
by Stefania Cherici

La tecnica S.A.L.V.A.

Questa tecnica nasce da un'osservazione molto semplice ma potentissima:

Spesso non è ciò che accade a farci stare male davvero,

Ma la velocità con cui un pensiero prende il controllo, diventa emozione e da emozione si trasforma in reazione.

Succede in un attimo.

Un pensiero arriva, il corpo si attiva, l'emozione cresce e, quando è abbastanza forte, ci porta a reagire, a chiuderci, a esplodere, a dire o fare qualcosa che non rappresenta la nostra parte più lucida.

È proprio qui che nasce **S.A.L.V.A.** Non per negare ciò che senti, non per reprimerlo, ma per interrompere il meccanismo automatico prima che prenda completamente il comando.

Una tecnica per restare presente, non essere travolta, ascoltare davvero ciò che emerge e, se serve, ripulirlo.

S.A.L.V.A. significa:

Separati – Ascolta – Lavora – Valuta – Alleggerisci.

Ti salva dal pilota automatico, dal loop mentale e dalla reazione impulsiva, riportandoti a te: alla tua presenza, alla tua lucidità, alla tua possibilità di scegliere.

1.

SEPARATI
(dai un nome al cervello)

Questo è il passaggio chiave.

Se qui non succede la separazione, tutto il resto perde forza.

Quando parte un pensiero sabotante, non cercare di bloccarlo: non funziona, perché sei già dentro.

Fai una cosa diversa: dai un nome al tuo cervello. Non il tuo nome, non qualcosa di logico... non un nome qualsiasi.

E attenzione: non lo scegli, lo trovi.

Vai a tentativi, provi nomi diversi (*“Marta fermati”*, *“Giulia ascoltami”*, *“Francesca basta”*) finché succede qualcosa.

Il pensiero si interrompe, anche solo per un secondo.

Si crea uno spazio.

E tu senti che non sei più completamente dentro.

È una sensazione, non si spiega: ti senti come spostata, come se stessi osservando da fuori.

Quando succede, hai trovato il nome giusto.

Da lì in poi lo usi sempre:

“Francesca, fermati un attimo.”

E già questo cambia tutto.

2.

ASCOLTA

(parla alla mente, non alla ferita)

Una volta che ti sei separata, non mollare.

Il cervello, se non viene guidato, riparte subito.

Qui inizi a parlare, ma non in modo emotivo. Non stai consolando, non stai lavorando sulla ferita: stai parlando alla mente.

Il tono è fermo, sicuro, autorevole. Poche parole, chiare.

Non devi convincere, devi guidare.

Evita frasi deboli o confuse come “andrà tutto bene” o “non devo pensarci”. Rimetti ordine.

Esempi:

“Francesca, fermati e ascoltami bene. Non correre alla conclusione peggiore. Torniamo ai fatti, non alle paure. Questa è una possibilità, non una verità.”

Se serve, puoi essere ancora più diretta:

“Adesso basta. Ti ho sentita, ma non è così.”

Qui interrompi il loop, ridai direzione e impedisce al pensiero di trasformarsi in emozione forte.

Se entri con emotività torni dentro, se resti lucida guidi.

3.

LAVORA
(resta, senti, trasforma)

Dopo aver ristabilito ordine, non scappare.

Questo è il cuore della tecnica.

La maggior parte delle persone, appena si abbassa l'intensità, si distrae. Tu invece resti.

Ti fermi, respiri e ti chiedi:

“Cosa sto sentendo davvero?”

Non cosa stai pensando, ma cosa stai sentendo.

Sotto ogni pensiero c'è un'emozione: paura, senso di non essere abbastanza, bisogno di controllo, paura di perdere.

Il pensiero è solo la porta, l'emozione è ciò che c'è sotto.

Non analizzare, non spiegarti tutto, non cercare subito soluzioni.
Resta nel corpo.

Puoi dirti: “Ok, lo sento. Va bene così.”

E se l'emozione è ancora attiva, entra con **Ho'oponopono**: Mi dispiace, perdonami, grazie, ti amo.

Non per zittire, ma per accompagnare la trasformazione.

4.

VALUTA
(osserva e misura)

A questo punto ti fermi e osservi cosa è cambiato.

Ti chiedi: “Quanto era intensa questa emozione prima? E adesso?”

E dai un numero. 10, 7, 4, 2...

Questo passaggio è fondamentale perché ti fa vedere che l'emozione si muove, cambia, non è fissa.

Non sei più dentro, stai osservando.

Puoi anche scriverlo su un diario: cosa è successo, cosa hai sentito, quanto è cambiata l'intensità.

Non sempre scende a zero subito, ma cambia sempre.

E questo ti fa capire che non sei in balia, puoi intervenire.

5.

ALLEGGERISCI
(torna a scegliere)

Quando l'intensità si abbassa, succede una cosa fondamentale:
non sei più nel picco.

E quando non sei nel picco, puoi scegliere.

Non reagisci più in automatico.

Ti fermi, respiri e ti chiedi:

“Adesso, cosa voglio fare davvero?”

Prima avresti reagito: scritto di impulso, chiuso, attaccato o evitato.

Ora puoi aspettare, parlare con calma, non fare nulla, scegliere con lucidità.

Non significa che non senti più,

significa che non sei più travolta.

E questa è la differenza.

In una frase:

**La tecnica S.A.L.V.A. non serve a non sentire...
serve a non essere travolta da ciò che senti.**
