

## MEDO — OBSTÁCULO DOS TRADERS

Na convivência com *traders*, observamos um estado predominante em seu comportamento durante as operações: o medo.

### Medo de ganhar e de perder

Esse estado afeta de maneira contundente os resultados nas operações. E o fato de não serem percebidos, geralmente, acarretam consequências desastrosas. Mas, uma vez identificado, é possível transformá-lo em perspicácia e prudência. Características essenciais para lucratividade.

O medo é um sentimento que nos leva a comportamentos que podem fugir ao nosso controle. Ele é inerente ao ser humano. Uma vez reconhecido e identificado, transforma-se numa ferramenta a mais na aplicação do conhecimento técnico.

### Como identificar o medo?

O grande segredo está em reconhecer os seus pensamentos, pois são eles os geradores de seus sentimentos.

Uma das características marcantes dos investidores de sucesso é o exercício insistente do autoconhecimento, porque se convenceram que, através dessa prática, conquistaram o autocontrole. Ou seja, adquirem um domínio maior de suas emoções, impulsos e intuição, sabendo utilizá-los. Conseguem, também, controlar o próprio medo. Dessa forma, faz suas operações com mais eficiência.

Para identificarmos o medo, devemos perceber a sensação que o provoca.

Imagine-se numa dessas situações:

1. Perda de algo desejado;
2. Perda de prestígio;
3. Necessidade de aprovação dos outros (rejeição, crítica, fracasso);
4. Perda de auto-estima (culpa ou ódio em relação a si mesmo).

Verificamos que uma vez dominado por essas sensações, o indivíduo tende a ignorar sua intuição e até mesmo os sinais externos (visuais e auditivos), que o previnam de perdas ou ganhos durante as operações de mercado.

Chamamos a isso de ansiedade. Na tentativa de livrar-se desse estado, o homem desenvolve vários comportamentos. No entanto, acaba por não se libertar da ansiedade, e sim mascará-la. Por exemplo:

- Não aceitar na realidade um fato que o perturba - “fantasiando” que outros acontecimentos não são assim, que, na verdade, não aconteceram.

Ex: Se você distorce as informações do mercado, não está enxergando a realidade do mesmo, mas sim criando uma ilusão.

- Achar motivos aceitáveis para pensamentos e ações inaceitáveis.

Ex: Modificar sua percepção do mercado para justificar uma compra, por exemplo, mesmo que o papel faça um fundo abaixo do fundo anterior, ao distorcer a informação, o *traders* pode acreditar que se trata apenas de uma pequena correção, quando na verdade se trata de uma mudança de tendência importante.

- Desejar algo e, no entanto tomar atitudes contrárias.

Ex: Sabe analisar o mercado muito bem, contudo não consegue ganhar dinheiro. Ele opera com eficiência por um período, executando sua metodologia com disciplina; todavia, bruscamente comete algum erro absurdo.

Estas são situações onde poderá se identificar no dia a dia e à medida que se conscientize da origem de sua ansiedade, terá iniciado o domínio sobre ela.

## Pensamentos que geram medo

Nosso pensamento original sobre “perder” ou “ganhar” tem origem em nossas teologias baseadas no medo.

Você foi criado em uma cultura que lhe ensinou que não é você o responsável por seus sentimentos, embora a verdade seja: você sempre foi o responsável.

É você a pessoa responsável pela sua maneira de sentir. Você sente aquilo que pensa e pode aprender a pensar de modo diferente sobre qualquer coisa -se resolver faze-lo. Pergunte a si mesmo se compensa sentir-se infeliz, deprimido ou magoado ou

mesmo irado; depois, passe a examinar meticulosamente o tipo de pensamento que leva você a experimentar esses debilitantes sentimentos.

O medo do fracasso é, em nossa sociedade, um modo poderoso, inculcado na infância e muitas vezes carregado pela vida inteira.

Talvez você fique surpreso ouvindo isso, mas o fracasso não existe. É simplesmente a opinião de outra pessoa sobre a maneira como deveria ter sido praticado determinado ato. Pode haver, contudo, ocasiões em que você falha em alguma determinada tarefa, de acordo com seus próprios padrões. O importante aqui é não equacionar o ato em termos de sua própria auto-estima. Não ter sucesso num esforço particular não significa fracassar como pessoa, mas simplesmente não ser bem sucedido nessa prova em particular, nesse particular momento presente.

Sem o insucesso, nada podemos aprender e, contudo, aprendemos a valorizar o êxito como o único padrão aceitável.

O conceito de “segurança” tão cobrado em nosso crescimento, referente a garantias externas, à posse de coisas tais como dinheiro, impõe todo um conjunto de pensamento organizado que o impede de viver seus momentos presentes. Viver de acordo com este plano pressupõe uma garantia de que tudo ocorrerá bem para sempre.

Segurança quer dizer saber aquilo que vai acontecer. Segurança quer dizer ausência de excitação, de riscos, de desafio. Além disso, segurança é um mito. E mesmo que não fosse um mito, seria uma horrível maneira de viver. A certeza das coisas elimina a exaltação—e o desenvolvimento.

No decorrer de toda a sua vida, as emoções mais fúteis são o sentimento de culpa pelo que foi feito e a preocupação com o que poderia ter sido feito. Culpa quer dizer que você que você desperdiça seus momentos presentes imobilizado em consequência de um comportamento passado, enquanto que a preocupação é o estratagema que o mantém imobilizado no presente em função de alguma coisa futura—quase sempre alguma coisa sobre a qual não tem controle. Pode ver isso claramente se tentar pensar em si próprio sentindo-se culpado de um acontecimento que ainda deve ocorrer, ou preocupando-se com alguma coisa que já aconteceu. Embora uma reação vise ao futuro e a outra ao passado, ambas sevem ao propósito idêntico de mantê-lo aborrecido ou inerte no seu momento presente.

*Não é o acontecimento de hoje que enlouquece os homens. É o remorso por alguma coisa que aconteceu ontem, e o temor do que o amanhã pode revelar.*

Se você está fazendo planos e se a atividade do momento presente pode contribuir para um futuro mais conveniente, então isso não é preocupação. Só é preocupação

quando você fica de alguma forma imobilizado, agora, por causa de um acontecimento futuro.

### Algumas sugestões para mudanças de pensamentos

- Comece a encarar seus momentos presentes como tempo para viver, em vez de se deixar obcecado pelo futuro.
- Comece a enfrentar seus medos com o pensamento e o comportamento positivos.
- Comece a encarar o passado como algo que nunca poderá se mudado, não importa a maneira como se sinta a respeito. Está acabado!
- Comece a aceitar algumas coisas a seu respeito que você escolheu, mas de que os outros possam não gostar.
- Reconsidere seu sistema de valores. Em que valores você acredita e quais são os que finge aceitar. Faça uma relação de todos esses falsos valores e decida-se a viver de acordo com um código de ética que seja estabelecido por você mesmo, e não por um que lhe tenha sido imposto pelos outros.

Sílvia Estefan, psicóloga. Trabalha com executivos e investidores nos processos de auto-análise para o aprimoramento no desempenho de suas atividades.