

Questo libro parla di *voi*.

Come la maggior parte dei trader, probabilmente sapete intuitivamente che l'attività che state svolgendo è fondamentalmente un gioco mentale, combattuto principalmente in quello spazio che esiste fra il vostro emisfero sinistro e il vostro emisfero destro, e che vi mette, come trader, contro voi stessi in una battaglia tutta interiore.

Per eccellere davvero come trader, dovete superare queste sfide psicologiche interiori e, allo stesso tempo, affrontare le sfide esterne rappresentate dai mercati e dalla vostra capacità di fronteggiarli con successo. Nel trading, la padronanza di questa battaglia psicologica, il gioco mentale, è la chiave per ottenere performance eccezionali e per raggiungere il successo. Si deve partire dall'acquisizione di una comprensione più profonda del gioco mentale del trading; poi si può imparare a padroneggiarlo.

L'elemento iniziale di questo gioco mentale è la relazione che avete con il vostro sé. Come esseri umani, siamo immersi in un flusso e riflusso costante di emozioni, parlando del nostro senso di autostima: potremmo possedere una fede e una fiducia incrollabili in noi stessi, oppure potremmo essere alle prese con dubbi laceranti, insicurezze e i nostri personali demoni interiori. Questa relazione tumultuosa è quella con cui molti possono identificarsi e costituisce il fondamento delle nostre lotte e dei nostri trionfi quotidiani.

Nel mondo volatile, incerto e complesso dei mercati, spesso pensiamo che le risposte alle sfide che affrontiamo sul mercato siano lì fuori. Cerchiamo di acquisire maggiori conoscenze, intuizioni migliori, analisi più approfondite, notizie più tempestive, nuove ricerche, opinioni di altri, comportamenti differenti e nuove competenze; eppure, da sempre, le risposte più potenti si trovano dentro di noi. È dentro di noi che risiedono le nostre capacità e potenzialità.

Voi e solo voi potete fare cose straordinarie se supportate voi stessi, se il vostro sé e il vostro io sono allineati, se lavorano per lo stesso scopo, se si fidano l'uno dell'altro, sostenendosi a vicenda ed essendo anche compassionevoli nel sostenersi; il vostro sé e il vostro io possono formare un team straordinario, e voi stessi siete i primi fra i vostri alleati. Quando ve ne renderete conto, allora potrete vincere il vostro gioco mentale.

Ma non è facile: il gioco mentale si svolge in larga misura al di sotto del nostro livello di coscienza e in un'arena, quella dei mercati, che spesso mette voi contro voi stessi, a proprio vantaggio. Il mercato non vuole che vinciate perché, se vinceste, a perdere sarebbe lui.

Anch'io sono stato per molti anni quel trader che ha combattuto quel gioco mentale. Anche se sospettavo che la risposta fosse dentro di me, ho continuato a cercarla là fuori. Ma questa ricerca si è rivelata infruttuosa e mi ha accompagnato lungo un percorso sempre più familiare che mi ha portato a ripetere sempre gli stessi schemi istintivi di comportamento, ad applicare sempre le stesse risposte e a provare sempre le stesse frustrazioni interiori.

Alla fine, una fortunata serie di circostanze mi ha portato su una strada differente.

Questo nuovo percorso prevedeva un viaggio alla scoperta di me stesso, un viaggio dentro me stesso, un viaggio per scoprire chi fossi. Da quel momento in poi, la mia fortuna come trader è cambiata in modo significativo.

Successivamente, quel percorso ha preso un'altra svolta, verso una nuova carriera come performance coach per i trader. Ho iniziato ad avere un contatto ravvicinato e personale con le problematiche interiori di altri. Li ho aiutati a guardarsi dentro, a ottenere prestazioni migliori aiutandoli a scoprire se stessi nel contesto del loro trading, in modo che anche loro potessero iniziare a comprendere e a migliorare il proprio gioco mentale.

Questo libro cerca di far luce su questo conflitto interiore, utilizzando schemi, idee e storie tratti dalla mia esperienza e da quella di altri su come tale conflitto si manifesta nel lavoro di un trader. Mentre leggete queste pagine, vi incoraggio a riflettere sulle vostre battaglie interiori e a pensare a che cosa potreste iniziare a cambiare in voi stessi e come, in modo da uscirne vittoriosi. Vincere queste battaglie significa imparare a padroneggiare il gioco mentale del trading.

Questo libro parla di *voi*.

Come leggere questo libro

Pensa come un trader non è un libro di risposte e, sebbene parli di trading, non è un libro sul trading. Piuttosto, è un libro su voi trader. Ma i suoi insegnamenti sono applicabili *in tutti gli ambiti della vita*, in tutte le attività, in tutti i campi pratici. È un libro di sensibilizzazione. A mano a mano che ci rendiamo più consapevoli di noi stessi, ci rendiamo più consapevoli anche delle discrepanze fra noi stessi e il modo in cui agiamo e ci comportiamo. Questo ci consente di essere più consci di come affrontiamo il momento, con emozioni difficili e contrastanti. Questo, a sua volta, ci consente di iniziare a reagire in modi che ci danno maggiore controllo sul nostro comportamento e quindi sulle nostre decisioni e azioni. Una maggiore consapevolezza di sé, in definitiva, è riparatrice e curativa. Regala prestazioni migliori, più efficaci e produttive in qualunque attività.

A mano a mano che procederete nella lettura di questo libro, troverete modelli stimolanti e nuove prospettive sul trading e sui mercati. Il tutto è supportato dalle storie di veri trader, nonché dalle mie esperienze personali di quasi venticinque anni come trader per istituzioni come Credit Suisse, Commerzbank e American Express Bank, seguite da oltre un decennio di lavoro come coach.

Lo scopo di questo libro è quello di catalizzare le vostre riflessioni, in modo che vi rendiate più consapevoli del vostro gioco mentale. Vi incoraggio a procedere con curiosità e una mente aperta. Provate a sfidare e mettere in discussione il vostro modo di pensare; potreste scoprire cose su di voi utili per padroneggiare il vostro gioco mentale.

La prima parte del libro, i capitoli da 1 a 7, funge da introduzione agli aspetti fondamentali che ne sostengono i temi di fondo. Qui vengono introdotti concetti chiave, idee e modelli essenziali per il libro, dove la struttura portante è il *Performance Process Cycle*. Questo ciclo delinea le varie fasi del processo mentale di un trader, sottolineando come il fatto di dover operare nell'imprevedibilità dei mercati finanziari può avere un impatto sulla sua psiche e sui comportamenti.

Un altro concetto fondamentale è quello dei due approcci al trading, due tipologie di trading correlate ma opposte. Il modello incoraggia i trader a riflettere sul proprio approccio, sulla propria propensione ai rischi e sulla propria mentalità, per valutare se sono in linea col tipo di trading che praticano. Insieme ad altre idee che presento, questi concetti rappresentano una solida base per il libro, gettando le fondamenta per le successive esplorazioni.

Le parti dalla 2 alla 5 approfondiscono i quadranti del *Performance Process Cycle*, utilizzando storie ed esempi che danno concretezza

ai concetti e alle idee introdotti nella Parte 1. Queste parti aggiungono sostanza al Performance Process Cycle.

Molte delle storie descritte in questo libro sono tratte dall'esperienza mia e dei miei clienti, perché credo che questo sia il modo migliore per trasmettere le mie scoperte in un modo che consenta a voi lettori di relazionarvi con esse e di applicare l'empatia. Eppure, come coach devo usare discrezione e garantire la riservatezza dei miei clienti e dei loro datori di lavoro. Sebbene i miei clienti mi abbiano concesso il permesso di condividere le loro storie, le identità delle persone coinvolte sono state rese anonime, così come i contesti in cui sono ambientate le storie.

Nel primo capitolo di questo libro vi presento l'intricata idea del sé e i vari conflitti interiori che sorgono fra il nostro sé autentico e il nostro ego. Il capitolo approfondisce il modo in cui l'influenza negativa del nostro ego può ostacolare i nostri sforzi per raggiungere la piena padronanza di noi stessi. Per approfondire questo argomento cruciale, il capitolo descrive un esempio pratico tratto dal mio percorso professionale, sottolineando le sfide personali che i trader, i performer e gli individui in generale devono affrontare in ambienti a performance elevata.