

---

---

# RITUALE "IL VERDETTO"

---

# INTRODUZIONE

- Per comodità parleremo del rituale “in prima persona”.  
Prima di tutto devi trovare una stanza comoda.  
Ricordati che ogni volta che cambierai di posizione (sedia, poltrona o altro a te comodo) non dovrai avere attorno a te spigoli di mobili o di pareti.



# INTRODUZIONE AL RITUALE

- Attraverso questo rituale tu avrai la possibilità di riconoscere il ruolo tuo e quello di chi ti ha fatto un torto e che tu oggi giudichi.  
Si tratta di modificare il nostro modo di percepire l'altro, una trasformazione che ti permette di evolvere e di attivare i tuoi Talenti.



# MATERIALI NECESSARI:

- Post-it gialli e penna
- Quaderno dove appuntare i passaggi
- Fotografie, oggetti o disegni relativi alle persone verso cui il rituale è indirizzato



# SVILUPPO RITUALE

## ● Parte 1:

- **La lista:** fai un elenco delle persone che **ritieni siano ingiuste con te** o che ti viene spesso da **giudicare**.

### ...e ricordati questi particolari:

è bene tener presente che la nascita di un figlio comporta una sorta di rivoluzione interna alla famiglia, sia in senso fisico che rispetto ai ruoli ricoperti che vengono messi in discussione. Qui di seguito alcune osservazioni.

- **A:** la madre vive dentro sé questo cambiamento fin dal primo istante in cui il feto si viene a formare. Avviene una specie di trasformazione tale da farla sentire invasa in ogni sua cellula e nei suoi pensieri



- **B:** quella che un giorno era una bambina che ora sta per diventare mamma porta nella sua memoria una sofferenza talvolta trascurata quasi non percepita a livello conscio: la **competizione** con gli eventuali fratelli e sorelle o con eventuali malati, parenti o amici dei genitori.



Tutto questo genera in età adulta e al di là del figlio un senso di competizione **per sentirsi scelti**. Questo vale sia per il padre che per la madre del futuro bambino.

- **C:** tutta la famiglia è consapevole assieme ai due genitori che molti **progetti di vita** vengono ora messi in **discussione**;



- **Parte 2: TRASFORMARE LA STANZA IN UNA SPECIE DI TRIBUNALE**

Come accennato all'inizio di questo scritto cercherai una stanza comoda in modo tale da assicurare ad ogni soggetto che **tu stesso** rappresenterai un ruolo ben preciso.

Questo ruolo ha un valore sia personale che sociale.

Segui ora le istruzioni.

- **A:** è importante precisare che l'inconscio da un peso enorme a figure come "l'avvocato", "il giudice", ecc...



- **B:** predisporrai per ogni soggetto uno **spazio dedicato:**
  - uno spazio per il giudice
  - uno spazio per l'accusato
  - uno spazio per l'avvocato della difesa
  - uno spazio per il pubblico



- **C:** prepara due post-it gialli per il giudice, due per l'accusato, e così via...
- Ti sposterai da una postazione all'altra e ogni volta attaccherai un post-it sul tuo torace e uno sulla tua schiena dove avrai scritto il ruolo che andrai ricoprendo in quel momento: "Giudice", "Accusato", ecc...  
Noterai che la tua percezione cambierà, e cercherai comunque dentro te di entrare esattamente in quel ruolo che i post-it indicheranno. Dedica alcuni attimi per sentirti nel ruolo.



- **D:** come accennato nella pagina dedicata ai materiali necessari sarà stata tua cura nel frattempo riportare oggetti, foto o anche disegni che in qualche modo rappresentano le persone che ritieni o senti di giudicare spesso.  
Posa tutto su di un tavolo comodo e visibile da tutte le postazioni.



### ● Parte 3: INIZIA IL PROCESSO

- **A:** cerca di metterti al posto loro cercando di vedere le cose dal **loro punto di vista**. Cerca di percepire anche le loro debolezze che li portano ad essere a loro volta da te giudicati.



**B:** devi argomentare **a favore loro**, cercando di capire il perchè del loro comportamento. Questa parte del rituale è forse una delle più importanti perché ti permette di entrare nel “**bisogno dell’altro**”.

Noi siamo caratterizzati da un bisogno di sopravvivenza che ci spinge talvolta a non riuscire a vedere quanto un’altra persona possa essere per assurdo nella ragione o semplicemente anche nella **lotta per la sopravvivenza**.

Ciò che ci può unire è l’amore fraterno. Ma lo possiamo raggiungere solo cambiando di prospettiva.



- **Parte 4: CAMBIA POSTAZIONE E DIVENTA AVVOCATO DELLA DIFESA.**

- **A:** devi **parlare a voce alta** o almeno far uscire un pò di suono dalla bocca: inizia la lettura delle accuse.



- sii **dettagliata** nelle accuse, il più possibile
- sarebbe cosa utile se tu avessi un quaderno dove annoti le accuse e tutti i passaggi



## ● Parte 5: IL VERDETTO, TORNA A FARE IL GIUDICE

- **A:** devi riuscire ad emettere un verdetto alla pari



- **B:** questo fa sì che **a livello inconscio** accada una cosa importante: inizi a sprecare meno energia che andava verso una **“memoria di conflitto”**



- Questa energia ora viene incanalata per “spingerti verso la realizzazione dei tuoi obiettivi”
- Inoltre comincerà a ridursi il senso di ingiustizia in te



## ● Parte 6: SCRIVI NEL TUO QUADERNO

- **A:** Come ti senti?  
Hai un modo diverso di vedere quelle persone?



Va detto che questa è un'occasione straordinaria per ribaltare non tanto la tua visione ma la **percezione dell'altro**.

Cogli questa opportunità perché si attiverà in te inevitabilmente la capacità di **riuscire a raggiungere i tuoi obiettivi**.

Sì, noi rallentiamo, in qualità di esseri umani, ogni nostra realizzazione, semplicemente perché "creiamo spesso sofferenza nel non comprendere il perché un altro essere umano ha una **visione diversa dalla nostra**".

# CONCLUSIONE DEL RITUALE

- QUANTE VOLTE SVOLGERE QUESTO TIPO DI ESERCIZIO?

- La risposta è semplice: tutte le volte che vorrai, tutte le volte che ti sentirai privo di **capacità di realizzare i tuoi obiettivi**, e tutte le volte in cui ti sentirai in contrasto con il mondo come se questo si stesse **coalizzando contro di te**.

Va anche riconosciuto che per fare un buon lavoro questo esercizio va fatto lentamente e in modo approfondito.

Ciò che mi raccomando è che soprattutto nella "parte 6", rispetto all'invito di trascrivere nel quaderno ciò che è accaduto in te nel frattempo, tu riporti più osservazioni possibili. La stessa scrittura sarà di supporto e **più scriverai più ti trasformerai**.





# COPYRIGHT

I contenuti presenti in questo documento sono di proprietà di Bettiol Fabio (in arte Fabio Netzach e Netzachademy). Bettiol Fabio autorizza espressamente gli allievi con i quali ha stabilito un accordo di fiducia, a condividere i contenuti qui inclusi, denominati "rituali", con i loro personali allievi a scopo didattico e formativo. Questo trasferimento di conoscenza deve avvenire nel rispetto dei principi etici e di fiducia, che sono fondamentali nei lavori di Bettiol Fabio e riflettono il concetto di karma.

L'uso dei contenuti è consentito esclusivamente per fini educativi e personali. Non è permesso pubblicare o redistribuire questi contenuti su piattaforme di social media o altri canali di comunicazione di massa. Ogni modifica ai contenuti richiede una autorizzazione scritta e affermativa da parte di Bettiol Fabio. La copia e la riproduzione dei contenuti in qualsiasi modo o forma sono vietate ai sensi della legge 248/00 e modifica legge 633/41.

Copyright © 2024 [www.netzachademy.net](http://www.netzachademy.net) di Bettiol Fabio. Tutti i diritti riservati.

