

Retorn al passat

Laura Rovira és especialista en teràpia regressiva, una eina molt útil i sorprenent que permet al pacient entendre el moment actual de la seva vida

Redacció | Pierre Grubius Fotos

«S'han dit i escrit moltes coses que no són veritat, exageracions. Sovint es ven la teràpia regressiva com una eina que et porta a altres èpoques en què només passen coses dolentes com assassinats o violacions, i això no és així». Laura Rovira parla amb coneixement de causa. Ella, professional de la traducció d'idiomes, va canviar radicalment la seva dedicació laboral per ajudar la gent fa més de deu anys, dedicant-se al món de la teràpia regressiva. «Sempre m'ha agradat allò que explicava la gent, les seves experiències i això em va apropar aquest món», diu. Rovira, que

va començar a fer teràpia com a pacient des que tenia 24 anys —«volia conèixe'm millor, entendre per què era com era»—, va experimentar la seva primera regressió ara fa 15 anys. «Allò em va fascinar, em va permetre entendre perquè actuava com actuava, em va portar a records molt antics, d'una altra vida en el passat. Em vaig adonar que era una eina molt potent, molt útil i vaig decidir explorar-la a fons».

D'aquesta manera, va entrar a estudiar aquesta disciplina a l'*Instituto Español de Terapia Regresiva*, que es troba a Barcelona. La seva mestra va ser Cristina San Miguel, una de les pioneres a introduir la teràpia regressiva a Catalunya i Espanya i que, a més, s'havia format amb Brian Weiss, antic cap de psiquiatria de l'hospital Mount Si-

nai de Miami i que és tot un referent en aquest camp. Rovira, que fa uns mesos que ha obert la seva consulta a Ramon i Cajal, va treballar durant anys a l'*Instituto Español de Terapia Regresiva* i afirma que sotmetre's a una sessió «pot transformar tot el sistema de creences de la persona». De fet, Rovira explica el cas d'un noi que va arribar a la seva consulta sent molt escèptic pel que fa a totes aquestes disciplines, l'havia convençut la seva parella. «Ell s'havia tornat un hipocondríac arran del naixement del seu fill. Estava obsessionat amb no emmalaltir fins al punt que això no li permetia dur una vida normal. Amb la teràpia regressiva vam comprovar l'origen de tot allò: ell havia viscut en una època molt antiga en què era un ancià. La guerra havia matat la seva filla i el seu marit, deixant una nena,

«La teràpia regressiva ajuda a entendre les dinàmiques que es generen en les relacions afectives i familiars, els patrons de conducta, les reaccions exagerades que es produeixen sense cap causa aparent, així com els dolors sense causa orgànica»



Foto: Gemma Ribes

UniMail
CONFIMAIL, S.L.

Distribució de fulletons.
Col·locació de cartells i manipulats

Confii en qui més coneix el territori

la seva néta, sola amb ell. Cada dia, l'ancià pregava perquè no li succeís res, que continués amb vida perquè la nena no es quedés sola al món i tingués algú que la cuidés. Amb el naixement del seu fill ell, sense adonar-se'n, havia reconegut aquella nena i l'obsessió hipocondríaca responia a les pors a no deixar sol el seu fill al món».

En aquest cas, la teràpia, que va durar algunes sessions, va constar en fer veure al pacient que no es trobava en un moment tan difícil com el que havia vist en la regressió i que el seu fill estava envoltat de familiars que també el podrien cuidar en cas que a ell li passés qualsevol cosa». Segons Rovira, la regressió es fa després de sotmetre al pacient a un estat de relaxació profunda i mitjançant preguntes —el pacient és conscient en tot moment de què fa o diu— s'arriba al punt, a l'origen. «Hi ha gent que ha pogut fer autoregressions, és a dir, a casa seva i pel seu compte. Això, però, no té utilitat terapèutica perquè no hi ha un terapeuta al seu costat.

La teràpia regressiva no consta només en trobar l'explicació de per què algú es comporta com es comporta, sinó de buscar, a més una solució, unes «associacions positives». «Hi va haver un altre pacient que tenia fòbia a l'aigua, al mar, als rius. Amb la regressió va veure que ell havia estat pescador i que havia perdut el seu fill, que va morir ofegat. La teràpia va consistir a fer-li veure que, abans que passés allò, ell havia tingut una relació positiva amb aquell element, era el que li permetia guanyar-se la vida, havia nedit i gaudit del mar de sempre. La teràpia regressiva ajuda a entendre les dinàmiques que es generen en les relacions afectives i familiars, els patrons de conducta, les reaccions exagerades que es produeixen sense causa aparent, així com els dolors sense causa orgànica».

Teràpies Laura Rovira

Tel. 622 875 640

info@terapiaslaurarovira.com

www.terapiaslaurarovira.com 



La regressió es fa després de sotmetre al pacient a un estat de relaxació profunda i mitjançant preguntes —el pacient és conscient en tot moment de què fa o diu—

Teràpia transpersonal i sanació energètica

La teràpia transpersonal, també anomenada de creixement personal, consisteix a orientar la persona a fer una reflexió minuciosa sobre si mateixa per a facilitar una major comprensió de la seva essència, més enllà de la personalitat. «La teràpia transpersonal ens porta a explorar el nostre jo profund», diu Laura Rovira que explica el seu propi cas: «Jo sempre he estat una persona molt tímida. Allò que no puc fer és canviar com sóc, ser una altra persona. És a dir, no puc pretendre, en el meu cas, ser una líder perquè no és la meua essència, però sí que puc saber com adaptar-me a cada situació si em conec millor perquè crea molta frustració intentar ser allò que no ets».

Laura Rovira també practica la sanació energètica per imposició de mans. «A través de les mans podem canalitzar i transmetre energia, ajudant que l'energia del nostre cos circuli i es comporti de manera harmònica. Utilitzant quarsos i gemmes podem netejar, recarregar i reforçar el camp àuric. Fixa't que quan un nen diu que li fa mal la panxa, el primer que fa la mare és posar-li les mans a sobre».



CIRCDETARRAGONA.COM

El nou diari digital de la ciutat



CIRCDELACULTURA.COM

Guia d'oci i lleure del Camp de Tarragona

