

NO FICCIÓN: EN EL LIMBO

TEMPORADA 5 | EPISODIO 03 | GUION

Miranda Carrete

La ilusión, la ira, la bronca, el amor o la alegría... seguramente las experimentaste en tu cuerpo, las sentiste. Pero, ¿alguna vez te pusiste a reflexionar sobre tus emociones?

Estanislao Bachrach, el autor que con su primer libro *Ágilmente* puso de moda la neurociencia, nos presenta una nueva teoría sobre las emociones para acompañarte al limbus, al límite, al borde de tu zona de confort. Ese lugar que tal vez aún no conocés, pero que es fundamental descubrir para tener mayores posibilidades de llegar a ser tu “yo” más genuino.

FX: [Transición]

Track 1 [Fragmento entrevista]

Estanislao: [00:00:12] *Me parece que a medida que fui escribiendo los libros que escribí, me empecé a dar cuenta que suelo estudiar las cosas que necesito aprender. Al principio, con *Ágilmente* fue temas de creatividad. Después con *En cambio* fue temas de adaptarse a los cambios y como cambiar. Yo había cambiado de carrera, de país, varias veces. Y con las emociones fui empujado por dos lugares a nivel profesional, me di cuenta que cuando aplicaba todas las herramientas de cómo ser más creativo y o de cómo ayudar a la gente a cambiar, las emociones estaban siempre en juego. Cómo uno se sentía, cómo uno se quería sentir, cómo uno quería dejar de sentirse, bienestar, malestar, incomodidad, seguridad. Es decir, difícil ser más creativo o cambiar cuando uno no tiene idea de cómo se siente y por qué se siente así y qué hacer con eso. Entonces, a nivel profesional fui empujado de ese lugar. A nivel personal, cosas que me iban pasando en la vida y donde me iba*

dando cuenta que que reprimía mis emociones o las trataba de suprimir, o consideraba algunas emociones como negativas, cosa que no es cierto. [00:01:28] Entonces ahí empecé a investigar y se dio la suerte de que justo en el mundo de la biología del cerebro, hace muy pocos años, cuando empecé a investigar, hubo como una ruptura de un paradigma muy grande sobre el mundo de las emociones y nuevos científicos jóvenes, gracias a la tecnología, empezaron a tener nuevos paradigmas, nuevos enfoques sobre qué es esto que todos sentimos, pero que nadie puede definir bien. [00:01:54] Así que siempre es una mezcla el camino profesional que me genera curiosidad y guau che, acá la gente necesita entender cómo se siente... y camino personal: yo soy mi propio conejillo de indias. [00:02:08]

Track 2 [Fragmento entrevista]

Estanislao: *[00:03:35] En este libro, fundamentalmente gracias a la pandemia barra cuarentena, empecé a aplicar mucho mi propia vida, porque encerrado en mi departamento me enfrenté a mí mismo y el libro es un poco eso. Es enfrentarse a uno mismo y bucear un poco introspectivamente quién soy y cómo me siento o por qué me siento así. Y fundamentalmente, dejar de culpar al otro de ese malestar o bienestar y dejar de quejarse permanentemente y dejar de responsabilizar al contexto y ver que más allá de que existe un contexto y un otro, ¿qué es lo que uno puede hacer? Que es un montón lo que uno puede hacer. [00:04:12]*

Miranda Carrete

En nuestra quinta temporada, conversamos con Estanislao Bachrach sobre el potencial que todas las personas tenemos para aprender a diseñar nuestras emociones y lograr un mayor bienestar.

Antes de empezar queremos hacer una breve aclaración, este episodio fue grabado en casa para proteger la seguridad del autor y del equipo de producción de No ficción. Por ello... esperamos sepan disculpar si se cuela algún sonido ambiente.

Artística de apertura

Federico Martín

Vení, vení pasá. Esto es No-ficción, el podcast de libros de Penguin Random House Grupo Editorial.

Miranda Carrete

Gracias por acompañarnos.

Federico Martín

En No-ficción leemos con vos.

Miranda Carrete

Te invitamos a descubrir nuevos mundos.

Federico Martín

Un viaje sin escalas de la mano de los autores más reconocidos.

Miranda Carrete

Hoy: *En el limbo*. Un libro de Estanislao Bachrach. Publicado por Editorial Sudamericana.

XF: [Transición]

Federico Martín

La palabra Limbo viene del latín *limbus* y significa “borde”, “límite”. El término fue acuñado en 1878 por el médico francés Paul Broca, quien describió una zona del cerebro ubicada hacia el borde inferior de la glándula pineal. Se utiliza el vocablo “límbico” para referirse a una región cerebral donde aparentemente se encuentra el centro de comando de tus emociones.

La pregunta central de *En el limbo* es: ¿Qué sabe la biología moderna sobre el cerebro y su relación con las emociones?

El modo en que interpretás lo que te está pasando influye de manera directa en cómo te sentís.

Puede llevarte toda la vida aprender a manejar tus emociones. Sobre todo si en tu niñez no te enseñaron a prestarles atención.

Track 3 [Fragmento entrevista]

Estanislao: *[00:05:23] Yo creo que hay ciertos padres que al no conocer sus propias emociones y haber sido enseñados o haber aprendido que hay emociones que son malas, la tristeza, el miedo, el enojo. Contamos eso a nuestros hijos y decimos No, esto está mal, no tienes que sentirte así, está mal estar triste. Y eso genera que el niño y después el adulto tienda a no querer sentir eso, o a reprimir esas emociones o a esconderlas. Y todas esas emociones se van alojando de alguna manera en el cuerpo. Y después, después salen, salen mental, psicológica o físicamente de una manera fea, claramente. [00:06:02]*

XF: *[Escuela, sonido ambiente de niños en el recreo]*

Estanislao: *[00:06:04] Y El colegio más o menos lo mismo. El colegio hoy se está despertando. Siempre viene un poco atrás que la ciencia. Existe la inteligencia emocional. Hay maestros que lo hacen, hay escuelas que lo hacen. Todavía no es una política pública, pero pronto lo va a hacer. Lo más importante no son los niños, lo más importante es capacitar a los maestros primero. [...] cuando vas a un niño y te hablan de las emociones, ellos se entienden enseguida, la expresan, la hablan. Pero cuando el maestro no puede tomar las riendas de esa discusión porque no conocen las propias. Es muy difícil. [00:06:43]*

XF: *[FADE OUT Escuela, sonido ambiente de niños en el recreo]*

Federico Martín

Si el coeficiente de inteligencia racional representa cuán ingenioso sos para analizar y comprender las cosas de manera lógica, el coeficiente de inteligencia emocional se refiere a cuán ingenioso sos para adaptarte a la realidad y sobrevivir en armonía con los demás.

Track 4 [Fragmento entrevista]

Estanislao: *[00:10:12] Sería algo así como primero tenés que conocerte y saber cómo te sentís después aprender a regular esas emociones para sentirte mejor. Y una vez que atraveses que atravesas ese ese proceso que sería intrapersonal, vos con vos mismo te es mucho más fácil entender al otro y ayudar al otro o saber lo que le pasa al otro, que sería el interpersonal. Y dado que te conoces mejor, que sabes regular tus emociones, que podés entender mejor al otro. La cuarta pata sería todas tus relaciones mejoran. [00:10:50]*

XF: *[conexiones neuronales]*

Federico Martín

Se identificaron cuatro factores en los cuales podés trabajar para mejorar tu inteligencia emocional:

- **tu autoconocimiento,**
- **el manejar tus emociones,**
- **el comprender las emociones de los demás,**
- **y tus habilidades sociales.**

Track 5 [Fragmento entrevista]

Estanislao: *[00:07:17] La palabra mágica es darse cuenta y autoconocimiento. A medida que uno va profundizando en conocerse, conocer cómo se siente y qué le pasa al cuerpo, que también es algo que falta mucho en la educación formal, no entender su cuerpo y le puede poner una palabra o un concepto. Hay un capítulo en el libro entero sobre eso. Empieza a registrar cómo se siente y eso es lo que facilita*

después manejar eso. Cuando uno no sabe cómo se siente o confunde enojo con frustración o miedo con no sé, con pereza o con incomodidad, lo que se produce es que esa persona no entiende bien qué hacer con eso o no sabe qué hacer con eso. Entonces, para mí la gran oportunidad que tenemos las personas al tener mayor inteligencia emocional o entender mejor lo que nos pasa es que después nos cuesta menos poder manejar eso o regularlo o gobernarlo. Tomar esa información como datos, como que algo me está pasando, algo me está queriendo decir mi cuerpo y que de ninguna manera eso es malo, ¿no? Es escucharlo y ver qué hago con esto.
[00:08:30]

Estanislao: [00:08:31] *La tendencia natural es esto es malo y es culpa del otro. Entonces acá sería bueno, esto no es malo, esto es una emoción que no es divertida o que no es placentera o que me genera incomodidad. Bueno, ¿qué me está pasando? ¿Qué será? Tienen que ver mis pensamientos. Tiene que ver el contexto. Tiene que ver el otro. Es como todo un proceso casi de científico personal. Y a los largo de los últimos diez años de trabajar en esto, sobre todo con deportistas, lo que termina pasando son dos cosas siempre. Una es la gente dice que tiene más bienestar. Algunos me dicen tengo menos malestar que yo, lo traduzco más bienestar.* [00:09:13]

Estanislao: [00:09:14] *Y otra cosa muy importante: la gente termina tomando mejores decisiones o arrepintiéndose menos las decisiones que toma, porque cuanto más datos tenés de vos mismo y más información de lo que te pasa, mejores decisiones podés tomar.* [00:09:27]

XF: [Transición]

Federico Martín

Regular las emociones significa gestionar nuestra energía.

Así lo explica Estanislao Bachrach...

Track 6 [Fragmento entrevista]

Estanislao: [00:11:32] *Uno no puede sentir y pensar al mismo tiempo con la misma calidad. Uno tiene cierta cantidad de energía limitada en el cerebro. Energía es oxígeno y glucosa, y esa energía la puede usar de manera limitada, en simultáneo. No puede prender todo lo que quiere el cerebro cuando tiene ganas. [00:11:51]*

Estanislao: [00:11:52] *Entonces hay emociones muy intensas, lindas o feas. Por ejemplo, euforia o pánico. Algo lindo, algo feo. Cuando la emoción es muy intensa, todos los recursos que están en el cerebro para alimentar a las neuronas se van al lado emocional y no quedan recursos para pensar. No quedan recursos para ser creativo, no quedan recursos para resolver el problema. No quedan recursos para ser claros. No quedan recursos para comunicar bien ¿se entiende? Es una especie de desbalance energético. Emociones muy intensas. Razón muy pobre. Decisiones malas. Arrepentimiento de lo que hago. Comportamientos feos. Entonces, cuando hablamos de regular las emociones, que sería una de las patas de la inteligencia emocional, nos referimos a bajar un poco la emoción para que queden recursos disponibles en el cerebro. ¿Para qué? Para pensar con más claridad. [00:12:51]*

Estanislao: [00:12:57] *Regular la emoción sería ¿cómo puedo hacer para estar más tranquilo en momentos de mucha tensión? ¿Cómo puedo hacer para tener un poco menos de miedo? En momentos de miedo, ¿cómo puedo hacer para estar contento en lugar de eufórico que generalmente me va a conducir a tomar malas decisiones? [00:13:16]*

XF: [Música pesada / transición a música tranquila]

Estanislao: [00:13:18] *De eso se trata, como si fuese el volumen del control remoto. No? Poder bajar un poco la emocionalidad para tener más capacidad de pensamiento. [00:13:26]*

Federico Martín

No importa la edad que tengas, tu cerebro tiene la habilidad para cambiar su estructura, su función...

Track 7 [Fragmento entrevista]

Estanislao: [00:16:56] *Neuroplasticidad es que podemos aprender hasta el último día de la vida. Tenemos capacidad de cambio. Podemos ser más resilientes, más creativos. Podemos ser un poco más felices. O sea, eso depende mucho más de nosotros que del afuera. Entonces siempre el viaje es interno. La búsqueda tiene que ver mucho más con los recursos propios que tengo, que quizás no los uso como podría usarlos o que la educación varra la escuela sin querer lo fue tapando o lo fue escondiendo. Y los últimos hallazgos en neurociencia de los top científico del mundo. Dicen eso. Mira, tenés 80, tenés 70, tenés 90, tenés 50 y si no tenés ninguna enfermedad, muy probablemente puedas seguir cambiando, mejorando, aprendiendo. Cómo que la excusa de soy viejo ¡no va más! eso es la neuroplasticidad. Ahora uno es más viejo y lo digo con cariño y puede estar más cansado, tener pereza, no tener ganas. Eso sí, dificulta el aprendizaje, pero el cerebro puede.* [00:18:01]

Federico Martín

Empezar a tener información sobre cómo funciona el cerebro, puede ser el primer paso en un camino introspectivo.

***En el limbo* puede ser el disparador para ver las situaciones de manera distinta, para pedir ayuda a expertos, en definitiva para salir a dar una vuelta fuera de tu zona de confort y explorar qué encontrás.**

XF: [Transición]

Federico Martín

A medida que se desarrollan los capítulos de *En el limbo*, el autor comparte algunos ejercicios. Si bien es importante aclarar que estas propuestas no

tienen ningún tipo de evidencia científica, pueden ser muy valiosas.

Por eso en este episodio también te invitamos a experimentar...

Track 8 [Fragmento entrevista]

Estanislao: *[00:18:37] Son ejercicios, principalmente autoconocimiento y de rastrear algunas cosas. Yo lo practico con mis alumnos y algunos gustan, otros no. O sea, primera recomendación es aquel ejercicio que te incomoda y que no te gusta. Es el que yo haría más. Digamos que hay un montón de ejercicios que te son fáciles. Si la gente se entusiasma y eso no tiene sentido hacer que te cuesta o el que te pone en un lugar incómodo. Pero el ejercicio madre de todo el libro para mí es aquel ejercicio donde te propone que busques en tu semana una situación que te incomoda, algo que no te hace sentir bien, que te genera malestar, que terminas reaccionando siempre igual y nunca mejoras. Y una vez que encontrás esa situación, trates de darte cuenta si podés describir en qué pensás en ese preciso momento. Todos los pensamientos que aparecen por tu cabeza al atravesar la situación. Ver si te puedes dar cuenta qué sentís, si ese enojo y frustración, si son las dos cosas y el miedo sin nervios. Y si podés registrar qué le pasa a tu cuerpo, si tu cuerpo...no, "si" no, tu cuerpo te da señales, siempre se las puede registrar si te pican las manos y si transpira los dedos y te duele la panza, si te contractura del cuello, si te dan ganas de ir al baño, si estás más si te moves todo el tiempo. O sea, sería registrar qué pienso, qué siento y qué le pasa a mi cuerpo en una situación que no me gusta. A partir de ese registro, el libro justamente lo que genera es técnicas para empezar a modificar eso. Pero el paso 1 a registrarte. Es muy difícil cambiar o mejorar lo que uno no puede registrar de uno mismo. En general somos buenos para registrar lo que le pasa al otro y nos cuesta mucho más registrar lo que nos pasa a nosotros. Yo creo que ese es el ejercicio a practicar. [00:20:27]*

XF [Transición]

Federico Martín

En su nuevo libro Estanislao Bachrach nos presenta una nueva teoría sobre las emociones que barre por completo con los viejos conceptos que aún hoy intentan imponer los ensayos de autores que repiten viejas fórmulas.

Este libro te va a acompañar al limbus, al límite. Porque vos podés convertirte en la persona que siempre quisiste ser.

XF [Transición]

Miranda Carrete

Estanislao Bachrach es doctor en Biología Molecular de la UBA y de la Universidad de Montpellier en Francia. Ha realizado múltiples especializaciones en el extranjero en Liderazgo, Innovación, Inteligencia Emocional y Cambio. Enseñó e investigó en la Universidad de Harvard durante cinco años.

Actualmente, se desempeña como profesor de Creatividad e Innovación y de Inteligencia Emocional para Líderes en la Universidad Torcuato Di Tella. Además, es fundador y director de COCOLAB, una consultora internacional en temas de innovación, educación y cambio.

En 2012 publicó su primer libro, *Ágilmente*, que en poco tiempo se convirtió en el título de no ficción más vendido de la Argentina. En 2014, con el lanzamiento de *En Cambio*, se consolidó como el divulgador científico más importante de América Latina.

XF [Transición]

Miranda Carrete

Hoy leímos: *En el limbo*. Un libro de Estanislao Bachrach. Publicado por Editorial Sudamericana.

Federico Martín

¡Encontrá *En el limbo* en todas las librerías o siguiendo el link en la descripción de este episodio!

En el limbo también está disponible en audiolibro, quedate escuchando que te compartiremos una parte de la introducción leída por el autor, ¡que la disfrutes!

Track 9 [Fragmento audiolibro 00:10 a 4.43]

Estanislao: *Hace menos de un año fui a buscar a mi hijo Valentín, de ocho años, a un cumpleaños. Era viernes a las 19:30. Hora pico, tráfico y mucha gente queriendo salir de la ciudad. Tardé al menos veinte minutos en estacionar en doble fila mientras los conductores detrás me aturdían con sus bocinas. En el cumple habían jugado al fútbol. Al entrar vi a Valentín con carita de preocupado; claramente había llorado. Le di un gran abrazo pero me separó empujándome de su cuerpecito transpirado. Caminamos en silencio hasta el auto. Lo sentí contener el llanto hasta que cerró la puerta. Mientras trataba de maniobrar en el cul-de-sac de la canchita de fútbol me empezó a contar lo que había pasado. Debo admitir que lo oía pero no lo escuchaba. Estaba cansado y un poco estresado por el tráfico. Pero al menos me hablaba de lo sucedido. Una copa. Una copa que el cumpleaños le había dado al mejor jugador de la cancha. Ese era el tema. Valentín argumentaba que se la habían dado porque era el mejor amigo del cumpleaños y no por haber jugado mejor. Decía que se la merecía él. Mi reacción: “¿Pero qué te importa esa copa, Valen? Lo importante es que la pasaste bien jugando al fútbol. ¿Qué importa a quién se la dio? Esa copa no significa nada, ¿cómo vas a ponerte mal por eso?” Hubo un silencio de varias cuerdas. Suspiré. Se había calmado. Había entendido. ¿Había entendido? Al llegar al garaje de casa y apagar el motor del auto me di vuelta pensando que se había quedado dormido, pero estaba bien despierto, pensativo. Mirándome fijo y con una seguridad sorprendente me dijo con voz suave: “Papá, ¡esa copa era importante para mí!”. Bajé rápido y me ubiqué junto a él en el asiento*

de atrás. Lo tomé de las manos y por suerte se dejó. Aunque quizás ya era tarde, al menos tenía que pedirle perdón y tratar de remediar la situación. Le dije que tenía razón, que si era importante para él entonces era importante. Le pedí que me contara todo de nuevo, con lujo de detalles. Me esforcé para no interrumpirlo. Maldita ansiedad. Boceté calma y comprensión en mi cara y cuerpo y nos fuimos relajando, casi hundiéndonos en la butaca. Le pregunté qué otras cosas eran importantes para él y luego él quiso saber de las mías. Nos empezamos a reír porque en algunas coincidíamos y en otras no. Habrán pasado unos diez minutos. Al subir al ascensor me miró y volvió a decir: “Pa, ¿esa copa era importante para mí!”.

Como lo demuestra el modo en que reaccioné ante lo que le sucedía a Valentín se entiende la siguiente conceptualización: tus acciones y comportamientos son la consecuencia directa de cómo te sentís y, por ende, de tus emociones. Yo me comporté pésimo con mi hijo porque me sentía cansado, estresado y agotado previamente. Muchas veces no te das cuenta del daño que podés estar haciéndote o haciéndole a alguien, incluso a aquellos que más querés. De chico dependés emocionalmente mucho de tus padres y sin darte cuenta buscás su aprobación, su cariño y su comprensión. Esto hace que por momentos busques tanto afuera que te alejes de tu interior. Así se da un mecanismo por el cual empezás a desconectar de tu esencia, justo allí, donde reside tu fuente inagotable de cariño. Es normal que esto te lleve a buscar afuera lo que no sentís que tenés adentro. Que puedas dejar de reaccionar cuando vos lo decidas —no siempre es malo— pero que puedas empezar a responder es uno de los objetivos más apasionantes del viaje que te propongo hacer a través de este libro.

Artística de cierre

Federico Martín

Una realización de Tristana Producciones.

No ficción es una producción original de Penguin Random House Grupo Editorial.

Créditos:

Guion: Mariana Vaccaro

Narración: Federico Martín

Locución: Miranda Carrete

Edición: Gonzalo Arechaga