

## Почему ваш мозг мешает вашей торговле

Нам трейдерам, часто кажется, как будто мы постоянно боремся с невидимым врагом, который кажется, предвидит все наши движения на рынке. Может показаться, будто на рынке существует «вор» за нашими сокровищами, и отбирает их как раз когда нам кажется, что мы обезопасили себя. Но, в конце концов, мы знаем, что никого кроме себя винить в неудачах не имеет смысла. Тем не менее, тяжело понять, почему вы последовательно уничтожаете себя на рынке... это выглядит как будто вы стреляете себе в ногу снова и снова, из невидимого оружия.

В сегодняшней статье, мы попытаемся добраться до сути того, почему трейдеры склонны к саботажу своих собственных усилий на рынке и что сделать, чтобы остановить это. В конце концов, если вы не видите проблему, то у вас нет шансов на ее исправление. По этому, первый шаг к улучшению вашей плохой работы на рынке, будет выяснение того, что заставляет вас терпеть неудачу. Затем, вы можете разработать план, чтобы противодействовать причинам ваших неудач, и направить вас на правильный путь к успешной торговле на Форексе.

### Две стороны одного мозга

Как говорит Джейсон Цвейг в своей книге «Ваши деньги и Ваш мозг: как новая наука нейроэкономика может помочь вам стать богатым», наш мозг может быть разделен на две основные секции: «рефлективную систему» и «рефлективная система». По словам Цвейга, наша рефлективная система мозга контролирует наши чувства и эмоции, и она пытается вовлечь нас в то, от чего мы будем чувствовать себя хорошо и избегать плохих чувств. В то время как рефлективная система мозга более аналитическая, используется больше для комплексного мышления и планирования. На протяжении тысячи лет наша рефлективная часть служила нам очень хорошо, помогая нам избегать конфликтов с большими хищниками, искать пищу, и воспроизводить потомство. Вместе с тем, по мере развития людей и общества, развивались способности к инвестированию и торговле.... и в таких новых условиях эта старая рефлективная система мозга, как правило, вызывает много проблем.

Трейдеры постоянно принимают решения, и в этом процессе участвуют обе половины мозга. Для трейдера, очевидно, очень плохо быть эмоциональным, так как это влечет за собой принятие слишком большого риска, слишком частой торговли, злость, грусть, самонадеянность, разочарование, мнительность и много другое. Но с другой стороны, слишком много анализировать, также может быть вредно для торгового прогресса. Необходимо правильное соотношение таких торговых чувств как эмоции и интуиции, а также объективного принятия решений и анализ.

Большинство трейдеров можно поделить на две категории: они либо слишком много анализируют, не гибкие, или слишком интуитивны и эмоциональны. Профессиональные трейдеры нашли баланс между инстинктивным трейдингом и их более жесткой, аналитической частью мозга, и именно поэтому они являются профессиональными трейдерами.

### Ваш мозг как мышца

Мозг как мышца: чем больше он что-то делает, тем лучше он становится. Исследования показывают, что при использовании мозга одним и тем же способом снова и снова, как, например, при игре на инструменте или учебе других навыков, такие неврологические пути и соединения становятся сильнее и эффективнее. Несмотря на то, что это хорошо подходит для изучения чего-нибудь позитивного и конструктивного, наш мозг также поступает и с отрицательными и деструктивными действиями, если мы продолжаем их делать. Например, если вы постоянно думает о том, что боитесь летать самолетами и смотрите видео крушений самолетов, то в таком случае вы тренируете

свой мозг больше бояться летать, чем наоборот. Каждый знает, что по статистике вождение автомобиля намного опаснее, чем полеты на самолетах, но так как большинство из нас ассоциирует полеты с «опасностью», мы чувствуем, что летать опаснее.

Дело вот в чем: чем больше вы что то делаете, не важно что, тем сильнее мозг становится в этом действии, и вы больше к нему привыкаете. По отношению к трейдингу это означает, что когда вы попали в замкнутый круг переторговывания и принятия слишком большого риска или страха перед рынком, вы будете продолжать делать эти вещи еще и еще, пока каким-то образом не избавитесь от них.

Трейдеры могут зарыть себя в очень глубокую психологическую яму, если начнут торговать без эффективной торговой стратегии или торгового плана и с плохими навыками управления капиталом. Многие трейдеры так поступают, начинают торговать без необходимых навыков, затем им несколько раз повезет и может даже получают неплохую прибыль, их счет увеличится, и так они только начинают усиливать процесс закрепления плохих привычек в их мозгу. Как только вы получите несколько прибыльных сделок подряд (больших прибыльных сделок), ваш мозг будет пытаться воссоздать ваши поступки, чтобы повторить прибыль, неважно относится это к позитивным или негативным привычкам. К сожалению, если трейдер ведет себя как азартный игрок, и получит несколько больших выигрышей, тогда он начнет спускаться по очень скользкому пути, так как азартное поведение укореняется в их неврологические пути глубже и глубже с каждым днем торговли.

### **Ваш мозг часто «стоит у вас на пути»**

Когда ваши «рефлексивная и рефлексивная» части мозга не сбалансированы, растет склонность к совершению ошибок, таких как попытки поймать вершины восходящего тренда и минимумы нисходящего, или вход за трендом в тот момент когда рынок разворачивается... это эмоциональные ошибки трейдинга. Причина, почему люди делают такие ошибки прежде всего в том, что они используют слишком много «интуиции» в своей торговле, или, скорее, они позволяют движениям цены сильно влиять на эмоции.

С другой стороны, трейдеры слишком сильно использующие «рефлексивную» систему мозга, могут заниматься переанализом рынков, слишком много раздумывать, бояться торговать, в результате они пропускают достойные сделки. Опять же, мы должны найти баланс между двумя противоборствующими силами в нашем мозгу...

Когда вы воодушевляетесь возможностью поймать разворот на трендовом рынке, или запрыгнуть в «стопудовый» тренд, когда он заканчивается... вам необходимо успокоиться, и пусть ваша «рефлексивная» часть проведет объективный анализ, и сравнит ваши интуитивные чувства с железной логикой. Точно так же, если вы поймаете себя на том, что читаете WallStreetJournal, смотрите CNBC, смотрите на все возможные таймфеймы в вашем терминале, вам необходимо остановить анализ и настроиться на отливы и приливы на рынке ценовых движений на рынке. Затем, после использования двух частей мозга «рефлексивной» и «рефлексивной», вы должны быть в состоянии принять оптимальное решение.

### **Примеры на графиках**

Реальность такова, что теряющие и борющиеся трейдеры, как правило, запаздывают в тренды и ранние стадии изменения трендов. Это значит, что они открывают сделки, когда тренд уже достаточно расширился, потому что тогда они «чувствуют» себя в безопасности, и они пытаются

поймать разворотную точку, основываясь только на своей интуиции, вместо того, чтобы подождать подтверждения сигналом прайс экшен, совпадающим с их интуицией.

*Ловля вершин (или минимумов):* на рисунке ниже, мы видим восходящий тренд на EURJPY. Хотя здесь нет логических или подтвержденных сигналом причин для продаж, многие трейдеры, без сомнения, пытались это сделать... потому что думали что-то вроде такого «он просто не может дальше идти» и т.д.:



Когда на рынке тренд, на нем происходят приливы и отливы, а это означает, что после того как он пошел вверх или вниз, то всегда откатывает обратно (подразумевается зоны сопротивления и поддержки). Многие начинающие и борющиеся трейдеры склонны покупать около максимумов на восходящем тренде и продавать около минимумов на нисходящем тренде. Другими словами, они покупают на восходящем тренде (или продают в нисходящем) только потому, что чувствуют себя в «безопасности», а не потому что существуют причины подтвержденные движениями цены.

*Поздний вход в тренд:* на рисунке ниже, видим график EURUSD и пример того, как трейдеры покупают на максимумах движения, только потому что чувствуют себя хорошо и в «безопасности».

Трейдеры, которые пытаются покупать когда рынок расширяется, только по той причине что рынок движется вверх или вниз и выглядит действительно сильным или слабым... они оперируют чистыми эмоциями и чувствами.

Здесь покупают эмоциональные трейдеры →

Обратите внимание, на рынке есть несколько входов с высокой вероятностью и несколько с низкой. Когда рынок сделал большое направленное движение нет причин для входа. Лучше подождать, когда рынок откатит, а ЗАТЕМ начинать искать возможности для входа.

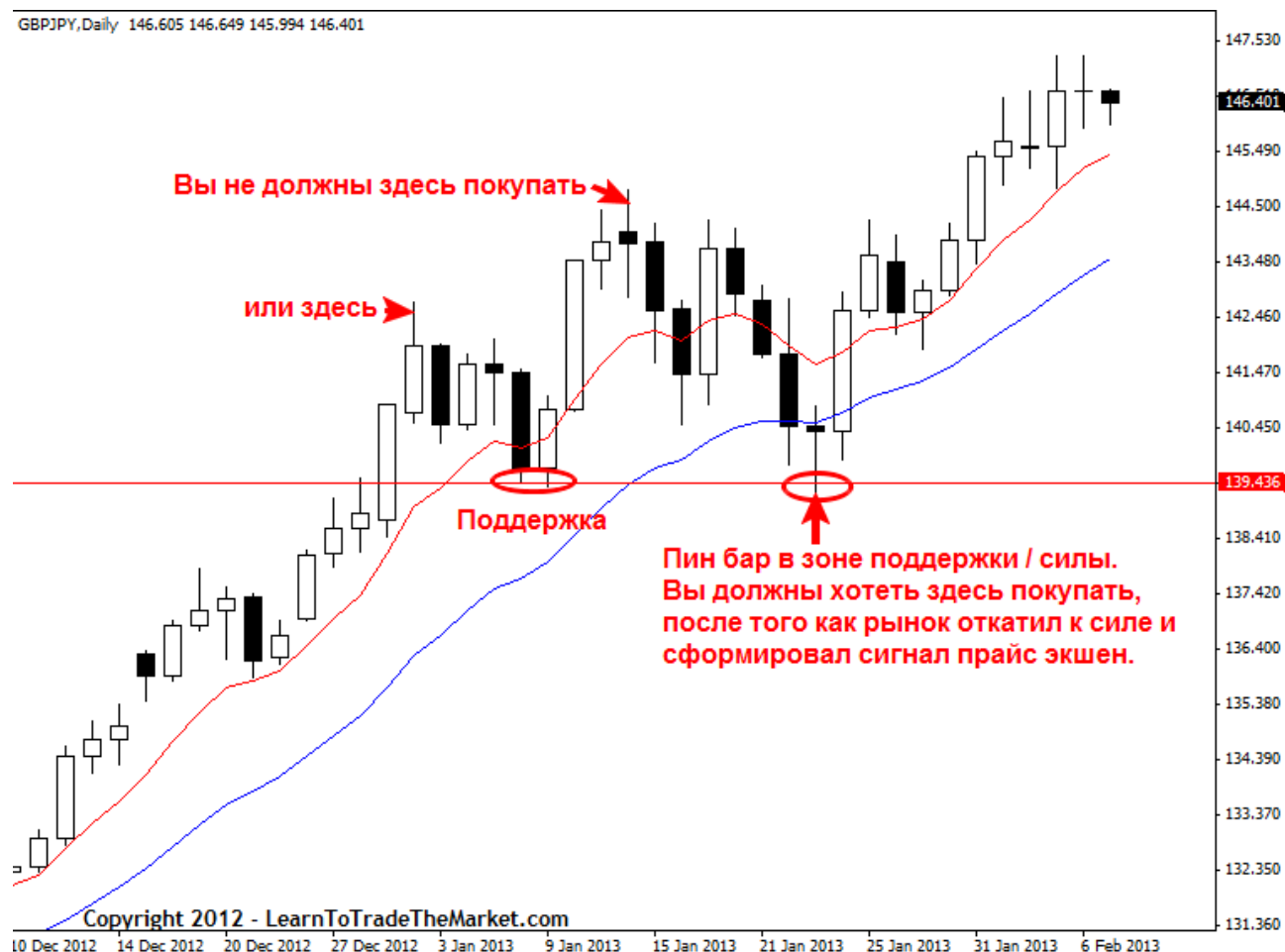
Здесь покупают эмоциональные трейдеры →



К сожалению, в трейдинге, часто приходится делать противоположное тому, что «кажется» правильным... мы должны продавать когда рынок на вершине, и покупать когда он внизу... звучит очень просто но в реальной жизни это очень трудно для многих людей, чтобы игнорировать желание покупать только потому, что рынок рвется вверх и продавать только потому что он падает... вместо этого, мы должны ждать сигналов прайс экшен, для подтверждения входа.

Наше естественное поведение думать, что рынок продолжит движение, когда он выглядит сильным или слабым, но на самом деле, когда рынок выглядит и «чувствуется» сильным или слабым, обычно он почти готов чтобы откатить. Поэтому мы должны ожидать сигналов прайс экшен от или возле «силы», в том случае если торгуем за трендом. Торговать против тренда можно, когда рынок расширяется, но это намного рискованнее и вы должны пробовать так делать только после освоения торговли за трендом.

На рисунке ниже, мы видим пример «правильного» использования вашего мозга для торговли на рынках. Мы ждем, когда рынок откатит к уровню или зоне с высокой вероятностью, затем сформирует сигнал прайс экшен, чтобы подтвердить наш вход:



### Как убрать мозг с «вашего пути»

Не существует таблетки, чтобы оптимизировать работу вашего мозга для успеха в трейдинге, вы должны использовать знания о работе своего мозга в свою пользу. Например, выше мы обсуждали то, что мозг как мышца и он становится лучше и эффективнее в чем то, повторяя регулярно эти действия. Таким образом, вам необходимо сначала определить, КАК вы будете торговать, если еще не знаете, а затем начинать торговать таким способом, чтобы сделать это привычкой. Многие трейдеры знают, как они будут торговать, но они просто не делают этого, так как им тяжело быть дисциплинированным. Точно так же, большинство людей знает, как правильно питаться и заниматься спортом... но так как чувствуют удовлетворение, прямо сейчас поедая биг-мак а не полезный салат. При этом они оправдываются сами перед собой «Потом я буду питаться правильной едой, а сейчас я хочу это». К сожалению, «потом» никогда не наступает, и люди продолжают поддаваться краткосрочным искушениям, в жертву более долгосрочных выгод, которые кажутся отдаленными или оторванными от того, что происходит в данный момент.

По сути, все что нужно, чтобы «преодолеть свой мозг» в торговле, это дисциплина придерживаться эффективной стратегии и торгового плана на длинном периоде времени, пока не начнете видеть позитивные результаты. Эти позитивные результаты закрепят ваши положительные привычки в торговле, которые были задействованы для достижения таких результатов. Таким образом вы станете трейдером с позитивными привычками, в отличии от трейдеров с негативными привычками, разрушающими их счет.

В основном, существует два основных состояния трейдера на рынке каждый день: он находится в сделке или он ждет и ищет возможность открыть сделку.

Вам необходимо понять, что в любом из вариантов существует много возможностей для вашего мозга встать на вашем пути и саботировать вашу торговлю. Если вы уже в сделке, скорее всего ваш мозг будет заниматься переанализом состояния рынка, придумывая тысячи разных вещей, которые «могут произойти». Если вы вне рынка, ищете сделку, вы должны быть очень осторожны чтобы не открыть сделку ТОЛЬКО потому, что чувствуете как себя будет вести рынок. Интуиция в торговле важна и играет большую роль в торговле прайс экшен, а также в моей торговле... но вы должны все проверять. Вы не можете торговать только на интуиции или только на четком аналитическом мышлении, вам необходимо сбалансировать ваше мышление и чувства.