



ANNA FARRÉ I ORIOL LUGO | Teràpies neurocientífiques

“Mai és tard per a poder trobar l'equilibri”

L'Anna Farré i l'Oriol Lugo són professionals abastament formats que han creat Owl Institut Psicològic, basat en teràpies neurocientífiques que s'apliquen en sessions de psicoteràpia individual, però funcionen diferent que les teràpies convencionals. Són processos on es parla poc, ja que la psicoteràpia basada en la conversa actua en àrees del cervell més lògiques o mentals. Ens expliquen en què consisteix aquesta innovadora tècnica.



Què són les teràpies neurocientífiques?

Els últims avenços en el camp de les neurociències ens estan aportant nous coneixements que s'estan aplicant a una gran diversitat de camps com és el de la psicoteràpia. Les teràpies neurocientífiques són metodologies que permeten aprofitar els nous descobriments sobre el cervell, el funcionament de la ment i les interaccions amb la resta del cos, per millorar la salut mental, emocional i corporal de les persones, amb una gran rapidesa i efectivitat.

S'imparteix a base de sessions?

S'apliquen en sessions de psicoteràpia individual, però funcionen diferent que les teràpies convencionals. Són processos on es parla poc, ja que la psicoteràpia basada en la conversa actua en àrees del cervell més lògiques o mentals. Amb aquestes tècniques anem a l'arrel dels problemes, alliberant les emocions i les sensacions de malestar corporal. Per exemple, una de les més conegudes és l'EMDR (Desensibilització i Reprocessament a través dels moviments oculars), la qual està reconeguda en casos d'emergències per l'OMS, i que actua fent que la persona mogui els ulls ràpidament de dreta a esquerra, tal com fa a la fase REM cada nit al dormir.

Estan enfocades a les fòbies, essencialment?

Van molt bé per a treballar situacions on hi ha

estrès. Ajudem a fer que la persona connecti amb els records traumàtics del passat, principalment amb l'origen de la problemàtica i a continuació el psicoterapeuta mou els dits de les mans, en horitzontal, perquè el pacient pugui efectuar un moviment ocular ràpid. El resultat és que la persona

es relaxa mentre segueix pensant en allò que el pertorba, i la persona acaba alliberant l'emoció de por i les sensacions de malestar corporal. Així, aconseguim que les persones puguin pujar als avions, entrar dins de l'ascensor de casa o parlar en públic, per posar alguns exemples.

Posi'm un exemple de persona a la qual li aniria molt bé aquest tipus de teràpia.

Tractem infants i adolescents com a adults. En nens treballem molt els traumes que genera l'assetjament i la fòbia escolar. També comencen a trobar en els joves molts casos d'addicció a les noves tecnologies, les quals causen alteracions en els horaris del son i en els estats d'ànim. En el cas d'adults treballem situacions d'estrès laboral, separacions, problemes familiars i depressions.

On ens hem d'adreçar, si som de Lleida?

Són teràpies que poden ser efectuades a través de videoconferència. Si no, poden adreçar-se al Owl Institute de Barcelona. Esperem que d'aquí a un temps puguem obrir una nova seu a Lleida.

És un tractament car?

Les sessions són més llargues, d'una hora i mitja i més intenses. Cada sessió equival a dues o tres sessions de teràpia convencional. Això ens permet que enlloc d'estar treballant al llarg d'un any, amb un número específic de sessions la persona pugui recuperar la seva qualitat de vida. El preu ronda els 100 euros, però a les poques sessions la persona pot notar els canvis, ja que el procés és molt intens i, a la vegada, alliberador. Mai és tard per a poder trobar l'equilibri.