



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

TERZA PARTE 3/4 (di Quattro Parti)

Proseguiamo ora nel prendere in considerazione il TERZO ACCORDO

"NON SUPPORRE NULLA".

Secondo Don Miguel Ruiz, il principio di "non supporre nulla" è importante perché le supposizioni creano incomprensioni, problemi e sofferenza emotiva che spesso non corrispondono alla realtà. Facciamo supposizioni basate sulla nostra immaginazione, esperienze pregresse o convinzioni, ma queste sono spesso distorte e fuorvianti.

Ruiz spiega che supponiamo cosa pensano, sentono o faranno gli altri senza avere informazioni certe, e questo ci porta a fraintendimenti, aspettative sbagliate e giudizi errati. Queste supposizioni ci portano a interpretare male le situazioni, a prenderle sul personale e a creare inutili drammi e conflitti.

L'abitudine di supporre nasce dalla nostra paura di chiedere chiarimenti o di comunicare apertamente. Se invece si impara a fare domande dirette e a comunicare chiaramente ciò che si desidera o si pensa, si eliminano le supposizioni e si conosce la verità. Questo rende le relazioni più autentiche, libere da fraintendimenti e tensioni inutili.

In sintesi, non supporre nulla serve a evitare errori di interpretazione, a ridurre la sofferenza emotiva e a migliorare la comunicazione e le relazioni con gli altri, vivendo con più chiarezza e serenità.

Ecco i punti chiave:

- Le supposizioni sono quasi sempre infondate e creano problemi inutili.

- Supponiamo cosa gli altri pensano o sentono senza chiederlo, portando a fraintendimenti.
- La mente tende a giustificare ciò che accade con spiegazioni spesso errate.
- La soluzione è comunicare chiaramente e fare domande per avere risposte certe.
- Eliminando le supposizioni si riducono i conflitti e si vive con maggiore autenticità e libertà emotiva.

Questo è il terzo accordo di Don Miguel Ruiz, che aiuta a vivere con maggiore consapevolezza e meno sofferenza.

Il Terzo Accordo *“NON SUPPORRE NULLA”* ci invita inoltre ad esplorare in modo approfondito il fenomeno della “proiezione psicologica”, descrivendola come un meccanismo di difesa inconscio e primordiale in cui gli individui attribuiscono ad altri le proprie qualità, spesso negative, che non riconoscono in sé stessi. Questo processo è in grado di influenzare le relazioni personali e professionali, potendo creare incomprensioni o, al contrario, fungere da "mappa" per la scoperta di sé, esaminando le ragioni della proiezione, inclusa la protezione dell'immagine di sé e la gestione delle emozioni spiacevoli. Questa comprensione ci permette inoltre di distinguere la proiezione da altri meccanismi di difesa primari e secondari, sottolineando l'importanza di un percorso di auto osservazione e ascolto per aumentare la consapevolezza di sé e migliorare l'empatia.

I Quattro Accordi e Counselling Integrale®

Il collegamento tra i Quattro Accordi di Don Miguel Ruiz e i principi del Counseling Integrale® sono molteplici; 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 supporre 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 se stessi:** Fare sempre del proprio meglio, considerando le proprie condizioni e limiti, promuove un atteggiamento empatico verso se stessi che aiuta a ridurre autocritiche e sensi di colpa, migliorando l'autostima e la serenità interiore.

In sintesi, i Quattro Accordi di Ruiz sono strumenti che, praticati quotidianamente, creano un percorso di trasformazione personale che conduce a una vita più felice, equilibrata e libera dalla sofferenza inutile, migliorando significativamente il benessere emotivo e la qualità della vita.

In conclusione, Don Miguel Ruiz sottolinea che la felicità e la sofferenza dipendono dalle nostre scelte interiori: adottare i Quattro Accordi significa scegliere consapevolmente la felicità e la libertà emotiva

Strategie di Counseling Integrabile® per applicare il TERZO ACCORDO, “Non Supporre Nulla” e conquistare la libertà emotiva.

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 il Maestro di Realtà Osho ci suggerisce con le sue parole.

Ciascuno vive in un proprio mondo, perché le sue fantasie sono diverse da quelle degli altri.

La verità è una: le fantasie sono tante quante le menti.

Se sei dentro ad una tua fantasia, non puoi incontrare l'altro, non puoi comunicare con l'altro. Spesso la gente si preoccupa tanto sul perché non riesce a comunicare.

Intendono dire una cosa, ma l'altro ne capisce un'altra.

E continuano a dire: “ma io non ho mai voluto dire questo!” e l'altro intanto continua a sentire qualcosa di diverso. Che sta succedendo? L'altro vive nel suo mondo di fantasie. Lui sta proiettando sullo schermo un certo film e tu su quello stesso schermo ne stai proiettando un altro. (Osho - Yoga: The Alpha and the Omega)

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 **“Questo è soltanto quello che io sento ora”** che desideriamo condividervi qui, quale occasione di ulteriore approfondimento.

I nostri Bisogni e l'abitudine mentale di “supporre”

Nel percorso di miglioramento delle nostre relazioni, è fondamentale comprendere quanto sia importante esprimere i propri bisogni e accogliere quelli dell'altro, al fine di evitare incomprensioni e conflitti. Spesso, la radice dei nostri dissapori risiede in una diversità percettiva intrinseca, che porta individui, in particolare uomo e donna, a interpretare le stesse situazioni in modi diametralmente opposti. Questa differenza cognitiva è una causa comune di malintesi che, a lungo andare, possono logorare le relazioni, non solo quelle di coppia. Per superare queste spiacevoli conseguenze, è necessario adottare una strategia comportamentale deliberata che mantenga aperto il canale comunicativo e relazionale.

Per favorire un nuovo atteggiamento spontaneo e continuo, è essenziale maturare una comprensione che ci faccia sentire al sicuro dalle minacce percepite quando emergono incomprensioni.

Il punto di partenza è ricordare un concetto fondamentale: ognuno di noi **attribuisce significato agli eventi in virtù del proprio vissuto, bisogni e aspettative**.

Conseguentemente, possiamo comprendere anche il concetto che “l'intensità della sofferenza che proviamo non deriva dai “fatti”, ma dalla nostra “percezione/interpretazione soggettiva dei fatti”.

È quindi cruciale diventare sempre più consapevoli dei nostri meccanismi interiori, correlati ai nostri bisogni, alle nostre convinzioni ed alle nostre percezioni. Questo ci permette di essere più obiettivi e concreti, evitando di essere governati da interpretazioni fuorvianti della realtà oggettiva.

Alla base di questo principio troviamo le nostre **convinzioni**, che sono formate da pensieri e considerazioni che appaiono assolutamente logiche e indubitabili per chi le detiene, e su di esse si basa lo sviluppo delle nostre emozioni e del nostro comportamento.

Gli studi di Neuro-linguistica distinguono tre livelli di formazione delle convinzioni:

- Individuali: create per esperienza diretta del soggetto (che corrispondono a circa il 20% del totale). Il restante 80% si suddivide tra altri due livelli: Micro-culturali: derivanti da influenze familiari o scolastiche; Macro-culturali: tipiche della società, effetto del condizionamento culturale.

Per comprendere meglio questi livelli, possiamo fare l'esempio dei concetti di fedeltà e gelosia. La gelosia, ad esempio, è innanzitutto una percezione individuale e soggettiva; alcuni la vivono intensamente, quasi ossessivamente, mentre altri si sentono meno minacciati. Estendendo l'analisi, scopriamo che il concetto di fedeltà ha anche una componente territoriale e sociale. In Italia, ad esempio, la gelosia è più accentuata al sud che al nord, come si evince dalle cronache e dalle tradizioni artistiche e letterarie. L'opera lirica "Cavalleria Rusticana" di Pietro Mascagni (ambientata in Sicilia) tratta onore, fedeltà e gelosia con gravità tragica, mentre le commedie veneziane di Carlo Goldoni spesso li riducono a scherno e ilarità. Ulteriore conferma si trova nel Codice Penale italiano, che fino al 1981 riconosceva l'uxoricidio una "attenuante ambientale" ("delitto d'onore"), applicata in particolare in Calabria e Sicilia, a causa della pressione sociale macro-culturale su fedeltà, onore e reputazione.

Questo dimostra come gli individui siano enormemente influenzati nel loro comportamento da vari livelli di convinzioni e valori, che condizionano la percezione e l'elaborazione del significato delle esperienze personali e sociali.

In altre parole, ogni nostra azione e/o reazione deriva da un'interpretazione interiore e soggettiva della realtà esterna e oggettiva.

Pertanto, in ogni nostra esperienza, "ciò che io sento ora" è solo una percezione soggettiva e non necessariamente corrisponde a quella dell'altra persona con cui siamo in relazione.

Quanto più siamo consapevoli delle componenti soggettive delle nostre percezioni, tanto meno saremo governati dai loro condizionamenti e maggiore sarà il nostro libero arbitrio nella scelta del comportamento.

Consideriamo un esempio classico: una donna soffre perché il marito non la accompagna al supermercato.

1. Realtà oggettiva: "*Lui non viene al supermercato con me*" (un fatto verificabile).
2. Interpretazione soggettiva: "*Lui mi trascura / non mi ama abbastanza*" (una deduzione inconscia e automatica).
3. Effetto emotivo: Dispiacere e sofferenza, causati dal significato che lei attribuisce alla situazione nella sua percezione soggettiva, non tanto dal fatto in sé.

Il dispiacere non deriva dal fatto di non essere accompagnata, ma probabilmente dalla sensazione di sentirsi trascurata o ignorata, spesso riconducibile a esperienze precedenti o a ferite emozionali. Quindi, come detto sopra, la sofferenza emotiva non deriva dal fatto in sé, ma dalla percezione e interpretazione di esso, cioè dalla personalizzazione di un evento da oggettivo a soggettivo.

Percepire il mondo solo dal nostro punto di vista, influenzato da innumerevoli condizionamenti, ci separa dagli altri e ce li fa percepire come una continua sottile minaccia alla sopravvivenza emotiva della nostra identità, per la quale l'unica verità possibile è la nostra. Con una convinzione soggettiva granitica, la vita diventa una contrapposizione di interpretazioni personali, e l'incontro con l'altro una lotta continua per l'affermazione delle proprie ragioni. Spesso, associamo la sopravvivenza psicologico-emotiva della nostra identità al trionfo del "nostro aver ragione", anche quando la convinzione è solo l'adesione a un'idea preconcepita.

Questa comune condizione, così limitante, deriva da un errore cognitivo di fondo che in Neuro-linguistica è chiamato "equivalenza complessa". Per semplicità, lo chiamiamo il "virus della percezione identificata", ovvero le conclusioni affrettate e distorte che traiamo quando lasciamo agire inconsapevolmente il termine "QUINDI".

Il "QUINDI" ci fa sembrare logiche e corrette le nostre deduzioni, ma è spesso un "portatore sano" di distorsioni percettive. Il suo uso inappropriato attiva le nostre ferite emozionali e ci fa rivivere vecchie paure e sofferenze ingiustificate rispetto all'evento attuale.

Tornando all'esempio, la formulazione diventa: *"Lui non viene a fare la spesa con me ... QUINDI ... non mi ama abbastanza"*. Questa parola apparentemente innocente è responsabile di molte conclusioni affrettate che confermano erroneamente convinzioni negative e limitanti: *"Tu non vieni a fare la spesa con me e QUINDI... mi trascuri... e QUINDI... non mi ami abbastanza... e QUINDI... ti sono indifferente... e QUINDI... sicuramente sarò abbandonata"*.

La nostra mente subconscia non agisce per danneggiarci, ma questo accade quando, senza consapevolezza delle nostre sensazioni e interpretazioni, ci identifichiamo con una situazione e subiamo conclusioni affrettate, autoproducendo inutile sofferenza emotiva.

Per debellare il "virus cognitivo" del "QUINDI", è essenziale considerare che:

- In ogni situazione, ciascuno ha una sua percezione e quindi un'interpretazione soggettiva.
- L'attribuzione di significato a volte può essere simile a quella degli altri, ma a volte diametralmente opposta.
- È importante rendersi conto che "quello che io sto percependo ora" può non aderire alla realtà al cento per cento, ma essere in parte distorto da una percezione soggettiva e talvolta deformata.
- Quando attribuiamo un significato a una mancanza dell'altro, ciò che affermiamo può non essere la realtà oggettiva, ma una nostra percezione e interpretazione soggettiva.

Da ciò si deduce che qualunque sia la nostra interpretazione dei fatti, essa accade dentro di noi, nel nostro mondo interiore. Pertanto, anziché incolpare l'altro o sentirci vittime, è essenziale riconoscere il ruolo e il peso della componente soggettiva della nostra interpretazione e assumerci la responsabilità del suo influenzamento sulla nostra relazione.

La proposta trasformativa del Counseling Integrato®.

Nel nostro libro "I Quattro Passi per creare una relazione felice" abbiamo individuato una possibile strategia relazionale per ovviare alla deformazione cognitiva che spesso ci limita per effetto della "supposizione" come ha magistralmente evidenziato da Don Miguel Ruiz nel suo Terzo Accordo.

Vi condividiamo qui uno stralcio dal nostro libro succitato riguardante la metodologia che proponiamo di applicare ai nostri clienti di Counseling Integrato® per ovviare a tale complicazione.

Il nostro Terzo passo prevede di trasformare il disagio emotivo di una supposizione affermando a sé stessi: "QUESTO E' SOLTANTO CIO' CHE IO SENTO ORA".

Questa affermazione ci invita a riconoscere e assumerci la responsabilità della nostra percezione soggettiva e della nostra interpretazione del fatto, ricordando che essa non può mai essere assolutamente obiettiva, essendo condizionata dal nostro vissuto, dai nostri bisogni e dalle nostre ferite emozionali.

Analizziamo la portata di questa affermazione liberatrice:

- **QUESTO:** si riferisce a tutto ciò che stiamo percependo in termini di sensazioni, emozioni e pensieri.
- **È SOLTANTO:** implicitamente affermiamo di non pretendere che ciò sia tutta la realtà, ma solo la nostra percezione di essa.
- **CIO' CHE IO SENTO:** riconosciamo che la percezione è un fattore soggettivo.
- **ORA:** riportiamo l'attenzione al momento presente, qui e ora.

Lo scopo di questa auto affermazione è quello di rendersi conto e accettare che la causa della sofferenza nelle relazioni non è solo nei fatti in sé, ma deriva dalla nostra interpretazione soggettiva (spesso deformata) della realtà.

Per applicare efficacemente questo principio, dobbiamo scegliere di adottare una forma espressiva "nutriente", orientando la comunicazione all'"IO" anziché al "TU". Parlando in prima persona di ciò che sentiamo, anziché incolpare l'altro, ci assumiamo la piena responsabilità del nostro sentire e acquisiamo la libertà di esprimerlo. Questo semplice

spostamento dal "TU" verso l'"IO / ME / MI" semplifica il dialogo, aumenta la chiarezza percettiva ed evita trappole interpretative.

Riprendendo l'esempio del supermercato, la formulazione diventa: *"Tu non vieni a fare la spesa con me, e quindi IO mi sento trascurata... IO non mi sento amata abbastanza... MI sembra di esserti indifferente... IO temo che sarò abbandonata"*.

Inizialmente, potremmo sentire resistenza a essere sinceri ed onesti, per timore di mostrarci vulnerabili. Tuttavia, assumendosi la responsabilità del proprio sentire, si scopre che esprimere ciò che sentiamo in modo semplice, diretto e gentile è il modo più potente per relazionarsi con una comunicazione efficace, eliminando le cause di malinteso. Questo atteggiamento ridurrà le strategie difensive dell'interlocutore e favorirà la sua disponibilità.

La modalità del parlare in prima persona può essere ulteriormente rafforzata eliminando il "virus cognitivo" del "QUINDI" e trasformandolo in "QUANDO".

Ad esempio: *"QUANDO tu non vieni a fare la spesa con me al supermercato... IO mi sento trascurata"*.

Questa affermazione racconta la nostra verità in modo non accusatorio e fa riferimento a una situazione precisa, non generalizzata. Il partner riceve informazioni sul nostro stato d'animo e bisogni senza accuse al suo comportamento, favorendo l'ascolto e riducendo le reazioni difensive. L'applicazione del Terzo Passo non è solo una questione lessicale, ma energetica. Cambiando i pronomi, si modifica l'intera dinamica comunicazionale, influenzando positivamente tono, ritmo e scelta dei termini, rendendo il messaggio più morbido e ricevibile. Applicando il Terzo Passo ed esprimendo "ciò che io sento ora", si crea una sintonia che può far emergere aspetti dell'altro prima inimmaginabili.

Nel momento in cui prendiamo atto che "quello che io sento ora" è solo un'interpretazione personale, siamo in grado di fare una scelta liberatrice di apertura e disponibilità verso l'altro, senza temere aggressioni emotive. Abbandoniamo il linguaggio emotivo del bambino, centrato sui propri bisogni e paure, e iniziamo a esprimerci da adulti, attivando quella che viene definita "l'intelligenza del cuore". Questo favorisce il buon andamento delle relazioni.

Dopo aver praticato il Terzo Passo e acquisito confidenza con l'idea che la nostra percezione non sia l'assoluta verità, ma solo un punto di vista, rinunciando al bisogno di aver ragione ad ogni costo, saremo pronti per cogliere un altro aspetto potente e liberatorio: il risvolto della stessa frase nei confronti degli altri: "QUESTO E' SOLTANTO CIO' CHE TU SENTI ORA".

Questo riconoscimento di ciò che accade nell'altro è una naturale conseguenza, poiché le leggi della percezione e della comunicazione sono universali. Così come la nostra percezione è soggettiva, altrettanto lo è quella del nostro interlocutore. Se l'altro non è

consapevole di questi principi, potremmo trovarci a dialogare con una persona che ritiene il proprio punto di vista assoluto e indiscutibile, impiegando molta energia per difenderlo. Il rischio è cadere nella trappola dell'antagonismo verbale, esasperando l'incomprensione e generando conflitto.

Per evitarlo, è sufficiente ricordarsi che qualsiasi affermazione del nostro interlocutore è solo la sua personalissima percezione e interpretazione della "sua" realtà, non la verità assoluta. Con l'ausilio di questo risvolto, possiamo riconoscere che le affermazioni dell'altro sono la sua interpretazione della realtà, basata sul suo vissuto, condizionamenti, valori, convinzioni ed emozioni. Questa comprensione ci sarà di grande aiuto, permettendoci di non percepire le sue affermazioni come un attacco personale, ma di mantenere la relazione aperta e creare condizioni empatiche per un'espressione serena del sentire di entrambi. Il pensiero interiore "questo è soltanto ciò che tu senti ora" ci ricorda di non prendere le parole altrui come un attacco, ma di predisporci a un'accoglienza creativa che trasforma il clima relazionale.

L'atteggiamento più idoneo è espresso dall'intenzione: "ascolto e rispetto ciò che tu senti ora", con quella qualità dell'ascolto profondo che permette di riconoscere una richiesta di aiuto implicita (e male espressa) anche negli attacchi verbali. Attivando l'intelligenza del cuore, eleviamo il valore e il clima della relazione, sostenendo il partner nell'esprimere i suoi bisogni, anche se prendono la forma di lamentele.

Nonostante la consapevolezza delle proprie dinamiche interiori, alcune persone avvertono difficoltà ad aprirsi. A livello emotivo, il messaggio del partner può essere ancora percepito come un'accusa: "mi sta disapprovando, mi sta dicendo che ho sbagliato (QUINDI che sono sbagliato)". Un'altra difficoltà deriva dal timore di rinunciare alle proprie difese, ritrovandosi in uno stato di debolezza o vulnerabilità emotiva. Ciò accade principalmente per il nostro condizionamento atavico di dover prevalere sull'altro per sopravvivere emotivamente. La mente umana ha un bisogno profondo e inconsapevole di "aver ragione", legato al vissuto infantile. Se una coppia non è consapevole di questo meccanismo, rischia di esasperare i toni in discussioni che cercano di stabilire una verità oggettiva, producendo inutili conflitti e sofferenze che logorano l'intesa.

Immaginiamo quante volte, durante una discussione, pur riconoscendo le ragioni del partner, troviamo resistenza ad ammetterlo, dicendo a noi stessi: "Non posso mica dargliela vinta anche stavolta". Questa frase esprime la nostra paura di sottomissione emotiva. L'atteggiamento più efficace è "abbandonare il bisogno di aver ragione ad ogni costo", per non rimanere imprigionati in uno schema atavico e infantile di lotta per la sopravvivenza emotiva.

Liberarsi dal bisogno di difendere la propria posizione significa uscire dalla prigione del "cosa è GIUSTO o SBAGLIATO", dal logorante processo mentale che cerca di scoprire "CHI HA RAGIONE e CHI HA TORTO" e, di conseguenza, definire "CHI VINCE e CHI PERDE".

Nella visione dei Quattro Passi, nelle relazioni non ci sono né vinti né vincitori, ma solo persone consapevoli e disponibili ad andare oltre le proprie paure e meccanismi reattivi per attivare l'intelligenza del cuore e incontrare l'altro profondamente, creando uno spazio di comprensione e condivisione.

Dobbiamo sempre ricordare che colui che è più consapevole delle problematiche relazionali, soprattutto su temi di sopravvivenza emotiva e affettività, ha la responsabilità di impegnarsi nello sforzo iniziale per creare la relazione empatica e costruttiva desiderata. La responsabilità qui è intesa come "abilità di rispondere / dare responso", cioè la capacità di interagire con le persone e i problemi in modo creativo e abile, elaborando risposte soddisfacenti. Chi ha maturato la pratica e la comprensione dei principi dei Quattro Passi potrà meglio esprimere questa "respons-abilità" per creare condizioni relazionali favorevoli a un'intesa profonda.

Prendendo dimestichezza con la pratica del Terzo Passo ("Questo è soltanto ciò che io sento ora") e del suo risvolto ("Questo è soltanto ciò che tu senti ora"), acquisiamo un grande potere personale: non quello di controllare gli altri, ma di agire (e non reagire) deliberatamente per il buon andamento della nostra relazione. La consapevolezza delle dinamiche interpersonali ci conferisce la vera "respons-abilità" di contribuire "creativamente" alla crescita della relazione, indipendentemente dai condizionamenti delle esperienze passate.

Molte persone credono di essere limitate nella capacità di amare a causa di insufficienti esperienze d'amore nell'infanzia. Tuttavia, questa è una convinzione limitante che le porta a rinunciare al potere di essere autori e creatori di nuove esperienze d'amore. L'amore non è una merce da scambiare, ma un'esperienza da creare nella relazione, giorno per giorno, momento per momento, e la disponibilità verso l'altro è l'apertura che permette all'amore di manifestarsi.

Le sfide dello stare insieme offrono una grande opportunità. Quando esercitiamo il nostro potere creativo attivando l'intelligenza del cuore a favore dell'apertura e dell'armonia, ci affranichiamo dagli schemi reattivi di paura e sopravvivenza emotiva. Ci disponiamo ad ascoltare e accogliere la visione dell'altro, anche se diametralmente opposta alla nostra, creando così un'occasione d'amore.

Questo atteggiamento è vitale per il nostro benessere interiore e per la fioritura delle relazioni, poiché nell'accettazione dell'altro così com'è, senza giudicarlo o cercare di cambiarlo, egli potrà esprimere spontaneamente ciò che sente senza timore di

disapprovazione o rifiuto. Il nostro nuovo atteggiamento lo farà sentire rispettato e non minacciato, aiutandolo a sua volta ad accogliere le nostre istanze. La comunicazione ritroverà un equilibrio rispettoso, e gli accordi di reciproca soddisfazione dei bisogni non saranno più fredde negoziazioni, ma un vantaggio condiviso per la qualità della relazione stessa.

È importante precisare che accoglienza e disponibilità non significano assolutamente subire qualunque forma o contenuto di comunicazione o comportamento dell'altro, né accettare passivamente qualcosa di inaccettabile. Questo in ragione del rispetto per noi stessi e per la nostra scala di bisogni e valori. Se il partner esprime un bisogno che non possiamo condividere, possiamo semplicemente prenderne atto, senza sminuirlo o criticarlo, e successivamente motivare con rispetto e chiarezza la nostra indisponibilità.

In conclusione, la disponibilità e l'accoglienza espresse nel Terzo Passo consolidano nella coppia un profondo rispetto e una sincera considerazione per i bisogni e i sentimenti di entrambi. Si crea un circolo virtuoso di comprensione empatica, favorita da un'apertura alle diverse percezioni e interpretazioni, dove i partner si percepiscono come sostenitori reciproci, con l'obiettivo condiviso di vivere la relazione come un'occasione di disponibilità, in continua espansione di conoscenza e intimità.

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/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>

Per ricevere il prossimo accordo salva la mail: news@accademiadellessere.it