

Escuchar radicalmente:

Un manifiesto ¹

x Sarah Hempstock y Soofiya Andry



La gente escuchaba en lugar de esperar su turno para hablar. Y cuando hablaban, no te contaban una historia. Cuando ustedes dos hablaron, estaban construyendo algo, y después ambos no fueron los mismos que antes.

- Chuck Palahniuk, *Fight Club*

Soof.- En los últimos años me vi alejándome de amigos, amigos que quiero pero amigos que no escuchan. Amigos que no pueden escuchar, amigos que no saben escuchar, amigos que lo intentan pero se quedan cortos. Estoy hablando de escuchar de verdad, profundamente, radicalmente. Oyendo y sintiendo; no solo contando lo que

¹ <https://strikemag.org/radical-listening-a-manifiesto>

Traducción del editor de librevista

Versión impresa: Número 19, Radical Pedagogy, October 2017

te pasó ayer en el trabajo. A veces está bien no escuchar, si escucháramos radicalmente todo el tiempo nos agotaríamos (*burn out*); no es viable. Pero con estos amigos me encuentro constantemente agotándome solo por eso y quedándome exhausta. Vos esperás mi escucha radical; como si fuera un vaso para derramarte todo en él; a menudo sin consentimiento y rara vez correspondido. He encontrado que esta escena se repite diez veces con los amigos blancos; todos mis amigos blancos; y SI que se refiere a vos; ¿Estás leyendo esto ahora mismo y te preguntas si me refiero a vos, o que tal vez estoy hablando de mi "otro compañero blanco que habla mucho"? No. Me refiero a vos, ñeri. Me refiero a vos ciento por ciento.

Escuchar es un laburo, a menudo se permite que las Personas de Color (PoC - *Persons of Colour*, ed.) ocupen espacio cuando proporcionamos algún tipo de servicio. Si puedo ser tu terapeuta, si puedo escuchar sin parar, podré así asimilarme a la servidumbre emocional, ser recompensada con espacio y serme permitido coexistir en tu mundo blanco; todo esto se salda en mí, una mujer (*femme*) PoC, que continúa brindándote un servicio en todos los aspectos de nuestra amistad. Fueron estos pensamientos y sentimientos portados con resentimiento los que me llevaron a la "escucha radical". Pero de lo que nació de la ira surgió algo mucho más poderoso: me di cuenta de que cuando se escucha bien, de manera correcta y recíproca, éste puede ser uno de los actos más radicales y unificadores que puedas experimentar.

Sarah.-Viví la mayor parte de mi vida pasando de ser la terapeuta de mi grupo de amigos a ser la que nunca escucha y siempre interrumpe (esto se repitió una y otra vez hasta el cansancio).

De alguna manera, un equilibrio nunca fue una opción; Iba a estar agotada escuchando e intentando "salvar" a mis

amigos o perder el aliento comiendo sus oídos, temiendo que quedarme con todo lo que había sentido y pensado para mí misma me abriera de golpe, en una escena dramática de sangre y angustia derramándose sobre el piso frente a una multitud horrorizada pero absorta.

Estaba equivocada.

1. ESCUCCHAR REQUIERE CONSENTIMIENTO

En primer lugar, y principal, acostumbrarse a preguntar. Nadie está obligado a escucharte y si alguien lo hace: es que te tiene un tremendo respeto (*fucking respect*) y valorá eso. Preguntá antes de descargar. Preguntá si estás ocupando demasiado espacio y preguntá si no estás segura. PREGUNTÁ. ¡PREGUNTÁ y preguntá un poco más! Eso cambia toda la dinámica, da autonomía a ambas personas. Escuchar es bidireccional, escuchar es construir, preguntá antes de empezar a construir en su jardín. Solo intentalo. Te encontrás con tu amigo para tomar un café, tu compañero pregunta “¿cómo estás?” le decís “bastante bien, ¿y vos?” Y él dice “sí, bien, ¿cómo va el trabajo, tu jefe sigue siendo un hijo de puta?” Antes de tirarte al agua, antes de responder, preguntale: “¿de verdad te interesa hablar de esto? Es un cerdo capitalista. ¿Puedo desahogarme?” Y partir desde ahí. Preguntar conscientemente también te permitirá reflexionar sobre la frecuencia con la que estás ocupando espacio y con quién.

2. EL ESCUCHAR RADICALMENTE NO ES CONVERTIRTE EN UN TERAPEUTA O UN MASOQUISTA

La escucha radical no es un sacrificio tuyo. La escucha radical es tanto un acto de amor propio como un acto de expresar amor por los demás. Si escuchar te duele, detenete. Si escuchar a una persona en particular, a una historia en particular, en un momento en particular, te duele, detenete. Da un paso atrás. No eres una esponja sagrada creada para absorber el torrente emocional de alguien que podría inundarte. Eres un ser tridimensional tanto como la persona que estás escuchando. Un maravilloso amigo me dijo una vez "tenemos la 'libertad de hablar', entonces ¿qué pasa con la libertad de escuchar?". La libertad de escuchar para mí se siente así, dar un paso atrás, parar, tenés libertad para escuchar y no escuchar, ejercer ese control a menudo y de manera libre. Está bien hacerlo: esta es toda la valoración que se necesita para no escuchar si se está abusando de tu escucha.

Si estás constantemente descargando o desahogándote con la misma persona que siempre escucha, (porque son buenas en eso, es una habilidad fantástica, hacen las preguntas correctas, hacen que tu voz sea escuchada y tus palabras se sientan válidas). *Stop*. Escuchar es un trabajo emocional; escuchar puede ser agotador. No abuses del hecho de que alguien es bueno escuchando: no tenés derecho a hacerlo. Esto supone consentimiento. No es solo responsabilidad del oyente decir que no, es tu responsabilidad estar atento a esto.

No tenés derecho a hacerlo y ellas tampoco. Soy tu amiga, tu compañera y no soy tu terapeuta.

3. ESCUCCHAR RADICALMENTE ES DIFÍCIL: NO SEAS IMBÉCIL

Puede ser difícil escuchar de manera radical y auténtica a otra persona cuando vos tenés tanto que decir. Podés sentir que se está acabando el tiempo y estás luchando para verter todos sus pensamientos, ideas y palabras. Todas las cosas que quieras decir, las cosas que han sucedido, sucederán, no sucederán. La historia sobre el trabajo, que estás estresada, que el gato es hermoso, el artículo que leíste online, lo que tu diario local dijo sobre las ventanas que rompieron durante los disturbios, la linda mina que conociste, el correo electrónico del que deseás conocer su opinión. Puede parecer que hacer lugar para las palabras de otra persona significa sacrificar las tuyas. Es difícil hacer lugar en tu espacio para alguien más. Pero aquí está el secreto: el espacio que temés perder no es solamente tuyo. Desde el momento en que dejás que alguien, cualquiera, entre a tu vida, accedes a construir espacios compartidos para ambos, en tus palabras, en tus acciones, en tus conversaciones: aceptás existir juntos.

Supongo que es como un apartamento compartido. Estás en un piso compartido, pero si vivís y actuás como si fueras el único ocupante de tu apartamento, amigo, eres un imbécil. Eres el compañero de cuarto imbécil. No estás lavando los platos, no estás haciendo las tareas comunes, seguís comiendo su comida y todos tienen que limpiar después. Deja de ser un imbécil. Lo mismo ocurre con cualquier relación consensual que decidas construir. (Ah, y todos les decimos a nuestros amigos lo imbécil que es nuestro compañero de apartamento; la mala escucha jode tu reputación).

4. ESTÁ BIEN SI NO DIJISTE TODO LO QUE QUERÍAS

Si realmente se escuchan mutuamente, entonces tendrán todo el tiempo del mundo para volcar sus fuentes de historias. La parte más difícil de la escucha radical es a menudo ser lo suficientemente valiente como para dar el primer paso y ser consciente de cómo estás escuchando.

Debés reflexionar sobre dónde estás al principio, orientarte y recordar que es una lucha interminable; no es un interruptor mágico en tu cabeza. Estás rebosante de sentimientos e historias que están a punto de estallar y es posible que no tengas la oportunidad de compartirlas con esta persona en particular esta vez. Está bien. Las historias pueden escapar de ti. Podrías olvidarte de ellos por un momento. Está bien. Pasa. No necesitas decirles todo; no son un recipiente para que les viertas todo adentro. Las historias volverán a ti en un mejor momento. Si no vuelven está bien, también. Solo son historias y momentos. Tendrás más después.

5. NO ESPERANDO TU TURNO PARA HABLAR

Esperar tu turno para hablar no es escuchar radicalmente. No esperes para lanzarles monólogos a los oyentes. He estado en tantas conversaciones donde pude sentir que no estaban escuchando mis palabras, estaban esperando la pausa a continuación para poder decir lo suyo. Recuerdo que en muchas ocasiones, dos personas hablamos a la vez de manera accidental, el otro se disculpó y me dejó hablar primero. Permitirme hablar primero es un buen gesto, pero lo que importa es lo que sigue. Puedo ver y sentir que están esperando su turno. Me hace sentir vacío, y entonces sé que mis palabras no son importantes y pierden peso rápidamente. Ellas caen al suelo alrededor nuestro esperando a ser barridas.

Cuando el mismo nivel de atención y la escucha radical no son recíprocos, solo se fomenta el resentimiento. Escuchar a la persona que escucha es crucial. Cuando es recíproco cambia el juego. Los amigos que escuchan auténticamente están siempre más cerca de mi corazón.

6. LAS PERSONAS NO NECESITAN SALVADORES, NECESITAN AMIGOS

Una de las mejores maneras de ayudar a alguien es hacer que la persona que estás escuchando se sienta escuchada. Podés hacer esto de muchas maneras. En primer lugar, no referirte a vos: “Sé cómo te sentís, mi jefe también es un imbécil, la semana pasada él ...” y luego ponerte a hablar sobre vos. *Stop*. Escuchá sus palabras, esta no es su historia, esto no los hace sentirse escuchados. En segundo lugar, no intentes arreglarlo: “oh, el trabajo es difícil, ¿pensaste en buscar alguna otra cosa? Si reducís tus horas, podría ser mejor, si hacés a,b,c ...”. *Stop*. A menos que soliciten explícitamente tu ayuda en una conversación, no necesitás resolver su problema. Solo necesitás escucharlos. Decí “Lamento”, “esto pinta mal”, “Esto es increíble”, “Me alegro por ti”, “Parece bien” y “¿Hay algo que pueda hacer para ayudar?”. Que hablen, que compartan; que tengan la iniciativa y la autonomía.

7. LA ESCUCHA RADICAL PUEDE EMPODERAR

No ser escuchado es agotador. Cuando no te escuchan, tus palabras se secan o al revés: brotan sin parar.

Tus palabras no tienen dónde aterrizar, flotan pesadas en el aire; no estás transfiriendo tu energía, solo las estás lanzando con la esperanza de encontrar un hogar, pero terminan suspendidas en una cámara de eco, en el limbo, no van a ninguna parte. El agotamiento de no ser

escuchado, de que tus palabras no tengan donde aterrizar significa que tu energía termina siendo un peso vacío.

Pero, cuando realmente te escuchan, cuando tus palabras e ideas se procesan, cuando recibís algo, ya sea solo por parte de la persona que lo escucha o por el procesamiento vocal, tu fuente descarga y queda vacía. Tu energía tiene un lugar a donde ir, tus palabras finalmente hallan un hogar. Encontrarás que te quedas sin cosas que decir porque tu energía se gasta y alcanza; escuchar es una transferencia de energía cuando se te escucha, y podés escuchar a cambio.

Entonces, ¿por qué hacer todo esto? Es mucho trabajo emocional, es mucho reaprendizaje y ruptura. ¿Vale la pena el esfuerzo? Tenemos mucha más mierda de que preocuparnos en comparación con esto. Bien, la escucha radical es una de las herramientas más poderosas que tenés en tu arsenal emocional. El escuchar te empodera a vos y a los demás al establecer una conexión y una narrativa común entre vos y tus compañeros. Tu experiencia de vida es más fuerte compartida y escuchada. Tus palabras se hacen más fuertes, tu voz, tu resistencia: todo. Escuchar radicalmente les permite expandirse juntos. Escuchar radicalmente construye: está conectando y fusionando palabras, ideas; fusionándote con otros. Cuando una gota de agua se fusiona con otras gotas de agua, se convierte en un charco, que se convierte en un lago, que se convierte en un río, que se convierte en el mar. Intenta secar el mar. Nosotros te desafiamos a muerte. (*We fucking dare you*). II

Nosotras (Soof y Sarah) estamos trabajando actualmente en una revista donde exploramos la idea de la escucha radical y detalles sobre algunas cosas que mencionamos aquí. Si te gusta, sigue a @soofiyac .

www.librevista.com nº 39