Cercles virtuosos

written by Sergio Miralles | 22 d'April de 2025



A qui no li sona el terme “cercle viciós”? Pràcticament totes les persones coneixen el seu significat: consistix en un hàbit negatiu (vici) que adoptes i que, com més ho poses en pràctica, més t’arrossega a realitzar-ho, amb més freqüència i adherència, fent-se cada vegada més difícil eixir d’ací.

És curiós que es conega tant este concepte tan negatiu i, no obstant això, no es conega tant l’alternativa que supera a estos cercles: “**els cercles virtuosos**”.

Un cercle virtuós es referix a **pràctiques positives i beneficioses (virtuts) que, tot i que a vegades puga costar posar en pràctica, com més s’usa més beneficis t’aporta; i estos beneficis et porten a practicar-ho més encara**, la qual cosa fa que es torne a repetir eixe cicle.

Per exemple, l’exercici de llegir o aprendre a vegades pot ser costós però, com més lliges i aprens, més capaç i orgullós et sents, amb més autoestima, i més vols aprendre. Com més aprenem, més plens ens sentim, més lliures som; i eixa llibertat i plenitud et fa ser millor, viure millor i voler aprendre més.

L’exercici d’estimar, tractar bé als altres, treballar per a crear interaccions socials més boniques i bondadoses pot costar al principi, però **practicar-ho et retorna de forma**

multiplicada eixa bondat i bellesa. Això et completa, et beneficia i et genera més ganes de tractar encara millor als altres.

L'elecció de les nostres relacions socials, el tipus d'interaccions i hàbits generals personals que tenim són actes que s'aprenen i, per tant, es poden treballar i exercitar. Triar quin tipus d'hàbits, rutines o costums seguim o quin tipus de relacions socials triem ens pot portar a cercles viciosos o cercles virtuosos: mentres un cercle viciós et porta de fora cap a dins, tancant-te cada vegada més, **el cercle virtuós és una espiral que et conduïx de dins cap a fora, obrint-se interminablement i multiplicant opcions i beneficis que milloren la teua vida**. Triar correctament pot requerir pràctica i esforç, però és possible. **Com més t'introduïxes en relacions plenes de bondat, solidaritat, suport, que et motiven a aprendre i millorar, més fàcil es fa detectar situacions perjudicials i allunyar-te d'elles. Això conduïx a vida més feliç i saludable**. Si fem l'exercici de triar la bellesa i bondat cada dia, eixa elecció acaba per formar part de la nostra naturalesa, i serà eixe tipus d'entorns i rutines les que desitgem triar. **Com Jesús Gómez indicava, el que "ens ix de dins" ha hagut d'entrar prèviament** a través de les experiències i interaccions socials.

Els cercles virtuosos t'allunyen de la lletjor i t'introduïxen en una espiral de beneficis que t'impulsen a millorar permanentment. A què esperem per a parlar d'este concepte, compartir-lo i practicar-lo en la societat, amb les nostres amistats, famílies, alumnat, companyes i companys de treball?

[Imatge creada amb IA]