

# 20 anys, 4 lliçons: II. Equilibri

**MOLT PERSONAL**  
**XAVI ROCA**  
**@XAVIROCA1**



Una de les lliçons més importants que he après en aquests 20 anys com a professional és la importància de l'equilibri. Al meu parer, és un aspecte d'extraordinària importància tant a nivell empresarial com a nivell personal. És un terme que prové del llatí *aequilibrium* i etimològicament significa balança igualada. Tradicionalment s'havia utilitzat la paraula equilibri sobretot en l'àmbit de la física, ja que descriu l'estat d'un cos quan totes les forces que actuen sobre ell es compensen i es destrueixen mútuament. A nivell empresarial he conegut moltes empreses que comptaven amb una gran idea de negoci, que els anava molt bé econòmicament parlant, però que van començar a tenir problemes quan es van "desequilibrar", és a dir, quan en alguns paràmetres es varen excedir, es varen sobrepassar. En alguns casos va ser l'excés de despesa, l'excés d'endeutament o altres excessos que van portar l'empresa d'una situació positiva a una negativa. Com molt bé deia el reconegut pensador xinès Confuci, "sobrepasar els límits no és un defecte menor que no assolir-los". Molts cops també he pogut observar que el desequilibri ve causat per l'èxit. Hi ha nombrosos exemples tant d'empreses com de persones que l'èxit els ha portat directament al fracàs. En molts casos l'èxit comporta afalagament i aquest sol ser el primer pas cap

a la reducció del rendiment i això apropa el fracàs. A més, a moltes persones que han tingut grans èxits, els ha costat molt digerir-los. Sovint descobrim en els mitjans casos de grans estrelles, grans triomfadors en l'àmbit del cinema, de l'esport, de la música... com després d'assolir grans èxits (especialment a edats força joves) han perdut l'equilibri i han acabat molt malament (depressions, drogoaddiccions, suïcidis...). Per això sempre he pensat que cal tenir els peus a terra. Que cada persona s'ha d'obligar a mantenir uns equilibris i anar contraposant cada força amb una altra força en sentit contrari que el faci mantenir l'equilibri. En alguns casos a la pròpia persona li resulta molt difícil aconseguir-ho. Per això resulta tant important que les persones properes l'ajudin a adonar-se de la seva situació i l'empenyin a retrobar el tant necessari equilibri. I en situacions ordinàries,

**Cada persona s'ha d'obligar a mantenir uns equilibris i anar contraposant cada força amb una altra en sentit contrari**

l'equilibri també resulta essencial. M'encanta la coneguda regla 8+8+8. Fa referència a que les persones hem de dedicar aproximadament 8 hores a dormir, 8 hores a treballar i 8 hores a gaudir. En la meua carrera professional, he conegut persones que s'han allunyat molt d'aquesta regla. Autèntics addictes al treball. I t'he de dir, amic lector, que la majoria de persones que s'han tornat *workaholics* (addictes al treball), cada cop han treballat pitjor, han aconseguit pitjors resultats i en molts casos ho han acabat pagant molt car també a nivell personal. El que fem a la nostra vida professional afecta a la nostra vida personal i a la inversa. Però això cal esforçar-se a mantenir l'equilibri tant necessari com per tenir una vida plena a nivell personal.

Perquè com molt bé deia el científic suís Jean Piaget, "l'equilibri és la tendència més potent en tota activitat humana". A més, tots els éssers vius estem programats genèticament per a buscar la homeòstasis, l'equilibri natural que ens permet tenir una condició interna estable compensant els canvis que venen del nostre entorn. Com se sol dir, la natura és sàvia, així que deixem-li fer la seva feina. Aposta per l'equilibri en la teua vida i de ben segur tot t'anirà millor. Aristòtil ho tenia molt clar: "La virtut està en el terme mig".