

Elena Sanjust di Teulada

Articoli di Psicologia del Trading

Alcuni degli articoli scritti
sul Blog Vita da Trader

made with
Beacon

Mirror Trading? No, trading allo specchio



Mirror Trading: trading come strada verso se stessi

In questo primo post vorrei dare una panoramica del perché gestire l'emotività è così importante nel trading, e di quello che possiamo fare per migliorare il nostro approccio.

Nella mia esperienza ho notato che nel trading mi comporto e penso come nel resto delle situazioni della vita; sono giunta quindi alla conclusione che posso usare il trading come palestra di vita, dove tutto è amplificato come in uno specchio deformante, ma facendo un lavoro di cambiamento ne vedrò i risultati sia nel trading che nella vita.

Anche se abbiamo conoscenze tecnico/analitiche buone e conosciamo il Money Management, molto spesso, soprattutto all'inizio, manca la capacità di mettere in atto l'autodisciplina, cioè il **buon uso** di strategie e regole di MM.

Cosa ci può ostacolare? la parte emotiva, cioè conoscere se stessi e avere padronanza della propria emotività, delle proprie aspettative e dei propri condizionamenti.

Gestire l'emotività non significa non avere o non vivere le proprie emozioni, ma viverle bene, senza esserne in balia e liberandosi degli stati d'animo negativi.

Le **EMOZIONI**, sia quelle piacevoli che spiacevoli, sono la risposta alla paura: anche le emozioni piacevoli che proviamo (ad es. se siamo in gain) ci portano a provare paura e contengono in sé il seme di quelle spiacevoli.

I nostri stati d'animo non sono determinati dagli eventi ma dal significato che NOI diamo agli eventi.

Gestire l'emotività significa riconoscere i pensieri coscienti e subcoscienti modificare la nostra reazione ad essi: non possiamo cambiare il mercato ma possiamo cambiare il significato che ha per noi un certo movimento e soprattutto il modo in cui rispondiamo a questo stimolo.

Non ci interessa avere emozioni piacevoli ma essere in equilibrio, riconoscere i pensieri che disturbano (fretta, avidità, paura, speranza...) e renderli produttivi.

La mente conscia è in grado di focalizzare un solo pensiero per volta: sostituiamo un pensiero distruttivo con uno costruttivo.
Per un trader è necessario sviluppare l'autoanalisi, dobbiamo avere **consapevolezza** di quello che accade dentro di noi, a tutti i livelli.

Mente e corpo sono collegati e si influenzano a vicenda, le emozioni sono la reazione fisica alla mente.

Quali sono le prime cose che possiamo fare per intraprendere questa strada di conoscenza di sé?

1) Ascoltare l'intuizione - no, non sto parlando del "trading di pancia", quello è riservato a chi ha superato il 20° anno sui mercati :)

Per imparare a ascoltare la nostra voce interiore possiamo:

- lavorare il più possibile in ottime condizioni psicofisiche
- creare un ambiente tranquillo ed evitare le distrazioni, utilizzando lo **Space clearing** e anche il Feng Shui
- **ascoltare il corpo per riconoscere le proprie sensazioni** - ad es. se siamo tesi è inutile ripetersi "Devo rilassarmi", è molto più efficace scuotere un braccio, farsi una risata o focalizzare l'attenzione sul respiro

2) Scegliere strategie e Time Frame consoni alla propria personalità

Imparando a conoscere noi stessi possiamo capire quale tipo di operatività è più in armonia con il nostro modo di essere.

L'insieme di queste cose ci aiuta a trovare la sintonia col mercato.

In questo modo otteniamo chiarezza mentale e assenza di giudizio, e quindi una maggiore sintonia col mercato.

Ecco come possiamo fare per iniziare ad essere presenti nel qui e ora; nel trading, ma non solo, passato e futuro non importano: cerchiamo la consapevolezza di noi stessi nel momento presente.

Esercizio di Radicamento

- liberiamo la mente da altre preoccupazioni
- troviamo una posizione di equilibrio aggiustando la postura: in piedi, con le ginocchia leggermente piegate, il baricentro abbassato, cerchiamo una posizione in cui ci sentiamo in equilibrio con il peso, e focalizziamo le sensazioni sulla pianta dei piedi
- rilasciamo ogni tensione, lasciando cadere le braccia lungo i fianchi
- calmiamo il respiro, poi iniziamo a fare una sequenza di tre lenti inspiri dal naso ed lenti espiri dalla bocca
- portiamo l'attenzione ai piedi: sono ben poggiati a terra e la schiena è dritta (ma non rigida)
- Ora immaginiamo delle radici che crescono dai piedi, scendendo fino al centro della Terra.
- Continuiamo a respirare dal naso ed espirare immaginando di farlo dai piedi
- Dopo una pausa immaginiamo di inspirare dal centro della Terra e dai piedi portando l'aria verso l'alto, fino ai polmoni, ed espiriamo dalla bocca
- Continuiamo a respirare alternatamente, creando un circuito che ci

collega alla Terra.

- Quando ci sentiamo ben radicati, saldi, portiamo l'attenzione allo spazio del cuore nel mezzo del petto e apriamo gli occhi, espirando profondamente
- Riportiamo l'attenzione al grafico, restando ancorati alla consapevolezza di noi stessi

Quando siamo presenti a noi stessi interiormente abbiamo molte più possibilità di non lasciarci trascinare da pensieri spiacevoli, che trasformano in poco tempo la nostra obiettività in una reazione automatica alle emozioni. Ogni volta che non ci sentiamo tranquilli, o che sentiamo la necessità di ritrovare la calma e l'obiettività che ci servono, questo esercizio può aiutarci a connetterci a noi stessi.

Le 6 più comuni emozioni nel trading



Le emozioni nel trading sono senza dubbio tra i fattori più importanti e imparare a gestirle è fondamentale per diventare e restare profittevoli nel lungo periodo.

L'emotività ci spinge da una parte o dall'altra, agli estremi della gamma: euforia, eccitazione e sconforto e paura sono due facce della stessa medaglia, ed entrambe ci impediscono di restare in **equilibrio**, là dove regna la calma, la pazienza e la prudenza (il paradiso del trader).

Per semplificare mi viene da dire che l'**emotività nasce dalla paura**: la paura di perdere, di sbagliare produce le emozioni che percepiamo negative, come lo sconforto, ma allo stesso tempo quella stessa paura produce l'euforia nel momento in cui viene negata da una posizione in gain.

Bisogna fare una distinzione tra emozioni e sentimenti: le emozioni sono delle energie che hanno una chiara **manifestazione nel corpo** fisico (e questo è un grande aiuto per imparare a riconoscerle), sono

fondamentalmente reazioni a qualcosa che non è avvenuto realmente (ma per la mente umana non c'è differenza).

Nel momento in cui siamo altamente emotivi, siamo colmi di un tipo d'energia che ci allontana dal nostro centro, dalla nostra chiarezza interiore. Il nostro 'bambino interiore' è la sede delle nostre emozioni. Sappiamo che i bambini possono lasciarsi trascinare dalle proprie emozioni e sono spesso incapaci di fermarle, possono quasi annegare nelle proprie emozioni.

Parleremo più avanti di come imparare a gestirle, adesso iniziamo ad analizzare quali siano le emozioni nel trading con cui veniamo più frequentemente a scontrarci.

Le 6 emozioni più comuni nel trading

Paura

La paura è una delle due emozioni più frequenti, si manifesta in vari modi e può essere la causa di molti errori di trading.

La paura di perdere fa in modo che i trader ritardino il momento di incassare una perdita, che poi si trasforma in perdite molto maggiori, e la paura di dare indietro i profitti fa in modo che i trader chiudano i trade vincenti troppo presto.

Avidità

L'avidità (desiderio di accrescere il proprio "possesso") sembrerebbe una buona cosa, ma in realtà è spesso causa di una serie di decisioni di trading impulsive che dovrebbero essere evitate.

I trader che sono influenzati dall'avidità spesso non aderiscono a principi di sana gestione del rischio e del denaro (LINK). L'avidità rafforza anche la mentalità da gioco d'azzardo che porta ad operazioni senza regole prestabilite e prese sulla base di decisioni impulsive.

Speranza

La speranza, la paura e l'avidità spesso si tengono per mano. I trader che hanno una posizione in perdita spesso mostrano segni di speranza, quando

ritardano la realizzazione di una perdita e danno ad un trade più spazio per respirare di quanto avevano preventivato.

Un altro esempio di speranza è quando i trader cercano di recuperare le perdite del passato e poi entrano sul mercato con una posizione sovradimensionata e che non segue le loro regole.

Eccitazione / Ansia

Ogni sensazione di eccitazione nel trading è un segnale che qualcosa è andato storto. Quando si è eccessivamente ansiosi quando ci si trova in un trade, spesso è un segno che la tua posizione è troppo grande, non hai seguito le regole o che non dovresti avere aperto quella operazione.

Tenere traccia del proprio livello di eccitazione e chiedersi perché vi sentite ansiosi o eccitati spesso può aiutare a uscire da trade in cui non si dovrebbe essere entrati.

Noia

La noia è più uno stato d'animo che un'emozione, ma i trader che si annoiano spesso mancano di focus e chiarezza mentale. Un segno di mancanza di attenzione è quando ti trovi guardare ripetutamente i grafici degli stessi strumenti e timeframe, senza sapere bene quello che stai cercando.

Inoltre, quando si perde un ingresso per mancanza di attenzione, perché si stava navigando in Internet o facendo altro è un segno che il vostro focus non è dove dovrebbe essere.

Fate chiarezza nelle vostre priorità e quando state operando, non impegnatevi in altre cose.

Frustrazione

Anche la frustrazione è spesso causa di errori nel trading, che derivano da una qualsiasi delle emozioni di cui abbiamo parlato. Quando un trader perde un ingresso, viola le sue regole e perde soldi, prende troppi rischi e perde troppi soldi, e inizia a vedere che cosa avrebbe dovuto fare, la frustrazione inizia a prendere il sopravvento.

La frustrazione quindi rafforza tutti i modelli di comportamento negativi di un trader e intensifica i problemi.

Le abitudini - mortali - dei traders



"Siamo ciò che facciamo ripetutamente. L'eccellenza, quindi, non è un atto, ma un'abitudine." Aristotele.

Le abitudini si formano con la ripetizione costante di azioni, che sono reazioni ad un determinato evento (**trigger**), così che quando accade la causa si scatena l'effetto, o meglio si sente l'urgenza di fare una determinata cosa (abitudine).

Le nostre vite sono piene di queste combinazioni dannose, e spesso **non ne siamo pienamente consapevoli**, allo stesso modo in cui siamo in grado di guidare sulla strada di casa senza far caso a nulla, in modo automatico.

La zona di comfort

Nella nostra vita, tutti noi, indistintamente, ci creiamo un insieme di pensieri, azioni, insomma abitudini, in cui ci sentiamo a nostro agio e dove cerchiamo di rimanere il più possibile, costi quel che costi.

Cambiare le nostre abitudini significa **uscire dalla zona di comfort**, ed ecco perché abbiamo paura e mostriamo resistenze ad assumere comportamenti diversi, anche sapendo che ci porterebbero dei benefici.

Per questo è molto importante avere una **motivazione** che sia per noi importante quando vogliamo cambiare qualcosa, questa è la benzina che ci può aiutare ad andare avanti attraverso gli ostacoli e le resistenze che incontreremo uscendo dalla zona di comfort.

Christopher Koch nel suo articolo "*Comprendere La Scienza Del Cambiamento*" scrive:

Il cambiamento accende una parte del cervello, la corteccia prefrontale, che è un po' come la memoria RAM di un PC... Come la memoria RAM, la capacità della corteccia prefrontale è predefinita, limitata – riesce a gestire senza difficoltà una manciata di concetti per poi trovare delle barriere o limiti. E nel momento in cui i concetti si scontrano con questi limiti si vengono a generare delle sensazioni di disagio palpabili, che causano affaticamento o addirittura rabbia. Questo accade perché la corteccia prefrontale è strettamente collegata al primitivo centro delle emozioni del cervello, l'amigdala, il quale controlla le nostre lotte o successi.

***Il nostro cervello non è predisposto per il cambiamento.
Instaurare nuove abitudini significa cambiare.***

Per abbandonare la propria zona di comfort bisogna essere consapevoli di voler andare più in là, vincendo le tue stesse resistenze e idee limitanti. Anche quando non ti accorgi, le tue azioni sono il risultato dei tuoi schemi mentali, che hai acquisito nel tempo e che ti hanno permesso di **"sopravvivere"**.

Questo per i traders è particolarmente importante perché si tratta di affrontare delle paure primarie.

Il tuo cervello, o meglio la sua parte più primitiva ed antica, ha il come compito primario di farti sopravvivere, e quindi non è disposto a lasciare una strada conosciuta e sicura per prenderne una che potrebbe essere pericolosa.

Questo è chiaramente un limite enorme, e se non lo superiamo non possiamo cambiare.

Non tutte le abitudini sono negative, anzi possiamo dividerle in potenzianti e limitanti, e cercare di ampliare le prime e diminuire le seconde.

Come si forma un'abitudine

1. Con la **ripetizione** costante nel tempo.
2. Iniziano come azioni consce, prima di diventare abitudini, e pian piano diventano **sempre più automatiche** e meno consce.
3. C'è **qualcosa di positivo che ci porta a ripeterle nel tempo**, ad esempio il conforto che ci dà una barretta di cioccolato (o una Goleador nel mio caso) che allontana lo stress. Abbiamo quindi qualcosa di positivo che ci accade quando indulgiamo in un'azione di per sé non positiva per noi, e questo ci porta a ripeterla fino a trasformarla in abitudine.

Lo stesso **loop** all'opposto esiste per moltissime cose positive, ad es. fare esercizio o mangiare in modo sano: se sei fuori forma, quando fai esercizio fisico senti cose poco piacevoli, e preferisci non farlo.

Quindi se i feedback che riceviamo non sono piacevoli è più difficile continuare fino al momento in cui quello che stiamo cercando di cambiare diventerà un'abitudine automatica.



Per fortuna, possiamo fare il percorso al contrario per crearci abitudini nuove:

1. Crea un **risultato positivo per l'abitudine** che vuoi formare: puoi partire prendendo ad es. un impegno pubblico e premiarti in qualche modo quando stai portando avanti la nuova abitudine
2. Crea un **risultato negativo se non la metti in atto**: anche qui l'accountability è molto utile, fatti aiutare dai tuoi amici così ogni volta che non la metterai in atto avrai delle conseguenze negative
3. **Riduci l'impatto negativo nel farlo**. trova qualcosa di positivo nella nuova abitudine che vuoi instaurare, e inizia pian piano
4. **Riduci l'impatto positivo nel non farlo**. Se non la metti in pratica, non permetterti cose piacevoli, crea delle conseguenze negative.

Quanto tempo ci vuole per formare una nuova abitudine?

Questo è un argomento su cui ci sono opinioni discordanti, per esperienza posso dire che molto dipende dal tipo di abitudine e da quanto tempo è nel nostro modo di vivere.

Un tempo secondo me, e secondo molti studi, corretto per stabilire una nuova abitudine è di **almeno 30 giorni**, e non i classici 21.



Perché una nuova abitudine diventi parte di noi e della nostra identità, ci vuole un tempo più lungo e diverso per ognuno di noi, che dipende anche dalle resistenze che stiamo combattendo.

Ma in questi primi 30 giorni avrai piantato le basi seriamente per portare avanti il tuo intento.

Ecco alcuni consigli che Leo Babauta dà su questo argomento:

1. Inizia da **una sola abitudine, piccola**
2. Fai un **piano**: analizza i tuoi comportamenti, scegli un trigger, pianifica come superare gli ostacoli e creati una rete di supporto, decidi quali sono le tue motivazioni per farlo
3. Quando scatta il trigger metti subito in atto la nuova abitudine per almeno 4-6 settimane. Più sei **costante**, e più diventerà forte
4. Creati dei **risultati positivi**: puoi fare una gara, metterla in atto con un partner, in ogni caso trova un modo per premiarti, la cosa migliore è fare in modo che ti piaccia fare la nuova abitudine, altrimenti puoi sempre fare qualcosa che ti piace subito dopo.

Il suo Bestseller Zen to Done è appena stato tradotto in italiano, lo trovi sul sito Vita da Trader!



Avere un gruppo dove poter riportare i tuoi risultati può essere molto positivo, soprattutto se altri stanno mettendo in pratica la stessa cosa.

Le abitudini mortali per i traders

Si accede al trading da moltissimi diversi percorsi di vita, spesso con l'illusione di costruirsi una fortuna, magari partendo con pochi mezzi e anche in poco tempo. Non esistono barriere all'ingresso della Borsa, per cui possono partecipare tutti, da chi ci si avvicina con oculatezza e disciplina al gambler che vede semplicemente un'altro gioco d'azzardo.



Nel mezzo, decine di persone scarsamente addestrate vengono polverizzate, insieme ai loro capitali, spesso bruciando i loro conti con abitudini mortali e distruttive.

Purtroppo, la maggior parte di chi si avvicina al trading prende la strada distruttiva perché diventare trader professionisti richiede centinaia di ore di preparazione e di osservazione, mentre la mentalità generale vede i mercati come un casinò. In realtà, essere profittevoli richiede di studiare le proprie strategie per mesi o anni, continuando a perfezionarle.

Ma quali sono le 10 abitudini peggiori e più distruttive per i capitali (materiali e psicologici) dei trader?

1. Overtrading

Ogni setup ha bisogno di avere riscontro nella serie di regole che ci portano a decidere che è valido, e che possiamo prendere questo rischio. Invece molto spesso, l'adrenalina che si prova quando si è esposti a mercato diventa la motivazione principale, portando ad aprire posizioni solo per la fretta di vincere o perdere. Questa abitudine è particolarmente dannosa se si arriva da una serie di vincite casuali, cioè che non dipendono dalla strategia e da come l'abbiamo seguita, e ci fanno sentire invulnerabili.

2. Seguire i consigli altrui

I trade migliori soddisfano le caratteristiche necessarie prima di entrare a mercato. Questo processo richiede uno sforzo notevole, e porta i trader meno esperti a lasciar perdere il lavoro necessario e seguire i consigli di chi viene ritenuto più esperto, che sia un gestore di una banca, un trader su twitter o su un gruppo FB.

La cosa più rischiosa è che non capendo il setup con cui si entra né la strategia che ci sta dietro (non è la nostra), non si sa cosa fare quando le cose vanno male.

3. Leva troppo alta

Al giorno d'oggi la leva offerta dai broker, sia sui cfd che anche sui Futures (anche se notevolmente minore in termini di margine) è altissima, ed è necessario imparare il più in fretta possibile che non va usata ma bisogna utilizzare la leva finanziaria.

Se utilizziamo il margine possibile avremo un'esposizione al rischio di perdita del nostro capitale altissimo, molto oltre il capitale stesso.

4. Martingala

I traders imparano presto che possono abbassare il loro prezzo medio di carico aggiungendo ulteriori posizioni a quella già in perdita, ad un prezzo "migliore".

Sembra una buona idea, in realtà si sta aumentando il rischio a cui ci si espone, in un trade che sta già dando segno di essere dalla parte sbagliata, e ci si può ritrovare per settimane o mesi a stare dalla parte sbagliata del mercato, con un'esposizione a questo punto troppo alta, (ne abbiamo parlato nell'intervista con Marco Bo'), e un capitale che si va erodendo. Altro discorso se questo mediare è previsto dalla strategia, e il rischio totale era calcolato prima, con criteri che non abbiamo superato.

5. Seguire il Sentiment

I traders possono scegliere di imparare attraverso un processo di formazione oppure seguire la reazione emotiva.

In questo caso, la paura di perdere il possibile movimento prende il controllo assoluto, attirando il trader in posizione nel momento peggiore possibile, quando tutti gli altri hanno già chiuso e portato a casa il profitto.

6. La necessità di avere ragione

Se la tua vita reale non sta andando al meglio, non fare trading, perché i problemi nella vita personale porteranno sangue e lacrime nel vostro conto di trading.

Questo è vero soprattutto quando si hanno problemi in ambito decisionale, che sollevano un desiderio malsano di avere ragione in tutte le situazioni.

Questa forza subconscia trasforma ogni operazione in un referendum sulla propria autostima invece che limitarsi ad essere una scommessa ragionata sul salire o scendere di un prezzo.

7. Scommettere sulle Trimestrali

Durante il periodo di uscita degli utili, i titoli possono muoversi moltissimo durante la chiusura del mercato, come reazione ai risultati Trimestrali.

I trader alle prime armi puntano molto su questo tipo di movimenti, convinti di poter arrivare alla ricchezza con risultati su delle scommesse, invece che costruendola un pezzetto per volta.

Al contrario la maggior parte dei professionisti resta fuori da questi movimenti, a meno di non saper ridurre i rischi con strategie in opzioni.

8. Andare contro Trend

Da sempre sentiamo ripetere il motto "il trend è tuo amico", perfino Gann lo diceva nel 1928, ma ancora oggi chi inizia non sente questo messaggio, e tenta di vendere su nuovi massimi o comprare su nuovi minimi, senza rendersi conto che un massimo o minimo assoluto viene definito così solo dopo.

In entrambi i casi, non riescono a capire che un trend può durare molto più del previsto e andare ben più in là degli obiettivi di prezzo che si pensava.

Andare controtrend non è un male, intendiamoci, ma anche qui ci sono delle regole da seguire, in primis non incaponirsi in un'idea ma guardare i fatti.

9. La colpa è sempre di qualcun altro

Una pessima abitudine è quella di dare la colpa delle proprie perdite sempre a qualcun altro, invece che a se stessi.

Prima erano i Market Maker, oggi gli HFT e la speculazione delle Banche Centrali, il risultato è sempre lo stesso: nessuno, se non voi stessi, viene a cliccare sul vostro mouse.

10. Non avere un piano di uscita

Se non hai un trading plan, non sai quando uscire in profitto o perdita e rischi di tenere una posizione fino a quando non hai un crash emozionale, nel bene o nel male.

Questo è incomprensibile per un professionista, che mai entrerebbe in un'operazione prima di avere definito sia la perdita potenziale che il possibile guadagno.

E tu quali di queste abitudini hai?

Equilibrio emozionale e mindfulness: le due componenti per il successo nel trading



Durante l'intervista ad [Antonio Lengua](#) c'è stato un punto sul quale non ero completamente d'accordo con lui, e volevo approfondire con voi i motivi.

Secondo me è necessario prima imparare a regolare le proprie emozioni, per arrivare all' **Equilibrio Emozionale**, per poi applicare le capacità di consapevolezza e presenza che si acquisiscono con la **Mindfulness**, e solo a quel punto è possibile apportare i cambiamenti necessari, **riorganizzare la mente** per fare trading da uno stato di performance.

Cos'è la Mindfulness?

Riprendo le definizioni dei più grandi studiosi di Mindfulness, che in America è ormai utilizzata a tutti i livelli, dall'esercito, al campo medico, alle aziende:

Jon Rabat-Zinn, uno dei più grandi ricercatori di mindfulness:

"E' un modo di prestare attenzione: di proposito, nel momento presente e senza giudizio, a tutto quello che accade nel campo della tua esperienza".

Michael Chaskalson: *"E' un modo di porre attenzione al presente, a te stesso, agli altri e al mondo intorno a te."*

*Riportata al trading, **la Mindfulness è la strada per fare trading nel momento**, facendo attenzione a quello che il mercato sta facendo ora e all'ambiente attorno a te, essere consapevole dei tuoi pensieri, emozioni, sensazioni fisiche e impulsi o tendenze ad agire, senza partire dal passato, né il proprio né quello del mercato, senza attaccarsi ad idee preconcepite, restando aperti a quello che c'è.*

Nella mia esperienza come trader, avendo già iniziato a fare meditazione (che è una pratica molto simile alla mindfulness, ma non voglio addentrarmi ora nelle differenze), ho visto che **avevo bisogno di trovare delle strategie e delle tecniche di gestione delle emozioni**, per poi poter applicare meglio e sempre le capacità acquisite con la mindfulness, motivo per cui mi sono affidata a Roy Martina e al suo corso di Equilibrio Emozionale.

Quando poi, per la preparazione del **Percorso di psicologia del trading di Vita da Trader** (*manca poco, eh, abbiate ancora un po' di pazienza*) ho iniziato a studiare ad ampio raggio come veniva affrontato questo tipo di percorso dai grandi **trader-coach** americani, ho visto che in effetti ci sono due scuole di pensiero: la maggioranza parte dalla mindfulness e affronta velocemente la parte di gestione delle emozioni, mentre alcuni partono dalla gestione delle emozioni e poi attraverso la mindfulness arrivano a poter ricostruire una mentalità ottimale per fare trading.

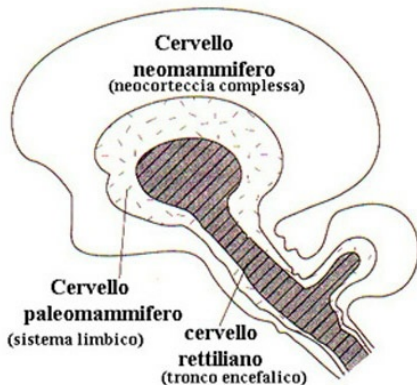
Io ho scelto questa seconda strada, sia perché è quella che sulla mia pelle ho trovato essere la più efficace, sia perché segue quella che è la struttura del nostro cervello e del processo decisionale.

Oggi volevo approfondire questa parte più scientifica.

Tripartizione del cervello (Paul Mac Lean)

Il neurologo Paul Mac Lean a partire dal 1949 ha sviluppato la teoria del cervello tripartito.

Il cervello umano è arrivato ad essere quello che è oggi attraverso varie fasi di sviluppo, che si ritrovano nei tre settori in cui è suddiviso:



1. **Cervello rettile:** è la parte più antica e gestisce le **funzioni di sopravvivenza** fondamentali: istinti, riproduzione, sonno, digestione, circolazione del sangue, senso del territorio e istinto di sopravvivenza, quindi **attacco e difesa**. Funziona quindi in modo promordiale, e viene anche detto primitivo.
2. **Cervello mammaliano o sistema limbico:** è presente solo nei mammiferi, **governa le emozioni** collegate all'attaccamento e alle relazioni sociali, le emozioni e le memorie pre-verbali. In particolare **l'amigdala** fornisce ad ogni stimolo il giusto livello d'attenzione, arricchendolo di emozioni, e **gestendo la paura e le memorie emozionali attraverso il confronto dell'esperienza presente con l'esperienza passata**.
3. **Neocorteccia:** presente solo negli esseri umani, è suddivisa in **emisfero destro e sinistro**. Si occupa di **pensieri, ragionamenti, pianificare e parlare, usare la logica e la creatività**. **Elabora le informazioni** ricevute attraverso le esperienze, e svolge tutte le funzioni cognitive superiori. Contiene le aree associate alla percezione sensoriale, controlla i movimenti involontari, e inibisce e regola le altre parti del cervello.

Le scoperte delle neuroscienze

*Il punto è che **non possiamo fare trading prescindendo dalle nostre emozioni, né tanto meno reprimerle** - perché in questo caso ritornerebbero nel momento meno opportuno -, e ora andiamo a vedere che ruolo hanno nel processo decisionale.*

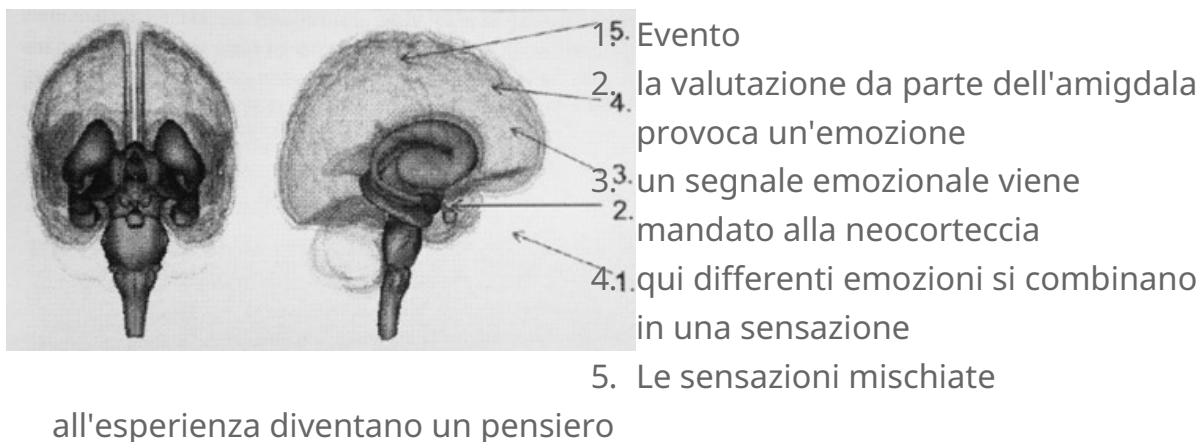
Stando al professor Sam Wang, neuroscienziato della Princeton University:

“Le emozioni risposte organizzate del cervello ad eventi che accadono attorno a noi. Sono principalmente un modo di organizzare o gestire informazioni. Le emozioni mantengono il nostro cervello concentrato sulle informazioni critiche e fanno in modo di formare il nostro comportamento per ottenere quello che ci serve ed evitare quello che ci spaventa. La maggior parte delle decisioni non possono essere prese esclusivamente con la logica, perché l'informazione in questo caso è incompleta o ambigua.”

Vedendo come il cervello processa le informazioni ci rendiamo conto che non solo sono una parte importante del processo decisionale, ma ne sono la partenza.

Noi sentiamo prima di pensare.

Questi sono i passaggi:



Reinventare noi stessi per creare lo stato mentale del trader

Biologia, circostanze, il processo di adattamento, la crescita, le forze di attaccamento affettivo, e altre cose ancora, creano la nostra mappa percettiva, cioè il nostro modo di vedere il mondo in modo automatico, che è composto da credenze, percezioni e conversazioni mentali.

Queste cose tutte assieme determinano il nostro modo di fare trading.

Questi elementi vanno portati in superficie, alla nostra consapevolezza, esaminati e riorganizzati.

Questo è un **processo in tre stadi**:

1. **Gestione delle emozioni:** come usare il corpo e la mente per affrontare le emozioni, in particolare la paura, e quindi acquisire la capacità di gestire paura, avidità, impulsività, ecc. così che non prendano il controllo del trading mandandoci in corto circuito emotivo
2. **Nuovo modo di capire la mente:** impariamo a vedere il nostro dialogo interiore, i nostri pensieri, in modo diverso.
Attraverso la **Mindfulness** possiamo diventare gli osservatori della nostra mente, e vedere come siamo in preda ai nostri pensieri, invece di pensarli. A questo punto possiamo riorganizzare la percezione del mercato, in modo che il trading divenga una probabilità e non solo una possibilità. La chiave è passare dall'aver l'attenzione sul non perdere, ad essere focalizzati sulla gestione del rischio, in modo che le probabilità di successo siano in nostro favore.
3. **Allineare la nostra natura completa per raggiungere la performance ideale,** che è già dentro di noi.
Imparare a risvegliare aspetti dormienti di noi stessi, come accedervi, in modo da poter riorganizzare in modo definitivo il nostro stato mentale di trader.
Da questa posizione possiamo sperimentare la calma, la disciplina, l'imparzialità e il coraggio necessari per raggiungere lo stato mentale di massima performance nel trading.

Uccide più il multitasking o l'overtrading?



Saper gestire il proprio tempo è una capacità molto utile, in ogni campo ovviamente, ma anche nel trading ha un'importanza rilevante.

Il **timing** è una parte molto importante nell'ottenere buoni risultati nel trading.

Da una parte bisogna imparare il "tempismo", cioè la pazienza, insito nello stare fermi e osservare il mercato fino a quando non si presenta l'occasione e a quel punto scattare con freddezza mettendo in atto il nostro piano, dall'altra il volersi mettere alla prova, o comunque il voler "stare facendo" qualcosa, piuttosto che non fare nulla, può portare all'overtrading, che come sappiamo fa perdere soldi.

E' un loop, ma uscirne è possibile.

A rischio di diventare noiosa... tutto torna sempre qui: imparare a **lasciar andare**.

Lasciar andare tutti i pensieri che ci assillano, tutti i drammi che ci costruiamo in mente, ripentendo sempre, all'infinito, la solita vecchia trama.

*Il nostro **cervello** è cablato per **resistere ai cambiamenti**, è un meccanismo di sopravvivenza che ci ha fatto arrivare fino a qui a livello di specie, per superare i pericoli.*

Ma questo non significa che non possa essere cambiato, applicandosi con molta regolarità e con i giusti strumenti e conoscenze.

Di fronte alla difficoltà, o a quello che il nostro sistema nervoso nel suo insieme percepisce come pericolo, entriamo in automatico nella modalità "fuggi o congelati", e questa modalità non permette di cambiare prospettiva.

Di solito a questo punto nel trading, pur di uscire da quello stato di paura, subiamo l'impulso di fare operazioni, pur di vedere qualche risultato. E' la nostra parte ancestrale che deve fare qualcosa, per uscire da una situazione di stress.

Molti di noi, prima di aver intrapreso un percorso di conoscenza personale e delle proprie modalità di re-azione, agiscono solo in base appunto a reazioni, e questo è un alimento notevole per l'**overtrading**.

Un'altra considerazione che vorrei fare sul tempo e come lo gestiamo, è che quando devi fare più di un'attività (e questo per un trader all'inizio del suo percorso è la condizione di partenza, ma in realtà resta sempre qualche altra attività da gestire...), ci sono molti conflitti dentro di noi e dobbiamo in qualche modo far quadrare il cerchio.

Mentre stai imparando a fare trading molto probabilmente hai un altro lavoro a cui ti devi dedicare, ma anche quando il trading diventa la tua professione, è importante saper gestire il tempo che dedichi ad imparare, e questo per sempre a mio avviso, e quello al trading in senso stretto. Poi magari hai anche una casa da seguire, una famiglia, ecc. ecc.

Il multitasking ci sta uccidendo.

Il nostro cervello è fatto per **focalizzarci su di una cosa alla volta**, e il bombardamento di informazioni che subiamo sempre di più, oggi che poi siamo eternamente connessi a internet, alla mail, ai social, non fa che rallentare le nostre capacità.

Come dice il neuroscienziato Earl Miller

Questa abitudine di fare switch tra attività crea delle brutte abitudini mentali, perché le mini attività che portiamo a termine (es. leggere una mail) ci inondano il cervello di **dopamina**, l'ormone della soddisfazione, e ne vogliamo ancora di più in circolo, per cui continuiamo ad agire in questo modo, per ottenere la soddisfazione istantanea.

Questo loop ci fa sentire come se stessimo facendo un sacco di cose, mentre in realtà non stiamo combinando molto.

Oltre a questo con il multitasking produciamo anche **cortisolo**, l'ormone dello stress, che ci fa sentire mentalmente esausti.

Ci sono studi che affermano che con il multitasking il nostro cervello, in particolare quello degli uomini, che è ancora più organizzato per mantenere il focus, perde parecchi punti di QI, trasformandoci in bimbi di circa 8 anni.

Possiamo metterci anni ad accettare questa dicotomia, e a prendere la strada del "Less is more".

Io ero orgogliosissima della mia capacità di essere multitasking, ed è stata dura ammettere che in realtà è una pessima abitudine.

Un grosso aiuto l'ho avuto quando ho scoperto il blog di **Leo Babauta** e il suo **Zen to Done**, perché avevo già provato sia Allen che i famosi pomodori, ma non facevano per me, solo in insalata, grazie

La paura blocca la gestione del rischio



Il cervello lucertola e la paura

Ritorniamo al modello del cervello tripartito di MacLeod: il cervello lucertola ci spinge a ripetere le esperienze piacevoli e ad evitare quelle che ci provocano dolore, prende il controllo in caso di necessità - cioè ogni volta che una certa situazione di trading rimanda in circolo emozioni legate alla sopravvivenza - e questo succede finché non impariamo a regolarne gli impulsi.

Quando facciamo trading con il rischio di una perdita monetaria reale, il nostro cervello mammaliano lo interpreta come un reale pericolo alla nostra sopravvivenza biologica.

E il nostro emisfero sinistro è cieco perché non sapendo gestire le emozioni non possiamo avvalerci dell'emisfero destro intuitivo.

(Ecco perché il paper trading è poco efficace, se non per testare una strategia a livello iniziale).

Cosa succede quando andiamo in corto circuito emozionale?

La nostra biologia, prima ancora che il cervello, e quindi anche la mente, è governata dalle emozioni.

Da qui non si scappa.

E finché non capiamo come funzionano le emozioni non sapremo come gestirle, con il risultato poco piacevole che saranno loro a gestire noi.

Il compito principale del nostro cervello è di fare in modo di farci sopravvivere, creando abitudini adatte per farci reagire salvandoci, in base alle esperienze che facciamo, e al DNA che ci portiamo dietro.

Questo meccanismo adattativo ha garantito finora la sopravvivenza della nostra specie.

E la sopravvivenza ha completamente a che fare con lo stato emozionale che chiamiamo PAURA.

La paura è la più primitiva delle emozioni, serve per farci evitare i pericoli.

In tempi remoti era necessario identificare immediatamente il pericolo e metterci in modo, prima di aver avuto tempo di pensare, per evitare di diventare il pasto di qualche animale più grosso.

Il nostro cervello mammaliano però non distingue il tipo di pericolo, è focalizzato sulla sopravvivenza, non può distinguere tra paura causata da un pericolo biologico o da un disagio emotivo.

Il cervello lasciato a se stesso interpreta questo disagio emotivo, a cui diamo una connotazione negativa a causa delle nostre esperienze precedenti di brutte giornate di trading , come un pericolo che ha già provato, a cui quindi dà la risposta generalizzata. **Scappare!**

La paura è il segnale di pericolo imminente.

Chiaramente se a causa di questa paura abbiamo, come è probabile, un corto circuito emozionale, la nostra abilità di pensare in modo logico od obiettivo è irraggiungibile, e siamo spinti alla fuga.

A questo punto **il corpo reagisce** perché si prepara alla lotta o alla fuga, per cui ossigeno e glucosio vengono tolti alla neo-corteccia (ed era il nostro carburante per pensare) e fatti arrivare subito al resto del corpo, in modo che sia pronto.

Come trader a questo punto sentiamo tensione muscolare, lo stomaco annodato, il respiro veloce.

A questo punto o ti immobilizzi e non riesci più a fare nulla, oppure fai qualcosa per uscire da questo stato di paura, tipo entrare nel trade sbagliato o uscire da quello giusto...

E' semplicemente il tuo cervello emozionale non addestrato in azione.

La paura ci limita, crea una mancanza di reattività, una specie di scatola dentro cui stiamo "bene" e da cui preferiamo non uscire.

Questa scatola, che molti chiamano **zona di comfort**, è creata sia una un punto di vista biologico che psicologico dal meccanismo di sopravvivenza, per evitare i rischi, quindi il disagio.

E' fatta dalle nostre reazioni automatiche, che limitano le possibilità, di vedere, di fare, ecc.

E' la mappa percettiva attraverso la quale filtriamo le informazioni che ci arrivano dalla realtà.

Possiamo trovare 9 tipi di paura che si manifestano nel trading, e le andremo ad analizzare tutte nel primo modulo di [Mente da Trader](#).

La cosa interessante è che queste paure esistevano dentro di noi già prima che iniziassimo a fare trading, non sono nate nel trading, semplicemente in altri contesti era possibile evitare di doverle affrontare.

Paura e gestione del rischio

Avere a che fare con il rischio molto probabilmente mette a disagio la maggior parte di noi.

Non è strano: nelle nostre storie familiari molto spesso c'è la ricerca della sicurezza e l'avversione al rischio, in misure varie, ma tutti i nostri bisnonni e nonni sono passati attraverso due grandi guerre e periodi difficili, per cui abbiamo queste informazioni nel DNA.

A questo possiamo aggiungere esperienze magari più semplici personali, ma che comunque ci hanno forgiato ad apprezzare o meno la sicurezza, a ricercare o meno il rischio.

Il nostro cervello emozionale si è evoluto per farci sopravvivere. Non percepisce il rischio, ma solo il pericolo, non è in grado di distinguere tra una paura biologica – pericolo di vita – e il disagio emotivo e psicologico del rischio.

La gestione del rischio, cioè la disciplina con cui stabiliamo dei livelli di rischio in modo da aumentare le nostre probabilità di guadagno rispetto a quelle di perdita, **è fuori dalla nostra zona di comfort**.

Per avere risultati duraturi nel lungo termine dobbiamo quindi addestrare il nostro cervello a regolare gli impulsi, in modo che noi possiamo fare una distinzione tra la paura biologica e il disagio della gestione del rischio.

Nonostante pare non sia vero che in cinese esista un unico simbolo per rischio e opportunità (la citazione del discorso di Kennedy è ormai parte dell'immaginario collettivo), resta il fatto che

Il corretto atteggiamento mentale per un trader è che la gestione del rischio crea l'opportunità del guadagno.

La GESTIONE del rischio, perché chiaramente non può essere eliminato.

Per diventare dei bravi trader dobbiamo superare il mandato biologico di evitare la paura e il rischio, e dobbiamo ricablarci internamente in modo che sarà un osservatore del rischio e non della paura quello che guarderà i mercati attraverso i nostri occhi.

Vuoi smettere di fare trading con la paura ?

Impara a gestire le emozioni
che governano il tuo trading,
nel percorso [Mente da Trader!](#)

[VAI](#)

made with
Beacon