

Politizar el amor y deseconomizar la vida

Cada vez es más frecuente ver cómo se mitifican vidas de feroz individualismo

Jorge Armesto 2018.02.27

de: <https://www.elsaltodiario.com/opinion/trabajo-cuidados-anticapitalismo>

Según mi pobre experiencia, las personas que a lo largo de su vida adquirieron mayores responsabilidades y compromisos en el cuidado de otras, son también las que mejor protegen sus relaciones personales. Acostumbran a ser las que organizan, las que miman, las que sorprenden con pequeños detalles, materiales o no. Son las que se interesan por nuestras vidas, las que no dejan pasar mucho tiempo sin saber de nosotros, las que proponen un paseo, un café o unas tapas. O dicho en certera frase de Perogrullo: las personas que más cuidan, cuidan más.

Y, al contrario, son las que menos responsabilidades asumen, de las que podríamos suponer que son más dueñas de su tiempo, las que afirman que este nunca les llega a nada, sin que sepamos exactamente qué graves ocupaciones les afanan. Son las que tienen un arsenal de autojustificaciones para explicar su distanciamiento vital. Son las que desaparecerían durante meses o años si no fuesen nuestros cuidados los que lo impidiesen; son las que mantienen una indiferencia más acusada por la vida de los otros.

Cada vez es más frecuente ver cómo se mitifica esa vida de feroz individualismo. Los medios de comunicación dan voz a los “antinatalistas”, personas que se ven impelidas a justificar lo que no necesitaría ser justificado, exhibiendo retorcidos argumentos éticos: “el planeta está superpoblado”, “¿a qué mundo capitalista mandamos a estos niños?”. Sin embargo estas personas viven un estilo de vida de hedonista urbanita que deja una enorme huella ecológica. O citando a Alba Rico: “Este mundo no está preparado para más niños, dice. ¡Pero está preparado para más coches, más teléfonos móviles, más aparatos de aire acondicionado, más bombillas, más refrescos, más hamburguesas! Es una irresponsabilidad traer niños al planeta, dice. ¡Pero es muy sensato traer un automóvil nuevo!”.

Hace unos días leí un reportaje sobre estos antinatalistas de la sociedad de consumo. Uno de ellos manifestaba que tener hijos era incompatible con “darse los domingos un atracón de series”

Así, esa presunta dimensión ética se rebela como lo que realmente es: un disfraz de un modo de entender el mundo en el que la decisión de cuidar es equivalente a otras decisiones posibles, como si formasen parte todas de una infinita oferta de consumo. Unos tienen hijos, otros hacen turismo de aventura. Unos adoptan perros, otros prefieren estar más libres porque viajan mucho en avión. Para el mundo postmoderno del hiperconsumismo todas las acciones son igualmente legítimas.

Hace unos días leí un reportaje sobre estos antinatalistas de la sociedad de consumo. Uno de ellos manifestaba que tener hijos era incompatible con “darse los domingos un atracón de series”. O lo que es lo mismo, el cuidado de seres humanos en su máximo grado de necesidad se pone en el mismo plano que el consumo compulsivo de los productos audiovisuales de las multinacionales.

Estas personas autónomas, feroces defensores de su individualismo (que ellos llaman independencia) llegan a sentirse incluso constantemente asediadas. ¿Por quién? ¿Por las plataformas televisivas? ¿Por las infinitas formas de ser espectador? ¿Por el turismo low cost? No. Asediadas por personas o animales que necesitan ser cuidados. Asediadas, al parecer, por los cada vez más minúsculos espacios de relación interpersonal altruista que penosamente aún sobreviven y que ellos juzgan con desconfianza o mirada desdeñosa.

En este mundo al revés que estimula la permanente autorrealización narcisista, son precisamente aquellos que luchan sin descanso por ser radicalmente autónomos los que sienten su vida amenazada por las molestias que, al parecer, causa el pobre y abandonado mundo de los cuidados.

Esta autorrealización termina por ser una alienante y permanente huida hacia ninguna parte. Un consumo compulsivo de experiencias, de objetos, de cultura, de series, de viajes o conciertos; experiencias todas que necesitan de un aumento constante de su dosis para mantener a duras penas alguno de sus triviales efectos: los viajes deben ser más largos, el cine más minoritario, el ocio más artificialmente exclusivo.

El mercado nos sumerge en la amnesia permanente hacia los cuidados que recibimos y recibiremos, para obligarnos a vivir una alucinación de personas capaces de sostenerse únicamente por sí mismas

El hiperconsumismo fabrica un espejismo que despoja al ser humano de su carácter ontológicamente dependiente. Somos discapacitados en grado máximo en la infancia y volveremos a serlo en nuestra vejez. Igualmente, a lo largo de nuestra vida pasamos por etapas de dependencia más o menos marcadas. Sin embargo, el mercado nos sumerge en la amnesia permanente hacia los cuidados que recibimos y recibiremos, para obligarnos a vivir una alucinación de personas (blancas, adultas, con ingresos estables) capaces de sostenerse únicamente por sí mismas.

En contraposición a las experiencias epidérmicas del mercado, las de los cuidados resultan ser brutalmente orgánicas. Quien pasó por la inolvidable coyuntura de cuidar a un ser vivo enfermo o desvalido sabe que no hay nada comparable, nada que nos enseñe más sobre nosotros mismos y nos potencia hasta alcanzar lo mejor que podemos ser. Nos da la medida de nuestro yo, no solo circunscrito al espacio temporal de la vida adulta, sino de la totalidad de nuestra existencia.

Uno de los aprendizajes que ofrece la paternidad es la comprensión nítida y exacta de los cuidados que una vez nosotros mismos recibimos en un tiempo que ya somos incapaces de recordar. Y únicamente cuando nos convertimos también en cuidadores rescatamos esa parte oculta de la vida. Solo entonces comprendemos que como seres humanos vivos mantenemos una deuda de cuidados permanente.

El neocapitalismo intoxica y asfixia todos los espacios de la vida. Generamos contenidos gratuitamente para Facebook (¡incluso aceptamos sumisamente que nos censure!), trabajamos para Wallapop cuando limpiamos el desván de los trastos, para Blablacar cuando viajamos en coche y para Airbnb cuando alquilamos la habitación de invitados.

Todos los ámbitos de la existencia son economizados y vendidos por las míseras cantidades con las que nos remunera el nuevo sistema de autoexplotación digital. Al menos la explotación del trabajo asalariado producía algún tipo de vínculo humano: hoy se sustituye por algo más precario, mísero y solitario.

El capital nos prefiere solos, dispersos, saltando de relación en relación. Su ideal productivo es la tela de Penélope, que se hace y deshace cada día en un esfuerzo permanente, alienante e infecundo. El capital ansía y promueve la segregación, pues cuando una pareja se separa alguien compra un nuevo microondas.

Frente a esa invasión son únicamente los cuidados los que se alzan como muro de resistencia. Los cuidados combaten la contaminación mercantil como esas bacterias que destruyen los detritus. Tienden a expandirse y colonizar nuevos espacios de un modo casi biológico, emulando la propagación de la vida cuando expande sus raíces fértiles por la tierra yerma. Alguien adopta un gato y no tarda en cuidar dos. Conoce a otras personas que cuidan y colabora en proyectos de cuidados.

Los cuidados son los únicos susceptibles de generar efímeros “otros” posibles al ubicuo mercado. Lugares improproductivos donde nada se compra, nada se consume, nada se gasta y que nos resguardan, en esos

breves instantes compartidos, de una atmósfera contaminada de mercadurías y relaciones económicas. Los cuidados son los invernaderos donde crece la vida en clima hostil.

Lo revolucionario es echar las redes en los parques y senderos. Salir a pasear con un perro salvado del refugio y, mientras el animal corre feliz y agradecido, mantener una charla agradable con otra persona que hace lo mismo. Lo radical es ser deliberada y conscientemente improductivo, mientras, al tiempo, se trabaja sin descanso por mantener, construir y agrandar los vínculos afectivos, despreciando y relegando los vínculos virtuales.

Los autónomos, los celosos de su baldía libertad, los que se jactan de no depender de nadie y que nadie depende de ellos, terminan siendo la feliz, inconsciente y belicosa vanguardia del ejército de la barbarie capitalista. Se vuelven, en nombre de su independencia, en los más apasionados defensores de un sistema inhumano que tiene como fin último la disgregación y la soledad, pues es más fácil tratar con átomos que con organismos vivos. Y así, el delirio de la autorrealización individual es el engaño con que el capitalismo aletarga a sus esclavos.

GdL 13.4.18 texto 2/3

¿Por qué los señores no hablamos de cuidados en redes sociales?

La explicación mas obvia es que los hombres no cuidamos y, por tanto, no hablamos de lo que no hacemos. Terror me da aceptar esa explicación por obvia y por lo que presupone.

Nacho M. Segarra 2018.04.02

de: <https://www.elsaltodiario.com/cuidados/por-que-los-señores-no-hablamos-de-cuidados-en-redes-sociales>

Desde hace quince meses que nació mi hijo me identifico como padre. Me gustaría decir que estoy trabajando en mi segundo libro o en mi tesis, pero esas son básicamente migajas de tiempo y energía.

Mi semana se escapa (o se aprovecha) en intentar mantener libre de heces y de hambres a mi estructura familiar en un reparto de tareas de cuidados que se delimitaron en las conferencias de la Paz Doméstica, donde se trazaron fronteras y husos horarios. Algunas de esas conferencias se hicieron bajo la llamada Gran Escasez de Descanso y estuvieron próximas al fracaso, cuando no a la guerra abierta.

Ni que decir tiene que estos meses han sido duros para los miembros adultos de la familia por motivos comunes —precariedad laboral, falta de red en una ciudad nueva a la que se emigró por trabajo, subida de los alquileres...— pero también por motivos específicos y relacionados con nuestra educación de género.

No me atrevería a hablar de la experiencia de mi pareja pero me veo alentado por el silencio de mis compañeros de género, esos a los que renuncio tan a menudo, a contar la mía. La verdad es que ha sido un infierno.

Por mucho que mis lecturas feministas, mi desmontaje masculino, mi bricolaje no-heterosexual e incluso mi experiencia de *baby sitter* me hubieran dado la impresión de que estaba preparado, no lo estaba. La preocupación, la responsabilidad, la culpabilidad y la falta de sueño en esas madrugadas donde las redes sociales eran la única compañía hacían que los sentimientos se desbordaran.

Mi pareja tenía sus grupos de WhatsApp, sus foros de madres con su saber enciclopédico y con sus historias compartidas, que suplían de información a toda una generación de mujeres cuya visión de la crianza había cambiado sustancialmente con respecto a la anterior. Yo solo tenía el silencio, o peor, la usual retahíla de memes políticos, artículos de tendencias culturales y campañas sociales cambiaelmundo.org.

La cosa empeoró cuando, a raíz de la huelga feminista del 8 de marzo, compartiendo espacio físico con otros padres en un punto de cuidado, nadie sintió la necesidad de hablar de la ardua crianza en un mundo neoliberal siendo un varoncito educado en todos sus/nuestros privilegios. Por qué los hombres (mediada edad y usuarios de internet) no hablan de cuidados, y más concretamente por qué no lo hacemos en redes sociales.

La explicación mas obvia es que los hombres no cuidamos y, por tanto, no hablamos de lo que no hacemos. Terror me da aceptar esa explicación por obvia y por lo que presupone: mujeres haciendo doble o triple jornada, falsos aliados que no friegan los platos, privilegios masculinos intactos, deuda machista en aumento y los cuidados como ultima frontera feminista, entre otras consecuencias.

La otra explicación obvia y no excluyente con la anterior, ni con las posteriores, es que simplemente no consideramos los cuidados un tema interesante.

Una metida de pata de Rajoy y la última serie de mierda merecen toneladas de tinta cibernética pero encontrarte a las cuatro de la mañana ante el abismo de no saber a qué hora ni cuantos miligramos de paracetamol —era paracetamol, ¿verdad?— tienes que suministrar parece que no merece un simple comentario.

Atajando el asunto: los tíos no hemos sido educados —a ningún nivel— para considerar que cuidar a otro ser sea un asunto digno de nuestro tiempo, y en general, a no hablar de cualquier tema que nos presente como débiles o sin el control total de la situación y los cuidados te ponen en esa tesitura con mucha facilidad.

La tercera explicación es de carácter comunicativo: simplemente los cuidados no son un tema para las redes sociales. Las redes, como cualquier otro canal mediático, no son la realidad, sino una representación de una parte de la realidad, y en ella los cuidados no tienen cabida.

En las plataformas relacionadas con la imagen, como Instagram, se suelen resaltar los aspectos más estéticos de nuestra existencia. En ella, los cuidados —y los hijos— suelen aparecer en periodos vacacionales acompañando un vermut en un entorno paradisiaco o como atrezo de algún momento memorable (la familia rompiendo las olas con un salto).

En las plataformas relacionadas con la opinión, por hacer una distinción muy grosera, como Facebook o Twitter, una de las mejores bazas que se puede jugar es la de la autoridad o el cinismo, que no dejan de asentar los valores tradicionales de la masculinidad que imposibilitan o, al menos, dificultan los cuidados.

Sin embargo, quizás hablar así de las redes sea un poco generalista y deberíamos centrarnos en el uso que hacen las personas de ellos. Por ejemplo, los grupos de madres o la comunidad transfeminista de Facebook y Twitter tienen una política de cuidados muy viva en plataformas sociales y demuestran que las redes, literalmente, se tejen para que sirvan de protección y de apoyo.

Entiendo que es una visión de los cuidados muy parcial y que una de las razones de ese silencio sea que, quizás, esté siguiendo a las personas equivocadas —existen notables excepciones como mi querido @jaustral—, pero también creo que la revolución feminista que nos está sacudiendo pasa, primero, porque los hombres asumamos nuestro papel de cuidados y, segundo, por cambiar nuestros discursos. Ahora bien, ¿cómo debemos hablar los señores de cuidados?

Hace un par de semanas estaba comprando en el mercado de Alto de Extremadura, y después de una pequeña confusión en la cola de la pescadería, una señora me explicó que hace años, en realidad no tantos, cuando un hombre iba al mercado las señoras se hacían a un lado y le dejaban saltarse la vez.

Me explicaba que la presencia de un hombre comprando solo en el mercado era tan rara que suponían que estaba comprando por algún motivo grave o que, a diferencia de ellas, no tenía tiempo que perder. Ese es un buen ejemplo de cómo podemos, desde nuestra experiencia personal, hablar de cuidados.

No podemos esperar que las mujeres, que llevan siglos haciéndolos y hablando de ellos, se echen a un lado y nos dejen saltarnos la cola. Tenemos que pedir la vez y esperar, aprovechar ese tiempo para aprender y ser humildes, no como ese columnista que hablaba de que le hacían una tortilla de patata mientras se leía un libro de “mil y pico páginas”.

Pensar que siempre ha sido un trabajo duro que necesita aprendizaje, que son tareas complicadas que estamos aprendiendo de cero, mostrarnos falibles y perdidos cuando toque, pero mostrar la misma predisposición para actuar que en las mil idioteces que asaltan al hombre contemporáneo en las redes, por ejemplo, la undécima pelea con Víctor Lenore... Ya se hacen cargo.

Me repito: tenemos que pedir la vez. Igual con este artículo me he saltado la vez porque de buenas intenciones está el infierno empedrado, pero, desde luego, no el permiso. Pedí permiso para hacerlo a las personas que colaboran en la crianza de mi hijo para escribirlo una mañana de vacaciones de Pascua.

GdL 13.4.18 texto 3/3

Tres pensamientos sobre labor emocional

Clementine Morrigan 2017.06.12
de: <http://gutsmagazine.ca/emotional-labour/>

Hace poco un chico con el que salí alguna vez estaba atravesando un mal momento. Nos estábamos escribiendo sobre eso y yo le dije “Si hay algo que yo pueda hacer para apoyarte, dímelo por favor”. Él respondió preguntándome que cómo podría aceptar mi apoyo sin explotar mi labor emocional. Puntualizó que a menudo se espera de mi, como mujer, que realice la labor emocional, y que él, como hombre, frecuentemente se beneficia de la labor emocional de las mujeres. Mientras él seguramente quería demostrar sus conocimientos sobre lo feminista, su respuesta me molestó. Implícitamente estaba negando mi capacidad para decidir ofrecer apoyo emocional. Esto me hizo recordar mucha parte del discurso sobre labor emocional que se ve por ahí circulando — un discurso que, a la vez que lamenta la explotación de la labor emocional, no admite que la labor emocional es el pegamento que mantiene nuestras comunidades unidas.

La labor emocional es un conjunto de habilidades. Es una labor que sirve de apoyo, que anima a la gente y crea espacios seguros de cuidado* cuando las cosas se hacen duras. A menudo invisible, la labor emocional siempre está trabajando tras el telón. En la base de la labor emocional está la capacidad de escuchar atentamente sin intentar arreglar las cosas; de crear contextos seguros de cuidado para gente que está atravesando una situación anímica difícil; de ofrecer feedback constructivo; de ayudar a la gente a sentirse querida, valorada, vista y cuidada. La labor emocional puede verse como acordarse de que la gente tiene que comer. Puede entenderse como asegurarse que un espacio esté limpio y preparado para trabajar. Puede significar estar disponible, estar presente, sostener la mano de alguien, hacer sitio para el sufrimiento de alguien. A veces la labor emocional coge la forma de educar a los demás, de echar mano de experiencias personales dolorosas para ofrecer conocimientos importantes. Alguna vez toma la forma de crear condiciones

para que los otros cuenten su verdad. Aquellas de nosotras que hacemos labor emocional frecuentemente, podemos ser muy buenas haciéndolo sin haber definido nunca lo que estamos haciendo realmente. Sólo cuando la labor emocional no aparece y las cosas empiezan a derrumbarse empezamos a notar lo esencial que es este trabajo.

Es importante reconocer las maneras en las que se invisibiliza y no se le da crédito a la labor emocional. Necesitamos nombrar esa explotación y esa devaluación de este importante trabajo. Al mismo tiempo, reconocer que la labor emocional está constantemente siendo explotada, se ha traducido en la creencia de que la labor emocional inherentemente explota a quien la hace. Como *femme* que frecuentemente realiza labores emocionales, tanto en mi vida personal como en la profesional, no me gusta que mi importante, necesario y complejo conjunto de habilidades sea enmarcado como algo que es necesariamente opresivo para mí. No me gusta que se insinúe que estoy siendo engañada de alguna manera para hacer este duro y necesario trabajo que es tan profundamente importante para mí. Este discurso devalúa la labor emocional.

Entonces, en lugar de asumir que la labor emocional es necesaria e inevitablemente explotadora, ¿podemos considerar cómo podríamos aceptar la labor emocional de forma ética?

Si podemos aceptar la labor emocional éticamente, podemos valorarla como el trabajo importante y transformador que es. Podemos empezar a tomar en serio en qué medida esta labor, tantas veces no reconocida, realmente mantiene nuestras relaciones, comunidades, movimientos y a nosotras mismas vivas.

Podemos nombrar, reconocer, honrar, realizar, y sí, aceptar la labor emocional, en vez de simplemente huir de ella porque no queremos ser explotadoras. Estoy escribiendo esto como un ofrecimiento y este ofrecimiento es una forma de labor emocional en sí mismo. Es un acto de amor. Es una invitación a pensar en cómo podemos aceptar la labor emocional sin ser explotadoras. Aunque esta no es una lista exhaustiva, ni muchos menos la última palabra de este tema, ofrezco tres preguntas que podemos usar como guía para aceptar la labor emocional éticamente. Tanto si estamos aceptando la labor emocional de una amiga, una amante, una profesional, o una conocida, pensar en estas preguntas puede ayudarnos a hacerlo con respeto y reciprocidad.

¿Es consensuada?

Lo primero que te tienes que preguntar es “¿Es consensuada?”. ¿La persona se ha ofrecido? ¿Se ha ofrecido libremente y sin coerción? Si le haces a alguien chantaje emocional para que te proporcione labor emocional, no es consensuada. Si le pones una carga pesada a alguien sin haber comprobado antes si está bien, no es consensuada. Si presupones que ahora es un buen momento para entrar en el tema sin preguntar antes, no es consensuada. Si pretendes que una persona con menos poder que tú haga el trabajo de educarte, no es consensuada. Si haces ultimátums o manipulas para asegurarte una labor emocional, no es consensuada. Si quieres saber si una persona está dispuesta y tiene la posibilidad de proporcionar labor emocional, la respuesta es simple: pregúntale.

Hay varias maneras de formular la pregunta. Lo importante es que esté enmarcada como una pregunta sincera, osea, que puede ser respondida con *sí*, *no*, o *quizás en circunstancias concretas*. Por ejemplo, una amiga podría decir que puede charlar por teléfono sólo un cuarto de hora, o podría decir que estaría encantada de dedicarte atención una vez haya terminado en lo que está trabajando.

Si está pidiendo labor emocional a alguien del que normalmente se espera que la dé o se da por sentado que la tiene que dar, es especialmente importante darles la opción de decir que no. Por ejemplo, podrías decir “En

el trabajo me ha pasado algo malo que me gustaría contarte. Si te ves con ganas que te lo cuente dímelo, si no lo entiendo perfectamente”.

Hacerle saber a la persona que hay más personas a las que puedes pedir apoyo también puede quitarle presión. Puedes decir algo como “¿Te importaría que te contara lo que me está pasando? Se lo voy a contar a mi terapeuta esta semana, así que sin presión”.

Tiene que haber un “consentimiento informado”. Ser concreto en el tipo de apoyo que necesitas permite a la persona decidir si está preparada para dártelo. Por ejemplo podrías decir “Estoy pasando una semana muy dura y sería de gran ayuda si alguien viniera a sentarse un rato conmigo. Pero no quiero hablar de la movida ahora. ¿Qué te parece? Si no puedes, no te preocupes, hablo con alguien más.”

Puede ser algo difícil hacer este trabajo cuando estamos en plena crisis, y lo entiendo. Muchas de nosotras no estamos recibiendo el apoyo que necesitamos, especialmente aquellas de nosotras que experimentamos múltiples formas de opresión. El apoyo profesional suele ser inaccesible o directamente dañino, por lo que quiero enfatizar que no estoy culpándonos por pedir ayuda cuando estamos desesperadas. Es importante que la busquemos cuando la necesitamos, aunque no lo estemos haciendo perfecto. No estamos siempre en condiciones de pensar cuidadosamente la manera en la que pedimos apoyo. Al mismo tiempo, hacer este trabajo es una parte importante para respetar la labor de las personas que nos cuidan. Tener presente la importancia del consentimiento a la hora de buscar apoyo emocional lleva a relaciones y comunidades más fuertes y sostenibles. Cuando no estamos en crisis puede ser de ayuda escribir una lista de personas a las que podemos acudir para pedir apoyo y una lista de preguntas que podemos usar para ello. Esta lista puede incluir amigas, parejas, familia, profesionales, y teléfonos de ayuda. De esta manera podemos usar esta lista cuando la necesitemos. Puede ayudarnos a recordar que tenemos más opciones incluso cuando las personas más cercanas no pueden ofrecernos el apoyo que necesitamos en un momento concreto.

¿Está valorada?

Todas nos beneficiamos de la labor emocional en nuestra vida cotidiana, tanto si es por parte de la cajera que actúa amablemente aunque esté teniendo realmente un día terrible, como si es por parte de la pareja que nos escucha desahogarnos sobre nuestro día horrible en el trabajo, tanto si es la amiga que siempre nos anima como si son las amigas del Facebook con las que hacemos una lluvia de ideas. La labor emocional viene in muchas formas y nos ayuda de muchas maneras. Sin embargo, a menudo se sigue no reconociendo el papel que la labor emocional juega en nuestras vidas. Valorar esa labor no dándola por supuesta, reconocerla y nombrar explícitamente las maneras en las que estamos siendo ayudadas por ella: todo esto forma parte de lo que es aceptar la labor emocional éticamente.

Tuve una pareja que nunca había sufrido violencia sexual. Esta persona era miembro de un colectivo que estaba desarrollando unas normas sobre violencia sexual. Mi pareja a menudo acudía a mi para hablar de ese proceso y recibir mi aportación. Como superviviente de mucha violencia sexual, yo tenía muchas aportaciones importantes que estaba dispuesta a compartir. Lo que me molestó fue que la labor emocional de usar mi trauma para ayudar el colectivo de mi pareja a desarrollar su protocolo no fue para nada reconocida. Mi pareja volvió a su colectivo con muchas ideas nuevas e importantes pero no me las atribuyó.

Este es un ejemplo de como no hacer las cosas, pero hay muchas maneras de hacerlo bien. Desde agradecer directamente a las personas su labor emocional, hasta describir como su labor emocional nos ha apoyado, o reconocérsela públicamente, hay muchas maneras en las que podemos demostrar que valoramos su trabajo. Cada situación tiene su propia respuesta apropiada. Sólo con sonreír a la cajera y no hacerle perder el tiempo puede ser suficiente para mostrar nuestro agradecimiento. Podemos dejar siempre buenas propinas a las trabajadoras del sector servicios (no hace falta recordar la importancia de no usarlos como punching-balls emocionales). En el trabajo, podemos reconocerles méritos a nuestras amigas del Facebook agradeciendo su

aportación (pregunta primero para saber si quieren que uses sus nombres o no). Podemos decirles alto y claro a nuestras amigas y comunidades lo mucho que nos beneficiamos del apoyo constante de nuestras parejas. Podemos decirles a nuestras parejas lo mucho que valoramos el apoyo constante de nuestras amigas. Podemos reconocer públicamente que nada de nuestro trabajo ha sido creado de la nada y agradecer a las que hayan contribuido ofreciéndonos su labor emocional.

Agradecer sinceramente y reconocer méritos cuando haya que hacerlo forma parte de lo que es aceptar éticamente la labor emocional. Un pequeño reconocimiento ayuda mucho a hacer sentir a la gente valorada por su duro trabajo.

¿Es recíproca?

Por último, tenemos que preguntar si la labor emocional es recíproca. Cuando estamos pagando por una labor emocional, por ejemplo la de una terapeuta o de una trabajadora sexual, obviamente no se espera de nosotras que devolvamos el mismo nivel de labor emocional. En lugar de eso, la pagamos. Sin embargo, podemos honrar su trabajo ateniéndonos a lo acordado, respetando su tiempo, recordando que los profesionales son seres humanos y pueden tener un mal día, y tratándolos con respeto.

En las relaciones en las que no estamos pagando por una labor emocional, es especialmente importante preguntarnos si la labor emocional que estamos recibiendo es recíproca. ¿Ofrecemos nosotras apoyo a esta persona? ¿Escuchamos sus problemas? ¿Estamos presentes en el momento de una crisis? Obviamente es imposible estar emocionalmente disponible todo el tiempo, pero en relaciones de reciprocidad deberíamos estar dando al igual que recibiendo. Si notamos que recibimos mucha labor emocional de alguien, es importante reflexionar si también nosotras la estamos apoyando. ¿Estamos devolviendo el favor?

Si estás acostumbrada a recibir mucha labor emocional pero no a darla, este podría ser un aspecto en el que necesites trabajar. Algunas personas, debido a su posición de privilegio, están tan acostumbradas a recibir apoyo emocional por otras personas que nunca han aprendido a hacer ese trabajo ellas mismas. Puede que no sean conscientes que la labor emocional es de hecho una labor, y un conjunto de habilidades.

Si no estás acostumbrada a proporcionar apoyo a las demás, lo primero que tienes que hacer es educarte a ti misma en cómo hacerlo.

Hay montones de libros y artículos que puedes leer para educarte a ti misma en cómo escuchar, proporcionar apoyo, y crear espacios de cuidado para las personas. También puedes preguntarles a las personas a las que quieres apoyar cómo les gustaría que lo hicieras, pero estaría bien primero repasar tus habilidades de labor emocional, y no dar por hecho que otras personas tenga que hacer la labor emocional de enseñarte a ti como realizar labor emocional.

Educarnos a nosotras mismas sobre la opresión estructural y como nos beneficiamos de ella forma parte del proceso de aprender por nosotras mismas qué es la labor emocional y cómo hacerla bien. Otra parte importante del aprendizaje sobre labor emocional es darnos cuenta de cómo nosotras esperamos que aquellas a las que oprimimos nos eduquen sobre esa opresión. Hacernos cargo del trabajo de educarnos a nosotras mismas es parte importante de la reciprocidad, y esto no es más que el comienzo. A partir de ahí tenemos que preguntarnos cómo podemos ser recíprocas con las personas de nuestra vida, sobretodo aquellas de cuya opresión nos beneficiamos, y aquellas que estén navegando por múltiples sistemas de opresión.

La reciprocidad es fundamental para construir relaciones y comunidades fuertes. Si te apoyas constantemente en alguien, pregúntate “¿En quién se está apoyando esa persona?”. Puedes escribirle a una amiga para preguntarle cómo ha sido su día. Puedes escuchar a una conocida cuando te habla de algo que la está estresando. Puedes crear un espacio afectivo* para que tu pareja pueda sentir sus sentimientos sin que tú intentes arreglar la situación. Puedes llevarle comida a tu amante cuando está enferma.

Hay muchas maneras de ofrecer apoyo emocional a las personas de nuestro entorno, y hacer eso las ayuda a sentirse cuidadas y valoradas. Aprender a realizar labores emocionales es importante para aceptar la labor emocional de las demás de forma ética.

Es importante reconocer que algunas de nosotras necesitan más cuidados que otras. Algunas de nosotras, debido a traumas, diversidad funcional, cuestiones de salud mental, pobreza, u otros motivos, podrían no estar en la posición de proporcionar la labor emocional que necesitamos. Puede que atravesemos períodos en los que somos capaces de proporcionar más labor emocional, o puede que siempre necesitemos más cuidados de los que podemos dar. Puede que podamos devolver los cuidados de unas maneras y no de otras. Esto está bien. Necesitamos redes ricas de cuidados emocionales, para que todas nosotras recibamos el cuidado que necesitamos sin acabar agotadas. Necesitamos comunidades que valoren y desempeñen labores emocionales, comunidades que estén ahí para todas cuando hace falta. La reciprocidad es un compromiso para construir comunidades donde todas nosotras somos cuidadas y no se deja atrás a nadie; no es “lo comido por lo servido”.

La labor emocional es el pegamento invisible que mantiene enteras a nuestras relaciones, comunidades, movimientos y a nosotras mismas. Es un trabajo indispensable y transformador del mundo. Es importante nombrar el hecho de que la labor emocional casi siempre no está reconocida y es a menudo explotada, y que frecuentemente se le exige a grupos concretos de personas incluidas mujeres, personas femininas/feminizadas, y personas racializadas. Al mismo tiempo, debemos reconocer que la labor emocional es valiosa e importante. Necesitamos más labor emocional, no menos, y necesitamos repartir este trabajo. En vez de huir de la labor emocional por miedo a ser explotadores, podemos preguntarnos “¿Es consensuada? ¿Está valorada? ¿Es recíproca?”. Y si sinceramente podemos responder que sí a estas preguntas, podemos aceptar esa labor con gratitud y respeto.

Para cerrar, me gustaría agradecer a todas las pensadoras, activistas, artistas, escritoras, y amigas que han expresado la importancia de la labor emocional, en particular aquellas que son Negras, Indígenas, Gente de Color, diversas funcionales, y/o trabajadoras del sexo. No podría haber escrito esto sin una vida de aprendizaje de aquellas que estaban antes que yo, y sigo aprendiendo. Gracias.

** Holding Space, literalmente “sostener un espacio” es un concepto difícil de definir en castellano. Holding Space es un espacio virtual que se crea para proporcionar un entorno seguro, neutral, de apoyo donde las personas puedan ampliar su comprensión de sus dificultades y explorar opciones sin presiones ni condicionamientos. Holding Space implica (de parte de la persona que sostiene este espacio) una posición comprometida que permita una exploración sin prejuicios ni sanciones. Daryl Conner, “Mindfully holding space”.*



“Three Thoughts on Emotional Labour” traducido por: Grupo de Lectura, Biblioteca Anarquista de l’Horta.

Esta traducción está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional.

This translation is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.