Talvez você tenha ilusão de foco



O foco é importante. Ter uma meta, algo mais alcançável que um sonho. **“Aqueles que não sonham se contentam com qualquer coisa”,** já dizia Fabio Lima.

Se “(...) somos feitos do tecido de que são feitos os sonhos.” então nossos sonhos nos revelam quem realmente somos, não somente quem nos tornaremos. Mas para alcançá-los passos precisam ser dados. Segundo Ikigai, devemos começar pequeno e logo nossos passos ultrapassaram nossas pernas.

Mas e se chegarmos lá e for diferente? **E se não houver peixes nem navios no mar profundo onde mergulharmos com esforço?** Nem sempre é uma decepção, talvez dependa de uma questão de foco.

## O que é ilusão de foco?

**É quando nos enganamos acreditando que o futuro planejado é mais grandioso do que parece ou trará benefícios maiores do que de fato irá**.

A ilusão de foco nem sempre pode ser comparada a sonhos, **há a ilusão de que pessoa ricas são mais felizes que as pobres e são mesmo! Mas apenas um terço maior**. Aliás uma pesquisa feita pela Dinamarca descobriu que embora os classe de média alta tenham menos preocupação, uma quantia elevada de dinheiro na compra não muda significativamente a felicidade da pessoa.

Há quem sonhe em descobrir uma nova civilização em marte ou espécies desconhecidas e raras em algum lugar ao leste da Florida - parecem exageros, mas sonhos ultrapassam nossa realidade o tempo todo. E temos inúmeros exemplos de quem alcançou o inalcançável, de quem andou na lua ou se curou de um câncer sem quimioterapia, como [Louise L. Hay](https://pararefletiresedivertir.home.blog/2019/11/20/voce-pode-curar-sua-vida-um-livro-sobre-reafirmacao/)

**Mas talvez a miopia esteja mais presente em mentes saudáveis do que aparenta**. Como conclusão chegamos a uma decepção, ao chegarmos na lua e a vista não ser tão bonita - uma metáfora, porém uma mentira e tanto.

## Por que a ilusão de foco é perigosa?

**Há uma epidemia de ilusão de foco, onde as pessoas em geral tendem a se decepcionar mais facilmente**. Normalmente tal ilusão é construída por dias e dias de fantasia e engano - uma bolha informacional limitada que só acrescenta aquilo que o indivíduo quer ouvir.

Ou seja, a realidade está ao lado, mas nos fechamos para ela. **A decepção ocasionada pode levar a doenças como depressão** - ao exemplo da cantora [Paula Fernandes](https://istoe.com.br/paula-fernandes-depressao-acontece-nao-e-frescura-e-tem-tratamento/), que não havia previsto as dificuldades da vida como artista e sofreu com a doença.

Muitas vezes as metas que idealizamos não trará o “bônus” em que temos foco, nossa visão fica distorcida. Principalmente quando escolhemos ver o que queremos - o filtro de bolha está aqui para aumentar nossa ilusão de foco.

## Como superar a Ilusão de Foco?

**É preciso ter uma percepção geral do que se almeja ou do que se contempla** - para isso é fundamental pesquisar mais sobre os objetos a serem alcançar e estabelecer metas realistas, em mais contato com a realidade.

Quanto a expectativas gerais, é sempre bom pesquisar ao redor do que o filtro nos mostra - tente fazer pesquisas anonimamente, questionar opiniões contrárias às suas e aceitar que **muito do que vemos ao redor, ou no espelho, pode ser só um foco que precisa ser ajustado**.