



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 applicazione 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**

**SECONDA PARTE 2/4 (di Quattro Parti)**

Proseguiamo ora nel prendere in considerazione il Secondo Accordo.

Il Secondo Accordo "*NON PRENDERE NIENTE PER PERSONALE*" tocca una delle tematiche che riteniamo di fondamentale importanza nel percorso di Conoscenza e Trasformazione di Sé che sta alla base del nostro primo anno di formazione al Counseling Integrale®, ovvero il tema dell'identificazione.

Questa tematica è strettamente correlata alle dinamiche e alla fisiologia della "percezione soggettiva della realtà" e alle cosiddette deformazioni cognitive che stanno alla base delle possibili presupposizioni e fraintendimenti.

**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 conoscenza e la pratica dei Quattro Accordi di Ruiz ha contribuito ad ottenere una serie di benefici molto significativi.

Questi Accordi possono anche essere condivisi con il Cliente di Counseling come atteggiamento di riferimento nel suo percorso "applicativo" delle comprensioni che possono sorgere 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 la visione olistica di mente, emozioni, energia e spirito.

Vi condividiamo ora una sintesi dei maggiori riscontri che abbiamo osservato nei nostri allievi e clienti di Counseling Integrale® nella comprensione e nell'applicazione del Secondo

Accordo “Non prendere nulla sul personale” e come hanno potuto migliorare i rapporti interpersonali in diversi aspetti fondamentali:

- **Evita sofferenza inutile e reazioni emotive negative:** Quando smettiamo di prendere personalmente le parole o le azioni degli altri, non ne siamo più influenzati emotivamente. Non nutriamo più rabbia, tristezza, gelosia o risentimento, che altrimenti possono minare i rapporti. Questo crea un clima più sereno e disteso nelle relazioni.
- **Capire che gli altri riflettono sé stessi, non te:** Le parole o i comportamenti negativi che riceviamo spesso derivano dalle convinzioni, emozioni e vissuti interiori delle altre persone, non da una valutazione oggettiva di noi. Questo ci permette di non identificarci con giudizi esterni e mantenere una visione più equilibrata dell'altro e di noi stessi.
- **Ridurre i conflitti e migliorare la comunicazione:** Non prendere nulla sul personale aiuta a non reagire con difesa o aggressività, evitando l'escalation di inutili conflitti. Con meno reazioni emozionali intense, le conversazioni diventano più costruttive e autentiche, facilitando la comprensione e il rispetto reciproco.
- **Crescita personale e responsabilità delle proprie emozioni:** Imparando a non farsi "agganciare" dalle opinioni altrui, si sviluppa una maggiore autonomia emotiva. Questo porta a fidarsi più di sé stessi, a scegliere consapevolmente come rispondere alle situazioni, e quindi a migliorare progressivamente le relazioni.

In sintesi, il principio di “non prendere nulla sul personale” aiuta a mantenere la pace interiore e un atteggiamento di apertura e comprensione verso gli altri, elementi chiave per rapporti interpersonali sani, stabili e gratificanti.

### **Strategie di Counseling Integrale® per “Non Prendere nulla sul Personale” e conquistare la libertà emotiva**

*Se le porte della percezione fossero spalancate,  
ogni cosa apparirebbe così com'è, infinita. (William Blake)*

Iniziamo questo approfondimento con una citazione che ci sta molto a cuore, specie quando constatiamo che la nostra percezione spesso non è così limpida come vorrebbe il poeta mistico William Blake.

In ogni percorso di vita, è quasi inevitabile imbattersi in periodi in cui ci si sente sopraffatti, quasi che ogni evento esterno, ogni parola, ogni sguardo sembri congiurare contro di noi. Una spirale di pensieri negativi ci attanaglia offuscando la percezione di noi stessi e del

mondo fin quasi a soffocarci. In questi momenti ci sentiamo infelici e diamo di conseguenza troppo peso ai pensieri altrui.

Se ci pensiamo, in realtà noi non sappiamo quali siano i pensieri altrui. Possiamo solo immaginarli e quello che ce li fa immaginare con tanta pesantezza è il fardello del “timore del giudizio degli altri” nei nostri confronti. Vivere con tale carico emotivo sulle spalle (e sullo stomaco) non è semplice, soprattutto quando i giudizi che temiamo di ricevere provengono dai nostri familiari, dai colleghi o dagli amici più stretti.

Per ovviare a questa condizione è necessario compere ed attuare alcuni passi fondamentali e trasformativi. Questo è quello che intendiamo per “educare la nostra mente” e riconoscere innanzitutto che l’unico pensiero che conta veramente è il nostro.

In questi casi è necessario sviluppare la cosiddetta “resilienza emotiva”. Non siamo responsabili di ciò che gli altri pensano o dicono di noi, ma piuttosto siamo responsabili dell’effetto che questo avrà su di noi. Questo è ciò che è definito “percezione /interpretazione personale” e in molti casi non è congruente con la realtà e i fatti che accadono.

Dal punto di vista del Counseling Integrale®, comprendere e superare questa tendenza a "prendere le cose sul personale" non significa ignorare il mondo esterno, ma piuttosto sviluppare una “centratura” e una solidità interna che permetta di vivere gli avvenimenti, le relazioni e le circostanze con maggiore serenità e autenticità. Il punto di partenza, e forse l'unico che conta veramente, è quello di concentrarsi sulla propria percezione e sul proprio benessere interiore e divenire sempre più consapevoli della propria elaborazione psicologica ed emotiva.

In Accademia dell’Essere abbiamo un motto: *“la sofferenza non è nei fatti, ma nella nostra percezione dei fatti”* intendendo che l’intensità della sofferenza emotiva è molto spesso amplificata da una specie di lente deformante psicologica con cui viviamo le relazioni e gli accadimenti che ci coinvolgono.

Questo capitolo esplorerà strategie pratiche e approfondimenti dal counseling per coltivare questa libertà emotiva.

La prima fase riguarda la necessità di sviluppare la Consapevolezza di Sé e l'accettazione Personale e la strategia più efficace per non considerare le cose sul piano personale risiede nella profonda consapevolezza di sé stessi. Questo implica un viaggio introspettivo per imparare a conoscere e, ancor più importante, ad accettare ogni sfaccettatura del proprio essere, sia le luci che le ombre. Nel contesto del Counseling Integrale®, questo processo si traduce nell'esplorazione delle proprie credenze fondamentali, dei valori, delle paure e

delle aspirazioni. Spesso, la tendenza a interiorizzare le critiche deriva da una fragilità nella propria immagine di sé o da una ricerca incessante di approvazione esterna.

È fondamentale assimilare il concetto che “non possiamo piacere a tutti” e ottenere l'approvazione e l'apprezzamento incondizionato di tutti in generale. Ogni individuo percepisce la realtà attraverso il proprio filtro personale, condizionato dalle proprie esperienze, credenze e stati d'animo. Il giudizio degli altri nei nostri confronti è spesso un riflesso inconsapevole di noi stessi, più che una valutazione oggettiva di noi e delle nostre azioni.

In generale, acquisire una solida fiducia in sé stessi funge da scudo protettivo. Questa forza interiore ci permette di ponderare le opinioni altrui, discernendo ciò che è costruttivo da ciò che è semplicemente un'espressione (spesso impulsiva) dell'altro, senza che questa mini la nostra autostima. Il Counseling Integrale® supporta l'individuo nel riconoscere il proprio valore intrinseco, indipendente dalle validazioni esterne, costruendo un senso di autostima robusto e resiliente.

Una volta stabilizzata una sufficiente conoscenza e stima di sé, tale da non farci rimanere vittima del timore dei giudizi altrui, è necessario affinare una certa dose di comunicazione efficace e assertività.

Spesso, i fraintendimenti e la tendenza a prendere le cose sul personale nascono da una intra-comunicazione inefficace con sé stessi prima ancora che con gli altri. È sorprendente quante volte i giudizi o i commenti che ci feriscono non siano affatto rivolti a noi direttamente, ma riguardino altre persone, circostanze esterne o persino le proiezioni interne dell'interlocutore.

Per ovviare a ciò, è fondamentale sviluppare la capacità di comprendere appieno il senso di ciò che si ascolta. Questo richiede un ascolto attivo, che va oltre la semplice audizione delle parole. Significa prestare attenzione al tono di voce, al linguaggio del corpo, al contesto e, se necessario, chiedere chiarimenti. La comunicazione deve essere chiara e ben interpretata, per evitare ambiguità che possono generare interpretazioni errate e reazioni emotive inappropriate. Nel Counseling Integrale® ci si forma innanzitutto sulle tecniche di ascolto attivo ed empatico così come introdotte da Carl Rogers e successivamente da Robert Carkhuff, per prendere poi in considerazione il contributo di Misha Rozenberg con i principi della CNV (Comunicazione Non Violenta), si lavora sull'abilità di fare domande aperte, di parafrasare per verificare la comprensione e di riconoscere i segnali non verbali, distinguendo tra l'intenzione del messaggio e l'impatto che esso ha su di noi.

Grazie a queste comprensioni di sé, quando emergono dubbi, incertezze o malintesi, siamo in grado di adottare le strategie del “parlare apertamente e onestamente” con le persone coinvolte. Troppo spesso, si lascia che le supposizioni e le interpretazioni negative si

sedimentino, trasformando piccole incomprensioni in problemi che alla lunga appaiono insormontabili.

Una comunicazione diretta e assertiva può disinnescare molte situazioni prima che degenerino. Questo non significa affrontare l'altro in modo aggressivo, ma esprimere le proprie percezioni e sentimenti in modo chiaro e rispettoso, utilizzando frasi in prima persona ("io sento...", "io percepisco..." il mio punto di vista ...").

Un aspetto cruciale è la capacità di mettersi nei panni delle altre persone. Cercare di comprendere la loro prospettiva, le loro motivazioni o il loro stato d'animo può rivelare che il commento o l'azione non era affatto inteso come un attacco nei nostri confronti, ma una espressione "maldestra" del proprio disagio. Evitare di considerare ogni affermazione o gesto come una provocazione o un attacco diretto a noi è un passo fondamentale verso la libertà emotiva.

Un altro principio cardine per ridurre la tendenza a prendere le cose sul personale è il cosiddetto "Locus interno" ovvero la capacità di riconoscere e concentrarsi esclusivamente su ciò che dipende da noi e che possiamo controllare. In un mondo dove gli eventi esterni e le azioni altrui sono spesso al di fuori della nostra sfera d'influenza, la saggezza risiede nel dirigere le proprie energie verso ciò che è modificabile come le nostre reazioni, le nostre scelte e il nostro atteggiamento.

Non abbiamo il potere di controllare le azioni o le parole altrui. Tentare di farlo genera solo frustrazione e un senso di impotenza. Accettare questa realtà è liberatorio. Invece di investire energia nel preoccuparsi di ciò che gli altri pensano o fanno, è più produttivo concentrarsi sul proprio comportamento, sulle proprie risposte emotive e sul proprio benessere. Questo cambio di prospettiva, spesso facilitato da esercizi di mindfulness e accettazione radicale specifico della formazione in Counseling Integrale®, permette di recuperare il proprio potere personale e di distaccarsi emotivamente da situazioni che non dipendono da noi.

La pratica del "Locus Interiore" porta con sé il dono della "resilienza emotiva" quale capacità di affrontare le avversità, lo stress e le critiche, riprendendosi rapidamente e adattandosi alle sfide in atto. Questo non significa essere immuni dalla sofferenza o dalle delusioni, ma piuttosto possedere gli strumenti interni per elaborare la situazione senza esserne sopraffatti. Un concetto fondamentale della resilienza è che non si è responsabili di ciò che gli altri dicono, ma si è pienamente responsabili dell'effetto che queste parole avranno su di noi.

Questa responsabilità implica un lavoro attivo sulla propria regolazione emotiva e sulla propria interpretazione degli eventi. Nel Counseling Integrale® si esplorano tecniche di ristrutturazione cognitiva, che aiutano a identificare e a mettere in discussione i pensieri

negativi o distorti che emergono in risposta a critiche percepite. Si impara a re-incorniciare le situazioni, cercando spiegazioni alternative e meno personali, e a distinguere tra un feedback costruttivo e un attacco immotivato. La resilienza emotiva è un muscolo interiore che si rafforza con la pratica costante di questa metodologia, permettendo di mantenere un equilibrio interiore anche di fronte a commenti o situazioni spiacevoli.

Nelle recenti esperienze di docenza in aula e nelle sedute individuali, ci siamo accorti che nel mondo iperconnesso in cui viviamo, i social media stanno esercitando un'influenza sempre più preponderante e spesso subdola sulla nostra vita e sul nostro modo di pensare e di percepire noi stessi in relazione al mondo "virtuale" esterno.

L'idea di un mondo idilliaco, fatto solo di "look, spitz e sorrisi" rischia di diventare un macro influenzamento costante in grado di condizionare pesantemente le persone emotivamente più deboli, desiderose di una validazione esterna dal confronto sociale. La natura stessa della virtualità dei social rischia di "manipolarci" a tal punto da farci ragionare in maniera omologata al "pensiero unico", cercando incessantemente l'approvazione e la visibilità. L'ambiente virtuale può esacerbare la tendenza a prendere le cose sul personale, poiché ogni "like" o "non like", ogni commento, ogni giudizio pubblico viene amplificato e spesso mal interpretato.

Per proteggere la propria autostima e la propria libertà emotiva, è vivamente consigliato liberarsi dall'uso ossessivo del cellulare e dei social media come punto di riferimento per la nostra vita. Questo non significa abbandonarli del tutto, ma adottare un approccio più critico, consapevole e limitato. L'obiettivo è reindirizzare l'attenzione e l'energia verso attività che diano sollievo genuino e arricchiscano la propria autostima in modi più sani e sostenibili. Questo può includere hobby, tempo trascorso nella natura, interazioni sociali reali e significative, apprendimento di nuove competenze.

Il Counseling Integrato, con la tematica della "ricerca del Daimon" può aiutare a identificare i pattern di dipendenza digitale e a sviluppare strategie per un uso più equilibrato della tecnologia, riportando il focus sul benessere interiore piuttosto che sulla validazione esterna.

Infine, e non meno importante, la capacità di non prendere le cose sul personale è intrinsecamente legata alla capacità di imparare a gestire le proprie emozioni. Le emozioni sono reazioni naturali agli eventi della vita, ma è il modo in cui le elaboriamo e rispondiamo ad esse che determina il loro impatto su di noi.

Diverse pratiche possono contribuire a mantenere l'equilibrio e la resistenza emotiva di fronte ai commenti degli altri.

In Accademia dell'Essere apprendiamo varie tecniche di sviluppo personale, tra le quali evidenziamo la Meditazione e la Mindfulness, quale pratica che insegna ad osservare i propri pensieri e le proprie emozioni senza giudizio, creando uno spazio di Presenza tra lo stimolo e la reazione. Questo permette di riconoscere le emozioni negative che emergono (rabbia, tristezza, paura e frustrazione) senza identificarsi con esse o lasciarsi travolgere.

La Pratica di "ReEnergy Meditation®" combina l'attivazione fisica (Shaking), l'attivazione del Respiro (Breathwork) e la Mindfulness quale potente regolatore dello stress e delle emozioni. Questa tecnica aiuta a rilasciare la tensione accumulata, migliora l'umore attraverso la produzione di endorfine e promuove un senso di benessere generale che rafforza la resilienza emotiva.

La Pratica di "Respiro Consapevole Integrale®" (Breathwork) è idonea ad accompagnare le persone in un profondo processo di trasformazione e scioglimento dei blocchi energetico/emozionali residuali derivanti da esperienze stressogene e condizionanti.

Le Sessioni di Counselling Integrale® costituiscono il percorso di consolidamento della conoscenza di sé ed eventuale preparazione all'attività professionale di Counseling.

Il percorso individuale è particolarmente consigliato per coloro che trovano difficoltà a gestire le reazioni emotive o che sono bloccati in schemi di pensiero e comportamento limitanti. Nel percorso individuale, infatti, il Counselor può fornire al Cliente ulteriori strumenti personalizzati per aiutarlo a esplorare le radici profonde della tendenza a prendere le cose sul personale (spesso legate a esperienze condizionanti del passato) e guidarlo nel processo di sviluppo di strategie e modalità più sane. Il Counseling integrale® offre uno spazio sicuro per esplorare le proprie vulnerabilità e costruire una base emotiva più solida.

In conclusione possiamo affermare che "Non prendere le cose sul personale" non è un interruttore che si accende e si spegne, ma un processo continuo di crescita e auto-miglioramento. Richiede pratica, pazienza e un impegno costante verso il proprio benessere emotivo. Adottando queste strategie, dalla profonda conoscenza di sé all'efficacia comunicativa, dalla gestione delle proprie reazioni emotive alla disconnessione da ciò che non ci riguarda, si può gradualmente allentare la presa delle influenze esterne, coltivando una maggiore serenità e una vera libertà emotiva.

Il percorso "La Conoscenza e la trasformazione di Sé" non solo migliora la qualità della propria vita interiore, ma arricchisce anche le relazioni, permettendo di interagire con il mondo da una posizione di energia e autenticità. Il Counseling Integrale® è un alleato prezioso in questo viaggio, offrendo strumenti e supporto per navigare le complessità delle emozioni umane e costruire una vita più appagante e meno condizionata dai giudizi altrui.

## **I Quattro Accordi e Counselling Integrale®**

In conclusione possiamo affermare che il collegamento tra i Quattro Accordi di Don Miguel Ruiz e il Counselling Integrale® è profondo e centrale nel loro insegnamento. I Quattro Accordi, infatti, costituiscono una guida pratica per raggiungere una maggiore libertà personale, felicità e armonia interiore, elementi fondamentali per il benessere emotivo.

Ecco i principali punti di collegamento:

- **Libertà dalle credenze limitanti e dalla sofferenza:** I Quattro Accordi aiutano a rompere con vecchi schemi mentali e credenze basate sulla paura, che ci fanno soffrire e ci impediscono di essere felici. Adottandoli, si diventa più consapevoli e si scelgono nuovi modi di pensare e agire, che liberano la mente e il cuore dalla negatività.
- **Riduzione della sofferenza emotiva:** Essere impeccabili con la parola, non prendere nulla sul personale, non sopporre nulla e fare sempre del proprio meglio riducono conflitti, malintesi, giudizi e autocritiche che causano stress emotivo e dolore psicologico.
- **Aumento della consapevolezza e della responsabilità personale:** Seguendo questi accordi si sviluppa maggiore padronanza della consapevolezza delle proprie emozioni e reazioni, permettendo di scegliere risposte più sane e costruttive alle situazioni di vita.
- **Miglioramento delle relazioni interpersonali:** Questi principi facilitano relazioni più autentiche, serene e rispettose, che sono fondamentali per il benessere emotivo.
- **Accettazione e gentilezza verso sé stessi:** Fare sempre del proprio meglio, considerando le proprie condizioni e limiti, promuove un atteggiamento empatico verso sé stessi che aiuta a ridurre autocritiche e sensi di colpa, migliorando l'autostima e la serenità interiore.

GRAZIE PER LA LETTURA, A BREVE RICEVERAI IL COMMENTARIO AL  
TERZO ACCORDO “NON SUPPORRE NULLA”

**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/conseling-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>

*Per ricevere il prossimo accordo salva la mail: [news@accademiadellessere.it](mailto:news@accademiadellessere.it)*