



“L'esforç, la disciplina, el desig de superació, l'ordre —en el sentit de saber-se organitzar, d'endregar, de seguir un protocol—, la voluntat d'acabar allò que es comença són, entre d'altres valors, útils per donar musculatura i també per desenvolupar i enfortir la ment”

*Josep Antoni Duran i Lleida  
President del Comitè de Govern d'Unió Democràtica  
i secretari general de CiU*

Fotografia: Marta Pérez



## L'equilibri, un repte permanent

Quan em van demanar aquestes línies per al llibre *Estètica corporal i equilibri emocional*, sincerament em vaig preguntar per què i què podia dir sobre aquest tema un polític. El concepte equilibri és el que m'ha fet pensar que sí que puc aportar algunes reflexions sobre el que se'm demana. Personalment, sempre he procurat –perquè m'agrada– fer compatible la meua vida, la meua formació i l'exercici professional amb la pràctica de l'esport.

Tot plegat no deixa de ser una variant del debat clàssic entre el fons i la forma, entre la imatge i el contingut. I, per tant, també en aquest àmbit de la *mens sana in corpore sano*, l'equilibri és fonamental. Establir equivalències entre l'aparença que una persona ofereix i la seva personalitat interior pot dur molt sovint a enganys, però també és cert que, quan les dues es fonen o es complementen, s'acostuma a assenyalar que aquesta persona és “autèntica” i que transmet valors i sinceritat.

En aquest món actual, la imatge física preval d'una manera exagerada. Molt sovint els mitjans de comunicació, la televisió i el paper *couché* contribueixen a difondre un estil i una manera d'entendre la vida on la bellesa física, la sensualitat i les formes rotundes musculades –tan masculines com femenines– conformen un ideal envejable i temptador. La joventut esdevé un capital irrenunciable que provoca transformacions físiques dels “famosos” més que sorprenents i que es venen com a exigències naturals de la vida contemporània. En aquesta supremacia de la imatge paga la pena reivindicar l'autenticitat, l'equilibri entre la identitat i l'aparença. Ser un mateix facilita ineludiblement l'estabilitat emocional.

La crisi econòmica ho pot fer més difícil. L'atur, els problemes per trobar feina, la disminució d'ingressos, el fracàs escolar, la inseguretat i la falta de confiança en el futur, haver estirat més el braç que la màniga i ara haver de retrocedir, dibuixen un panorama on és difícil mantenir la serenitat. Però l'educació rebuda en valors i la que transmetem als que ens envolten, i principalment als nostres fills, és fonamental. Educar i formar en el sentit que saber-se cuidar d'un mateix –físicament, intel·lectualment i emocionalment– pot permetre generar persones autònomes, independents que, precisament per ser-ho, sabran també cuidar i ajudar els altres amb generositat.

Estic parlant també d'una qüestió fonamental perquè una persona es desenvolupi. La dignitat ho és, però em refereixo sobretot a l'autoestima, que no s'ha de confondre amb la vanitat, el poder de confiar en les mateixes capacitats i, per tant, que alhora vagi acompanyat d'un cert reconeixement social. L'esforç, la disciplina, el desig de superació, l'ordre –en el sentit de saber-se organitzar, d'endreçar, de seguir un protocol–, la voluntat d'acabar allò que es comença són, entre d'altres valors, útils per donar musculatura i també per desenvolupar i enfortir la ment.

La salut és un concepte integral i, per aquest motiu, incorpora aspectes globals. Si parlem d'alimentació física, és recomanable menjar de manera equilibrada, sana i sense excessos. Igualment, si ens referim a l'alimentació mental, recomanarem el mateix: una formació adequada, profunda, variada, rica i ben assessorada. Les persones ens alimentem de moltes maneres i moltes vegades un desordre alimentari va acompanyat també de problemes psicològics. La bulímia i l'anorèxia en són exemples clars. L'expressió *menjar de tot* també pot ser sinònim de saber acostar-se a diverses disciplines del coneixement sense prejudicis, amb la voluntat d'assimilar els aspectes positius.

Aquest llibre serà útil per conèixer les experiències de diferents persones per assolir aquest equilibri desitjat del *mens sana in corpore sano* i les diverses visions que tenen sobre com aconseguir-lo.