

# Monitor ed emozioni, così vive il trader

Secondo uno studio dell'Università di Cambridge l'euforia favorirebbe i risultati positivi. Ma lo stress resta in agguato. Esposito: «Non siate solo razionali»

ANDREA FIORINI

Forse non era difficile da intuire, ma adesso c'è pure una bella ricerca dell'autorevole Università di Cambridge che lo conferma: ci sarebbe una connessione diretta tra livelli ormonali e risultati ottenuti facendo trading. I trader che la mattina hanno un alto livello di testosterone otterrebbero mediamente più utili, quelli che invece hanno un livello più alto di cortisolo sarebbero maggiormente orientati a risultati negativi. Un responso fisiologico che però sembra inevitabilmente collegato agli aspetti psicologici dell'operatività. Un campo che la psicologa Valentina Esposito, collaboratrice tra l'altro di un noto broker italiano, conosce bene.

## Il risultato della ricerca inglese è davvero una sorpresa?

No, anzi. È infatti normale che all'euforia sia associato un senso di sicurezza che spinge ad andare al di là delle proprie reali possibilità. Il che significa farsi carico di rischi che a volte, ma non sempre, possono anche portare risultati positivi.

**Sembrerebbe quindi che l'apparente irrazionalità a cui i livelli ormonali conducono non sia necessariamente negativa. E ciò in barba a formatori e testi sacri che da anni ripetono invece di adottare, davanti al monitor, comportamenti razionali.**

È necessario distinguere tra irrazionalità e razionalità emotiva. Io sono infatti convinta che tutte le scelte compiute dagli essere umani passino, fisiologicamente, prima per

la parte più antica del nostro cervello, dall'ipotalamo alla cosiddetta paleocorteccia, e solo in un secondo momento all'area più recente dello sviluppo cerebrale, la neocorteccia, preposta all'analisi razionale degli stimoli esterni. Ciò significa che ciò che un trader decide di fare di fronte al monitor ha sempre una componente emotiva.

**Una parte che non si può elimina-**

**re, per essere più efficienti?**

Che sarebbe sbagliato eliminare perché significherebbe andare contro natura. Quello che si dovrebbe fare non è eliminare le emozioni, ma imparare a gestirle.

## Come si può fare, praticamente?

Io consiglio, per esempio, di mettersi davanti allo specchio, di osservarsi a lungo, di cogliere i propri difetti e sviluppare l'autoironia. Ciò, trasportato in un contesto sociale, aiuta a condividere gli errori e ad accettarli più facilmente, quindi a ridurre lo stress. Lasciarsi andare, essere più spontanei aiuta a non somatizzare.

## Quali sono i sintomi della somatizzazione da stress per i trader?

Da ciò che mi viene raccontato nel corso dei seminari che tengo, soprattutto dolorose contrazioni dello stomaco e delle spalle, mal di testa e alterazione del ciclo di sonno-veglia.

## Si tratta di patologie riconosciute scientificamente o solo di disturbi?

Da dieci anni negli Stati Uniti le patologie legate all'uso intenso del web vengono definite *Internet addiction disorders* (Iad). La dipendenza e lo stress da trading rientrano in questa categoria.



VALENTINA ESPOSITO  
psicologa

