

SECONDO STUDI USA DISTRAZIONI E PREOCCUPAZIONI PORTANO A CATTIVE PERFORMANCE

Il trader non vuole pensieri

In soccorso arriva la Mindfulness, metodo elaborato da un ricercatore americano e presentato all'If di Rimini da Antonio Lengua, che consiste in alcuni esercizi in grado di liberare la mente

DI GIUSEPPE DI VITTORIO

Concentrazione, consapevolezza, metodo, yoga e zen. C'è tutto questo e molto altro nella Mindfulness, approccio psicologico che trae spunto dalla filosofia di meditazione orientale, ma con approccio assolutamente scientifico. Nota in italiano anche come teoria della consapevolezza, è stata messa a punto da Jon Kabat Zinn, medico americano che l'ha applicata come terapia alternativa del dolore.

All'If di Rimini, dove è stata presentata da Antonio Lengua, ha letteralmente incantato i trader, spesso alle prese con problemi di distrazioni, piccole e grandi, sufficienti comunque a impedire di concentrarsi completamente sui mercati e liberare quindi tutto il proprio potenziale.

Cosa raccomanda la Mindfulness (già usata da sportivi e manager) a chi opera sui mercati? Innanzitutto di raggiungere uno stato di massima concentrazione, una sorta di trans, lasciando cadere nel vuoto le cosiddette intrusioni, i pensieri distraenti, in genere riguardanti negoziazione e vita privata: la paura di perdere, il ricordo martellante di un'operazione sbagliata del passato, l'idea di non poter controllare tutti i mercati ma anche voglia di monetizzare subito i guadagni senza nessuna strategia, eccessiva fiducia in sé più che nella tecnica. Ancora più complicate le intrusioni relative alla propria vita privata perché spesso attengono alla sfera affettiva o economica.

Secondo Lengua, che ha avuto l'idea di applicare la Mindfulness anche agli operatori di borsa, i problemi psicologici sono uno degli aspetti più importanti ma anche i più sottovalutati. I software di analisi sono infatti diventati potentissimi e a basso costo, così come le tecniche di negoziazione sono ampiamente diffuse. Eppure c'è ancora chi ottiene risultati negativi.

Via da Facebook. Come accennato, obiettivo della Mindfulness è di aiutare a raggiungere durante l'operatività la massima concentrazione annullando tutte le possibili intrusioni. Prima di vedere come occorre però evitare abitudini scorrette banali ma molto frequenti: accendere il monitor all'ultimo minuto prima della partenza dei mercati, fare analisi contemporaneamente ad altre attività, lavorative e non, o peggio ancora collegarsi ai social network.

Fatto questo occorre avere grande voglia di migliorare. Il primo passo consiste nell'analisi delle invadenze: qualche giorno prima dell'inizio degli esercizi veri

e propri occorre mettere nero su bianco quante e quali sono le intrusioni durante la negoziazione per i trader intraday o nell'analisi dei mercati per gli operatori overnight. Se sono molte, lo step successivo è quello di raggrupparle per meglio classificarle. Assolti questi compiti si può passare agli esercizi per raggiungere lo stato di massima concentrazione, procedendo alla gestione e poi allo sgombero dei cattivi pensieri, e questo attraverso un test e alcuni esercizi di meditazione.

Il primo serve per trovare il metodo giusto per ciascuno tra i cinque disponibili: quello del respiro (il più noto), del corpo, del cammino, dei profumi e

dei suoni. Le persone più dinamiche o con maggiori problemi di concentrazione devono affidarsi a metodi che consentono un maggiore controllo di quello



Antonio Lengua

che si sta facendo: in questo caso gli esercizi coinvolgono il respiro e il corpo. Gli altri pos-

sono limitarsi a qualcosa di più leggero come cammino, profumi o suoni.

L'esercizio prevede il semplice respiro ritmato che coinvolge anche la muscolatura addominale: quando arriva il pensiero intrusivo occorre prima accettarlo e poi lasciarlo cadere per poi ripartire con la ritmica. Lo stato di massima concentrazione andrà raggiunto ovviamente prima di iniziare a operare e durare per tutta la fase di negoziazione o analisi.

L'accettazione dei problemi è il primo stadio per la loro eliminazione. Insomma, occorre farsene una ragione.

Altra metodologia, sempre per i casi più complicati, è la ricerca del proprio corpo: si fissa con

attenzione, aiutandosi con il contatto delle mani, ogni parte del proprio corpo partendo dal piede per finire alla testa. Ogni qualvolta c'è un'interruzione per qualche disturbo mentale occorre ripartire dal piede. Pian piano con l'esercizio si arriverà a completare tutto il percorso senza interruzioni. L'analisi del proprio corpo, così come tutte le altre pratiche, va completata con la respirazione.

Chi ha meno problemi intrusivi può raggiungere la concentrazione anche con una semplice camminata, controllando tutti i movimenti del piede, mantenendosi ben sciolto nel resto del corpo e soprattutto tranquillo.

Il metodo un po' più colorito è quello della olfatto di più essenze o magari quello dell'ascolto di più suoni. La procedura è sempre la stessa: in caso di intrusione, accettazione e ripartenza dalla prima essenza o dal primo suono. Nelle fasi preliminari si tratta di capire se abbiamo anche una parte dei nostri sensi più sviluppati rispetto alle altre e quindi un accesso privilegiato rispetto all'esterno.

Va ricordato che, se non si supera questo genere di problemi, i risultati nel trading restano al di sotto del potenziale e delle aspettative oppure trasformarsi solo in perdite. Ovviamente da soli questi esercizi non servono a nulla se non si conoscono le tecniche operative. Tutti gli esercizi vanno svolti in posti silenziosi che favoriscono la concentrazione, anche all'aperto.

Come i campioni. Come accennato i primi a mutare queste tecniche sono stati gli sportivi, specie in discipline individuali. Si tratta quindi di un salto di qualità rispetto ai classici allenamenti. Sfiurare un record non è semplice. L'approccio della Mindfulness per la verità ricorda molto quello religioso: le prime a essere chiamate in causa sono le fedi orientali ma anche la dottrina Cattolica ha nella preghiera una forma di raccoglimento, di riflessione e accettazione dei problemi. Non si faceva prima quindi a richiamare tutti a maggiore spiritualità? «L'operatività in Borsa è laica», ha ribattuto Lengua, «e quindi mal si concilia con la fede. Chi però ha un sentimento religioso molto forte probabilmente sarà più resistente ai pensieri intrusivi e magari non bisogno di queste tecniche. Quanto invece agli esercizi, il rimando alle pratiche religiose orientali o allo yoga è evidente». Lengua propone un corso sulla Mindfulness della durata di otto settimane con incontri in aula a Milano e il resto via webinar. Tra i docenti anche Marco Poggi ed Edoardo Capello, maestri di yoga e zen. (riproduzione riservata)

Trading Directory

TU, CON LA POTENZA DI IG.

FAI TRADING CON I CFD DI IG.

- Indici, Forex, Commodities e CFD su azioni
- 12000 mercati h24 long e short
- Grafici e piattaforme professionali
- Sostituto d'imposta

Diventa un vero trader, visita ig.com

CHIAMA L'800 897 582

CREATING OPPORTUNITY
CFD: AZIONI | INDICI | FOREX

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Il trading con i CFD può determinare perdite che eccedono il vostro investimento iniziale.

LE LEVE PIÙ ALTE
IN BORSA ITALIANA



NUMERO VERDE 800 92 40 43
App Quotazioni di Borsa

Vuoi investire a Leva?
Leve fisse o variabili fino a 25x sui principali indici e azioni

LONG da 6x a 13x			SHORT da 7x a 17x		
CODICE ISIN	TIPO	LEVA	LEVA	TIPO	CODICE ISIN
NL0010398418	Leva fissa	+7x	-7x	Leva fissa	NL0010398400
NL0010581344	Leva variabile (Turbo)*	+9x	-12x	Leva variabile (Turbo)*	NL0010727467
NL0010727178	Leva variabile (Turbo)*	+12x	-17x	Leva variabile (Turbo)*	NL0010727459
NL0010727392	Leva variabile (Turbo)*	+6x	-10x	Leva variabile (Turbo)*	NL0010581864
NL0010727384	Leva variabile (Turbo)*	+13x	-13x	Leva variabile (Turbo)*	NL0010727673

* Per i prodotti a leva variabile, il livello della leva stessa è stata rilevata il giorno 26/05/2014 alle ore 10:00. Per i valori delle leve in tempo reale consulta il sito www.prodottidiborsa.com

BNP PARIBAS | La banca per un mondo che cambia

www.prodottidiborsa.com/leva

MESSAGGIO PUBBLICITARIO CON FINALITÀ PROMOZIONALI
Prima dell'adesione leggere attentamente il prospetto informativo (approvato dall'AMF in data 03/06/2013), la relativa Nota di Sintesi e le Condizioni Definitive (Final Terms) e, in particolare, le sezioni dedicate ai fattori di rischio connessi all'investimento, ai costi e al trattamento fiscale. "L'investimento nei Turbo e nei Leva Fissa Certificates espone l'investitore al rischio di potenziale perdita dell'intero capitale investito. Sono quindi strumenti adatti esclusivamente ad una clientela sofisticata caratterizzata da un elevato profilo di rischio. Per maggiori informazioni sui Certificates, si prega di visitare www.prodottidiborsa.com".