

## L'enfocament adequat

El col·lectiu de professionals de la visió tenim molt clar que enfocar adequadament és clau per gaudir d'una salut ocular òptima. Aquesta columna, però, no va d'això. Més aviat va d'autoenfocament o, millor dit, de la importància de posar el focus en allò que ens amoïna o genera inquietud en la proporció correcta per no patir innecessàriament. Sobretot perquè la vida ja es complica prou tota sola. Els éssers humans tenim una tendència innata a pensar que l'univers gira a l'entorn nostre. No és pas això. Ben al contrari, no som el centre del món ni els altres estan tan pendents del nostre propi cosmos com ens imaginem.

No som tan importants i això vol dir que sovint la resta de persones que ens envolten no seran capaces d'identificar les nostres febleses i inseguretats. En realitat, tant les unes com les altres són evidents, per damunt de tot, per a nosaltres mateixos. En un dinar formal recent pensava en aquesta qüestió. Tenia al davant un home que no parava de tocar-se la corbata. Ho feia repetidament, mentre parlava, mentre menjava i, més subtilment, mentre escoltava altres converses. Curiosament, va aconseguir l'efecte contrari al que probablement desitjava: tant es va tocar la corbata que em va resultar inevitable posar-hi el meu focus d'atenció. Amb una inspecció visual ràpida vaig descobrir que tenia una taca al costat esquerre de la seva camisa blanca i per això jugava amb la corbata constantment. La taca era molt petita i el més probable és que hagués passat totalment inadvertida per a mi si no hagués estat per aquell ball constant.

Probablement, la gent que ens envolta no és conscient de la majoria de les nostres inquietuds i preocupacions. El nostre neguit és, sobretot, patrimoni nostre, fonamentalment perquè el tenim molt present i per això pressuposem que també és evident per a la resta del món. De fet, habitualment els altres estan pendents i força més enfocats en les seves pròpies angoixes i inquietuds i en què pensaran la resta de mortals. Viuen centrats en el seu propi planeta. Per tant, per evitar patiment innecessari, no val la pena capficar-se massa en tot allò que els altres pensen de nosaltres i sumar angoixa extra a la que arrosseguem tan bon punt sortim de casa. Val més enfocar en el que veritablement val la pena.