



Владимир Ловцов

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ТРЕЙДЕРА<sup>1</sup>

БИРЖЕВАЯ ИГРА РАЗЖИГАЕТ ЖАЖДУ НАЖИВЫ И УЖАС ПОТЕРИ. ЭТИ ЧУВСТВА ПОРОЙ ЗАСТИЛАЮТ ВОСПРИЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ, ВОЗМОЖНОСТЕЙ И РИСКА. ПОЭТОМУ, КАК БЫ НИ БЫЛА ХОРОША ТОРГОВАЯ СИСТЕМА, ПРОИГРЫША НЕ МИНОВАТЬ, ЕСЛИ «БИРЖЕВИК» ПРИСТУПАЕТ К ТОРГОВЛЕ БЕЗ ДОЛЖНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

### ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

Каждый день независимо от того, какие события ему предшествуют или ожидаются в течение торгового дня, трейдер должен быть готов к различным вариантам развития торговли в каждый конкретный момент. Для этого на каждый торговый день до начала торгов должны быть определены конкретная цель и инструменты, которые будут применяться для реализации. Это касается как тактики работы, так и стратегии ее реализации. Количество инструментов для работы желательно свести к минимуму, для того чтобы не запутаться в них при потоковом нарастании информации, которую необходимо будет обрабатывать. Каждый инструмент, будь то акция, металл, пара валют на FOREX, требует индивидуального подхода при подготовке к работе. Не следует пытаться определить преимущество какого-то инструмента по отношению к другому.

Абсолютно одинаковыми являются все инструменты. Значимость, придаваемая одному инструменту, закрывает видение других возможностей, ежедневно имеющих на рынке. Не следует также ограничивать свою работу одним инструментом, если для этого не существует каких-либо весомых аргументов. Когда определены технические детали, необходимо приступить к подготовке психологического состояния к торгам.

Абсолютно все эмоции, предшествующие наступающему дню или следующей торговой сессии, должны быть сведены к минимуму. Известий, приходящих в выходные или дни, когда трейдер не участвовал в торгах, поступает множество: хорошие или не очень хорошие новости, события, касающиеся трейдера косвенно или напрямую. Семья и дом, работа и коллеги, друзья или родственники, досуг или хобби — все это поток определенной информации, проходящей через созна-

ние. Полученная информация передается дальше в результате общения — все должно быть оставлено на втором плане. Если перед началом торгов вы начнете делиться информацией, это неизбежно вызовет те эмоции, которые вы испытывали в момент ее получения. Ассоциации недавнего восприятия событий неизбежно повлекут за собой другие воспоминания и, как нитка за иголкой, приведут вас в то состояние, которое сопровождало любую полученную новость, что крайне нежелательно. Поделитесь своими воспоминаниями или впечатлениями после окончания торговой сессии. А в течение нее от трейдера требуется сосредоточение на рынке. Ничто не должно отвлекать его от рынка. В этот момент нет ничего важнее работы, вашего взаимодействия с рынком, даже если мир встал с ног на голову.

Успешность проведения сделки напрямую зависит от того, насколько со-

<sup>1</sup> Продолжение. Начало см.: РЦБ. 2004. № 22. С. 54–56.

средоточен трейдер при выходе на рынок. Каждую сделку, проводимую на рынке, можно условно разделить на 4 фазы.

*Первая фаза* — концентрация на вхождении или открытии сделки. *Вторая* — расслабление или медитация; в этот момент от трейдера ничего не зависит. Условно можно сказать, что рынок берет управление сделкой в свои руки. *Третья* — концентрация на выходе из сделки; *четвертая* — анализ завершённой сделки. В том случае, если у трейде-

относится к технической части торговой системы.

## ТОРГОВАЯ СИСТЕМА

Торговая система любого трейдера — одновременно и часть тонких полевых структур трейдера, и часть полевых структур рынка. Она является соединительным каналом «трейдер—рынок». Посредством этой торговой системы трейдер инвестирует свои средства в рынок и с помощью ее получает свой профит. Торговая систе-

быть поставлена цель, четко выраженная в конкретных цифрах. Цель должна быть краткосрочной (при торговле внутри дня или недели) и долгосрочной (на месяц, полгода, год). Обычно она представляет собой требуемую сумму на покупку квартиры, машины или определенный уровень доходов от инвестиций. Все зависит от того, кого трейдер представляет, приходя на рынок. Он инвестирует или свой собственный капитал, или привлеченный, а может, работает по найму, например, в банке или ином инвестиционном фонде. В любом случае цель не может быть абстрактной и должна выражаться конкретными цифрами. Для организаций этот вопрос, скорее всего, не является актуальным, так как присутствует в бизнес-плане, у частного инвестора этот момент нередко остается без внимания. Отсутствие цели как обязательного условия, составной части торговой системы трейдера является недостающим звеном в цепи взаимосвязи «человек—рынок». Такой трейдер, инвестируя собственный капитал в рынок, не знает чего и сколько он хочет получить от вложенных денег. Соответственно, это становится дополнительным стимулом к воспроизводству негативных эмоций в случае ошибок в торговле.

*Во-вторых*, если цель достаточно масштабная, должно быть предусмотрено время для работы над собой, увеличения уровня собственного восприятия окружающего мира. У каждого человека существует свой уровень восприятия событий, происходящих с ним в жизни. Если трейдер не повышает уровня своего восприятия, то таковой становится предельным уровнем его прибыли, получаемых во время торговли на рынке. Трейдер будет ежемесячно иметь определенный уровень прибыли, но не более. Обуславливается это особенностями человеческого характера, которые он установил в своем поведении или в оценке событий, происходящих вокруг.

Подобная взаимосвязь, невидимая и неосязаемая, неумолимо играет свою роль в жизни любого человека. Достаточно проанализировать свои действия за определенный период времени (несколько недель, месяцев или лет), чтобы увидеть, как это происходит. Ограничения, которые накладывает на себя трейдер, начиная торговать уровнем какого-то лота, могут иметь последствия психологического уровня, который преодолеть будет не так-то просто. Но и резкий переход к более крупным сделкам вызывает психическую травму от суммы фиксируемых убытков при срабатывании стопов. Почему же это происходит?

## Модифицировать, совершенствовать систему необходимо только тогда, когда трейдер находится вне рынка.

ра установлены уровни *stop-loss* и *take-profit*, вторая и третья фазы являются номинальными. Если он этого не делает, что чаще свойственно или дилетантам, или профессионалам высочайшего уровня, то вторая и третья фазы являются важными и ключевыми. Трейдер вступает в контакт с рынком напрямую, а не посредством своей торговой системы. Торговля посредством торговой системы исключает прямой эмоциональный контакт трейдера с рынком. Прямой контакт с рынком может позволить себе только профессионал, у которого эмоциональная стабильность имеется от рождения или наработана им за большой период времени. Дилетанты обычно на этом теряют, профессионалы берут по максимуму.

Почему еще так важно исключить непосредственное участие человека в промежуточных фазах? В тот момент, когда сделка переходит во власть рынка, ею начинает управлять сам рынок, его полевые структуры. Эмоции человека в такой момент могут оказать неправильное воздействие на реализацию сделки — заставить сделать неверный ход. Одно только желание начать в открытой сделке двигать уровни стопов или профита вредит самой сделке. Это является агрессивным действием по отношению к самой торговой системе, по которой работает трейдер. Желательно исключить подобные действия из практики вообще. Самым простым и эффективным решением при наличии прибыльной сделки является замена уровня стопов и профита трейлинг-стопом. Такое решение, включенное в торговую систему, не будет являться агрессивным ни по отношению к торговой системе, ни по отношению к рынку. Но это уже

ма индивидуальна еще и потому, что при ее создании (совершенствовании или доработке под себя) используется психическая энергия трейдера.

Для того чтобы торговая система не превратилась в «черную дыру», «высасывающую» деньги из трейдера или уничтожающую его депозит, трейдеру необходимо быть с ней одним целым. Нельзя во время работы или открытой сделки что-то менять в системе. Попробуйте во время работы механизма заменить какую-либо шестерню — сломаете механизм или нанесете себе вред. Так и торговая система. Модифицировать, совершенствовать систему необходимо только тогда, когда трейдер находится вне рынка. Это очень важно в любой момент времени, если у вас открыта позиция, независимо от событий, происходящих вокруг, строго следовать своей торговой системе. Внутреннее состояние спокойствия и уверенности в себе, в своей торговой системе должно быть определяющим для любых действий трейдера. Любые сомнения, которые могут возникнуть в результате наблюдения за графиками цен, должны быть преодолены или отвергнуты как не соответствующие торговой системе, а значит, не имеющие права на влияние или вмешательство в ход процесса.

Эмоции — это важнейший фактор состояния человека. Они оказывают самое непосредственное влияние на конечный результат его деятельности.

## ЦЕЛЬ

Есть еще два важных момента, которые присущи любому трейдеру.

*Во-первых*, на каждый день, а тем более на длительный период должна

В торговую систему не закладывается ее развитие. Торговая система — это отражение внутреннего состояния трейдера. Значит, сам трейдер не планирует расширение собственного уровня сознания и восприятия мира. Развитие уровня восприятия окружающего мира подразумевает умение увеличивать воспроизведение большего количества положительных эмоций на любые происходящие события. Принятие любого события, независимо от того, касается ли оно самого человека, как естественного, определенного его полевыми структурами или полевыми структурами окружающего мира — необходимое условие для того, чтобы отрицательные эмоции не возникали.

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Чем больше масштаб события, которое человек воспринимает без негативных эмоций, тем больше уровень его восприятия окружающего мира. Потери, которые происходят при торговле на рынке, сигнализируют трейдеру о двух вещах: *во-первых*, о том, что его развитие задерживается на существующем уровне, *во-вторых*, о том, на что нужно обратить внимание. Именно та эмоция, которая возникает в его сознании чаще всего, является тормозом его дальнейшего последовательного движения вперед.

Любой человек на земле — развивающаяся энергоинформационная система. Он живет, получая и обрабатывая информацию, передавая ее затем дальше. Когда человек обрабатывает информацию, он воспроизводит энергию психического плана — эмоции. Эмоции передаются его полевым структурам и возвращаются обратно в реальную жизнь событиями в его жизни. Чем больше положительных эмоций воспроизводит человек, тем больше положительных ситуаций возникает в его жизни. Сколько негативных эмоций отдает он в подсознание, столько ситуаций, вызывающих отрицательные эмоции, получит. Таков механизм взаимодействия духовного и материального. Хотим мы этого или нет, но он работает и оказывает свое воздействие на нашу с вами реальную жизнь. Развитие человека определяется его умением адаптироваться к любым событиям, происходящим с ним или вокруг него. И реагировать на них нужно только положительными эмоциями или, по крайней мере, не испытывать отрицательных.

У каждого своя судьба. В любом случае все происходящее вокруг нас,

хоть и делается нашими собственными руками, но события определяются свыше. События — отражение наших собственных эмоций, наша психическая энергия, отдаваемая полевым структурам и поступающая к нам в виде мыслей.

Есть еще один вариант для приведения своего внутреннего состояния в соответствие с окружающим миром. В отличие от рассмотренного выше, этот вариант предполагает материальные затраты, но жертвовать частью того, что имеешь, необходимо для приведения себя в соответствующее состояние.

Раньше в начале любого значительного дела принято было идти в церковь, делать пожертвования. Благополучное завершение дел также сопровождалось благодарностью церкви или жертвованием части полученных средств на благотворительные цели. Такой поступок не является необычным и в наше время. Отдавая какую-то часть собственного благополучия другим, человек побуждает воспроизведение положительных эмоций в тех, кому он отдает деньги или иные материальные блага. Как правило, человек, получающий безвозмездную помощь, искренне благодарит Бога за милостыню, ниспосланную свыше через руки дающего. Это и есть те требуемые эмоции, которые дающий пожертвование не может сам воспроизвести в необходимом масштабе. Положительные эмоции возвращаются к тому, кто совершил пожертвование, положительными событиями. *«Да не оскудеет рука дающего»*. Церковь имеет наиболее тесный контакт с Божественным. Поэтому пожертвование церкви или иная благотворительность способствует эмоциональному совершенствованию. Таким образом, каждый волен сам выбирать путь своего развития и совершенствования эмоциональной связи с полевыми структурами.

Эмоции, порожденные сознанием человека, нигде не исчезают. Срок давности здесь отсутствует. Они находятся в полевых структурах и воспроизводятся сознанием человека в результате воспоминаний о тех событиях, которые породили эти эмоции, живут своей жизнью в подсознании человека и остаются с ним, периодически напоминая о себе. Но события, которые произошли в жизни человека, изменить нельзя — это уже прошлое. Может сложиться впечатление, что груз отрицательных эмоций нужно нести всю жизнь и страдать от того, что в тот момент не знал или не понимал взаимосвязи происходящего со своим будущим.

Однако наша жизнь настолько многогранна и совершенна, что любая эмоция может быть исправлена и откорректирована самим человеком, даже спустя большой период времени. Первый путь известен с давних пор — покаяние в церкви, второй — изменение собственного отношения к событию. Хотя для этого, как и для любого другого изменения собственного «я», потребуются усилие и затраты своей психической энергии. Однако изменения, сделанные самим человеком, гораздо эффективнее, они уже не позволяют в дальнейшем возникать подобным эмоциям или, по крайней мере, пресекают их в момент возникновения.

Человек, рождаясь на земле, имеет чистое и не замутненное эмоциями обычной жизни сознание. Эмоциональные оценки происходящих событий приходят позднее в результате развития человека и познания окружающего мира. Потом наступает осознание окружающего мира через понимание происходящих событий или процессов от взаимодействия духовного и материального. Возвращение к своему истинному «я» происходит уже на более высоком уровне развития — на основе выработанного опыта. Видение реальности изменяется. На реальность, происходящую здесь и сейчас, уже не требуется смотреть изнутри, не понимая причин рождающихся или текущих событий. Соответственно, эмоциональное восприятие происходящего лишается категорической, отрицательной оценки.

Собственные категоричные или критические оценки событий, которые раньше человек считал собственным достоянием или духовным богатством, становятся менее значимыми. Им на смену приходит уровень созерцания происходящего с пониманием причин событий. Человек начинает видеть истинные причины еще только зарождающихся событий, представлять, как они будут развиваться и каково будет их завершение. Ему становится ясно, как его только что нахлынувшая эмоция будет работать и создавать события. Трейдеру такой уровень предоставляет возможность свободной от эмоциональных переживаний торговли на рынке. Принятие решения о входе в рынок или выходе из сделки происходит естественным образом без внутреннего напряжения или сомнений. Контроль за своим эмоциональным настроением, несколько обременительный на первых порах, становится естественным состоянием, переходящим в черты характера и образ жизни. ■