

**Con rumbo propio**  
*Responder a situaciones de crisis* **Andrés**  
**Martín Asuero**



Plataforma Editorial  
Barcelona

*A mis padres, que me han dado tantas oportunidades.  
A mis hijos, Ander y Toya, que me enseñan  
lo que es importante en la vida.*

*Sólo tienes derecho al acto y no a sus frutos.  
Nunca consideres que eres la causa  
de los frutos de tu acción, ni caigas en la inacción.*

BHAGAVAD GITA,  
cap. 2, verso 47



## Capítulo 1

# La extraordinaria decisión de sir Gawain

Reinar en Camelot se había vuelto demasiado complicado, pensaba Arturo, mientras revisaba documentos para una audiencia relativa a otro conflicto entre nobles. Estaba cansado de tanta mezquindad, especialmente desde que sir Gromer Somer fue expulsado de Camelot. Ese caso le había dejado asqueado. «¿Cómo es posible que una persona inteligente, compañero de cruzadas —pensaba— pueda dejarse llevar por ambiciones desmedidas que lleguen al punto de amenazar la estabilidad del reino que dice servir?»

«Quizá me tomo las cosas de manera demasiado personal, como dice Merlín el mago —pensó Arturo—. En cualquier caso, ya está bien de peleas de gallitos. Creo que me vendría bien irme de caza a ver si me vuelve la inspiración y recupero las ganas de reinar.» Así que, vestido de incógnito, salió por la puerta de atrás del castillo, al galope hacia el campo, sin que nadie pudiera evitarlo.



La mañana de otoño rebosaba de vida, los árboles daban ese ambiente multicolor al bosque con sus tonos rojos, amarillos y ocres entre los que resaltaban algunos abetos con su verde oscuro, casi negro. Después de varios días de lluvia, la actividad bullía en el bosque y los animales aprovechaban para comer, mientras el sol empezaba a calentar el aire. Entre todos ellos destacaba un magnífico venado de catorce puntas en el que Arturo puso enseguida sus ojos. Después de dar un amplio rodeo para coger el viento de cara, desde unos matorrales el rey disparó su ballesta, pero un súbito movimiento del animal hizo que la flecha se le clavara en el cuarto trasero y, asustado, saliera huyendo malherido.

—¡Rayos! —murmuró Arturo—, no puedo dejar que un animal así se escape herido.

Montó su caballo y empezó a seguir el rastro de sangre por el valle y luego una colina, un bosque profundo, cruzó un arroyo o dos, y otro valle hasta que, dos horas más tarde, Arturo vagamente sabía ya dónde estaba. Así y todo, siguió tras los restos de sangre del venado.

Al rato, Arturo divisó un claro en la espesura donde los rayos del sol iluminaban a su pieza rendida en la hierba. «¡Por fin!», pensó, dejando su caballo, pero cuando Arturo se acercó al venado, se encontró con que no estaba solo: un enorme caballero en su armadura le miraba desafiante.

Éste no era otro que sir Gromer Somer, precisamente a quien menos ganas tenía Arturo de ver.

—Arturo, ¿cómo tienes la osadía de venir a cazar a mis tierras? ¿Crees que, después de humillarme, puedes quitarme también mi caza? Sabes bien que este bosque no te pertenece.

—Gromer, te pido disculpas, no sabía dónde estaba, pero te puedo asegurar que ese venado lo alcancé hace dos horas

en mi bosque y que lo vengo siguiendo para cobrar la pieza. No obstante, si crees que te pertenece, quédátele, no voy a discutir por ello.

—No es tan sencillo, tu historia no me convence y sabes bien que cazar en tierras ajenas se resuelve con la espada, así que déjate de excusas y pelea como un hombre.

Arturo no estaba con ánimos para luchar. Había salido del castillo para evitar los problemas y no portaba ninguna armadura. Además, sir Gromer era un individuo grande como un oso y estaba protegido con su coraza. Además, estaba furioso.

Después de varios golpes de espada, Arturo cayó al suelo, Gromer le colocó la espada en el cuello y dijo mientras se levantaba la visera del yelmo:

—Como eres el rey, debo darte una oportunidad, si deseas aceptarla, o, si lo prefieres, acabo contigo ahora mismo.

—Acepto la oportunidad, Gromer —replicó Arturo pensando que volver a tomar la espada no le sería de mucha ayuda en combate tan desigual.

—Entonces ponte de pie y fíjate bien en lo que te digo, Arturo. Has de volver a este lugar al mediodía dentro de siete días y decirme qué es lo que toda mujer desea tener sobre todo lo demás que se le pueda dar. Una respuesta falsa, Arturo, será tu muerte, ya sea que llueva o brille el sol. Una respuesta verdadera será tu perdón por cazar en tierra ajena.

—De acuerdo, Gromer, aquí estaré —replicó Arturo, y recobrando su espada se dirigió hacia su caballo.

«¿Qué es lo que toda mujer desea tener?, y supongo que debe de ser algo, claro», pensó Arturo. Sin embargo, no se le ocurría nada que resolviera el acertijo. Tampoco sabía a quién pedir ayuda, ni podía volver a Camelot porque

eso trasladaría al reino el problema y podrían llegar a la guerra contra Gromer y su milicia, algo que quería evitar a toda costa. «Debo resolverlo por mí mismo —decidió—. Ya encontraré la forma.»

Así que Arturo empezó a caminar por valles y aldeas preguntando a toda persona que se encontraba en el camino qué es lo que más deseaba tener. Vestido de caza, le tomaban por algún noble forastero, y le respondían con amabilidad sin reconocerle. No obstante, las respuestas que Arturo iba anotando en su libreta distaban mucho de converger en una idea o cosa común, como él había esperado.

Las más jóvenes pedían dinero, un marido, hijos, ropas nuevas, una casa o joyas; las mayores hablaban de salud, de ver casar a sus hijos, de tener comida para el invierno, ganado o conocer a sus nietos. Los hombres que encontraba se mostraban de lo más desconcertados; algunos no sabían qué responder y los que así lo hacían tampoco mostraban mucho conocimiento de la psicología femenina, ya que sus respuestas poco o nada se parecían a las de las mujeres.

Así pasaron los días, y Arturo vio llegar el final del plazo sin tener certeza de haber dado con la respuesta. Mientras se acercaba cabizbajo al lugar convenido, oyó una voz femenina que le llamaba desde el bosque.

—¡Arturo! ¡Rey Arturo!

Giró la vista y al pie de un inmenso roble creyó ver una forma humana sentada encima de una roca negra, en un lugar muy sombrío. A medida que se acercaba distinguió una mujer de edad indefinida, vestida con harapos de color oscuro. Su pelo largo y sucio rodeaba una enorme nariz sobre una boca poblada de dientes negros y apiñados. Sin embargo, su voz era dulce y se expresaba con claridad y amabilidad.

—Arturo, mi rey, yo soy Ragnelle, la dama del bosque, y conozco la situación en la que os encontráis. Os he llamado porque puedo ayudaros, si vos me ayudáis a mí también.

Arturo se quedó pasmado. «¿Quién puede ser esa mujer tan abominable y cómo puede saber la solución al acertijo? —pensó—. ¿Qué puede querer a cambio un ser tan miserable?» Pero como su situación era bastante desesperada y no tenía mucha confianza en sus averiguaciones hasta el momento, pensó que nada perdía por aceptar el trato.

—Magnífico, Ragnelle —contestó—, acepto vuestra ayuda y, si me resulta útil, os juro que os daré lo que pidáis, si está en mi mano.

—De acuerdo. Entonces, acercaos para que os diga la respuesta y partid a vuestra cita. A la vuelta ya os diré cuáles son mis deseos.

Arturo pensó que era un buen trato. Desmontó y se acercó a ella venciendo la repulsión ante semejante dama abominable. La mujer le murmuró al oído unas palabras que inmediatamente cambiaron su semblante.

—¡Gracias! —replicó—, me parece muy sabia vuestra respuesta. Volveré enseguida, dama Ragnelle —dijo Arturo despidiéndose mientras montaba a su caballo y, con un trote más alegre, se encaminaba al claro del bosque.

Cuando sir Gromer, vestido con una imponente armadura negra, le vio llegar, le espetó:

—¿Ya tienes la respuesta, Arturo, o es que vienes dispuesto a morir?

—Creo que tengo la respuesta —dijo Arturo, y sacando su libreta añadió—: algunas dicen que tener hijos.

—Tonterías. Muchas lo que tienen son demasiados hijos, no creo que quieran más, sólo les dan trabajo.

—Otras dicen que un marido.

—Falso. Quienes no tienen marido quieren uno, pero cuando se casan, pronto se dan cuenta de que no valen tanto. Me defraudas, esperaba algo más inteligente de ti.

—Entonces no te digo lo de dinero, joyas, casa o ropajes, ¿verdad?

—Cierto. Tú sabes que en los castillos hay muchas mujeres que tienen eso y no lo valoran en absoluto, así que prepárate a morir.

—No tan rápido, Gromer. En realidad no te he dado aún mi respuesta.

—¿Y cuál es, que estoy perdiendo mi paciencia?

—Lo que toda mujer desea tener por encima de cualquier cosa que se le pueda dar es soberanía, la capacidad para decidir por sí misma.

Sir Gromer se quedó de una pieza, juró y masculló con los dientes apretados, envainó la espada y, escupiendo al suelo, le dijo:

—Espero que no nos veamos más, Arturo. Vete ahora y no vuelvas.

De vuelta, Arturo paró ante el enorme roble a cuyo pie continuaba Ragnelle, quien le saludó alegrándose de verle sano y salvo.

—Como podéis ver, vuestro consejo me ha sido de gran ayuda. Decidme ahora qué puedo hacer yo por vos.

—No es difícil —contestó Ragnelle—. Quiero casarme con uno de vuestros caballeros y que se consume el matrimonio.

—¡Pero eso es imposible! —replicó Arturo—. No sois noble y yo no puedo obligarles.

—Jurasteis ayudarme, sois rey y podéis convencerles. Yo he cumplido mi parte —contestó Ragnelle.

Arturo se despidió montando en su caballo, mientras suspiraba de nuevo ante la insólita prueba que tenía delante, para poder cumplir su palabra. «¡Y yo, que salí de caza hace una semana para descansar un poco! —pensó—. Parece que los problemas me persiguen.»

Ya en Camelot convocó la mesa redonda y explicó a los caballeros su aventura hasta llegar a la última parte, donde se quedó callado.

—¿Entonces qué quiere esa bruja del bosque, rey Arturo? —dijo Lancelot, que era el más impaciente.

—Que alguno de vosotros se case con ella —dijo Arturo mirando a la mesa con gesto dolorido.

—¿Qué? —respondieron todos a la vez, y se hizo un gran silencio.

Al rato sir Gawain, el sobrino del rey y el más gentil de los caballeros, tomó la palabra y dijo:

—Mi rey, esa dama ha demostrado conocimiento y honestidad, ha dado su ayuda sin pedir antes una recompensa. Todos nosotros estamos en deuda con ella por haber salvado al rey y, así, la estabilidad del reino. Yo me casaré con ella.

—Sobrino, te agradezco el gesto, pero has de saber que es una mujer abominable.

—Gracias, pero creo que hay algo extraordinario en su acto y es un honor para mí contribuir a que se cumpla vuestro juramento.

Al disolverse la asamblea, se preparó la comitiva para acompañar a sir Gawain en su primera cita con Ragnelle.

Después de cabalgar un rato, llegaron al pie del roble, sir Gawain desmontó y, en presencia del rey, galantemente pidió la mano de Ragnelle. La dama, encantada, respondió con amabilidad con esa voz tan dulce que la naturaleza le

había concedido, a pesar de su fealdad. Así, ante la sorpresa de los presentes, sir Gawain la invitó a compartir montura y los prometidos volvieron al castillo seguidos de la incrédula comitiva.

Los esponsales no tardaron en organizarse. Se convocó a peluqueras, maquilladoras y modistas, Ragnelle fue lavada, peinada y vestida de novia; sin embargo, su aspecto seguía siendo de lo más desagradable. Su palabra, en cambio, era inteligente y su voz, encantadora. Una criatura extraordinariamente dotada para la conversación, pero con un aspecto horroroso.

La boda transcurrió por los cauces habituales en estos actos y a mitad de la fiesta los nuevos esposos dejaron la sala para cumplir con la segunda parte del acuerdo.

Al llegar a la alcoba, sir Gawain cedió el paso a su esposa, mientras esperaba en el vestidor mirando el fuego, sin muchas ganas de desvestirse, la verdad. Entonces oyó esa voz deliciosa que le llamaba.

—Sir Gawain, amado esposo, ¿no queréis ver a vuestra mujer en el lecho nupcial?

Se acercó cortésmente y lo que contempló le pareció un milagro. Ragnelle era ahora una joven increíblemente bella, de nariz elegante sobre unos rojos y carnosos labios que rodeaban unos preciosos dientes blancos, de ojos verdes y un pelo castaño que caía elegante sobre unos hombros redondos de piel tostada que resaltaban sobre el blanco del camisón. Su cuerpo ahora era esbelto y bien formado, rebosante de salud y juventud. Una preciosidad de novia.

—¿Pero qué os ha ocurrido? —replicó mientras empezaba a desvestirse apresuradamente sin quitar la vista de su mujer.

—Éste que veis ahora es mi aspecto verdadero. Lo que habéis visto era el resultado de un hechizo que por celos

me hizo mi hermana mayor, que es ahora *lady* Morton, esposa de sir Gromer Somer. Mi hermana dijo que si encontraba un caballero que se apiadara de mí, podría recuperar parcialmente mi aspecto y así ha sido.

—¡Magnífico! —replicó Gawain terminando de quitarse las botas.

—No tan rápido, querido: el hechizo no ha desaparecido. Por ello, antes de cogerme en vuestros brazos, debéis decidir, de una vez para siempre, si queréis verme así sólo para vuestros ojos, cuando se ponga el sol, mientras conservo mi anterior aspecto durante el día para el resto de la corte, como hasta ahora, o si, por el contrario, preferís que sea éste mi nuevo aspecto público, de día, aunque vos por la noche me volváis a ver fea y deformada.

Sir Gawain, que no era una persona impulsiva, le sonrió y se apartó del lecho para volver al fuego que crepitaba en la chimenea del vestidor, mientras meditaba su respuesta. Al rato volvió y mirándola a los ojos le dijo:

—Amada esposa, esta decisión que me proponéis es bien difícil, ya que cualquier alternativa tiene graves inconvenientes. Así que, teniendo en cuenta que vuestro aspecto atañe principalmente a vos, creo que debéis ser vos y no yo quien tome esa decisión.

Entonces Ragnelle saltó de la cama y lo abrazó con manos y piernas mientras se lo comía a besos llorando de alegría. Sir Gawain se quedó tan sorprendido que le preguntó qué había pasado. Ragnelle contestó radiante:

—Mi hermana aseguró que nunca encontraría un caballero que me dejara decidir por mí misma. Por eso, ahora acabáis de romper todo el hechizo: ¡seré así para siempre, de día y de noche, para vos y para todo el mundo! ¡Gracias por vuestra gentileza!

Y se volvió a celebrar la boda para que todo el reino pudiera contemplar la belleza de Ragnelle. Y durante su vida en Camelot, Ragnelle fue fuente de sabiduría, medió en disputas y fomentó la armonía, ganándose el cariño de todos, incluso de sir Gromer, que hizo las paces con Arturo.

## LAS ENSEÑANZAS DEL REY ARTURO

He elegido esta historia<sup>3</sup> para empezar este libro porque la soberanía ahora también está en peligro, a pesar de la libertad aparente de que gozamos. Cuando una persona está estresada o agobiada, de forma sutil pero no por ello despreciable, empieza a perder la capacidad de decidir por sí misma. La presión del entorno, laboral o familiar, nos produce estrés y ese estado mental nos conduce a un comportamiento determinado, distinto de como somos en un ambiente más relajado. Ese cambio de actitud ante la vida puede tener un claro efecto negativo en la salud y en las relaciones personales, como veremos más tarde.

Al igual que el hechizo hace que Ragnelle se presente como una bruja, cuando en realidad es una bella joven, el estrés hace que la vida se viva como una lucha por sobrevivir en vez del milagro que es. Este hechizo que produce

3. Esta historia está basada en un cuento popular inglés del siglo xv, conservado en un manuscrito del xvi, escrito en verso. No obstante, la trama parece provenir de uno de los *Cuentos de Canterbury*, de Geoffrey Chaucer, obra acabada en 1390. Es por ello un bonito ejemplo de esos escritores que se adelantaban a su época, hablando del valor de la soberanía como valor universal, cuando entonces era sólo patrimonio de unos pocos. Cuentos como éste fueron fundamentales antes de la imprenta como forma de transmitir sabiduría, asegurando así una amplia difusión de generación en generación.

el estrés afecta a la percepción de la realidad y despierta el miedo o la rabia. Estas emociones nos llevan a un tipo de comportamiento reactivo donde los sacrificios se van sucediendo, sin que se consiga cambiar significativamente el curso de los acontecimientos. A la larga el estrés hace que vivamos en tensión, con prisa para todo, sin poder disfrutar de muchos momentos bonitos de la vida. Pero ¿es este estado algo inevitable en los tiempos que corren o se puede vivir de otra forma?

Veamos qué caracteriza a nuestro héroe, sir Gawain. Es una persona que tiene claro cuáles son sus valores: la lealtad y la responsabilidad ante el rey, por un lado, y el respeto hacia su mujer por el otro. Demuestra no tener miedo: ni al qué dirán por casarse con una bruja, ni a la fealdad de su mujer. No parece impulsivo y es capaz de ver más allá de las apariencias, distinguiendo la inteligencia y la aportación de Ragnelle a pesar de su aspecto. Por último, y no menos importante, tiene una visión integral del beneficio y se da cuenta de que la relación en pareja debe basarse en el beneficio mutuo. Con ese espíritu es capaz de delegar en su mujer una decisión que le afecta profundamente. Un gesto que le honra y que todos deseáramos en un jefe, una pareja o un compañero.

Gawain es ciertamente soberano, porque actúa de acuerdo con sus valores, sin condicionamientos externos. Sabe qué es lo que debe hacer en su vida, cómo lo debe hacer, y así lo hace. Sería un ejemplo de personalidad resistente al estrés; como veremos más tarde, posee las tres ces: control sobre sí mismo, compromiso con su tarea y capacidad de afrontar desafíos de forma constructiva.

La diferencia de Gawain y los demás caballeros está en su actitud, no en las condiciones externas que son iguales

para todos. Lo mismo ocurre en la vida moderna: el hábitat es el mismo pero no todos sufrimos estrés de la misma forma. La actitud es el resultado de una cadena de elementos que comienzan con la percepción de la realidad, le siguen las emociones y acaba en la acción heroica. No se pueden desarrollar heroicidades sin tener una conciencia particular de la ocasión y del momento. No obstante, visto desde fuera, sólo vemos los actos; los eslabones anteriores en esa cadena están ocultos, ya que se desarrollan en la mente del héroe. Por ello, para reducir el estrés y poder recuperar la soberanía sobre la vida, hemos estructurado el libro en sentido progresivo desde las formas de percibir la realidad hasta ver cómo podemos responder de otra forma a los desafíos de la vida. Para recorrer este camino seguiremos la metodología contrastada de la clínica de reducción de estrés, también conocida como MBSR.

## LA REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADA EN LA CONCIENCIA PLENA

Este libro está basado en una formación que se denomina *reducción de estrés basada en la conciencia plena* (MBSR son las siglas en inglés: *mindfulness-based stress reduction*).<sup>4</sup> Es un programa muy famoso en Estados Unidos, desarrollado por Jon Kabat-Zinn hace unos veinticinco años en el centro médico de la Universidad de Massachusetts. En su formato habitual está estructurado como un curso que se imparte a grupos reducidos y dura treinta horas repar-

4. Para más información, se puede consultar <http://www.umassmed.edu/cfm/index.aspx>.

tidas en ocho semanas. Los contenidos incluyen sesiones de relajación, meditación y yoga, junto con explicaciones sobre las bases del estrés y sus causas y consecuencias. La pedagogía es muy participativa y los asistentes se implican en la clase.

La clínica de reducción de estrés combina la visión oriental de la salud con una exhaustiva investigación científica que le permite defender esta técnica desde una facultad de medicina. Allí, el programa se presenta bajo tres principios. Primero, se le llama *medicina mente-cuerpo*, enfatizando que estos dos conceptos no están separados como a menudo se considera, sino que forman parte de un todo. Por ello problemas mentales se traducen en enfermedades y los problemas físicos crean sufrimiento mental. Segundo, se propone una actitud participativa, en la que la persona no delegue toda la responsabilidad de la salud sobre el médico, sino que mantenga una postura crítica y activa en averiguar qué puede hacer por sí misma para mejorar sus circunstancias. Tercero, se presenta como medicina complementaria, sin entrar a diagnosticar ni a cambiar tratamientos, sino promoviendo prácticas saludables dentro de las circunstancias personales.

Además, la clínica se preocupa por medir y documentar de forma científica los resultados en relación con el estrés, dolor crónico y otras enfermedades de tipo psicosomático. Por ello se puede afirmar que con la MBSR se han observado reducciones significativas del 35% de los síntomas médicos asociados al estrés y del 40% del malestar psicológico.<sup>5</sup> Estos resultados son similares a los obtenidos en

5. Para una revisión bibliográfica de estudios sobre la MBSR, se puede consultar <http://www.umassmed.edu/cfm/bibliography/index.aspx>.

España, como lo demuestran nuestras investigaciones<sup>6</sup> y la experiencia con más de ochocientas personas que han participado en estos cursos durante los últimos cuatro años. Por ello espero que estas páginas animen al lector a realizar el entrenamiento en conciencia plena que le propongo en paralelo a la lectura del libro. Así podrá experimentar por sí mismo lo que le voy contando. Al final de cada capítulo encontrará recomendaciones que se complementan con las prácticas de los anexos. Espero sinceramente que esta lectura le resulte interesante y beneficiosa al mismo tiempo, que le ayude a vivir de forma más consciente y así pueda desarrollar una mayor soberanía sobre su vida.

6. A. Martín, G. García de la Banda y E. Benito, «Reducción de estrés mediante la atención consciente, según la técnica MBSR», en *Análisis y Modificación de Conducta*, 139 (31), 2005, pp. 557-571.