

# EL CUERPO COMO UN ESPACIO DE TRANSFORMACIÓN DEL CONFLICTO



Andrés Proaño Serrano, MBA.



## El taxi del cerebro

**¿Cómo podemos optimizar el uso de nuestro cuerpo para que el conflicto se transforme en una fuerza co-creativa?**

Es muy poca la importancia que se le da a nuestro cuerpo en las organizaciones. Un amigo dice: “Nuestro cuerpo es el taxi del cerebro”; mientras esté funcionando y sea el espacio que produce ideas, comunica, crea, nuestro cuerpo está allá lejos, como en silencio. Pero apenas falla algo en él, todo lo demás falla. Una simple gripe puede reducir nuestra productividad de manera dramática con sus malestares. Más allá de algunas campañas para cuidar la salud y realizar actividad física, la mayoría del trabajo de oficina hoy se desarrolla con un enfoque en la esfera intelectual.

Descartes realizó la afirmación «cogito ergo sum» que definió toda la estructura de pensamiento y auto comprensión occidental: “Pienso, luego existo”. Otra traducción más precisa sería: “Pienso, por lo tanto, soy”. Gracias a que podemos razonar, entendemos que existimos y gracias a nuestra capacidad intelectual hemos logrado todo el desarrollo del que hoy disfrutamos. Descartes igualó nuestra existencia con la capacidad del pensamiento, y la mayoría del trabajo que hacemos hoy se basa en ese postulado; las organizaciones buscan talento, capacidad, creatividad. Es la era del conocimiento.

¿Pero qué rol juega nuestro cuerpo en este paradigma?

## La disociación mente-cuerpo

A diferencia de la capacidad mental que puede parecer infinita, nuestro cuerpo establece límites concretos respecto a lo que podemos hacer, de hasta dónde podemos llegar y de uso de recursos. Vivimos como si nuestra mente pudiera estar separada del cuerpo, como si pensar fuese distinto de digerir o respirar, como si fuésemos a vivir para siempre, y el cuerpo nos recuerda que no es así. Nuestro cuerpo, frecuentemente comparado con una máquina, puede ser reemplazado parcial o completamente con la utopía de la inteligencia artificial. Hasta ese nivel hemos llegado: el cuerpo se volverá descartable, reemplazable, mejorable. Y esto es una tremenda ilusión.

Cuando hablamos del pensamiento, lo que hacemos inmediatamente es enfocarnos en los procesos mentales que suceden en nuestro cerebro ubicando en nuestra cabeza el centro de estas acciones. ¿Qué sucede con el resto del cuerpo? ¿Acaso nuestro cuerpo no puede pensar? Cuando nos lastimamos un dedo, ¿no hay un proceso lógico y racional que realizan las células del dedo afectado para que se inicie la cicatrización? Los sentimientos, las emociones son expresiones de la unidad indivisible de mente y cuerpo, y también son formas de inteligencia. Nuestra mente y nuestro cuerpo funcionan juntos.

La disociación mente y cuerpo es una ilusión que reduce nuestra capacidad de pensar completamente desde la sabiduría del cuerpo. La mente puede decir

que sí podemos continuar produciendo cuando el cuerpo está agotado y nos dice que requerimos descanso. El cuerpo se vuelve un cable a tierra que nos devuelve a nuestra limitada condición humana: si no descansas ya no podrás continuar produciendo intelectualmente. Esto antes que ser una desventaja, puede convertirse en una tremenda oportunidad.

Adam Smith desarrolló las nociones de especialización y división de las tareas en el trabajo, lo que permite resultados más productivos en las organizaciones. Fue sin duda un gran avance de la modernidad, pero un riesgo que apareció es que la manera de trabajar se fue parcelando en áreas y departamentos especializados: gerencia, recursos humanos, finanzas y contabilidad, sistemas, lo que puede también crear una disociación organizacional similar a la dualidad mente cuerpo, dando como resultado enormes costos para el manejo organizacional, problemas de comunicación, climas poco productivos y llenos de conflictos.

## El conflicto como fuente de productividad

“El supremo arte de la guerra es vencer al enemigo sin luchar”

Sun Tzu, El arte de la guerra

Mi camino de práctica personal es el Aikido y la meditación Zen. Ambas prácticas me han enseñado que el conflicto es energía, y no poca: un conflicto represa mucha energía. En Aikido nos entrenamos para que esa energía se convierta en una oportunidad de co creación en lugar de destrucción. Es una práctica que como cualquier otra toma entrega, sacrificio y entrenamiento constante.

En las disciplinas orientales se sostiene que nuestro ser no puede dividirse, funcionamos como un gran sistema del que dependen varios pequeños sistemas; por falta de un término más apropiado, denominaré a esta integralidad y relación estrecha Plena Consciencia.

La Plena Consciencia será entonces la disolución de la idea de separación para que aparezca una nueva manera de estar en el mundo, de hacer lo que hacemos, de experimentar nuestra realidad. “Pienso y siento, por eso soy”. Tan clara es esta idea para estas corrientes de pensamiento, que no se pueden

entender sin una práctica física: no puedo aprender Yoga o meditación leyendo, necesito realizar las respiraciones, posturas y ejercicios. El cuerpo se convierte así en la puerta de entrada a la comprensión de que todo está interconectado, incluso a nuevas dimensiones de pensamiento.

Y si funcionamos así, cuando surge el conflicto podemos observar que el otro que ejerce una fuerza contra nosotros, más allá de intentar hacer un daño está entregándonos fuerza, energía que puede ser integrada en lugar de rechazada. Podemos entrenar a nuestros cuerpos para comportarse de manera integral frente al conflicto y no de manera disociada. El conflicto se vuelve así una manifestación de mucha energía que puede ser aprovechada.

Este entrenamiento del diálogo mente cuerpo se hace primero desde la respiración. Basta con practicar una respiración profunda y relajada para “traer la mente a casa”, para que nuestra mente y nuestro cuerpo funcionen de manera unificada. Luego el cuerpo se relaja solo, y este estado de presencia que surge tiene cualidades que aportarán grandes beneficios para las organizaciones: relajación en lugar de estrés destructivo, diálogo en lugar de imposición, aceptación en lugar de frustración, creatividad que se hace desde el movimiento.

Es posible sentir los beneficios de la práctica de Plena Conciencia en nuestro cuerpo y es posible lograr que las organizaciones aprendan a utilizar el conflicto a su favor.

---