

capítulo. Unas reglas estrictas para la gestión del dinero también constituyen una buena red de seguridad.

Si quiere una terapia para sus problemas de trading, busque un buen terapeuta que sepa lo que es realmente el trading. Usted es el responsable último de su propia terapia y debe de vigilar sus progresos. Suelo decir a mis pacientes que si no hay progresos durante un mes, es que hay algún problema en la terapia. Cuando esta no presenta progresos durante dos meses es que ha llegado el momento de buscar otro terapeuta.

8. PSICOLOGÍA DEL TRADING

Sus sentimientos tienen un impacto inmediato sobre su cuenta de capital. Puede usted tener un brillante sistema de trading, pero si se siente asustado, arrogante o contrariado es seguro que su cuenta sufrirá. Cuando se dé cuenta de que el juego le está colocando o de que el miedo nubla su mente, deje de especular. Su éxito o fracaso como trader depende del control de sus emociones.

Cuando se hace trading, se está compitiendo con las mentes más agudas del mundo. El campo en el que usted compite ha sido preparado para que pierda. Si deja que sus emociones interfieran en su trading, ya ha perdido la batalla.

Es usted responsable de cada operación que abre. Una operación comienza cuando decide entrar en el mercado y finaliza cuando decide usted salir. Un buen sistema de trading no es suficiente. La mayoría de traders con buenos sistemas son desplumados en los mercados porque no están preparados psicológicamente para ganar.

Saltarse las reglas

El mercado ofrece enormes tentaciones, como atravesar una caja fuerte llena de oro o un harén. El mercado suscita una gran avaricia por las ganancias y un gran temor de perder lo que tenemos. Estos sentimientos nublan la percepción que tenemos de las oportunidades y los peligros.

La mayoría de aficionados se sienten como genios tras una racha de ganancias. Es excitante creer que uno es tan bueno que puede saltarse sus propias

reglas y ganar. Es entonces cuando los traders se desvían de sus reglas y caen en la autodestrucción.

Los traders adquieren algunos conocimientos, ganan, entonces sus emociones les golpean y es cuando se autodestruyen. La mayoría no tardan en devolver al mercado sus hazañas iniciales. Los mercados rebosan historias de traperos convertidos en millonarios y de nuevo en traperos. El distintivo de un buen trader es la capacidad de hacer crecer su capital.

Haga que su trading resulte tan objetivo como sea posible. Lleve un diario de todas sus operaciones con gráficos "antes y después", mantenga una hoja de cálculo conteniendo todas sus operaciones, incluyendo comisiones y retrasos de ejecución, y siga estrictamente sus reglas de gestión del dinero. Seguramente, deberá consagrar tanta energía a analizarse usted mismo como a analizar los mercados.

Cuando yo estaba aprendiendo a hacer trading, leí tantos libros sobre psicología del trading como pude conseguir. Muchos autores ofrecían consejos razonables. Algunos insistían en la disciplina: "No deje que los mercados le dominen. No tome decisiones mientras los mercados permanecen abiertos. Planifique una transacción y convierta un plan en transacciones". Otros insistían en la flexibilidad: "No entre en el mercado con ideas preconcebidas. Cuando los mercados cambien, cambie sus planes". Algunos expertos sugerían aislarse: "Nada de noticias económicas, nada de *Wall Street Journal*, nada de escuchar a los otros traders, sólo usted y el mercado". Otros aconsejaban tener la mente abierta, estar en contacto con otros traders e impregnarse de ideas nuevas. Cada consejo en particular parecía tener sentido pero contradecía otros consejos igualmente razonables.

Yo continué leyendo, haciendo trading y centrándome en el desarrollo de sistemas. Continué también practicando la psiquiatría. Nunca pensé que ambos campos pudieran estar relacionados hasta que un día tuve una percepción repentina. La idea que cambió mi modo de operar en trading vino de la psiquiatría.

La percepción que cambió mi trading

Como casi todos los psiquiatras, siempre había tenido algunos pacientes con problemas de alcoholismo. También había sido consultor en un programa de rehabilitación de drogas. No tardé mucho en darme cuenta de que los alcohólicos y drogadictos tenían más probabilidades de recuperarse integrados en grupos de autoayuda que con las clásicas sesiones de psicoterapia.

La psicoterapia, los medicamentos, y los tratamientos en costosos hospitales y clínicas pueden curarle la borrachera a un beodo pero raramente conservarlo sobrio. La mayoría de adictos recaen rápidamente. Tienen muchas más probabilidades de recuperarse si participan en los programas de Alcohólicos Anónimos (AA) u otros grupos de autoayuda.

En cuanto me di cuenta de que los miembros de AA tenían buenas posibilidades de permanecer sobrios y rehacer sus vidas, me convertí en un fan de Alcohólicos Anónimos. Empecé a enviar pacientes con problemas de alcoholismo a AA y grupos relacionados tales como ACOA (Adult Children of Alcoholics). Ahora, si un alcohólico viene a mi consulta en busca de tratamiento, insisto en que vaya a AA. Le digo que, si no lo hace, desperdiciará el tiempo y el dinero.

Una noche, hace ya muchos años, me paró un amigo de la oficina, de camino a una velada organizada por nuestro departamento de psiquiatría. Teníamos dos horas para charlar, antes de la fiesta y mi amigo, que era un alcohólico en vías de recuperación, me dijo: "¿Vamos al cine o prefieres venir a una reunión de AA?". Yo había enviado muchos pacientes a AA pero nunca había estado en una de sus sesiones, ya que nunca tuve problemas con la bebida. Salte, pues, sobre la oportunidad y fue una nueva experiencia.

La reunión tuvo lugar en un local de YMCA. Una docena de hombres y unas pocas mujeres estaban sentados en sillas plegables colocadas en una sencilla sala. La reunión duró una hora. Quedé asombrado por lo que oí: ¡aquella gente parecía hablar de mi manera de hacer trading!

Hablaban sobre el alcohol, pero sólo con sustituir la palabra "alcohol" por "pérdida", ¡casi todo lo que decían me podía ser aplicado!. Mi cuenta de trading oscilaba arriba y abajo en aquellos días. Dejé aquella sala del YMCA sabiendo que debía enfrentarme a las pérdidas de la misma forma que aquella gente manejaba el alcoholismo.

9. LECCIONES DE TRADING DE AA

Casi cualquier bebedor puede permanecer sobrio durante unos pocos días. De pronto, la urgencia por beber los extravía y vuelven a la botella. No puede resistir la tentación porque continúa sintiendo y pensando como alcohólico. La sobriedad comienza en la mente de las personas.

Alcohólicos Anónimos tienen un sistema para cambiar la forma en que la gente piensa y siente sobre la bebida. Los miembros de AA usan un programa de 12 etapas para cambiar sus mentalidades. Estos 12 pasos, descritos en el libro *"Doce pasos, doce tradiciones"* se refieren a las 12 etapas de maduración personal. Los alcohólicos en recuperación van a reuniones donde comparten sus experiencias con otros alcohólicos, apoyándose mutuamente para estar sobrios. Cada miembro puede tener un padrino, otro miembro de AA a quien poder llamar cuando se presenta la necesidad de beber.

AA fue fundado en los años 30 por dos alcohólicos – un médico y un vendedor. Empezaron ayudándose el uno al otro a permanecer sobrios. Desarrollaron un sistema que funcionó tan bien que pronto otra gente empezó a unirse a ellos. AA tiene un único objetivo: ayudar a sus miembros a permanecer sobrios. No recaudan fondos, ni hacen política, ni campañas de promoción. AA continúa creciendo gracias al boca en boca. Su éxito solo se debe a su eficacia.

El programa de 12 pasos de AA es tan efectivo que mucha gente lo utiliza ahora para abordar otros problemas. Hay grupos de trabajo en 12 etapas para hijos de alcohólicos, fumadores, jugadores y otros. Yo he llegado a convencerme de que los traders pueden parar de perder dinero en los mercados aplicando los principios básicos de Alcohólicos Anónimos a su trading.

El rechazo

El que bebe en un acto social disfruta de su cóctel, vaso de vino o cerveza pero deja de beber en cuanto nota que tiene suficiente. La química de un alcohólico es diferente. En cuanto un alcohólico bebe algo siente la necesidad de continuar bebiendo hasta emborracharse.

Un borracho dice a menudo que debe rebajar su consumo de alcohol pero no puede admitir que está fuera de control. La mayoría de borrachos niegan ser alcohólicos. Intente decirle a un pariente, amigo o empleado que está bebiendo de forma incontrolada y arruinando su vida y se verá enfrentado a un muro de rechazo.

Un borracho dice frecuentemente: "Mi jefe me despidió porque tenía resaca y llegaba tarde. Mi mujer cogió a los niños y me abandonó porque no nos entendíamos. Mi arrendatario quiere echarme a la calle porque estoy retrasado en el pago del alquiler. Voy a beber algo menos y todo volverá a estar en orden".

Este hombre ha perdido su familia y su trabajo. Está a punto de perder el techo que lo cobija. Su vida rueda fuera de control, pero continua diciendo que puede dejar de beber. ¡Esto es el rechazo!

Los alcohólicos niegan sus problemas mientras que sus vidas están hundiéndose. La mayoría alimenta la fantasía de que es capaz de dejar de beber. En tanto que un alcohólico cree que puede "controlar la bebida" está yendo cuesta abajo. Nada cambiará nunca, incluso si obtiene un nuevo empleo, una nueva esposa o un nuevo casero.

Los alcohólicos niegan que el alcohol controle sus vidas. Cuando hablan de reducir el consumo de alcohol están hablando de algo que no pueden manejar. Son como un conductor cuyo coche va cuesta abajo, fuera de control, en una carretera de montaña. Cuando el coche enfilas el descenso, ya es demasiado tarde para prometer una conducción cuidadosa. La vida de un alcohólico va cuesta abajo fuera de control cuando niega ser un alcohólico.

Hay un crudo paralelismo entre un alcohólico y un trader cuya cuenta está siendo demolida por las pérdidas. Continúa cambiando de táctica, actuando como un alcohólico que intenta resolver su problema pasando de los licores fuertes a la cerveza. Un perdedor niega haber perdido el rumbo en el mercado.

Tocar fondo

Un borracho sólo puede comenzar su viaje hacia la recuperación cuando admite ser un alcohólico. Debe ver que es el alcohol el que controla su vida y no al revés. La mayoría de borrachos no pueden aceptar esta dolorosa verdad. Solo pueden afrontarla una vez que han tocado fondo.

Algunos alcohólicos tocan fondo cuando desarrollan una enfermedad que amenaza sus vidas. Otros tocan fondo al ser rechazados por sus familias o perder sus empleos. Un alcohólico ha de hundirse hasta un punto tan bajo, tan profundo en la cuneta, tan insoportablemente doloroso que al final fuerce su negación.

El dolor de tocar fondo es intolerable. Hace que un alcohólico vea todo lo profundamente que ha llegado a hundirse. Este dolor le permite ir más allá de su rechazo. Es una elección cruda y simple: cambia de vida o muere. Sólo entonces está preparado un alcohólico para emprender el viaje hacia la recuperación.

Los beneficios hacen que los traders se sientan poderosos y les colocan en un elevado plano emocional. Entonces intentan renovar esa emoción, asumen

transacciones arriesgadas y han de devolver sus ganancias. La mayoría de traders no pueden soportar el dolor de una racha de pérdidas severas. Tras tocar fondo, son desplumados por el mercado y mueren en tanto que traders. Los pocos que sobreviven se dan cuenta de que el problema no está en los métodos, está en sus mentes. Éstos pueden cambiar y llegar a ser traders exitosos.

La primera etapa

Un alcohólico que desee curarse tiene que franquear las doce etapas, los doce pasos de realización personal. Necesita cambiar sus pensamientos y sensaciones, la forma en que se relaciona consigo mismo y con los demás. El primer paso de AA es el más duro.

El primer paso que un alcohólico ha de dar es admitir su impotencia frente al alcohol. Debe admitir que ya no es capaz de manejar su vida, que el alcohol es más fuerte que él. La mayoría de alcohólicos no pueden dar este paso, se abandonan y continúan destruyendo sus vidas.

Si el alcohol es más fuerte que usted, entonces no puede tocarlo nunca más, ni un solo sorbo mientras viva. Hay que dejar de beber para siempre. La mayor parte de los borrachos no quieren abandonar este placer. Destruyen sus vidas antes que dar el primer paso de AA. Solo el dolor de tocar fondo puede aportar la motivación suficiente para franquear la primera etapa.

Día tras día

Seguramente ha visto usted esas pegatinas en los coches que dicen "Día tras día" o "Fácil de hacer". Son eslóganes de AA y los que conducen son seguramente alcohólicos en vías de recuperación.

Planear una vida sin alcohol puede parecer algo aplastante. Por eso AA anima a sus miembros a vivir sobrios día tras día.

El propósito de cada miembro de AA es permanecer sobrio hoy e ir a la cama sobrio esa noche. Gradualmente, los días se convierten en semanas, las semanas en meses y los meses en años. Las reuniones de AA y otras actividades ayudan a los alcohólicos en cura a estar sobrios, día tras día.

Los alcohólicos en vías de recuperación reciben -y dan a los otros- un valioso apoyo y camaradería en el curso de sus reuniones. Se apoyan a todas horas, en todo el mundo. Los traders tienen mucho que aprender de estas reuniones.

Una reunión de AA

Una de las mejores cosas que un trader puede hacer es asistir a una reunión de AA. Yo lo recomiendo especialmente a los que están soportando una mala racha. Llame a Alcohólicos Anónimos y pregunte por la próxima "reunión abierta" o "reunión para nuevos" que se celebre en sus alrededores.

Una reunión dura algo así como una hora. Puede usted sentarse el fondo de la sala y escuchar cuidadosamente. Nadie le presionará para que hable, ni le preguntará su apellido.

La reunión comienza con la intervención de un antiguo miembro, poniéndose en pie y hablando sobre su lucha personal para vencer al alcoholismo. Otros miembros comparten sus experiencias. Se hace una colecta para cubrir los gastos y la mayoría da un dólar. Todo lo que usted debe hacer es escuchar cuidadosamente, y cada vez que oiga la palabra "alcohol" sustitúyala por "pérdida". ¿Tendrá la sensación de que la gente está hablando del trading que usted hace!

10. PERDEDORES ANÓNIMOS

Los que beben en actividades sociales disfrutan de su bebida ocasional, pero el alcohólico siente ansia por el alcohol. Rechaza que el alcohol controle y destruya su vida, hasta que llega a una crisis personal. Puede ser una enfermedad que amenace su vida, desempleo, un familiar que le abandona o cualquier otro acontecimiento doloroso. AA llama a esto "tocar fondo".

El dolor de tocar fondo perfora el rechazo del alcohólico. Se enfrenta a una cruda elección: ahogarse o nadar hacia arriba en busca de aire. Su primer paso hacia la recuperación es admitir su impotencia ante el alcohol. Un alcohólico en recuperación nunca más puede volver beber.

La pérdida es a un perdedor lo que el alcohol es a un alcohólico. Una pequeña pérdida es como un vasito de una bebida sencilla. Una gran pérdida es

como una borrachera. Una serie de pérdidas es como una serie de juergas con alcohol. Un perdedor va cambiando entre diferentes mercados, gurús y sistemas de trading. Su capital se va reduciendo mientras él intenta recrear la placentera sensación de ganar.

Los perdedores en el trading piensan y actúan como alcohólicos, excepto en que su habla no es balbuceante. Los dos grupos se parecen a tal punto que se puede predecir lo que un perdedor hará utilizando a los alcohólicos como modelo.

El alcoholismo es una enfermedad curable, igual que el hábito de perder. Los perdedores pueden cambiar siguiendo los principios de Alcohólicos Anónimos.

La necesidad irrefrenable de hacer trading

Los buenos traders tratan las rachas de pérdidas del mismo modo que los bebedores en sociedad tratan el alcohol. Toman un poco y paran. Si tienen una serie de pérdidas lo toman como una señal de que algo va mal. Llegó el momento de parar y repensar sus análisis o sus métodos. Los perdedores no pueden parar: continúan haciendo trading porque son adictos a la excitación que produce el juego y mantienen su esperanza de alcanzar una gran ganancia.

Un importante consejero de bolsa escribió que el placer del trading era superior al sexo o al de pilotar un jet. Del mismo modo que un alcohólico pasa desde la bebida en sociedad hasta la borrachera habitual, los perdedores asumen más y más riesgos. Cruzan la línea divisoria entre hacer un negocio arriesgado y jugar. Muchos perdedores ni siquiera conocen la existencia de esa línea.

Los perdedores experimentan el ansia por jugar, igual que los alcohólicos sienten el ansia por beber. Toman posiciones impulsivas, hacen excesos de trading e intentan salir del agujero lanzándose a nuevas operaciones de trading.

Los perdedores inveterados sangran sus cuentas de trading. La mayor parte se arruina, pero algunos consiguen gestionar el dinero de otros tras haber perdido la totalidad del suyo; otros, venden sus servicios de asesoramiento en bolsa, como esos despojos de borrachos que lavan los platos en los bares.

La mayoría de perdedores inveterados se esconden las pérdidas a sí mismos y a los demás. Pasan el tiempo transfiriendo dinero de unas cuentas a otras, mantienen una contabilidad aproximativa y se desembarazan de los avisos de operación que les envían sus agentes. Un perdedor inveterado es como un alcohólico que no quiere saber cuantos centilitros de alcohol ha ingerido.

En el agujero

Un perdedor nunca sabe por qué pierde. Si lo supiera hubiera tomado medidas para evitar las pérdidas y sería un ganador. Continúa haciendo transacciones envuelto en la niebla. Un perdedor intenta gestionar su trading de la misma forma que un bebedor gestiona su bebida.

Los perdedores intentan salir del agujero haciendo todavía más trading. Pasan de un sistema a otro, compran nuevos programas de ordenador o buscan los consejos de un nuevo gurú. Sueñan que evitan una situación difícil y creen en Papá Noel. Su ansia desesperada de creer en una solución mágica que los sacará de apuros ayuda a muchos de esos asesores que venden sus servicios al público.

Cuando las pérdidas crecen y el capital se encoge, un perdedor actúa como un alcohólico amenazado por el desahucio o el despido. Un perdedor se desespera y convierte posiciones directas en spreads, dobla sus posiciones perdedoras, invierte el sentido de sus operaciones y así sucesivamente. Los perdedores sacan tanto provecho de estas maniobras como un alcohólico que pasa de los licores fuertes al vino.

Un trader perdedor pierde el control de su trading tratando de manejar lo inmanejable. Los alcohólicos mueren prematuramente y la mayor parte de traders se queman en el mercado y nunca vuelven. Ni los nuevos métodos de trading, ni los soplos, ni el software perfeccionado pueden ayudarle hasta que no aprenda a manejarse a sí mismo. Usted debe cambiar su manera de pensar si quiere parar las pérdidas y empezar a recuperarse como trader.

Los perdedores se emborrachan con pérdidas. Prefieren las ganancias, pero incluso las pérdidas les proporcionan una excitación malsana. El placer de hacer trading es muy alto. Pocos son los perdedores que intenten perder deliberadamente, como son pocos los alcohólicos que tratan de acabar en la cuneta.

Un perdedor trata de colocarse con el trading mientras su capital va encogiéndose. Tratar de decirle que es un perdedor es como tratar de quitarle la botella a un alcohólico. Un perdedor ha de tocar fondo antes de que pueda empezar a recobrase.

Tocar fondo

Tocar fondo es terrible. Es doloroso y humillante. Se toca cuando uno pierde dinero que no puede permitirse perder. Se toca cuando uno se juega sus ahorros. Se toca cuando uno le dice a sus amigos lo inteligente que es y luego ha

de pedirle un préstamo. Se toca cuando el mercado se vuelve rugiendo contra uno y le grita "¡Idiota!".

Algunos tocan fondo cuando tan solo hace unas semanas que han empezado a hacer trading. Otros van añadiendo dinero a su cuenta de trading para posponer el día en que deberán admitir su culpa. Da pena mirarse al espejo y ver la cara de un perdedor.

Pasamos nuestra vida construyendo nuestra autoestima. La mayoría tenemos una elevada opinión de nosotros mismos. A una persona inteligente y triunfadora le duele tocar fondo. El primer impulso puede ser esconderlo todo pero recuerde que no está usted sólo. Casi cada trader ha pasado por ahí.

La mayoría de la gente que toca fondo desaparece como trader. Salen vergonzantemente del mercado y nunca mirán hacia atrás. Los registros de las agencias de Bolsa muestran que el 90 por ciento de la gente que hoy hace trading habrá desaparecido del mercado antes de un año. Tocarán fondo, se desmoronarán y lo dejarán correr. Tratarán de olvidarse del trading como de una pesadilla.

Algunos traders se lamen las heridas y esperan a que desaparezca el dolor. Entonces vuelven al trading, habiendo aprendido bien poca cosa. Estarán acobardados y el miedo les impedirá hacer buen trading.

Muy pocos traders empezarán el proceso de cambio y crecimiento. Para estos raros individuos, el dolor de tocar fondo les sacará del círculo vicioso de colocarse cuando ganan, perderlo todo y estrellarse. *Cuando usted admite que tiene un problema personal que le induce a perder, puede comenzar a construir una nueva vida como trader. Puede empezar a desarrollar la disciplina de un ganador.*

La primera etapa

Un alcohólico necesita admitir que no puede controlar la bebida. Un trader necesita admitir que no puede controlar sus pérdidas. Ha de admitir que tiene un problema psicológico con las pérdidas y que está destruyendo su cuenta de trading. El primer paso de un miembro de AA es decir: "Soy un alcohólico y me es imposible dominar el alcohol". Como trader, debe usted de dar su primer paso y decir: "Soy un perdedor y me es imposible dominar las pérdidas".

Un trader puede recuperarse usando los principios de Alcohólicos Anónimos. Los alcohólicos en vías de curación deben de luchar para permanecer sobrios, día tras día. Ahora usted debe de luchar para especular sin pérdidas, día tras día.

Usted puede musitar que eso es imposible. ¿Qué ocurre si usted compra y el mercado comienza a bajar acto seguido? ¿Qué ocurre si usted vende al descubierto, justo cuando el mercado esté en su mínimo y entonces el mercado se dispara hacia arriba?. Incluso los mejores traders pierden dinero en algunas transacciones.

La respuesta está en trazar una línea entre lo que es el riesgo corriente en los negocios y una pérdida. Un trader debe asumir el riesgo normal de los negocios pero no tomar nunca una pérdida superior a su riesgo predeterminado.

Un tendero asume un riesgo cada vez que almacena una nueva mercancía. Si no la vende, pierde dinero. Un negociante inteligente asume sólo riesgos que no le arruinarán aunque cometa varios errores en cadena. Almacenar dos cajas de mercancías puede ser un riesgo razonable para el negocio, pero almacenar un camión entero es probablemente un asunto arriesgado.

Usted, como trader, está en el negocio del trading. Necesita definir su riesgo de negocio, la cantidad máxima de dinero que arriesgará en cada transacción. No hay una cantidad estándar de dólares de la misma forma que no existe un negocio estándar. El riesgo aceptable depende, ante todo, del tamaño de la cuenta de trading. También depende del método de trading utilizado y de la tolerancia al dolor.

El concepto de riesgo aceptable cambiará la forma en que usted gestiona su dinero (ver Capítulo 10 "Gestión del Riesgo"). Un trader razonable nunca arriesga más del 2 por ciento del capital disponible en su cuenta en cualquier operación. Por ejemplo, si usted dispone de 30.000 \$ en su cuenta no puede arriesgar más de 600\$ por operación y si dispone de 10.000\$ no puede arriesgar más de 200\$. Si su cuenta es pequeña límitese a hacer trading en mercados pequeños o en minicontratos. Si ve una operación atractiva en la que su stop debiera colocarse más allá del 2 por ciento del capital, ignórela. Evite arriesgar más del 3 por ciento del capital del mismo modo que un alcohólico en recuperación evita los bares. En caso de duda sobre la cantidad a arriesgar, peque por defecto.

Si usted culpa a las comisiones y a los retrasos de ejecución, está perdiendo el control de su vida como trader. Trate de reducirlos, pero hágase responsable de ambos. Si pierde un solo dólar en exceso sobre su riesgo asumible, incluyendo comisiones y retrasos, entonces es usted un perdedor.

¿Lleva un buen registro de las transacciones efectuadas?. Un registro deficiente es el signo fehaciente del jugador y perdedor. Los buenos hombres de negocios hacen cuidadosamente sus cuentas. Sus registros de trading deben indicar la fecha y precio con los que entró en una operación, el retraso de ejecución, las bajadas,

comisiones, stops, ajustes de stops, razones para entrar, objetivos para salir, las plusvalías latentes, pérdida máxima teórica cuando se alcanza un stop y cualquier otro dato que sea necesario.

Si usted sale de una operación dentro del margen de su riesgo aceptable, eso es un negocio normal. No hay espacio para el regateo, no hay motivos para esperar al siguiente tic, no hay esperanzas de cambio. Perder un solo dólar de más con respecto al riesgo preestablecido es como emborracharse, buscar bronca, volver a casa con dolor de estómago y acabar la noche echado en la cuneta con un dolor de cabeza. Seguro que usted no desea que tales cosas ocurran en ningún caso.

Reunión para un sólo asistente

Si va a una reunión de AA verá gente que no ha bebido desde hace años que se levanta diciendo: "Hola, mi nombre es fulano de tal y soy un alcohólico". ¿Por qué se llaman alcohólicos a sí mismos tras años de sobriedad?. Porque si creyeran haber batido al alcoholismo empezarían a beber de nuevo. Si una persona deja de creerse alcohólica, entonces es libre de beber algo, luego más y probablemente acabar de otra vez en la cuneta. Una persona que quiera mantenerse sobria debe recordar que es alcohólica para el resto de su vida.

Los traders podríamos beneficiarnos con nuestra propia organización de autoayuda, lo que yo llamo Perdedores Anónimos. ¿Por qué no Traders Anónimos?. Porque un nombre severo nos ayuda a concentrarnos en nuestras tendencias autodestructivas. Al fin y al cabo, los Alcohólicos Anónimos no se llaman a sí mismos Bebedores Anónimos. Cuando usted se califica de perdedor, está concentrándose en evitar las pérdidas.

Algunos traders han reaccionado contra lo que ellos entienden como el "pensamiento negativo" de Perdedores Anónimos. Una mujer de Texas ya retirada, trader de mucho éxito, me describió su propio punto de vista: Siendo muy religiosa entendía que al Señor no le gustaría que ella perdiera dinero. Por ello, cortaba sus pérdidas muy rápidamente. Yo creo que nuestros métodos eran similares. La meta es cortar las pérdidas respetando una regla objetiva, externa.

Hacer trading con un riesgo calculado es como vivir sin alcohol. Un trader ha de admitir que es un perdedor, del mismo modo que un bebedor ha de admitir que es un alcohólico, para iniciar el viaje hacia la recuperación.

Esta es la razón por la que cada mañana, cuando me siento ante mi pantalla de cotizaciones digo: "Buenos días, mi nombre es Alex, y soy un perdedor. Padezco una tara interior que me induce a provocar graves daños financieros a mi cuenta". Esto es como una reunión de AA, mantiene mi mente enfocada sobre los primeros principios. Incluso si hoy arranco algunos miles de dólares al mercado, volveré mañana diciendo: "Buenos días, me llamo Alex y soy un perdedor".

Uno de mis amigos bromea: "Cuando me siento ante mi pantalla de cotizaciones por las mañanas, digo 'Mi nombre es John y voy a sacar las tripas por la boca'. Su pensamiento genera tensión. El pensamiento de 'Perdedores Anónimos' genera serenidad. El trader sereno y relajado puede concentrarse en las transacciones más seguras y provechosas. Un trader tenso es como un conductor que hace chirriar las ruedas. Cuando un hombre sobrio y un borracho hacen una carrera ya sabe usted quien ganará probablemente. El borracho puede ganar una vez entre muchas gracias a la suerte, pero será batido por el hombre sobrio. Usted quiere ser el hombre sobrio de la carrera.

11. GANADORES Y PERDEDORES

Todos nosotros llegamos al trading por caminos diferentes y con bagajes mentales condicionados por nuestras experiencias previas. La mayoría nos damos cuenta de que cuando actuamos en trading de la misma forma que lo hacemos en nuestra vida normal, perdemos dinero.

Su éxito o su fracaso en los mercados depende de sus pensamientos y sensaciones. Depende de sus actitudes hacia la ganancia y el riesgo, del temor, de la avaricia y de la forma en que maneje usted la excitación del trading y el riesgo.

Sobre todo, su éxito o su fracaso depende más de su habilidad para manejar el intelecto que de su actuación bajo el influjo de las emociones. El trader que se siente sobreexcitado cuando gana y deprimido cuando pierde no puede acumular capital porque está controlado por sus emociones. Si permite usted que el mercado le haga sentirse animado o pesados, perderá dinero.

Para ser un ganador en el mercado debe conocerse a usted mismo y actuar de forma fría y responsable. El dolor de perder lleva a mucha gente a buscar métodos mágicos. Al mismo tiempo, descartan las muchas cosas útiles que hay en su experiencia profesional o de negocios.

Como un océano

El mercado es como un océano, sube y baja sin tener en cuenta lo que usted pueda desear. Usted puede alegrarse cuando compra una acción y ésta explota en un rally. Puede atemorizarse cuando vende al descubierto y el mercado se embala al alza, pulverizando su capital con cada nuevo tic. Estos sentimientos no tienen nada que ver con el mercado: existen sólo dentro de usted.

El mercado no sabe que usted existe. No puede hacer nada para influirlo. Solo puede controlar usted su propia conducta.

El océano no se preocupa de nuestro bienestar, pero tampoco pretende perjudicarnos. Puede usted sentirse feliz en un día soleado cuando una suave brisa empuja su barco de vela hacia donde quiera ir. Puede entrar en pánico un día de tormenta cuando el océano empuja su barco hacia las rocas. Los sentimientos sobre el océano existen sólo en su mente pero amenazan su vida cuando se deja dominar por ellos, en vez de dar la supremacía al intelecto.

Un marino no puede controlar el océano, pero sí controlarse a sí mismo. Él estudia las corrientes y los patrones del clima. Aprende técnicas seguras de navegación a vela y adquiere experiencia. Sabe cuando puede navegar y cuando debe permanecer en el puerto. Un marino exitoso usa su inteligencia.

El océano puede ser útil, se puede pescar en él y aprovechar su superficie para ir a otras islas. Puede ser peligroso, puede usted ahogarse en él. Cuanto más racional sea su planteamiento, más probablemente conseguirá usted sus deseos. Cuando actúa dominado por las emociones no puede concentrarse en la realidad del océano.

Un trader debe estudiar las tendencias y los cambios del mercado del mismo modo que un marino estudia el océano. Debe actuar en pequeña escala cuando está aprendiendo, para saber comportarse en el mercado. Usted nunca podrá controlar el mercado pero sí puede aprender a autocontrolarse.

Un principiante que encadena una serie de operaciones favorables cree que puede caminar sobre las aguas. Empieza a tomar riesgos excesivos y su cuenta se evapora. Por otro lado, un aficionado que sufre varias pérdidas en serie, se desmoraliza tanto que es incapaz de colocar una orden cuando su sistema le da una fuerte señal de compra o venta. Si sus actividades de trading le llenan de entusiasmo o le sumen en el pavor, no puede usar plenamente su intelecto. Si el gozo exultante le invade, hará operaciones irracionales y perderá. Si el temor le paraliza, se perderá operaciones beneficiosas.

El trader profesional debe usar su cabeza y permanecer en calma. Sólo los aficionados se excitan o deprimen como consecuencia de sus transacciones. Las reacciones emocionales son un lujo que no puede usted permitirse cuando está actuando en los mercados.

El trading emocional

Casi todo el mundo se siente atraído por la excitación y las diversiones. Los cantantes, los actores, y los atletas profesionales consiguen en nuestra sociedad rentas mucho más altas que el común de los trabajadores, tales como médicos, pilotos, o profesores de universidad. A la gente le gusta sentir cosquillas en sus nervios, y así compran billetes de lotería, vuelan a las Vegas y ralentizan la marcha para embobarse ante los accidentes de carretera.

El trading es una experiencia embriagadora que puede ser muy adictiva. Los perdedores que se dejan el dinero en el mercado reciben a cambio una diversión de un tremendo valor.

El mercado es uno de los lugares más interesantes de la Tierra. Es un deporte de espectadores y, al mismo tiempo, de participación. Imagínese asistiendo a un partido de béisbol de primera división en el que no tuviera que quedarse confinado en el graderío. Un partido en el que, por unos cientos de dólares, pudiese saltar al campo y jugar. Y en el que, si jugaba bien, le pagaran como a un profesional.

Probablemente, se lo pensaría dos veces antes de saltar al campo las primeras veces. Esta actitud de prudencia es responsable de la bien conocida "suerte del debutante". Pero cuando golpeará bien la bola unas pocas veces y recibiera su paga, es probable que empezara a creerse mejor que los profesionales y a pensar que podría vivir de ello. Los aficionados codiciosos empiezan a saltar al campo demasiado a menudo, incluso cuando la marcha del partido no ofrece buenas oportunidades. Antes de que se den cuenta, una cadena de pérdidas destruye sus carreras.

Las decisiones emocionales resultan letales en los mercados. Puede ver un buen modelo de trading emocional yendo a un hipódromo, dándose una vuelta y mirando a los humanos en vez de mirar a los caballos. Los apostadores pisotean el suelo con los pies, van arriba y abajo, y vociferan a los caballos y a los jockeys. Son miles de personas dando vía libre a sus emociones. Los ganadores se abrazan y los perdedores rasgan sus tickets con disgusto. La alegría, el dolor, y el deseo

vehemente son caricaturas de lo que ocurre en los mercados. Un profesional frío que intenta ganarse la vida con las apuestas no se excita ni apuesta todo su dinero en una sola carrera.

A los casinos les encantan los jugadores borrachos. Les sirven bebidas gratis porque los beodos son más emocionales y juegan más. Los casinos intentan sacarse de encima a los jugadores inteligentes capaces de contar las cartas. Hay menos licor en Wall Street que en un casino, pero al menos no le expulsan a usted por ser un buen trader.

Sea el dueño de su propio destino

Cuando un mono tropieza con la raíz de un árbol, salta de rabia y da una patada a la raíz. Usted se ríe del mono, ¿pero se ríe de usted mismo cuando actúa como él? Si el mercado cae estando usted en una posición larga, puede doblar su posición larga o vender a descubierto, tratando de nivelarse. Está actuando emocionalmente, en vez de usar su intelecto. ¿Cuál es la diferencia entre el trader que intenta vengarse del mercado y el mono que golpea la raíz? Actuando en función de la ira, el miedo o la exaltación se destruyen las posibilidades de ganar. Tiene usted que analizar su conducta en vez de actuar presa de sus sentimientos.

Nos enfadamos con el mercado, le tememos, desarrollamos supersticiones estúpidas. Mientras tanto, el mercado sigue su ciclo de subidas y bajadas como un océano con tormentas y periodos de calma. Mark Douglass escribe en *The Disciplined Trader* que en el mercado "no hay comienzo, ni medio, ni final, sólo aquello que usted crea en su propia mente. Rara vez alguno de nosotros ha sido educado para operar en una arena que permite una total libertad de expresión creativa, sin que ninguna estructura externa la restrinja en modo alguno".

Tratamos de engatusar o manipular el mercado, actuando como aquel emperador Jerjes que ordenó a sus soldados azotar al mar porque había hundido su flota. Casi ninguno de nosotros es consciente de hasta qué punto somos manipuladores, de cómo regateamos, de cómo actuamos en el mercado sometidos a nuestros propios sentimientos. Nos consideramos el centro del universo y esperamos que cada persona o grupo se comporte bien o mal con nosotros. Esto no funciona en el mercado, el cual es completamente impersonal.

Leston Havens, psiquiatra de la Universidad de Harvard, escribe: "El canibalismo y la esclavitud son probablemente las dos manifestaciones más antiguas

de predación humana y sumisión. Aunque ambas sean ahora desaconsejadas, su perpetuación bajo formas psicológicas demuestra que la civilización ha conseguido un gran éxito llevándolas desde el plano concreto y físico al abstracto y psicológico, aunque persistiendo en los mismos propósitos". Los padres amenazan a sus hijos, los matones los maltratan, los profesores tratan de doblegarlos en la escuela. No hay que sorprenderse, pues, de que crezcamos escondidos en nuestra concha o aprendiendo la forma de manipular a los otros en defensa propia. Actuar de forma independiente no nos parece algo natural, pero es la única forma de triunfar en el mercado.

Douglas advierte: "Si el comportamiento del mercado le parece misterioso, es porque su propio comportamiento es misterioso e inmanejable. No puede determinar lo que el mercado va a hacer si ni siquiera sabe lo que usted mismo hará". Finalmente, "lo único que puede controlar, es a usted mismo. Como trader, tiene el poder de entregar el dinero a usted mismo o a los otros". Y añade, "los traders que hacen dinero de forma consistente...entienden el trading como una disciplina mental".

Cada trader debe exorcizar sus propios demonios mientras camina para convertirse en un profesional de éxito. He aquí algunas reglas que funcionaron para mí mientras evolucionaba desde el estado de aficionado salvaje hasta el de profesional semierrático y, finalmente, el de trader profesional. Puede cambiar esta lista para que se ajuste a su personalidad.

1. Decida que está usted en el mercado para quedarse, es decir, que quiere ser trader durante los 20 próximos años.
2. Aprenda tanto como pueda. Lea y escuche a los expertos, pero conserve un saludable escepticismo sobre cualquier cosa. Pregunte pero no crea a los expertos, bajo palabra.
3. No sea avaricioso ni se precipite, tómese su tiempo para aprender. Los mercados continuarán ofreciendo buenas ocasiones en los meses y años venideros.
4. Desarrolle un método para analizar el mercado, esto es, "si ocurre A entonces es probable que ocurra B". Los mercados tienen muchas dimensiones, así que debe usar varios métodos analíticos para confirmar las transacciones. Pruebe todo con datos históricos y luego en el mercado, utilizando dinero real. Los mercados cambian constantemente, por lo que debe emplear herramientas diferentes para especular en mercados alcistas o bajistas o en los periodos de transición, así

como un método que le muestre la diferencia (vea las secciones que tratan sobre análisis técnico).

5. Desarrolle un plan de gestión del dinero. Su primer objetivo debe ser la supervivencia a largo plazo; su segundo objetivo, el crecimiento constante de su capital; y su tercer objetivo, conseguir altos beneficios. Casi todos los traders colocan el tercer objetivo en primer lugar e ignoran que existen los objetivos 1 y 2 (vea el Capítulo 10, "Gestión del Riesgo").
6. Sea consciente de que el trader es el eslabón más débil en cualquier sistema de trading. Vaya a una reunión de Alcohólicos Anónimos para aprender como evitar las pérdidas o desarrolle su propio método para eliminar las operaciones impulsivas.
7. Los ganadores piensan, sienten y actúan de forma diferente a los perdedores. Debe usted mirar dentro de usted mismo, eliminar las ilusiones y cambiar sus antiguos modos de ser, pensar y actuar. Cambiar es difícil pero si quiere ser un trader profesional debe trabajar para cambiar su personalidad.