A disciplina, um dos pilares mais importantes no trading.

De todos os temas que se podem tratar à volta do trading, considero que a disciplina é dos mais importantes e, ao mesmo tempo, dos mais mal executados, ou ignorados, porque toda a gente quer aprender a ler o preço, a entender o mercado, a encontrar o método, o "segredo", mas muito poucos se detêm a pensar que sem disciplina nada disso serve, já que podes ter inclusivamente uma boa estratégia, mas se não tens a disciplina para a aplicar de forma constante e séria, esse conhecimento nunca se vai traduzir em rentabilidade.

Neste documento quero explicar porque é que a disciplina é um fator totalmente elemental, porque é que tem de estar presente sim ou sim, quais são as excusas mais típicas com que as pessoas a deixam de lado sem se darem conta, embora na sua mente continuem a dizer falsamente que a têm, e porque é que a falta de disciplina acaba por converter a rentabilidade em algo impossível. Porque, por mais duro que soe, num mercado tão competitivo como este, quem não é disciplinado não tem nenhuma oportunidade real, e prefiro dizer isto de frente antes de te vender a ideia de que isto se consegue com qualquer nível de compromisso, porque isso não existe. A maioria nas redes quer vender que qualquer um pode ser rentável e isso é uma absoluta falsidade; a maioria nunca o será, porque não têm a disciplina e um outro monte de elementos e características que pertencem a um trader rentável. Por conseguinte, todo aquele que promociona a rentabilidade assegurada ao público é um completo mentiroso, já que o próprio público, na sua maioria, a quem dirige a sua mensagem é incompatível para ter o que é necessário para conseguir algo no trading.

O primeiro ponto é que a disciplina no trading não é um complemento nem um detalhe secundário; é a base que ajuda a sustentar tudo o resto, porque o trading não é uma atividade onde possas entrar e sair quando te apetecer, fazer as coisas a meias e ainda assim esperar resultados. É uma atividade que exige uma constância e um respeito, já que estás a enfrentar-te a um mercado onde do outro lado há forças enormes, onde se movem milhares de detalhes ao mesmo tempo e onde a maioria perde.

Portanto, a disciplina é o que te permite estar à altura dessa exigência, é o que faz com que estudes, investigues e concluas quando preferes não o fazer, e que trates isto com a seriedade de algo que verdadeiramente te pode custar ou dar muito. Sem disciplina o resto desmorona-se, porque de nada vale saber o que fazer se não tens a constância para o fazer repetidamente.

Uma das coisas que mais dano faz às pessoas nisto é a procrastinação, o adiar as coisas, o deixar para depois o que se pode fazer agora, e no trading isto é mortal. Porque muitos confiam-se, sentem que já entenderam alguma coisa e começam a descontrair, adiam o estudo, adiam a análise, adiam o momento de se sentarem seriamente a trabalhar o mercado, e entretanto dedicam-se a outras coisas, retirando tempo e dedicação a um área que precisamente exige tudo o contrário. Essa costume de adiar é uma das formas mais comuns em que a disciplina se perde sem que a pessoa se dê conta, porque não é que um dia decida deixar de ser disciplinado, é que pouco a pouco vai adiando, vai relaxando, vai dando menos importância, como se já conhecesse tudo, até que acaba por fazer as coisas a meias ou por não as fazer. E num mercado como este, onde tudo está num estado de movimento constante e de dificuldade extrema, adiar e relaxar é entregar

qualquer possibilidade de conseguir algo, porque enquanto se adia, o mercado continua aí a exigir o nível que não lhe estás a dar. Contudo, na mente dos que adiam, acreditam que estão a fazer as coisas bem, embora no fundo saibam que não é assim, ou simplesmente justificam a sua falta de seriedade e autoenganam-se com os resultados que têm tido a curto prazo, dizendo "fiz assim e funciona, qual é o problema?". O que não sabem é que isso é puramente temporal, que resultados de tão curto tempo não significam nada, e a falta de disciplina acaba sempre por se mostrar como resultado final.

Outra excusa muito típica que quero assinalar é a de não respeitar os horários que são para o trading, misturando-os com outras coisas sem sentido, porque muita gente acredita que pode estar a fazer trading enquanto faz mil coisas mais ao mesmo tempo, e isso é um erro enorme. O trading exige muita concentração, exige que, quando estejas perante o mercado, estejas verdadeiramente perante o mercado e não com a cabeça noutro lado ou em improprodutividades danosas, não só no trading como em qualquer âmbito sério da vida. Portanto, quando misturas os teus horários de trading com distrações, com entretenimento, com qualquer coisa que te tire do foco, o que estás a fazer é operar a meias, sem tomar isto como um trabalho (de facto, exige mais do que a maioria dos trabalhos). E operar assim, num estado de falta de seriedade e a rever outras coisas, é perder, porque do outro lado há quem tome isto com toda a seriedade, e tu não podes pretender competir contra isso enquanto estás distraído. O horário que é para o trading tem de ser para o trading, com a seriedade e a atenção completa que merece, e quem não respeita isso está a retirar disciplina a um área que a exige sem falta. Obviamente, uma coisa é o trabalho ou outras atividades importantes do dia que são responsabilidade, mas refiro-me com isto a que o horário — por pouco que seja — destinado a aprender, analisar ou operar não se pode juntar com atividades fúteis, como redes sociais, passatempos ou temas dessa índole, porque não acaba por ser o ideal; num trabalho normal tu não fazes essas coisas. Então o trading, nem que seja por bocados, deve ser considerado como o trabalho 2, e nunca como algo "extra", tal como contam os burlões nas redes sociais, já que todo aquele que vê o trading como algo fácil e extra para ganhar uns trocos acaba sempre sem resultados.

Mas nisto da procrastinação há algo ainda mais profundo, e é o porquê de a gente cair nestas distrações, porque muitas vezes não é simples preguiça: é que o trading é muito duro, é supercomplexo, é difícil de enfrentar. E então as pessoas, para não enfrentarem essa dureza — de ver o gráfico mover-se, seja a favor ou contra, de não entenderem um tema ao estudar, ou de estarem sem ânimo para analisar —, procuram refugiar-se noutras coisas enquanto operam, põem-se a fazer algo para relaxar, para não sentirem o peso do que está a suceder, para suavizar a dificuldade. E isso justamente ajuda a que se perca ainda mais facilmente, porque quem se distrai para não enfrentar duramente a realidade do trading nunca o aprende verdadeiramente, nunca ganha a experiência que só se ganha enfrentando-o em pleno, e acaba por perder por causa dessa distração, já que isto não perdoa a falta de atenção. O mercado não te dá resultados por estares presente a meias; retira-os-te, e enquanto te relaxas para não sofrer a complexidade, estás precisamente a deixar passar a aprendizagem e a experiência de que necessitas. De modo que essa busca de comodidade no meio de algo que exige incomodidade é uma armadilha, e é um impossível que corra bem.

Quero que tenham muito presente que a dureza do trading não é algo que se possa esquivar; há que enfrentá-la, e enfrentá-la é precisamente o que vai construindo o operador. Porque a experiência real, a que

verdadeiramente te faz melhorar, só se consegue estando em pleno no mercado, perdendo durante muito tempo indefinido, prestando atenção completa ao que sucede, tendo critério próprio e vivendo os movimentos com a concentração posta aí e não numa distração que não te traz nada de fundo. Cada vez que te distrais para não sentires o quão difícil é, perdes uma oportunidade de aprender com essa dificuldade, e neste caminho a experiência é um pilar fundamental: não se pode comprar nem acelerar, ganha-se com dias e dias de confronto sério com o mercado. E quem passa essas horas a meias, a relaxar para não sofrer, chega ao final com muitas horas em cima mas sem a experiência real que essas horas lhe deveriam ter dado, porque esteve presente de corpo mas ausente de cabeça — que é a que permite aprender —, e isso, num mercado tão competitivo, não chega sequer perto. Deve ver-se a dificuldade como a oportunidade de aprender, e todas essas distrações causam um dano absoluto, embora tu não o vejas. Em primeira instância, vai afastar-te a 100% do estado de que o teu ecossistema cerebral necessita para aprender com a experiência que o trading te esteja a dar; e, em segunda instância, prejudica-te para quando voltes com seriedade, já que estarás um pouco mais embrutecido e não aprenderás o mesmo que se tivesses aprendido apenas sem distrações pelo meio. Repito: isto aplica-se a qualquer âmbito sério da vida, não apenas ao trading.

Há outra face da disciplina que quero abordar, que é a disciplina para não operar, porque as pessoas entendem a disciplina apenas como obrigarem-se a fazer coisas — isso é um conceito absolutamente erróneo. De facto, até me apetecia fazer um pdf apenas para definir o verdadeiro conceito de disciplina que esta sociedade camuflou e esqueceu de estudar. Existe a disciplina aplicada a saber ficar quieto, a não operar quando não há nada claro para operar, e esta é das mais difíceis de todas, porque quem está a aprender sente que tem de estar metido no mercado o tempo todo, que se não está a operar está a perder oportunidades, e isto termina em forçar entradas onde elas não existiam, a inventar razões para justificar que se entrou por tédio ou por impaciência. Tudo isto termina sem resultados ou em anular os que já se tinham conseguido. Portanto, a disciplina deve ser mútua em ambos os sentidos: tanto para fazer trading como para não o fazer.

Outra coisa muito importante que quero deixar bem vincada é que a disciplina tem de ser igual nas perdas que nos ganhos, porque muita gente é disciplinada quando vai a ganhar — controla-se, respeita as suas regras, tudo lhe flui porque os resultados a acompanham —, mas quando começa a perder, desanima, frustra-se, deixa de respeitar as suas próprias pautas, começa a operar a partir da raiva querendo recuperar o perdido, a forçar entradas para se reaver, e é aí que converte uma maré de perdas normais num desastre total. Porque a disciplina não é algo que se ativa apenas quando as coisas correm bem; é um estado permanente que se mantém tanto nos ganhos como nas perdas. De facto, é nas más fases que mais se põem à prova um plano e uma metodologia de trading, porque perder dói, perder desanima, perder tenta a abandonar as regras e a agir por impulso, e quem não tem a disciplina de continuar a operar com a mesma seriedade e o mesmo controlo quando está a perder acaba por afundar-se muito mais do que a própria fase má lhe teria custado, já que uma coisa são as perdas que fazem parte normal disto, e outra muito distinta é o descontrole.

A verdadeira disciplina é aquela que não muda segundo o resultado, a que se mantém firme esteja a correr-te bem ou mal, porque no trading as perdas são inevitáveis — qualquer um que diga que é milionário sem perdas já te está a dizer na cara: "olá, sou um burlão e venho por ti, prepara-te". Portanto, as perdas vão chegar sim ou sim, e o que separa quem consegue alguns resultados de quem nunca os tem é manter a

disciplina intacta precisamente quando se está a perder, que é quando mais facilidade há em deitá-la borda fora.

Também muito cuidado, mas muito cuidado, com a falsa motivação. Uma coisa é ter ânimo para aplicar a disciplina e tratar o trading com realismo, e outra é ir atrás de falsas ilusões, falsas metas e falsas coisas que nos mercados não se conseguem num processo curto ou de uns quantos meses. Devem ter-se metas positivas, mas não metas negativas, que por ir atrás delas não se consegue cumprir sequer as pequenas. Muitos filmes e vídeos que abundam na internet motivam falsamente, despertando falsas sensações no corpo; muito cuidado com eles, pois só levam à desgraça assegurada. Nada do que mostram nos filmes existe no trading real, nenhuma dessas supostas formas de viver em luxo e festa constante traz algo de bom ou resultados; isso só acontece no cinema ideológico corrupto, e na vida real isso só traz desgraça, tanto nos negócios como na vida.

Portanto, tenham critério, desenvolvam-no, para poderem ver o que é uma coisa que só acarreta desgraça e o que não é.

E para fechar, quero verdadeiramente deixar uma reflexão sobre o que significa tudo isto em conjunto. A disciplina não é uma única coisa que se tem ou não se tem; é um conjunto de comportamentos que se constroem dia a dia: a disciplina de estudar, a de respeitar os horários, a de enfrentar a dureza sem se distrair, a de não operar quando não toca, a de manter a cabeça fria tanto nos ganhos como nas perdas, mas sendo humilde sobre o que se falhou e aproveitando os momentos difíceis para refletir e continuar a procurar a verdade. E tudo isso em conjunto é o que forma o operador que verdadeiramente pode aspirar a algo neste âmbito; não é um talento com o qual se nasce (isso não é verdade), mas sim algo que se forja com o tempo à base de exigência, de autocorreção, de não se permitirem desculpas fáceis. E por isso considero que a disciplina é o reflexo mais claro de quão a sério alguém está a levar isto, porque quem é disciplinado demonstra-o nas suas ações, não nas suas palavras ou falsos confortos, não no que diz que faz, mas sim no que realmente faz quando ninguém o está a ver. E no final, o mercado acaba sempre por mostrar quem foi verdadeiramente disciplinado e quem apenas dizia sê-lo, porque os resultados a longo prazo não se constroem com sorte nem com momentos isolados, constroem-se com a constância de fazer as coisas uma e outra vez, e isso só o consegue quem fez da disciplina a sua forma de trabalhar e não uma intenção que fica na cabeça sem ser aplicada.