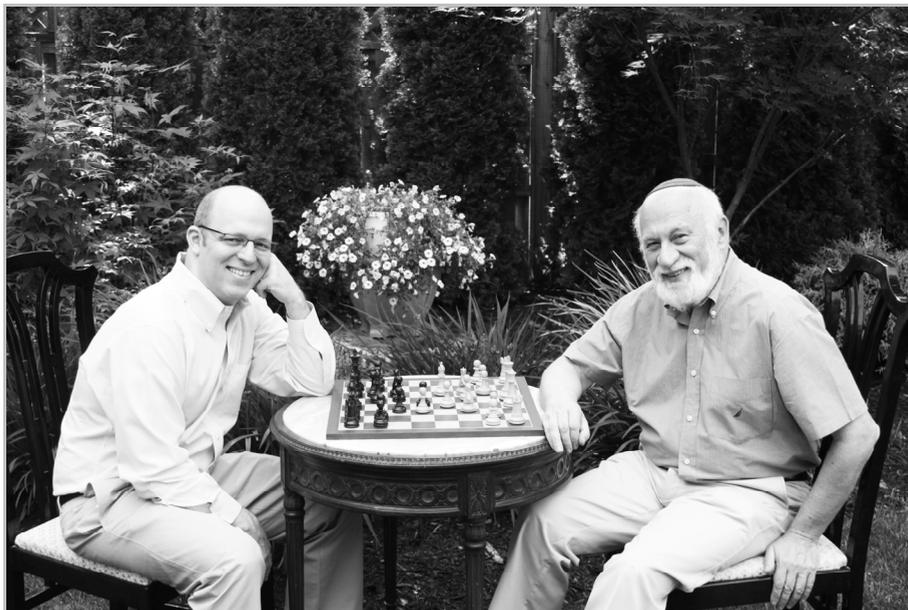
Cada uno de nosotros llegó gradualmente al convencimiento de que para conseguir el éxito en ajedrez no basta con dominar los secretos de la estrategia y de la táctica, estudiar teoría de finales y de aperturas, y mejorar la técnica del cálculo de variantes. Es preciso también estudiar los misterios de la psicología, a fin de comprender no solo las peculiaridades del estilo del oponente (sus puntos fuertes y débiles), sino también entender sus virtudes y defectos humanos. Quizá sea todavía más importante ese trabajo de reflexión sobre uno mismo, el estudio de nuestro propio estilo y carácter. Yo he llevado a cabo esa tarea como jugador de torneo, luchando en competiciones al más alto nivel. Las mejores ocasiones, sin embargo, para comprender las sutilezas de la psicología en el ajedrez práctico las tuve cuando comencé a trabajar como instructor y entrenador de ajedrez, en 1991. En mis libros bosquejé mis descubrimientos en esas áreas. Boris, por su parte, ha logrado la comprensión psicológica de forma más directa, puesto que es graduado en psicología por la Universidad de Moscú, y luego trabajó durante tres años como investigador en ese campo. Además, ha publicado en ruso varios artículos científicos sobre psicología.

Boris emplea sus conocimientos científicos y experiencia como gran maestro, como entrenador (un buen entrenador siempre es un buen psicólogo) y como investigador en todos sus libros. Esta obra, sin embargo, es un estudio directo de la psicología ajedrecística. Entre los muchos ejemplos de la aplicación práctica de psicología ajedrecística ofrecidos en este libro, el análisis de su victoria sobre Gary Kasparov es particularmente iluminadora. Sus otras dos victorias sobre el gran Kasparov pueden encontrarse en la serie *Lecciones con un Gran Maestro*, también escritos con su alumno y coautor Joel Sneed.

Este libro del gran maestro Boris Gulko y el profesor Joel Sneed promueve considerablemente la comprensión de aspectos complejos en la psicología del ajedrez práctico y resultará útil e interesante tanto a jugadores como a entrenadores, además de investigadores en psicología.

Lev Alburt. Nueva York 2021

## Introducción



Los autores: Joel R. Sneed y Boris Gulko

"La psicología es el factor más importante en ajedrez"  
**Alexander Alekhine**

Progresar en ajedrez es un tema complicado. Muchos jugadores fuertes ofrecen diferentes consejos, con idea de ayudar a mejorar de algún modo. En un reciente Campeonato de Estados Unidos, por ejemplo, se le permitió al público preguntar a los participantes (masculinos y femeninos) pidiendo consejo sobre cómo mejorar en ajedrez. Las respuestas fueron recogidas en un fragmento de vídeo, y resultaron muy instructivas. Veamos lo que algunos de ellos dijeron:

"Recomiendo estudiar finales, que a menudo se omite" – Sabina Foisor

"Vean vídeos, retransmisiones. Los comentarios que fuertes jugadores realizan acerca del juego pueden absorberse" – Irina Krush

"Reproduzcan partidas, sin utilizar el módulo" – Nazi Paikidze

"Vea partidas sin módulo" – Wesley So

"No use ordenadores. Calcule las líneas usted mismo" – Carissa Yip

"Juegue. El placer de jugar, de superar a alguien que trata de vencerle. Puede entrenar, pero no puede simular ese entorno" – Fabiano Caruana

"Juegue todo lo que le sea posible" – Jeffery Xiong

"Juegue mucho. Cuantos más torneos juegue, mayor experiencia adquirirá" – Jennifer Yu

Todos son excelentes consejos, consejos que los jugadores de club no suelen seguir al pie de la letra, a juzgar por la vorágine de libros de aperturas que circulan por el mercado. Si nos basamos en la simple ley de la oferta y la demanda, se diría que los jugadores de club creen que la clave para progresar en ajedrez es aprender las aperturas, pero mejorar sus aperturas rara vez paga dividendos a nivel de aficionado.

En un maravilloso artículo en *Novice Nook*, el experimentado entrenador Dan Heisman trató de la importancia de aprender aperturas adicionales (es decir, mejorar sus conocimientos de aperturas) y, al mismo tiempo, aprender a pensar mejor. Decía que es, sencillamente, ilógico pensar que añadir líneas de apertura adicionales mejorará su ajedrez. ¿Importa realmente que usted juegue 6 o 7 jugadas de apertura al nivel de 2700 Elo, si el resto de la partida lo juega a nivel de 1500? Ciertamente, por las citas anteriores está claro que ni un solo jugador de los Campeonatos de EE UU creía que estudiar mejor las aperturas fuese un factor significativo en el progreso de ajedrez. Piense en su propia colección de libros de ajedrez: ¿cuál es el porcentaje de libros sobre aperturas en comparación con los que tratan del medio juego y el final?

Lo primero que aprendemos del consejo de los fuertes jugadores es que muchos de los esfuerzos de los jugadores de club están mal orientados. En lugar de estudiar aperturas (o de comprar libros sobre aperturas), deberíamos jugar (mucho) ajedrez de torneo, aprender de nuestras partidas, estudiar las de grandes jugadores sin utilizar módulos de análisis, y estudiar la técnica de finales.

En el mismo segmento de vídeo de los Campeonatos de EE UU, el gran maestro Sam Shankland fue el único jugador (además de Fabiano Caruana, quien habló sobre la presión competitiva), en aludir a la psicología ajedrecística. Recomendó: "No tema fallar, afronte el reto. La mejor comienza al filo de su zona de confort".

En otras palabras: el ajedrez requiere coraje. ¿Cómo manejamos la presión, el estrés, la ansiedad e incluso la depresión en ajedrez? ¿Cómo aprendemos a concentrarnos mejor y a mejorar la confianza en nosotros mismos? Estos temas casi nunca son tratados. Lo que es interesante acerca de la falta de concentración en mejorar la psicología ajedrecística es lo que contrasta fuertemente con la proclamación de Alekhine: "la psicología es el factor más importante en ajedrez". ¿Cómo puede ser tan importante si nadie recomienda mejorar su psicología ajedrecística? Lo que esto sugiere es que la mayoría de los jugadores de ajedrez no estudian psicología ajedrecística o ni siquiera saben que la psicología ajedrecística puede estudiarse y mejorarse. Esto es importante, porque en todos los grandes deportes (fútbol, béisbol, rugby, baloncesto, golf, tenis, etc.), la psicología deportiva es un componente crítico de cualquier régimen de entrenamiento. A nivel profesional, es sencillamente indispensable. Esto se refleja en muchos best-sellers, como *The Inner Game of Tennis* (El tenis desde dentro), *Think like Tiger* (Piense como Tiger) y *Golf is Not a Game of Perfect* (El golf no es un juego perfecto). El campo de la psicología deportiva y textos como éstos tienen mucho que ofrecer al ajedrecista ambicioso y esperamos transmitir algo de eso en las páginas que siguen.

No somos los primeros en escribir acerca de psicología ajedrecística. Sobre el tema se han escrito varios libros antes. Muchos de ellos se ocupan de cualquier aspecto de la práctica versus el cuerpo teórico, mientras que nosotros pretendemos incorporar ambas cosas. *Chess Psychology: The will to win* (Psicología en ajedrez, la voluntad de ganar), de William Stewart, pone un curioso énfasis sobre la importancia del juego agresivo y de un enfoque organizado, estructurado sobre el estudio del ajedrez y, en consecuencia, del progreso en ajedrez. No analiza, sin embargo, las partidas de los grandes jugadores para entender cómo la psicología en ajedrez se manifiesta y es uno de los factores centrales que determina la victoria. No analiza las partidas de los mejores jugadores para llegar a los temas críticos de la psicología ajedrecística que requieren nuestra centrada atención.

*Chess Psychology: Approaching the Psychological Battle both on and off the Board* (Psicología del ajedrez, un acercamiento a la batalla psicológica dentro y fuera del tablero), de Angus Dunnington es un libro interesante centrado en dos secciones:

1. Factores psicológicos, incluido el papel de la ansiedad (también la ley Yerkes-Dodson de excitación óptima) pero no trata de cómo lidiar con la ansiedad y combatir los pensamientos que genera la ansiedad. También discute el papel de comer, dormir, ejercitarse y de la memoria (incluidas la "fragmentación" y la importancia de un ensayo elaborado para codificar, transferencia de sentido, almacenaje de la memoria a corto y a largo plazo).
2. Ejemplos prácticos que incluyen, por ejemplo, explotar una ventaja, atenerse a las propias aperturas, estudiar partidas completas a fin de entender la apertura hasta el nivel profundo de medio juego/final, estilo (inclinaciones atacantes vs. posicionales) y manejo de situaciones difíciles, tanto activamente como pasivamente.

Como el texto de Stewart, Dunnington enfatiza más en los consejos prácticos (autoayuda) que en desarrollar una profunda comprensión del por qué y el cómo.

*The Psychology of the Chess Player* (La psicología del jugador de ajedrez), de Reuben Fine es, lamentablemente, una aplicación muy desfasada de las ideas psicoanalíticas al ajedrez. El psicoa-

nálisis es tanto una forma de tratamiento psicológico como una teoría de la mente. Se desarrolló a comienzos del siglo veinte por Sigmund Freud y sostiene que gran parte de nuestra vida mental es inconsciente y que el contenido de la mente inconsciente (contenido inaceptable como pulsiones sexuales y agresivas con las que la gente está en conflicto) dictan mucho de nuestro comportamiento en vigilia.

A fin de acceder al inconsciente, Freud desarrolló el psicoanálisis, una modalidad de tratamiento en la que el paciente acude a la consulta del psicoanalista cuatro veces a la semana en sesiones de cincuenta minutos, se tumba en un diván, con el psicoanalista sentado tras él y habla libremente acerca de lo que ocupa su mente. Freud creía que tal método (tumbarse en un sofá, sin ver de frente al psicoanalista) relajaría al paciente, liberado así de las restricciones sociales que supone el rostro del analista, y en el proceso haría más fácil apreciar la resistencia a la regla de oro de la libre asociación. La frecuencia de las sesiones facilita la transferencia, es decir, el fenómeno de trasladar sentimientos al analista, que inicialmente emergen en relación con una persona importante en el pasado del paciente. El método psicoanalítico procede interpretando esta resistencia, que revela pensamientos profundos de los que el paciente no es consciente de que creen tal resistencia. Estos pensamientos a menudo están conectados con figuras del pasado del paciente (como su madre y su padre) y están teñidos de sexo y agresión.

En los primeros días del psicoanálisis (así como en su momento culminante) se puso un gran énfasis en la interpretación de los sueños. Freud creía que los sueños eran "el camino real hacia el inconsciente" y los psicoanalistas interpretarían los sueños usando símbolos comunes que serían claves del conflicto inconsciente (por ejemplo: los aviones se verían como penes y una caja se interpretaría como la vagina de la mujer).

En *The Psychology of the Chess Player*, Fine utiliza una ecuación clásica psicoanalítica. Por ejemplo: el rey del ajedrez es un sustituto del pene, pero los psicoanalistas actuales ya no piensan en esos términos estáticos. Han quedado atrás los días de las interpretaciones gratuitas, basadas puramente en la teoría y el simbolismo. Los psicoanalistas se centran hoy mucho más en el proceso y en desarrollar el significado en el contexto de la relación entre psicoanalista y paciente. El significado del ajedrez para un jugador de ajedrez (es decir, por qué el ajedrez lo relaciona con alguien y cómo lo conecta con su personalidad y formación psicológica) solo puede conocerse con un minucioso estudio del ajedrecista y su relación con el ajedrez, lo que solo podrá descubrirse en el curso del análisis y en el contexto de la relación con el analista. Esta relación, a su vez, solo podría ser entendida en términos de la transferencia que emerge en el tratamiento. Como resultado, el enfoque de la vieja escuela adoptado por Fine (comprensible, dado el contexto histórico) ya no se considera útil, aunque es, ciertamente, un pensamiento provocador. Fine suscita algunos puntos interesantes respecto a la agresión, que serán debatidos en nuestro capítulo sobre el tema.

En este libro investigamos qué influencia ejerce la psicología subyacente de alguien en su proceso de pensamiento, con respecto a la facilidad para encontrar soluciones a problemas difíciles, el número de errores cometidos y su percepción de las peculiaridades del tablero. Para soportar la noción de que los errores son más psicológicos que debidos al nivel de juego, consideramos ejemplos de partidas de los jugadores más fuertes de la historia. Para ellos, realizar buenas jugadas es la norma, mientras que los errores son un indicador de un trastorno psicológico subyacente.

También analizamos otros ejemplos de errores visuoespaciales relacionados con el tablero, un tema que rara vez se ha discutido en libros precedentes. También debatimos la dinámica del aje-

dreza a la ciega, que elimina las peculiaridades perceptivas antes mencionadas y suscita interesantes cuestiones acerca de cómo se resuelven los problemas de ajedrez. El impacto psicológico de saber que hay una solución, versus tratar de encontrar una solución a partir de cero, también se tiene en cuenta. Exploramos esto en varias partidas extremadamente instructivas, que muestran cómo puede destruirse el pensamiento de un jugador de ajedrez, desembocando en un inmediato colapso.

Consideramos, en varios ejemplos ilustrativos, los importantes elementos que rodean a la lucha psicológica en el tablero. Enfatizamos en la importancia de "conocerse a uno mismo", así como de entender al oponente en el capítulo 6, "Conocimiento recíproco". Entenderse a sí mismo y conocer los puntos fuertes y débiles del rival le permitirá entender y predecir las direcciones potenciales en que puede evolucionar la partida, y le ayudará a dirigir la partida o el *match* en una dirección que le sea favorable.

Los *matches* del Campeonato Mundial y de Candidatos son analizados a través de esta lente, incluido el *match*-revancha Tal-Botvinnik, en el que el veterano de 50 años Botvinnik, lejos de su mejor momento, superó a Mikhail Tal, de 24 años. Desde esta perspectiva, analizamos también el duelo histórico entre Karpov y Kasparov.

También echamos un detenido vistazo al papel de la agresión y autoconfianza en ajedrez. La agresión juega un papel en todas las confrontaciones, ya sea una riña de patio de colegio o una guerra internacional. La batalla del ajedrez no es diferente. Así, analizamos las partidas del jugador más agresivo en la historia del ajedrez, Mikhail Tal, y analizamos el impacto de la agresión en la psiquis del jugador de ajedrez. Otro importante factor que exploramos es la confianza en uno mismo. Exploramos el papel de la autoconfianza en las partidas de otro campeón mundial, Tigran Petrosian, y en nuestro capítulo final ("Mejore su psicología ajedrecística") debatimos varias formas de mejorar la autoconfianza y la autoestima.

Utilizando una peculiar posición de apertura, el Erizo, exploramos cómo jugadores diferentes enfocan y resuelven los problemas estratégicos que presenta este tipo de posición. El análisis de esta importante posición conduce a un debate acerca del tiempo en ajedrez, cómo se usa y se maneja el tiempo en el tablero, y la presión psicológica al recibir tiempos (*tempi*) extra que ejerce sobre la psiquis del jugador.

La psicología de torneo y de *match*, situaciones en las que un jugador necesita ganar y al otro le basta con unas tablas también se trata. Consideramos la motivación subyacente para cada objetivo y debatimos las mejores estrategias potenciales para ambos jugadores. También afrontamos el muy importante tema de ganar una partida ganada. A menudo se ha dicho que lo más difícil en ajedrez es ganar una partida ganada. Examinamos las razones psicológicas de este fenómeno y exploramos varias partidas.

A lo largo del libro se plantean buen número de temas, incluida la confianza en uno mismo, el papel de la imaginación (visualización), concentración y focalización, fuerza mental, estrés, ansiedad y depresión. En nuestro capítulo final exploramos la rápida evolución de la psicología deportiva, y las lecciones que podemos aprender de ella para manejar estos diferentes elementos, mejorar nuestro ajedrez y maximizar nuestra actuación y alcanzar nuestro verdadero potencial ajedrecístico.

Gran maestro Boris Gulko y doctor Joel R. Sneed