



I Quaderni di Accademia dell'Essere

MANUALE
di interpretazione
e approfondimento
dell'opera:

**I QUATTRO
ACCORDI**

**Un Cammino di Libertà
e Benessere Emotivo
di Don Miguel Ruiz**

**secondo la visione
e gli strumenti
del Counseling Integrale®
di Accademia dell'Essere®**

a cura di:

**Alberto Ugo Mantovani
e Stefania Muraro**

[Ebook pdf](#)

Manuale di interpretazione e approfondimento dell'opera:

**I QUATTRO ACCORDI - Un Cammino di Libertà e Benessere Emotivo di Don Miguel Ruiz,
secondo la visione e gli strumenti del Counseling Integrale® di Accademia dell'Essere®**

a cura di Alberto Ugo Mantovani e Stefania Muraro

PRIMA PARTE 1/4 (di Quattro Parti)

Nel mondo frenetico e spesso complesso in cui viviamo, trovare l'equilibrio interiore e la serenità emotiva è una sfida quotidiana.

Nel programma di formazione professionale al Counseling Integrale® di Accademia dell'Essere® di Verona (particolarmente nel primo anno dedicato alla Conoscenza ed alla Trasformazione di sé) abbiamo caldamente raccomandato alcune letture tra cui il libro "I Quattro Accordi" di Don Miguel Ruiz, che offre, con profonda saggezza, una guida semplice ma potente per affrontare le tematiche dei nostri "tempi difficili", per accompagnare il percorso di liberazione da sofferenze inutili e vivere una vita più autentica, consapevole e realizzante.

Nella nostra ventennale esperienza di formatori abbiamo constatato quanto i quattro semplici "principi" indicati da Don Miguel Ruiz abbiano aiutato centinaia di persone ad adottare un atteggiamento interiore "responsabile" e propositivo, che li ha messi in condizione di affrontare positivamente le esperienze trasformative della nostra formazione professionale e di avviarsi con successo verso un cammino di pratica professionale.

Con queste pagine non intendiamo sostituirci alla scrittura dell'autore, che invece raccomandiamo vivamente con la lettura del testo originale, ma intendiamo corredare quella lettura con riferimenti e collegamenti di approfondimento per i nostri allievi e lettori, evidenziando ulteriori riferimenti rafforzativi dei concetti già mirabilmente espressi nel testo di Miguel Ruiz.

Pertanto, suggeriamo che "I Quattro Accordi" non è solo un libro da leggere, ma una pratica quotidiana da adottare per trasformare la propria vita. La sua semplicità nasconde una grande profondità: ogni accordo è inteso non come una regola imposta dall'esterno da

qualsivoglia autorità, ma come un intento di intesa con se stessi, quale allineamento con la propria Essenza. L' accordo interiore diventa così un seme da coltivare con impegno e amore, per fiorire in una nuova realtà interiore destinata a manifestarsi in un nuovo atteggiamento esteriore proficuo e realizzante.

Invitiamo i lettori di questo nostro apporto a scoprire questo testo, con la mente aperta e il cuore pronto a cambiare, per aprire la porta a un benessere emotivo autentico e duraturo.

Prima di inoltrarci nel commentario vi forniamo una breve nota biografica per consentire anche a chi non conosce l'opera di Don Miguel Ruiz di apprezzarne la figura umana e spirituale.

Don Miguel Ruiz: Un Maestro Spirituale Contemporaneo

Don Miguel Ruiz è nato il 27 agosto 1952 in un piccolo paese rurale del Messico, come il più giovane di tredici fratelli. I suoi genitori, Don José e Doña Sarita, così come il nonno Don Leonardo, erano noti guaritori e custodi delle tradizioni tolteche, un popolo nativo sudamericano con una profonda saggezza spirituale e curativa. Tuttavia, fin da giovane Don Miguel mostrò un forte interesse per la medicina: studiò chirurgia e divenne neurochirurgo, esercitando questa professione in Messico, a Tijuana.

La Svolta Spirituale

Dopo un grave incidente stradale quasi fatale, la sua vita prese una svolta radicale che lo portò a comprendere che non era sufficiente curare solo il corpo senza occuparsi anche della salute della mente e dello spirito. Iniziò così un profondo processo di riscoperta della saggezza tolteca della sua famiglia, percepita come un potente strumento per trasformare la mente e liberare la coscienza umana.

Grazie a questa esperienza di autoguarigione Miguel Ruiz decise di dedicarsi allo studio e alla pratica di questa antica saggezza, diventando uno sciamano e insegnando il percorso tolteco di libertà personale. Si trasferì successivamente negli Stati Uniti, da dove diffuse i suoi insegnamenti spirituali in tutto il mondo.

L'opera e l'Insegnamento

Nel 1997 pubblicò il suo libro più famoso, *I Quattro Accordi*, diventato un bestseller internazionale tradotto in oltre 40 lingue. Questi quattro principi sono una guida pratica per la trasformazione personale e il benessere emotivo, e hanno ispirato milioni di persone nella ricerca della libertà interiore e della felicità autentica.

Resilienza e Rinascita

Un altro momento cruciale nella sua vita fu un gravissimo infarto nel 2002, che i medici gli diagnosticarono come condizione invalicabile per una vita attiva. Don Miguel rifiutò la

diagnosi e continuò a vivere secondo i principi che insegnava, preparando anche suo figlio a portare avanti la tradizione.

Nel 2010 si sottopose a un trapianto di cuore, e questo evento segnò per lui una rinascita personale, un nuovo inizio all'insegna della gratitudine e della generosità. Con la forza della sua esperienza di vita e spirituale, ha continuato a guidare le persone verso la libertà emotiva, spirituale e la trasformazione personale.

Eredità e Messaggio

Don Miguel Ruiz è riconosciuto a livello mondiale come un maestro spirituale che unisce la conoscenza moderna con l'antica saggezza tolteca. Il suo messaggio centrale è che cambiando la propria percezione e rompendo con le false credenze si può raggiungere una libertà totale e un paradiso sulla Terra.

Il suo insegnamento è una guida per chiunque desideri trasformare se stesso, superare i limiti imposti dalla mente e vivere con maggiore gioia, autenticità e consapevolezza.

Il LIBRO "I Quattro Accordi: Le Chiavi per la Libertà Personale"

Il cuore del libro sono quattro semplici accordi da stabilire con se stessi, che, se praticati con costanza e attenzione, potranno trasformare il nostro atteggiamento interiore ed influenzare in modo positivo le modalità con cui pensiamo, parliamo e agiamo:

Ve li presentiamo qui I QUATTRO ACCORDI nella loro essenza, prima di commentarli secondo la nostra visione.

1. Sii impeccabile con la parola

Scegli con cura le parole, usale per creare amore e verità, evitando giudizi e negatività. La parola ha un potere creativo immenso che può costruire o distruggere il nostro mondo interiore.

2. Non prendere nulla sul personale

Le azioni e le parole degli altri riflettono la loro realtà interiore, non la nostra. Liberarsi dal peso del giudizio e delle critiche altrui è una chiave per riconquistare la pace emotiva.

3. Non supporre nulla

Evita di fare supposizioni che generano malintesi e sofferenza. Comunicare con chiarezza e chiedere conferme libera dalla paura e dall'ansia.

4. Fai sempre del tuo meglio

Datti il permesso di fare sempre il massimo, adattandoti alle circostanze, senza

giudicarti. Questo atteggiamento apre la porta all'amore per se stessi e alla crescita continua.

I benefici della pratica

Il commentario a seguire è il frutto dell'esperienza delle molte persone che nel tempo abbiamo seguito nei vari cicli di formazione professionale. In questo contesto abbiamo osservato che la pratica dei Quattro Accordi ha contribuito ad ottenere una serie di benefici significativi.

Questi Accordi possono anche essere condivisi con il Cliente di counseling come atteggiamento di riferimento nel suo percorso "applicativo" delle comprensioni scaturite durante le varie sessioni individuali. I quattro principi di Ruiz si sono rivelati una base solida per lavorare con la persona in modo globale, integrando mente, emozioni e spirito.

Vi condividiamo ora una sintesi dei maggiori riscontri che abbiamo osservato nei nostri allievi e clienti di Counseling Integrale®:

- **Favoriscono la consapevolezza emotiva:** I quattro accordi insegnano a riconoscere e gestire le proprie emozioni, riducendo stress, ansia e conflitti interiori.
- **Migliorano la comunicazione autentica:** Incorporando questi principi, i clienti imparano a esprimersi in modo chiaro e sano.
- **Stimolano la responsabilità personale:** Incoraggiano a prendere il controllo della propria vita emotiva, superando schemi limitanti.
- **Supportano la trasformazione personale:** Sono strumenti pratici e concreti che generano cambiamenti duraturi e profondi.
- **Promuovono relazioni più sane:** Applicando gli accordi si costruiscono rapporti basati su rispetto, empatia e autenticità.

Confermiamo pertanto che adottare questi principi è un percorso accessibile a tutti, senza barriere culturali o spirituali, ideale per chi desidera migliorare sé stesso e le proprie relazioni in modo consapevole e olistico.

Iniziamo ora ad esaminare i singoli accordi (con se stessi) e le varie applicazioni possibili.

Il Primo Accordo: *"SII IMPECCABILE CON LA PAROLA"* prende in considerazione un aspetto fondamentale della nostra esistenza ovvero la relazione che noi instauriamo con gli altri attraverso il dono della parola e semplicemente ci mette in guardia dal farne un uso consapevole e responsabile evidenziando le implicazioni negative e limitanti che troppo spesso abbondano nel nostro eloquio quotidiano.

Già da secoli, nelle varie tradizioni filosofiche e spirituali era nota l'importanza di coltivare una speciale attenzione all'uso della parola e mai come oggi, in un mondo fatto di ridondanza di parole superficiali e talvolta avventate, questi insegnamenti si mostrano tanto preziosi quanto poco osservati.

Negli antichi insegnamenti filosofici raccomandava la pratica del "parlare consapevole" adottando il principio che dice: "prima di parlare, assicurati che le tue parole siano in grado di passare attraverso le tre soglie" a seguire:

1. **È parola di Verità?** – La parola deve basarsi sulla verità, essere onesta e non falsa o ingannevole.
2. **È parola necessaria?** – La parola deve essere utile, necessaria, portare valore o beneficio, non solo un inutile rumore o chiacchiera.
3. **È parola gentile?** – La parola deve essere espressa con gentilezza, compassione e senza intenzione di ferire o creare discordia o separazione.

Solo se le parole superano queste tre soglie dovrebbero essere dette. Questo principio aiuta a coltivare una comunicazione etica, consapevole e armoniosa, in sintonia con l'intenzione di ridurre la sofferenza e sviluppare maggior saggezza e compassione.

In sintesi, si tratta di parlare soltanto se ciò che si vuole dire è vero, necessario e gentile, in modo da coltivare la consapevolezza e il rispetto verso gli altri e verso se stessi.

Nei nostri studi e nel programma di formazione al Counseling Integrabile® abbiamo esplorato profondamente il tema della comunicazione, dei suoi intenti e dei suoi effetti sulle persone e nel nostro libro "I Quattro Passi per creare una relazione felice" ne abbiamo fatto una sintesi rappresentandola con l'assioma fondamentale "Comunico per nutrire" in oggetto dei primi capitoli che desideriamo condividere quale occasione di ulteriore approfondimento.

Sintesi del Capitolo 1: Primo Passo – Comunico per Nutrire

La "comunicazione" costituisce un pilastro essenziale per la costruzione e il consolidamento di ogni relazione umana, in particolare quelle di coppia. L'amore, sebbene sia spesso idealizzato nelle fiabe come sufficiente a sé stesso, nella realtà quotidiana richiede molto di più. Richiede un'attenzione consapevole alle dinamiche relazionali, unita a comprensione e rispetto reciproco costante. Nelle relazioni (di qualsiasi natura), la "qualità della comunicazione" emerge come il fattore più determinante per la fioritura e la profondità di ogni legame.

Ogni volta che comunichiamo, che sia con il partner, un amico, un familiare o un collega, il nostro messaggio ha un impatto profondo sull'altro e sulla relazione stessa.

Fondamentalmente, la comunicazione può avere due obiettivi distinti: **nutrire** l'altro e il legame e la relazione, oppure **deprivare**. È cruciale interrogarsi sempre sull'intento reale che muove la nostra comunicazione e sull'energia con cui il messaggio viene trasmesso. Spesso, senza esserne pienamente consapevoli, tendiamo a comunicare in modi che sottraggono energia all'altro, a causa di automatismi comportamentali e comunicativi che abbiamo acquisito nel corso della nostra educazione e attraverso le esperienze familiari. Molti di noi sono cresciuti con l'idea che le relazioni siano semplici, ma esprimere il proprio punto di vista senza generare giudizio o difesa è una sfida complessa.

Le nostre modalità comunicative abituali sono purtroppo troppo spesso orientate alla disapprovazione, al rimprovero, alla critica, all'imposizione o persino all'aggressività. Il messaggio implicito in queste interazioni è quasi sempre un insidioso "sei sbagliato, non vai bene così come sei". Questo schema è frequentemente appreso durante l'infanzia, quando i genitori, pur agendo in buona fede e con l'intento di preparare i figli alla vita, li rimproverano, li disapprovano e li puniscono, rischiando di consolidare in loro paure convinzioni limitanti e insicurezze profonde. Questo meccanismo si trasmette di generazione in generazione e viene chiamato "Sindrome da disapprovazione genitoriale". Gli adulti, inconsciamente, finiscono per replicare lo stesso modello comunicativo ricevuto, facendo sentire gli altri come probabilmente si sono sentiti loro stessi da bambini. Si cade nell'illusione di "aiutare" l'altro (ovvero nutrirlo energeticamente) attraverso questa modalità critica, ma chi riceve il messaggio percepisce, in realtà, un rifiuto o una profonda mancanza di accettazione.

Ma cosa significa esattamente "deprivare"? Nel contesto della comunicazione, deprivare significa togliere energia, sminuire, schiacciare energeticamente, ferire, far sentire l'altro inadeguato o in colpa. Spesso, questo può nascondere lo scopo, più o meno consapevole, di manipolare il nostro interlocutore o partner.

Le reazioni fisiologiche ed emotive di chi riceve una comunicazione deprivante sono immediate e destabilizzanti: essere giudicati, criticati o disapprovati provoca sensazioni fisiche spiacevoli e un senso di profonda sofferenza. Questa condizione sopprime la capacità di ragionare razionalmente e attiva istintivamente strategie di difesa o attacco, che si manifestano come chiusura, fuga o reazione aggressiva.

A lungo termine, la critica e la disapprovazione frequenti compromettono lo sviluppo armonioso e creativo della relazione, portando a un'escalation di reazioni negative, che può portare ad una separazione conflittuale. La relazione perde progressivamente vitalità e passione, svuotandosi di significato. Si innescano sottili giochi di potere, che lasciano entrambi i partner profondamente insoddisfatti. Lamentarsi e criticare il partner, specialmente con terzi, non fa altro che rafforzare le convinzioni negative che si hanno su di lui/lei e ciò porta ad un allontanamento emotivo reciproco.

Una delle trappole più insidiose è l'affermazione "lo dico/lo faccio per il suo bene". Sebbene possa sembrare un atto di cura, questa frase nasconde spesso tentativi di controllo e manipolazione o il desiderio di cambiare il partner per soddisfare i propri bisogni, anziché offrire un genuino supporto e accettazione.

Uno dei bisogni umani più profondi e universali è infatti quello di sentirsi riconosciuti e apprezzati. Abbiamo un innato desiderio di percepire di "andare bene così come siamo" e di non dover cambiare la nostra essenza per essere amati o accettati. La mancata soddisfazione di questo bisogno fondamentale può attivare paure ataviche e riaprire antiche ferite emozionali, come quelle legate all'indifferenza o al rifiuto.

La vita moderna, complessa e frenetica, assorbe enormi quantità della nostra energia, lasciandone spesso ben poca per le relazioni affettive. Non è un caso che il 70% delle relazioni che terminano abbia come motivazione principale la mancanza di dialogo.

A rendere le cose più complesse, uomini e donne elaborano lo stress e le preoccupazioni in modi significativamente diversi, a causa delle loro intrinseche conformazioni psico-fisiologiche ed emotive.

In condizioni di stress, gli uomini tendono a isolarsi, a riflettere internamente e a considerare il dialogo come un'interferenza nella loro ricerca di soluzioni ai problemi. Le donne, al contrario, tendono a voler esternare le proprie emozioni e a cercare conforto e supporto nella condivisione verbale con il partner. La mancata comprensione di queste profonde differenze causa grandi problemi all'interno della coppia, poiché ogni partner si aspetta che l'altro si comporti come farebbe lui stesso, generando incomprensioni e frustrazioni.

Per la nostra esperienza, la "comunicazione nutriente" è la chiave per superare queste sfide e costruire relazioni più profonde e soddisfacenti. Essa implica un cambiamento radicale delle nostre abitudini comunicative.

"Comunicare per nutrire" significa ascoltare veramente, comprendere empaticamente, sostenere, stimare e apprezzare il partner, permettendogli di esprimere la sua vera natura senza timore di giudizio.

Trasformare le abitudini comunicative deprivanti in altre più empatiche e positive richiede impegno. Il primo passo, tuttavia, è la consapevolezza: riconoscere una modalità deprivante è il punto di partenza essenziale per modificarla, anche se il cambiamento potrebbe non essere immediato. È una scelta consapevole quella di nutrire e amare, attivando quella che potremmo definire l'"intelligenza del cuore" con l'intento puro di supportare e far crescere. Questo approccio favorisce il riconoscimento e l'accoglienza reciproca, permettendo di armonizzare anche le differenze più marcate.

Un aspetto tecnico, ma profondamente efficace della comunicazione nutriente è l'uso della forma "io" invece della forma "tu". Per esprimere il proprio disagio, è più appropriato descrivere ciò che si prova parlando in prima persona, usando frasi che iniziano con "io" anziché con "tu". Ad esempio, invece di dire "tu mi fai sentire in colpa", si potrebbe dire "io mi sento in colpa quando...". Questo evita la carica accusatoria intrinseca nel "tu" e favorisce un'accoglienza più serena del messaggio da parte del ricevente.

Al di là della mera tecnica, è fondamentale che i messaggi siano recapitati direttamente al cuore del partner attraverso il dialogo empatico. È questo "linguaggio del cuore" che permette di creare una relazione autenticamente felice e profonda. In relazioni emotivamente mature, i conflitti si risolvono con rispetto, e l'accettazione dell'altro così com'è, insieme alla rinuncia a pretendere che sia diverso, sono pilastri irrinunciabili.

Per quanto riguarda le differenze di genere nello stress e nella comunicazione, è importante che entrambi i partner prendano atto del "mondo interiore" dell'altro:

- Per l'uomo: la donna può aiutarlo a superare le sue difficoltà non sentendosi rifiutata dal suo silenzio, ma offrendogli rassicurazione, stima e fiducia nella sua capacità di trovare soluzioni. È fondamentale mostrargli apprezzamento e soddisfazione per il suo impegno.
- Per la donna: l'uomo può innanzitutto ascoltare empaticamente, senza precipitarsi a offrire soluzioni pratiche. La donna ha bisogno di sentirsi accolta e confortata per elaborare il suo disagio emotivo e questo richiede all'uomo di superare le sue resistenze ataviche al mondo emozionale e di restare accanto come un "testimone amorevole".

Mettere in pratica il "Primo Passo: Comunico per Nutrire" richiede un impegno costante e consapevole. Le regole basilari per iniziare questo percorso sono chiare e dirette:

- Rendersi conto di avere il potere di cambiare significativamente la qualità della comunicazione nella propria relazione. Questo è il primo, fondamentale atto di consapevolezza.
- Assumersi la responsabilità della propria comunicazione e delle sue inevitabili conseguenze. Le parole e il modo di relazionarsi hanno un impatto diretto.
- Impegnarsi attivamente ad attivare una modalità di comunicazione che sia intrinsecamente nutriente, piuttosto che deprimente. Fare di questo un proposito quotidiano.
- Smettere di criticare e disapprovare l'altro. Ricordare sempre l'antica saggezza che ammonisce: "le parole che feriscono non possono più essere ritirate". Una volta pronunciate, lasciano un segno indelebile.

- Quando si esprime il proprio disagio, descrivere ciò che si sente parlando in prima persona, utilizzando la forma "io" anziché la forma "tu". Concentrarsi su una descrizione oggettiva dell'accaduto e astenersi da giudizi sulla persona del partner. Ad esempio, invece di "tu sei sempre in ritardo e mi fai arrabbiare", provare con "io mi sento frustrato quando devo aspettare e vorrei capire cosa sta succedendo".
- Infine, assicurarsi che la comunicazione avvenga in un momento e in un luogo favorevoli, dove entrambi possano sentirsi a proprio agio e liberi di esprimersi. Sono da evitare discussioni importanti in momenti di stress o in luoghi pubblici.

Adottando questi principi, la comunicazione non sarà più una fonte di conflitto, ma un ponte di crescita e connessione, e ciò porterà le relazioni a un maggiore livello di profondità e soddisfazione.

Ci ricollegiamo ora al primo Accordo di Don Miguel Ruiz ed il II principio di "essere impeccabile con la parola" nella vita quotidiana evidenziando la modalità più proficue per attuare le parole con integrità, verità e rispetto, evitando di parlare contro se stessi o contro gli altri. Ciò significa:

- Parlare con consapevolezza, scegliendo parole vere, necessarie e premurose, evitando maldicenze, pettegolezzi, bugie o critiche che possano ferire o creare conflitti.
- Usare la parola come uno strumento di espressione positiva, per creare armonia, fiducia e amore, sia nelle relazioni con gli altri sia nel dialogo interno con se stessi.
- Evitare di usare parole negative o giudicanti verso se stessi, poiché la parola ha un potere creativo che può influenzare fortemente la propria autostima e il proprio benessere emotivo.
- Parlare con autenticità e gentilezza, esprimendo i propri pensieri in modo chiaro ma sempre rispettoso, senza manipolare o ferire.
- Assumersi la responsabilità delle proprie parole senza giudicarsi o biasimarsi quando si sbaglia, ma imparando a migliorare.
- Essere consapevoli del potere trasformativo della parola, che può sia guarire che ferire, e quindi usarla come un dono e una magia positiva nella propria vita.

In pratica, per applicare il principio del Primo Accordo si può iniziare a riflettere prima di parlare, valutando se ciò che si sta per dire è vero, utile e gentile. Si cerca poi di comunicare con empatia, evitando di alimentare negatività che danneggiano se stessi e gli altri. È anche importante smettere di ripetere a se stessi frasi o giudizi che minano la propria fiducia e autostima.

Questo percorso richiede impegno e consapevolezza continua, perché è una pratica di vita che migliora la qualità delle relazioni e il benessere personale nel tempo.

Proseguiamo ora nel prendere in considerazione il Secondo Accordo.

Questo testo è offerto da ACCADEMIA dell'ESSERE® - una iniziativa di CASTALIA ESAFORUM S.r.l. operativa da oltre 20 anni nell'ambito della formazione a indirizzo olistico. Accreditata in SIAF ITALIA dal 2010 con codice SC-62/11 e SC-63/11 per l'inserimento dei propri studenti nei Registri di Categoria Professionale di "Operatore Olistico" e "Counselor".

SIAF ITALIA è un'associazione di CATEGORIA PROFESSIONALE iscritta presso l'elenco sezione II del MIMIT (Ministero delle Imprese e del Made in Italy) e rilasciante Attestato di Qualità e di Qualificazione Professionale dei Servizi Prestati.

I direttori didattici Alberto Mantovani e Stefania Muraro hanno inoltre ottenuto la certificazione di FAC Certifica, secondo la normativa di legge e gli standard professionali dell'Istituto UNI.

GRAZIE PER LA LETTURA, A BREVE RICEVERAI IL COMMENTARIO AL SECONDO ACCORDO

Manuale di interpretazione e approfondimento dell'opera:

I QUATTRO ACCORDI - Un Cammino di Libertà e Benessere Emotivo di Don Miguel Ruiz,

secondo la visione e gli strumenti del Counseling Integrale® di Accademia dell'Essere®

a cura di Alberto Ugo Mantovani e Stefania Muraro

Guarda ora i programmi di ACCADEMIA DELL'ESSERE

Inizio Studi 18 - 19 Ottobre 2025

Fai della tua passione la tua professione con il

Percorso di Formazione Professionale di Counseling Integrale®

<https://www.accademiadellessere.it/counseling-integrale>

Diventa ciò che sei veramente con il percorso:

La Conoscenza e la Trasformazione di Sè

<https://www.accademiadellessere.it/la-conoscenza-e-la-trasformazione-di--se>

