



TRATAR LA DEPRESIÓN CON LA TERAPIA NATURAL DE LA LUZ NATURAL Y LOS FOSFENOS, INTRODUCCIÓN PARA LOS TERAPEUTAS

Francesc Celma

La palabra depresión deriva del latín y originariamente significaba *abatimiento*, *opresión* o *encogimiento*. En el último curso en la naturaleza, Matarraña 2011, comenté que desde mi punto de vista, existen dos formas de vivir de actuar o de manifestarse en el universo: una implosiva y otra explosiva; una tiende hacia la introspección y la otra hacia la extroversión, una es el constante intento de volver al lugar de partida y la otra es el viaje a lo desconocido, una quiere volver al feto y la otra alejarse de él.

Cuando hablo de universo no lo hago de forma figurada o poética lo menciono desde el puro punto de vista físico, tomemos las estrellas como ejemplo: primero se contraen, es decir, se originan por condensación de nubes de gran densidad, así es como nacen. Después se desarrollan de manera más o menos estable la mayor parte de su vida. Luego dependiendo de su masa: si son de masa baja o intermedia primero se hinchan luego se hinchan más para luego disminuir su tamaño y más tarde volverse a hinchar el doble de su máximo histórico para acabar expulsando la mayor parte de su masa en una nube ionizada convirtiéndose su núcleo en una enana blanca que se irá enfriando y acabará como una enana negra que morirá con el universo.

Si su masa es elevada acabará explotando como una supernova o contraída en un agujero negro. Sea como fuere la vida de las estrellas es un continuo devaneo entre lo implosivo y lo explosivo entre la mujer y el hombre entre el óvulo y el espermatozoide, dilatación-contracción, una pulsación perpetua.

Encogimiento era una de las definiciones originarias de la palabra depresión, el sujeto se pliega sobre sí mismo se cierra, únicamente percibe sus límites, de algún modo podríamos decir que implosiona, no es muy distinto a lo que le sucede a las estrellas y a todo el universo; el equilibrio se rompe bruscamente y se cae pendiente abajo hacia un descenso sin fin que, de no poner remedio, arruinaría la vida de la persona que la sufre. Los problemas siempre vienen cuando se produce el desequilibrio y se trabaja en una sola dirección, es decir, se vive en una sola dirección, de algún modo es como si utilizáramos uno solo de nuestros hemisferios cerebrales, tenemos dos, y los dos trabajan juntos de forma alterna, de forma elástica. En el momento en que, por la causa que sea, el sujeto vive en una dirección sin alternancia emocional, vital, espiritual, sexual, física, etc. se produce una sordera, una ceguera parcial de uno de los lados, de los ritmos de la vida.

Entonces sobreviene el desequilibrio, puede ser un desequilibrio *implosivo* o *explosivo*, puede manifestarse como una introspección, un plegamiento interno o una constante proyección exterior sin apenas miradas hacia el interior, como ejemplos (hay muchos más) podríamos hablar de la depresión en el primer caso y del estrés vital, ese tipo de personas que dicen funcionar mejor bajo presión...

Me parece tan poco natural y fisiológico el pretender un estado impoluto de iluminación constante como el vivir en las más lúgubres penumbras de la depresión, la vida es ritmo y movimiento, los instantes se suceden en un carrusel de torrentes de impulsos externos y de respuestas internas, otra cosa es la búsqueda del paso anterior a todo este desfile de los estímulos de la vida y de la conciencia, ese es otro tema, pero si estamos aquí estamos para jugar y si jugamos, jugamos con lo juguetes que tenemos, es decir, dos hemisferios, la luz y la oscuridad, el espermatozoide y el óvulo etc.

Está bien la frase de Carl Jung *Quien mira hacia afuera, sueña; quien mira hacia dentro, despierta*, pero soñar siempre aburre y siempre estar despierto también cansa, y además mucho...

Todo este tipo de aforismos o de sentencias más o menos brillantes no dejan de ser una muestra parcial de un instante concreto de un momento emocional cristalizado en una sola frase que, solo son ciertas cuando quien las lee se encuentra en la misma situación.

No hay más que fijarse en el inicio que todas las religiones han dado de la humanidad: todo estaba perfecto pero alguien metió la pata....

¿A nadie se le ocurre que si era tan y tan perfecto es un poco estúpido meter la pata?, sobretodo porque en un nirvana sin fin, en un espejo si reflejo, no debería haber seres estúpidos... es posible que alguien se aburriera de estar siempre despierto o de soñar siempre....

Son situaciones difíciles de entender en un estado de no-acción y de conciencia plena.

En definitiva los problemas sobrevienen cuando aparece la dualidad aunque si en ella hubiera alternancia y comunicación fluida, noche y día, hombre y mujer, etc. un ir y venir fluido entre ellos, se produciría un retorno a la unidad porque los límites se difuminan cuando la alternancia y el ritmo entre la dualidad es adecuado, pero se produce la descompensación en el momento en que vivimos en la dualidad sin movimiento, sin comunicación entre los lados la descompensación produce el problema, ¿porque la balanza se desequilibró?

No es mala pregunta pero desde mi punto de vista es pasado y no interesa más que a efectos históricos y como aviso para que no se vuelva a producir el problema; normalmente cuando se pesa algo (se quiere algo) se busca su contrapeso en la balanza (se pone algo en el otro lado...) lo que se intenta es reestablecer el equilibrio poniendo más peso en el lado donde está el déficit (hay que poner más).

Evidentemente, para la persona que vive la depresión la situación es trágica, pero que no deja de ser un bandazo más del barco de la vida; podemos ver como enderezarlo, Shopenhauer decía que cada hombre toma los límites de su visión por los límites del mundo, claramente la aseveración, cómo decíamos antes, es parcial (casi todas estas frases brillantemente famosas lo son) pero en el caso de un sujeto inmerso en un proceso depresivo es muy acertada. Propongo al terapeuta que ponga luz en ese lado de la balanza que cuelga más, para que la aguja de la vida del paciente en depresión se sitúe en el centro.



Cuando alguien se encuentra en un proceso depresivo tiene una visión distorsionada y parcial de la realidad (solo tiene que imaginarse leyendo este texto con su estómago revuelto y con ganas de arrojar, la lectura sería distinta, la emoción, la predisposición, todo cambiaría) y por mucho que desde fuera se pueda ver como algo superable o incluso como una situación normal de la vida, el sujeto lo vive como una agonía, por esa razón y porque nada complicado, normalmente, es más útil que algo elegantemente sencillo, no recomiendo extendernos en explicaciones del método del Doctor Lefebure y sus posibilidades con el paciente, desde mi punto de vista ni tan siquiera deberíamos plantearlo ya que no aportará al sujeto más que mayor confusión y una sensación de complicación que no es útil ni cierta.

Hay que transmitir que la luz es un alimento neurológico, emocional y sutil, y que en un aspecto, en varios o en todos, el paciente sufre un déficit que le provoca depresión, así pues, qué más normal que alimentarse, que nutrirse para paliar el problema; no es muy distinto a beber cuando tenemos sed o comer cuando tenemos hambre.

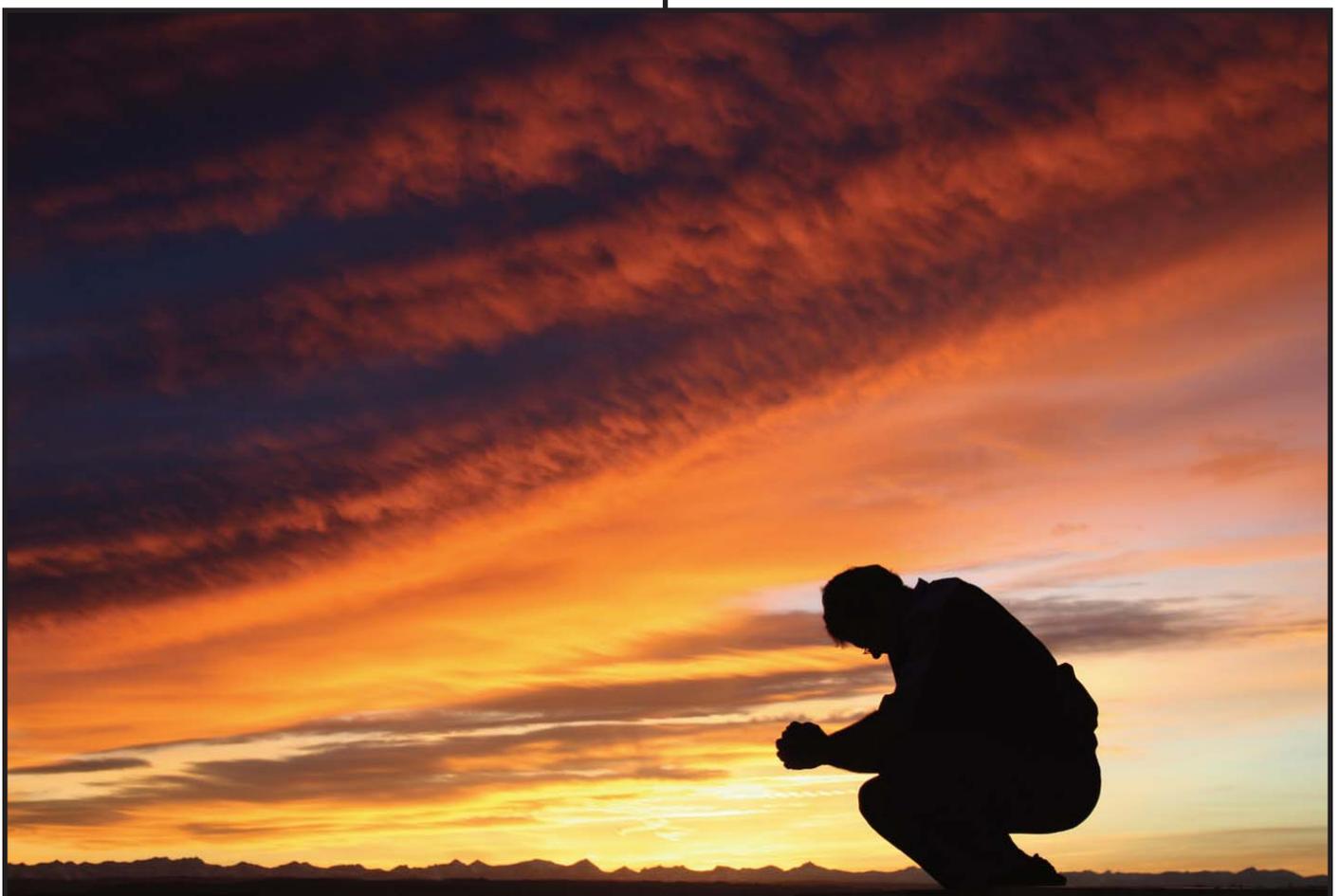
El concepto es sencillo, es claro y es directo, ahora bien, ¿cómo ponemos en marcha la alimentación?

Otra vez fácil, mediante la *lámpara fosfénica*.

Mirar una fuente luminosa adecuada provoca el *fosfeno*, una imagen de persistencia retiniana vinculada al ritmo cerebral del individuo, que genera una activación neurológica importantísima, así como un movimiento emocional y sutil espectacular, la base del método del Doctor Lefebure consiste en mezclar esa energía para trasladar la energía de la luz al pensamiento asociado, tal como dice el Doctor Lefebure, hacer fosfenos sin mezclar no sirve para mucho pero eso es cierto en relación a lo que podemos conseguir mezclando.

Hacer fosfenos nos sitúa en una situación de exaltación anímica y de actividad mental sobredimensionada, ¿que es un mínimo resultado en comparación con las posibilidades de la terapia natural con luz natural del Doctor Lefebure? Evidentemente, pero lo más importante primero es restituir el desequilibrio, ofrecer el caudal de energía vital que se perdió siguiendo el camino de la depresión, es decir, el sujeto con depresión, debe hacer fosfenos, muchos fosfenos.

Empezaremos por familiarizar al sujeto que sufre la depresión con la luz, constataremos, en algunas ocasiones, que se acerca a la luz con cierto rechazo porque se vive instalado en la rutina de las penumbras y la posición de víctima pasiva es, en ocasiones, muy cómoda.



Salvado ese hipotético primer rechazo a la luz del fosfeno, el enfermo constatará lo agradable que es hacer fosfenos, mirará la *lámpara fosfénica* durante treinta segundos, cerrará los ojos y verá el devenir del fosfeno durante tres minutos, durante ese tiempo le haremos mención de los cambios de colores que se producen y de los movimientos a los que el fosfeno está sujeto, pulsación, vibración, giro etc. como mucho le matizaremos que tiene relación con su estado actual pero sin profundizar en ello.

El terapeuta observará a modo de curiosidad, que los ritmos de los fosfenos de las personas con depresión son muy lentos a este efecto recomiendo la lectura del libro *Exploración cerebral por las oscilaciones de los fosfenos dobles* del Dr. Lefebure.

Una vez hallamos realizado varios fosfenos de treinta segundos de observación de la *lámpara fosfénica* y los tres minutos de observación del posfosfeno, le propondremos al sujeto en depresión que haga un nuevo fosfeno pero esta vez sin cerrar los ojos; con los ojos abiertos proyectará la bola de luz que antes estaba en el interior de su cabeza, primero en su mano, después sobre el terapeuta y luego por las paredes de la sala.

Le explicaremos en ese momento que el fosfeno se puede exteriorizar y que el devenir de los colores se produce con los ojos abiertos y cerrados, solo que en el primer caso implosionamos y en el segundo explosionamos....

En el momento que el sujeto se habitúa a los fosfenos con los ojos abiertos pasaremos a explicarle su fácil y poderosa rutina:

⇒ a lo largo del día debe realizar 60 observaciones fijas de la *lámpara fosfénica*, es decir, utilizará 30 minutos al día mirando la luz en tiempos de 30 segundos que deben tener entre ellos una periodicidad de, al menos tres minutos, así pues el sujeto con depresión, por ejemplo, se levantará y hará un fosfeno y continuará con su vida olvidándose del mismo, pasarán cinco minutos, diez o una hora, eso es igual, y hará otro, y así sucesivamente.

Sin olvidar que es imprescindible que haga 60 a lo largo del día, repartidos eso sí, como a él le apetezca.

Es habitual escuchar las quejas del sujeto con depresión cuando hablamos de 60 fosfenos que son 30 ridículos minutos repartidos a lo largo del día, aconsejo al terapeuta que le mencione que quizás, solo quizás, si fueran 60 pastillas las que debiera tomar, no se quejaría...

Los resultados son maravillosos en muy pocos días, personalmente recomiendo realizar este entreno durante un mes, pero a la semana ya se producen cambios importantes en la persona que está viviendo un proceso de depresión.

Por si todo esto fuera poco además de increíble, la utilización de la luz natural como medicina natural, como terapia natural, mediante los fosfenos, actúa también depurando el pensamiento, eso quiere decir

literalmente que limpia nuestros pensamientos cancerígenos sin acción de la voluntad, por el solo hecho de llevar la luz a nuestro interior, fosfenos, nuestro pensamiento no solo se dinamiza si no que se transmuta.

Basta una pequeña luz para disolver la más negra oscuridad.

Otro recurso literalmente impagable es utilizar la estimulación interhemisférica al ritmo de 1/6 de segundo por lado para ello el terapeuta dispone del Alternófono:

⇒ combinar 60 fosfenos al día con 45 minutos de 1/6 de segundo es absolutamente definitivo para un paciente con depresión, el ritmo rápido permite un toque a cada hemisferio de modo que se crea una corriente entre ellos que produce una armoniosa exaltación, que combinada con la energía de los fosfenos nos ofrece unos resultados brillantes, rápidos y permanentes en el tratamiento de la depresión.

Entramos pues en el sistema del enfermo por dos vías básicas de su fisiología, la vista y el oído, es importante darse cuenta que no hablamos de lo que el paciente con depresión *no quiere ver* de sí mismo o de su entorno, o que no damos voz a lo que *no quiere escuchar* de su interior o del exterior, simplemente le damos la energía para que su mente su emoción y su espíritu se puedan equilibrar, las valoraciones o la toma de conciencia se viven mejor cuando uno no se está ahogando sino cuando ya se está a salvo.



En ese momento de poco sirve recriminar al nadador su atrevimiento al aventurarse en aguas revueltas o su inconsciencia al alejarse de la orilla; primero le sacamos del agua y luego, si acaso, hablamos de ello.

Nuestra conexión primaria con la vida funciona así, inspiramos y espiramos, en una continua pulsación elástica, es curioso observar que cuando espiramos deprimimos las costillas, cuando inspiramos las expandimos...

No tendría mucho sentido inspirar siempre o espirar siempre, en cualquier caso de ello se encarga nuestro hipotálamo que, afortunadamente, no espera que le digamos qué hacer a cada momento; la pulsación de la vida se mantiene desde que nacemos inspirando hasta que morimos espirando, en el trayecto muchos de nosotros nos caemos hacia un lado y nos obcecamos tozudamente en inhibir el rimo de la vida, la luz y el ritmo nos ayudarán a volver al camino alterno del continuo fluir grácil de la vida.

Francesc Celma i Girón