



# Una salida de la depresión

Meditar para recuperar nuestra vida

Richard Gilpin

Traducción del inglés de  
Julio Hermoso

 Siruela

Tiempo de Mirar

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Título original:

*Mindfulness for Black Dogs and Blue Days*

*Finding a Path Through Depression*

© Richard Gilpin, 2012

Design and Layout © Quarto Publishing Plc,

for its Imprint The Ivy Press Limited, 2012

© De la traducción, Julio Hermoso

This translation of

*Mindfulness for Black Dogs and Blue Days*

originally published in English in 2012 is published by arrangement with Quarto Publishing Plc, for its Imprint The Ivy Press

© Ediciones Siruela, S. A., 2019

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid. Tel.: + 34 91 355 57 20

Fax: + 34 91 355 22 01

[www.siruela.com](http://www.siruela.com)

ISBN: 978-84-17624-32-3

Depósito legal: M-9-2019

Impreso en Anzos

*Printed and made in Spain*

Papel 100% procedente de bosques bien gestionados  
de acuerdo con criterios de sostenibilidad

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 7

## CAPÍTULO 1

TIEMPOS OSCUROS, CALLEJONES SIN SALIDA  
Y ESTADOS DE CRISIS 15

## CAPÍTULO 2

HALLAR SUELO FIRME Y ABRIR UNA SENDA 49

## CAPÍTULO 3

HUELLAS NUEVAS EN UN SENDERO ANTIGUO 83

## CAPÍTULO 4

HOLA, OSCURIDAD, MI VIEJA AMIGA 117

## CAPÍTULO 5

INDICACIONES PARA EL CAMINO QUE NOS ESPERA 143

AGRADECIMIENTOS 161

NOTAS 163



## INTRODUCCIÓN

---

*Este libro solo trata de dos cosas: la conciencia plena y la depresión. Ambos conceptos hacen referencia a procesos o estados psicológicos particulares, pero, dado que dichos procesos son experiencias, no resulta sencillo resumir ninguno de los dos en palabras. La naturaleza del flujo ininterrumpido, si bien efímero, de los momentos que constituyen nuestra existencia es tal que jamás llegamos a capturarlos por completo con las palabras. No pasa nada, porque cultivar una senda consciente de salida de la depresión supone, en última instancia, ir más allá de las palabras, hacia la libertad de una consciencia clara e inalterable. Esto es algo que debemos hacer cada uno a nuestra manera, aunque espero que los consejos de este libro te ayuden a seguir avanzando.*

Las situaciones más sencillas ofrecen un potencial de sabiduría y de conexión profunda, pero igualmente podrían producir desconcierto y complicaciones. Cuando pienso en los conceptos de la conciencia plena y la depresión, me acuerdo de dos anécdotas —una histórica y otra personal—, y ambas tienen lugar en una bañera.

### **Un baño en la luz de la sabiduría**

¿Conoces la historia (real) de Arquímedes en la bañera? A este sabio de renombre en la Grecia Antigua le habían pedido que determinase si la nueva corona del rey estaba hecha únicamente de oro o si algún orfebre deshonesto había sustituido alguna cantidad de aquel metal por plata. Resultó ser un pro-



blema inextricable, en particular porque Arquímedes no podía modificar la forma, fundir ni alterar de ninguna manera la valiosa corona. Desconcertado, decidió suspender sus esfuerzos mentales por aquel día y darse un baño.

Al meterse en el agua, se percató de que el nivel de la bañera ascendía conforme su cuerpo descendía. En ese momento se le ocurrió que aquel efecto lo generaba la cantidad de agua desplazada por su cuerpo sumergido. Acto seguido se dio cuenta de otra cosa: ¡dicho efecto se podía utilizar para determinar el volumen de la corona de oro sumergiéndola en agua! Como ya conocía su peso, sería entonces capaz de calcular su densidad, o su masa por unidad de volumen, y compararla con la del mismo peso en monedas de oro puro. Si ambos resultados eran diferentes, la corona no estaba hecha de oro puro; si eran iguales, la corona era de oro.

### **¡Eureka!**

Arquímedes había encontrado la solución a su problema. Una jornada de trabajo productiva, al fin y al cabo. Cuenta la historia que, en su emoción, el sabio exclamó «¡Eureka!» («¡Lo encontré!»), saltó de la bañera y echó a correr desnudo por las calles.

Dejando a un lado el descubrimiento de Arquímedes de cómo calcular el volumen de un objeto que tiene una forma irregular —por no mencionar su arrebatado de exhibicionismo—, hay algo muy interesante en esta historia. Se trata del momento o momentos anteriores a su descubrimiento. Tengamos en cuenta que Arquímedes ya había renunciado a una



## INTRODUCCIÓN

solución matemática del problema cuando se metió en el agua. Ya no pensaba en metales preciosos, en coronas reales ni en experimentos científicos. Es más, ni siquiera estaba en actitud pensativa. Se estaba metiendo con calma en un baño relajante, absorto en su experiencia sensorial tanto como lo estaríamos cualquiera de nosotros al entrar en la bañera después de un día duro.

En esos instantes cruciales, tenía la atención puesta en su experiencia inmediata, de tal manera que eso le permitió ver con claridad, estar plenamente presente en lo que estaba ocurriendo (el agua que ascendía ante sus ojos). Esto le ofreció un momento de intuición, esa capacidad natural que todos tenemos para descubrir la verdad.

### *Uno de los distintivos de la conciencia plena*

Es probable que tú mismo hayas tenido uno de esos momentos en que dices «ajá», en que te viene alguna idea a la cabeza, algo que parece que te está sucediendo tanto a ti como dentro de ti, igual que esas veces en que te oyes diciéndole algo muy sensato o muy profundo a alguien y, acto seguido, piensas: «¿De dónde ha salido eso? ¡No sabía que lo sabía!». Es como si te las hubieras arreglado para «quitarte de en medio» de alguna manera y hubieras permitido que apareciera algo maravilloso. Esto le puede suceder a cualquiera que se relaje y se sumerja en la experiencia del momento presente y le deje espacio a lo que está sucediendo. Esta «forma de ser» constituye uno de los distintivos de la conciencia plena.



### **Aguas frías y tristes**

Yo también tuve una experiencia memorable sentado en una bañera, en un día que, por lo demás, no había tenido nada de especial. Dicha experiencia me transmitió un potente mensaje sobre mi estado de existencia en aquel entonces. Que yo sepa, lo que me sucedió no refleja nada relacionado con la conciencia plena, pero sí mucho sobre la depresión.

Estaba solo en casa, en el agua, justo después de haberme frotado y con la tenue luz del atardecer que se filtraba por las cortinas del cuarto de baño. El día había sido una vaga sucesión de tareas en absoluto memorable (nada que resultara agotador). Aun así, no me podía quitar de encima una sensación de desconuelo. Di un golpe con la mano en el agua tibia al intentar rescatar algo tangible del pasado inmediato. Mi mente comenzó a adentrarse de un modo inquietante hacia el futuro y a proyectarlo en formas cada vez más oscuras. Preguntas a medio formular y sin respuesta del estilo de «¿Y ahora qué?» o «¿Y después qué?» comenzaron a orbitar las unas alrededor de las otras en ciclos repetitivos. No tardé en dejar de atisbar interés alguno ni ningún posible consuelo en los días que tenía por delante; ni tampoco ningún valor en el pasado ni en el presente. Mi estado de ánimo entró en caída libre. El cuerpo se me quedó tan quieto como el agua.

#### *El rostro en las profundidades*

Un momento después, con el agua del baño fría ya desde hacía un rato, me sobrevino un repentino movimiento descen-





dente. Era la cabeza, que se me caía hacia delante como si no pudiera con su propio peso. Por un momento, mis ojos se centraron en su propio reflejo. Observé detenidamente mi rostro. Allí estaba yo, hundido bajo el agua gris, detrás de las células de piel muerta y la mugre de aquel día, sumergido e inaccesible, sosteniéndome la mirada con los ojos inexpresivos y carentes de amor.

¿Quién es ese hombre de la mirada dura y fría? ¿Es la parte de mí que está muerta? ¿Es la parte de mí que se suicida? No dejaba de surgirme esa pregunta en la cabeza, y mi estado de ánimo seguía dando tumbos. Me sentía como si el corazón se me estuviese deshaciendo por los bordes. En lugar de afrontar el día, me enfrentaba a aquel mirón, y él no apartaba la vista de mí, y me arrastraba cada vez más hacia la oscuridad. Todo deseo de dar un nuevo rumbo a mi vida se desvanecía mientras las pasaba canutas con aquel contrincante camino a un predecible punto muerto.

Un compañero más tieso que una tabla, sin la menor duda. Lo conozco bien. A veces, los dos nos quedamos paralizados por la mirada del otro durante días seguidos, atascados en un enfrentamiento sin victoria posible, sin encontrarle el más mínimo sentido a la vida mientras el mundo sigue girando a nuestro alrededor. Es una relación con mi universo interno que todo lo que tiene de vana lo tiene de conocida, y todo lo que tiene de estrecha de miras lo tiene de confortable. En términos psicológicos, es una relación con la vida que tiene el tirón gravitacional de un agujero negro. Me transmite algo de eso que llamamos depresión.



## **Arreglarnos y seguir adelante**

Acabé saliendo de aquella bañera. Y de otras zonas muertas como aquella. Debido a que he sufrido depresión y conozco sus tendencias recurrentes, tengo interés en aprender el arte de salir de esos lugares con mayor facilidad, incluso con estilo a veces. Como terapeuta practicante que trabaja con personas que padecen depresión, también me interesa lo que nos ayude a liberarnos de su antipático abrazo. La clave está relacionada con entender —e incluso honrar— aquello con lo que estamos forcejeando y encontrar maneras de llevarnos mejor con ello.

Este libro trata de eso, de la práctica continuada para salir de esos espacios inertes de la vida que te atrapan, aceptando que tales lugares existen y forman parte de nuestra existencia. También trata sobre la comprensión de la relación entre la experiencia que tuvo Arquímedes en la bañera y la que tuve yo, y sobre la forma de tener más experiencias como la suya en lugar de como la que tuve yo.

Igual que hay formas diferentes de darse un baño, hay maneras distintas de vivir la vida. Al margen de lo oscuros y deprimentes que sean los lugares que nos vayamos encontrando, siempre es posible tomar otra senda, una que está salpimentada con el carácter cotidiano y aun así transformador de la conciencia plena. Esta senda ya me ha sacado de muchos lugares fríos y es probable que lo vuelva a hacer. Al igual que con cualquier otro sendero que uno recorra, la cuestión es encontrarlo y seguirlo. Y es el viaje, y no el destino, lo que de verdad importa.