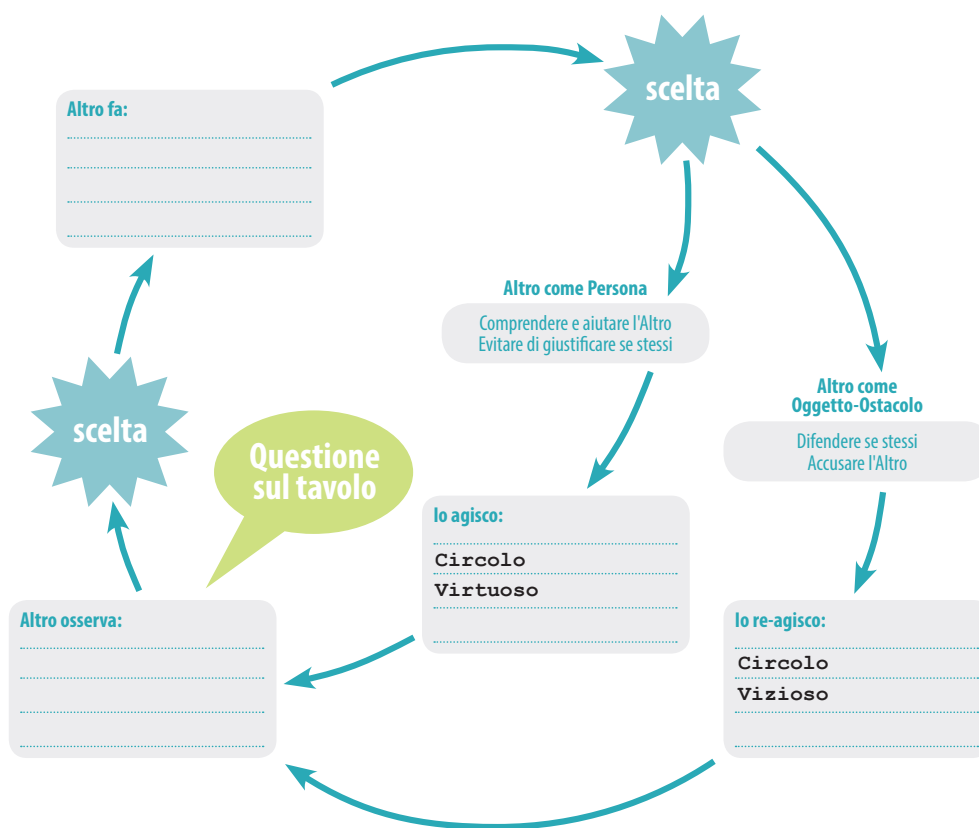


Il **Circolo Relazionale** permette di osservare se le dinamiche relazionali che ci coinvolgono sono virtuose o viziose. Tipicamente il nostro agire è un re-agire all'agire altrui in un circolo che, se negativo, diventa una spirale sempre più pericolosa. Possiamo, invece, scegliere come inter-agire quando guardiamo all'altro come persona e scegliamo di interagire costruendo un circolo virtuoso.

Un **Circolo Relazionale Virtuoso** non richiede di cedere nelle posizioni o nei valori, ma di confrontarsi in un dialogo e un confronto in cui ci si impegna a comprendere gli altri e ad evitare di giustificare sé stessi.

Un **Circolo Relazionale Vizioso** è quello in cui, di fronte alle azioni dell'altro, ci si pone in una posizione di difesa, accusandolo e giustificando sé stessi.



È facile vedere gli errori relazionali altrui, ma è meno facile vedere i propri. Per farlo si può seguire questo esercizio.

1. Identifico una situazione o comunicazione critica
2. Verifico se interiormente ho un atteggiamento virtuoso (cerco di aiutare l'altro) o vizioso (accuso l'altro, giustifico me stesso)
3. Decido di agire affermando esigenze o ponendo vincoli per assicurare armonia e risultati in famiglia e in impresa
4. Verifico la ricezione positiva o negativa da parte dell'altro