

【22_195思考系メルマガ】なぜ「感情的トレード」をやめられないのか

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

僕のTwitterのタイムラインは、いつも自分のトレードの『考え方』において

原点に立ち返るための手がかりがたくさんあります。

「自分も過去、同じようなことを考えていて失敗したな」からはじまり

「ならば、考え方をこう変えていけば、今より良い状態になるよな」と考える。

時には、「なるほど、こんな考え方もあるのか」と新たな発見を得られることもあります。

今回は「感情的トレードがなかなか減らせない」という悩みにアプローチして

どう考え方を変えていけば、現状を改善できるのかについて考えてみましょう。

┌
└─ ■ 「損切り」＝「負け」というネガティブな思考の鎖

『損切は必要経費』

もはや格言なのか？と思うくらいに多くの人が口にする言葉だし

この考え自体には僕も同意見です。

、、、ですが どれだけの人が”本心から”この言説に納得しているのでしょうか。

本当にこの言葉が腑に落としているのであれば、この世から「ポジポジ病」などという言葉は死語とかしているでしょうし

そこで悩む人など減る一方なはずです。

ですが、現にこのような悩みは現実の問題として後を絶たない。

▼あるフォロワーさんに対する引用リツイート▼

https://twitter.com/fxrealtradelive/status/1543077372408532992?s=20&t=0r_uoWVGK53IRB6Mj2NJwQ

その根本的な原因は、どこかでトレードにおける「損」が自分の中で「明らかに望ましくない事である」と

“認めたくないけど” 認めざるを得ないと考えているからです。

一種の 認知的不協和 が生じているとも言えるでしょう。

自分が「(損切によって)損をした」という事実をその場ですぐに冷静に受け止め

『この損を受け容れることで、次のトレードで利を得るのだ』

『これは必要経費だ』

という考えに切り替えるのは、簡単なことではありません。

これを、自分の意志力によってコントロールしようとする

それによって生じるストレスは尋常ではないものになるし、結局そのストレスに負けた瞬間

ポジポジ病という症状となって現れてくるわけです。

僕は、これを解決する一番の方法は『時間にゆだねる』ことだと考えています。

要は、良し悪しにかかわらず 収益の変化 を伴う結果が生じた時点で

まず自分から 強制的に 相場に対し距離を取らせる。

要は、トレードを負えたら一定時間チャートから離れること。

実際、僕はこれを厳格に「ルール」としています。

ある意味、エントリールールや資金管理以上に、ここには融通は働かせず
半ば強制的に守らせるようにしてきました。

そんなことで本当にパフォーマンスが良くなるのか？と疑いたくなるかもしれませんが。。。

そもそも、「大きな損失をこさえる状況」は何によって引き起こされているか
一度自身のトレードの結果を見返して考えてみてほしいのですが
「1回の損切」自体は、リスクコントロールをして小さい損切で終えていれば
大した損失になっていなかったはずで。

問題は、そのあとの「リベンジトレード」や「本来のルールから逸脱したポジポジ病・損切粘り」に
よって

取り返しの付かない損失を積み上げているケースが殆どです。

結局これは『試行回数の積み重ねで収益がプラスになる』というルールへの信頼が不足していた
り

「次もだめかもしれない」という根拠のない不安によって

一刻も早くその不安を無かったことにしたいから、それが「損を拡げる行動」に直結しているとい
うことなのです。

ですから、最初はいまいち納得ができないとしても

例えば『負けても勝っても結果が出たら、次のマーケットまでチャートを閉じる』

ということを実際にやってみてください。

これは本当に、やると分かりますが

損切したその瞬間の絶望感・不安感といった感情は一時的にしか持続せず

時間が経てば、自分で想像している以上に冷静に次のトレードに向けた分析を行える状態に戻り
ます。

これを納得してルーティン化できるようになれば、もうしめたものです。

気づけば意識するでもなく、勝手にポジポジ病も治っているはずです。

何年も苦しめられてきた問題というのは、意外にも視界に入らなかった足元に
その解決策があったりするものです。

気づいてもその効果を確認するのに、時間と手間がかかるからこそ難しいのですが
そこを工夫して乗り越えていけるといいですね。