

Charla de queridas

Desirée
BELA

con
Eugenia Tenenbaum

Episodio 1
Primera parte



¡Hola, chiqui!

Aquí tienes la transcripción de la primera parte de la Charla de Queridas entre Eugenia Tenenbaum y yo misma una tarde de sábado.

En esta charla estuvimos hablando de cómo combinar la salud mental y los autocuidados con la creación de contenidos sobre todo cuando gestionamos cuentas con audiencias relativamente grandes.

Esperamos que esta transcripción te sea de utilidad. Pásasela a quien la necesite.

¡Gracias por tu tiempo!

CHARLA DE QUERIDAS PARTE I:

D: ¡Hola, hola! ¿Qué tal, cómo estáis?

E: ¡Muy bien, muy emocionada ahora mismo!

D: ¡Qué bien! Bueno, pero escúchame, de tranquilis, ¿vale? Todo bien.

E: Eso, charla de queridas, vamos a tranquilizarnos y a disfrutar.

D: ¡Claro que sí, esa es la actitud! (Perdón, mi hija me está preparando una infusión)

E: Hola a todas, chicas, ¡bienvenidas, os enviamos saludos para todas!

D: Bienvenidas, bienvenides, ¡aquí estamos!

E: Bueno, preséntese usted, por favor.

D: Me presento: yo soy Desirée Bela-Lobedde, Soy escritora, comunicadora, activista afrofeminista, madre, creadora de contenido, divulgadora y formadora online, y más cosas, pero creo que de momento lo podemos dejar aquí.

E: Te ha faltado decir que para ti los días tienen 35 horas y no 24.

D: Sí, bueno, en realidad no, es cuestión de aprender a gestionarse el tiempo, no tiene más secreto. De hecho, duermo bastante aquí donde me veis, duermo mis 7 horas y media mínimo. No es que me quede hasta las tantas haciendo cosas: dentro de mi rutina de autocuidados, el dormir y descansar es uno de los pilares, porque si no a partir de ahí todo se desmonta. Para mí dormir está por encima de todo lo demás, sin lugar a dudas. De hecho, en menos horas hago un montón de cosas.

E: ¡Qué maravilla! Pues bueno, básicamente en esta charla de queridas hemos venido a hablar un poco de esto: cómo es gestionar la creación de contenidos, cómo es hacer frente a una audiencia bastante grande y un poco todas esas cosas que se proyectan en nosotras y a las que tenemos que hacer frente. Este quizás es un acercamiento al que la mayoría de personas que nos siguen no están acostumbradas a oír, porque al final la gente que nos sigue lo que percibe es el resultado de todo lo que nosotras vamos haciendo, creando y generando.

D: Exacto, esa es la idea.

E: A mí me gustaría decir que todo esto surge a raíz de un post que compartió Desirée que decía que Desirée “no es nuestra activista de confianza”, por así

decirlo, y yo suscribo totalmente el post, pero una cosa que debería dejar de hacer es meterme en redes sociales por las mañanas porque por un lado me ayuda a despertarme pero por otro me pego unos cabreos... Y leí una clase de comentarios no hirientes en sí (parto de la base de que esas personas hablan desde la ignorancia y el desconocimiento) pero sí que duele mucho cuando se ven determinadas exigencias, en este caso a ti, Desirée, que ya has explicado qué eres a nivel profesional, aunque está claro que eres mucho más, y pues de esto hemos venido a hablar.

D: Si me permites, Eugenia, te voy a dar un consejo y si alguien más lo quiere aplicar sería maravilloso, y es que consultar las redes, internet, Whatsapp, redes de mensajería no sea lo primero que hacéis cuando abríis los ojos, porque entonces ya no es sólo lo que tú dices que lees algo que te pone de mala onda y te remueve, es que empiezas la mañana reaccionando a cosas, bien o mal, da igual; pero empiezas la mañana estando pendiente de otras personas en lugar de estando pendiente de ti. Empezar así la mañana no es la mejor forma de empezar. No. Yo me levanto, tengo al lado de mi mesita de noche mi *six minutes diary*, una actividad que hago para centrarme en la gratitud y la importancia de las pequeñas cosas, que me ayuda a vivir los días dándome cuenta que hay mucho más bueno que malo, y enfocándome en esas cositas que hacen que un día marque la diferencia. Entonces, lo primero que hago es eso, luego hago mi rutina de ejercicios, luego hago mi práctica budista y después ya redes, pero primero yo.

E: ¡Muchas gracias! Lo voy a hacer.

D: Por favor, por favor, veréis que empezáis la mañana de otra forma. Si empiezas la mañana centrándote en ti, empiezas el día de otra forma, con otra energía, otra vibra, eso es súper importante, sobre todo para personas como tú y como yo, que estamos/estéis generando contenido, que tengáis que atender a mucha gente, que os dedicéis a atender a gente, ya no sólo en redes sociales sino que trabajéis atendiendo al público, necesitáis ese momento, esas horas: yo a lo mejor desde que me levanto hasta que toco el móvil pasan dos horas y media o tres, y no pasa nada, las notificaciones siguen estando ahí, todo sigue estando ahí. Entonces, vamos a empezar la mañana dedicándonos tiempo, creo que es lo mejor que podemos hacer.

E: Empezaré a hacerlo porque tienes toda la razón del mundo.

D: Sí, por favor, hacedlo: necesitamos más tiempo para nosotras, para nosotres.

E: Creo que algo muy importante, algo que he aprendido de ti, es por ejemplo el establecimiento de límites. Sobre todo, el trabajar la posible culpabilidad que suele y que te puede asaltar cuando estableces esos límites, quizás porque estamos acostumbradas a estar para las otras personas, y muchas veces nos olvidamos de estar para nosotras. Es muy complicado aprender a gestionar eso y, sobre todo, aprender a establecer la diferencia entre cuándo algo es culpa tuya y es un error que has cometido tú, y cuándo algo es culpa de otra persona y el error lo está cometiendo otra persona. Encontrar esa diferencia, al menos a mí, por ejemplo, me ha costado muchísimo tiempo y es un camino en el que aún estoy.

D: Yo para empezar... y os invito (yo voy a estar aquí en plan “soy la gurú que da mil consejos” pero en realidad es algo que me cuida mucho de hacer, y siempre desde mi humilde y propia experiencia) yo creo que algo bastante revolucionario y positivo es desterrar la culpa y empezar a hablar en términos de responsabilidad, para empezar. Además, el concepto judeocristiano de la culpa, el remordimiento, nos laceramos y no. Igual es porque soy budista y entonces es “oye, es tu responsabilidad y tú verás qué haces”. Claro, aquí hay un problema que se nos junta con el hecho de ser mujeres y feminidades: el cuidado, el ser solícitas, el estar siempre pendientes de otras personas, de anteponer los cuidados de otras personas ante los propios.

Yo hice el cambio cuando tuve que cerrar redes hace 3 años por amenazas de muerte y online-shaming. Me vi en una situación de salud mental muy complicada, con ataques de pánico, crisis de ansiedad delante de mis hijas, y ahí es cuando dije “esto no puede estar afectándome a este extremo, de asustar a mis hijas, cuando estamos en casa y tal”. Y ahí es cuando puse límites, cuando desactivé las notificaciones. Yo tengo todas las notificaciones del móvil desactivadas, el móvil lo tengo en silencio y, además, en no molestar la mayor parte de horas del día, con lo cual el teléfono si yo no entro y no soy yo que conscientemente entro... Tiene sus pros y sus contras, porque de repente estás en una conversación de Whatsapp, lo dejas un momento porque yo qué sé: me llaman mis hijas, encadeno una cosa con otra, que tal y que cual entonces tres días después digo: ¡Oh, yo estaba teniendo una conversación con alguien!

E: Suele pasar, suele pasar.

D: Bueno, pero al final si la cosa es urgente esa persona te puede llamar. Entonces, ¿qué pasa? Acostumbramos a la gente a esta dinámica: Eugenia siempre está ahí, siempre puedo recurrir a ella, porque le pida lo que le pida

ella va a estar y me va a ayudar, ¿no? Entonces claro, cuando tú rompes esta dinámica tienes un problema por las expectativas. Tenemos que entender que las expectativas son algo que surge de la otra persona y que, en realidad, no tiene tanto que ver con nosotras, ¿vale? Entonces ahí hay que establecer esa conversación de “estas son tus expectativas, pero... ¿realmente tengo esta obligación o compromiso contigo?”

Al final, es interesante que hagamos esa reflexión: tenemos que acostumbrarnos tanto a decir no, como a recibir un no, porque es súper contradictorio: no tenemos cultura ni hábito de gestionar el rechazo, como si nunca en la vida nos hubieran rechazado. Nos cuesta aceptar el no, pero por otro lado tampoco sabemos decir que no, ¿qué onda? ¿qué pasa aquí? ¿qué es esto? Entonces pues al final lo importante es que nos pongamos a nosotras en el centro, si no estamos nosotras bien, tampoco podemos darnos a las demás personas. Y bueno, es importante que conectemos y que nos dejemos llevar por nuestras apetencias: ¿me apetece esto? ¿me apetece esto con esta persona? Está bien cambiar de opinión, ¿vale? Somos seres cambiantes, volubles, evolucionamos, entonces sí: donde dije Digo, digo Diego y está bien, y aceptémoslo, y abracémoslo, y aprendamos a gestionarlo.

Yo creo que cuando empiezas a tener esto un poco... que no es fácil, es hacer un trabajo, es gestionar la ansiedad que de repente te genera el hecho de que esa persona se ponga a veces pasivo-agresiva, hay gente que se pone así en esas situaciones...

E: ¿Un poco? Se pone agresiva sin el pasivo, y se pone pasiva sin el agresivo, es un show la verdad.

D: Total, total, pero al final esto es entrenarse en ello, y llega un punto en el que mientras tú estés bien, lo demás te la empieza a traer un poquito al paio, ¿no? Y al final, no sé, yo esa conversación que se genera “¡es que cómo has cambiado, es que tal, es que cual!”... ¡CLARO, y lo que voy a cambiar, y menos mal! Creo que también vamos a vivirlo desde ahí: ¡qué bueno que cambio y evoluciono! Que no me mantengo estática porque estoy viva, porque aprendo, porque absorbo, porque me nutro de miles de personas, y de cosas, y de situaciones. Pues claro que cambio. “¡Es que cómo has cambiado!” Jo, y lo que te rondaré morena.

E: Sobre todo es terrible porque, aparte de que como bien has dicho, esta clase de frases o afirmaciones no tienen sentido, porque al fin y al cabo intentan convertir en negativo algo que es positivo, a mí lo que me preocupa muchas

veces es la intencionalidad de esa clase de frases: esa intención de hacer de menos a la persona a la que se la estás dirigiendo, hacerla sentir mal y, al final, causar un daño. El “has cambiado” / “me has decepcionado”...

D: ¡Uiuiuiuiui!

E: ...que es algo que a mí me deja totalmente en shock y que tanto tú como yo habremos vivido así de veces y también viene un poco en la línea de lo que tú decías, y es que nosotras no vivimos ni existimos para cumplir las expectativas de nadie, salvo las nuestras propias, y menos las de la gente que nos sigue, porque entonces no estaríamos siendo nosotras mismas; y cuando tienes audiencias muy grandes, si la gente nos quiere concebir como moldes de arcilla, vamos a ser al final una masa informe porque demasiadas personas van a querer moldearnos.

Entonces, cuando se están emitiendo frases de ese tipo, yo primero pienso que lo que hacen es descubrir una serie de carencias que tiene esa persona, y luego un mal entendimiento brutal de lo que es que una persona cree contenido o tenga una audiencia en redes sociales. Al final es eso: proyecciones que se dan desde lo personal hacia fuera y es como: “vamos a parar un poco el carro”, vamos a educarnos y vamos a entender a las personas que creamos contenido como lo que somos: personas, no robots, que tenemos sentimientos, que podemos tener épocas o estados anímicos (incluso trastornos mentales) muy heavys, y que eso, la otra persona que nos está diciendo eso, no lo sabe, y lo peor es que tampoco creo que le importe.

Yo creo que ahí está el problema, en que básicamente muchas veces somos el punching-ball de todo el mundo, porque como somos perfiles abiertos y perfiles públicos, parece que cualquier persona que tenga el día cruzado puede utilizarnos a nosotras en vez de, pues no sé, intentar ir a terapia para ver qué le pasa o cómo puede reconducir todas estas malas energías que proyecta en gente que no conoce y gente que no conoce a esa persona tampoco.

D: Total. A mí es súper curioso, pero las últimas veces que me he encontrado con mensajes súper violentos en mi bandeja de entrada, ha sido en Jueves de Cuidados, que dices... EN SERIO, ¿HOY, que lo dedico a los cuidados, me tiene que estar cayendo esta mierda? IS THIS REAL?

Creo que aquí se dan varias cosas: primero eso, por eso muchas veces, yo (seguro que me has oído decirlo más de una vez en los directos o en las historias) digo cuidado de las personas con las que os relacionáis en redes

sociales. Ya no sólo por enviar este tipo de mensajes cargados de violencia, no, en general: cuidémonos, hagamos de todo el mundo, de todos los espacios, lugares más habitables. Aquí muchas veces yo siento que pasa una cuestión, y es que la accesibilidad que permiten las redes sociales lleva a la gente a malinterpretar las relaciones que establecemos con la gente a la que seguimos, ¿no? Entonces, el hecho de que a ti la gente te vea todos los días, a todas las horas, hay a personas a las que les da la sensación de que precisamente por eso, ya te conocen, y que eso les permite establecer una relación de confianza X contigo. Por eso escribí hace tiempo y publiqué en mi cuenta de Medium (un sitio donde publico mis relatos cortitos) que se llama “De focos y pedestales” hablando de esto, de cómo tenemos una facilidad brutal para colocar en un pedestal a una persona, pero a la mínima que esa persona no cumple las expectativas la defenestramos sin ningún tipo de miramiento.

E: Si tú colocas a una persona en un pedestal y esa persona se cae, la culpa no es de esa persona por caerse, es tuya por haberla puesto ahí en primer lugar.

D: Exacto. Pasa muchas veces con este tipo de demandas: “es que me has decepcionado, es que desde luego...”. A mí me escribe gente para que le resuelva consultas relacionadas con situaciones racistas concretas, me pasan un vídeo de a lo mejor 30 minutos “¿puedes ver esto? Me gustaría saber tu opinión”, pasándome artículos “en este artículo se habla de tal, me gustaría saber qué piensas al respecto”... Vamos a ver, esto es como si yo ahora voy a un traumatólogo y le paso una radiografía mía y le digo: me gustaría conocer tu opinión.

E: Dicen por aquí “qué perezote” y sí, pero es que pasa todo el tiempo, y lo más triste es que, cuando respondes, tanto en el caso de Desirée como en el mío, también por todo el aprendizaje y todos los consejos que me ha dado ella, de decir “tenemos que valorar nuestro tiempo”, y ya no solo nuestro tiempo, sino que, al fin y al cabo, todas tenemos nuestras situaciones y en la mayor parte de los casos también hay algo muy malentendido, y es que la gente se piensa que por tener determinado número de seguidoras ya tienes tus facturas pagadas, y eso nunca es así.

Si una persona quiere que no sólo dediques 30 minutos de tu tiempo a ver un vídeo (que en realidad el interés parte de ella y no de ti), y además quiere que desarrolles el pensamiento crítico y una argumentación lógica y crítica para que tú, de alguna manera, ayudes a esa persona a formarse o a desarrollar su pensamiento crítico, ahí ya estamos hablando de un tiempo que no sólo

pretenden que regalemos, sino que nos lo quitemos de otras cosas, y lo que pasa (supongo que te pasará a ti también, Desirée) cuando tú pasas las tarifas es cuando revierte totalmente el discurso, y pasan de querer tu opinión a decirte “me has decepcionado”. Ahí lo que están demostrando es que no les interesa nuestra opinión, sino la gratuidad de tu opinión, y ahí es donde está el problema.

D: Exacto. Yo me he encontrado con mensajes... Bueno, me encuentro de todo, como tú me imagino, desde gente a la que mando el enlace con mis tarifas y me ghostean, no me escriben más. Además el primer mensaje es como súper “¡Desirée, gracias a ti he descubierto esto y que tal y que pum!”... Vale, entonces toda la explicación de la situación, etcétera, y yo me lo leo todo y digo: “mira, como esto es un tema muy extenso y que IG no es el lugar en el que puedo atenderte, ¿qué te parece si concertamos una sesión de trabajo personalizada?” ¿Qué tengo una plantilla? ¡Sí, tengo una plantilla! Obvio, claro que tengo una plantilla.

E: Es más, es que si no, más tiempo que inviertes en decir lo mismo de diferentes maneras. Al final, es una demanda constante de nuestro tiempo a cambio de qué, de nada.

D: Exacto. Luego me he encontrado mensajes del estilo: “así es como trabajas”. ¡POR SUPUESTO! ¡Esto es un trabajo! Así es como trabajo, y si tú quieres que te guíe, te aconseje y siga siendo ese “faro del antirracismo” que tú consideras que soy, coño...

E: ¡Págame, para que pueda pagar las facturas de electricidad y pueda seguir siendo ese faro!

D: Págame, porque yo la hipoteca, las facturas de la luz, el gas y dar de comer a mis hijas no les doy con followers, ni con likes, ni con mensajes de agradecimiento: yo necesito dinero. A nadie nos gusta el sistema capitalista, abajo el capitalismo, etcétera... OK, pero mientras estamos en este sistema y no hay otro válido o alternativo, aquí yo tengo dos bocas que alimentar, dos cuerpos además del mío que vestir, y facturas que pagar... y no lo pago con likes.

E: Efectivamente. También, yo creo que mucho deriva (no sé cómo será en otras partes del mundo) pero sí que es cierto que el trabajo a través de redes sociales, que puede tener muchas formas y se puede hacer de muchas maneras, se concibe, como tú bien dices, como que no es un trabajo. Primero

porque lo hacemos porque queremos: la gente escribe libros porque quiere, la gente es cirujana porque quiere, la gente es farmacéutica porque quiere, y aun así se merecen un sueldo por ello, por mucho que lo hagan porque quieran y luego también, la gente entiende muy bien el trabajo de oficina, pero en cambio cuando tu trabajo es estar en tu casa bien como tú, ofreciendo mentorías, ofreciendo talleres, ofreciendo asesorías personalizadas, parece que no lo entienden; porque como no estás en una oficina, como no estás trabajando de cara al público de tú a tú, sino a través de un medio/herramienta como son los móviles o los ordenadores, les cuesta mucho entenderlo.

Entonces ya no es sólo enfrentarte al odio y a la mala baba de la gente, sino también a la incomprensión total de las horas que se dedican, que se ve el resultado, y luego todo lo que tú te llevas a casa que obviamente no cuentas, es decir, el trabajo de responder mensajes, el trabajo de, como es tu caso, el Jueves de Cuidados, que realmente la labor que haces con eso es algo que tú te pones sobre tus hombros y ahí se acabó. A mí me cuesta mucho entender por qué la gente, al mismo tiempo, no entiende que si a ti te gusta la labor que hace una persona, te gusta su trabajo y aprendes con ella... Independientemente de cuál sea tu situación, intenta aportar un poco, aunque solo sea para que esa persona pueda seguir haciendo no sólo lo que le gusta, sino también lo que te gusta a ti, porque tú consumes su contenido.

D: Exacto. Además es eso, lo que decías al principio: no hay mucha conciencia del trabajo que hay detrás, y seguir demandando contenido gratis de gente que ya generamos mucho contenido gratis... A mí si quieres leerme gratis me tienes en mis historias, tienes los vídeos de Cortito y al Pie, en mi canal de Youtube tienes como 370 vídeos, tienes mi columna quincenal en Público, que es Público quien me paga para que tú puedas consumir gratuitamente...

E: Y eso, curiosamente, les parece bien: porque está mejor considerado. Perdona por interrumpirte, luego hablamos de esto.

D: Claro, entonces, ya tienes X canales en los que puedes leer mi contenido, tienes mis colaboraciones con Playground, tienes un montonazo de contenido mío gratis. Si tú quieres que te resuelva un tema específico... y ya no es porque estamos centrándonos mucho en el tiempo que invertimos, el tiempo que invertimos subiendo un vídeo. Subir un vídeo de dos minutos y medio de Cortito y al Pie no son dos minutos y medio: es desde que me maquillo, coloco las luces, la cámara, grabo no-sé-cuántas tomas porque me he equivocado, lo edito... A mí, un vídeo que vosotras veis de dos minutos y medio, a mí a lo

mejor me lleva un par de jornadas de trabajo. Y con muchas historias también, porque no es grabarlas y ya; es grabarlas, subtitularlas, subirlas. Entonces, nos estamos centrando mucho en el tiempo, sí, ¿pero ¿qué hay de nuestro conocimiento, de nuestra experiencia y de nuestra formación? Eso también está ahí.

E: Porque eso ya no sólo nos ha llevado tiempo, nos ha llevado energía, nos ha llevado dinero, nos ha llevado todo lo que es ponderable está ahí metido. También el problema creo que viene un poco de ahí, que precisamente como tenemos tantísima información gratuita a nuestro alcance, cuando pretenden “cobrarnos” por algo es como... “¡pero si puedo obtenerlo gratis, puedo obtener algo parecido gratis!” Y es como... Todo el contenido gratuito que se ofrece, siempre hay un intercambio económico de por medio porque las personas que lo generan, es lo que hablábamos antes, necesitan sobrevivir, necesitan subsistir. Entonces, para que haya contenido gratuito a través de algunos medios, hay personas (ya sean personas individuales o empresas) que tienen que pagarles a esas personas, porque si no, no podríamos estar haciendo lo que hacemos, tendríamos que estar haciendo otra cosa que no nos apetece tanto y para la que somos igualmente válidas pero que no nos llena como nos llena.

Y a mí por eso no solo me cuesta mucho hacer que la gente lo entienda, sino conocer a gente que lo entienda, por eso yo siempre recomiendo que cualquier persona que conciba que lo que hacemos no es un trabajo y que es muy fácil hacerlo, y que cualquiera puede hacerlo, que escoja cualquier tema, de cualquier disciplina, de cualquier experiencia, y se dedique a investigar un mes, a generar historias diarias y mensuales un mes, a desarrollar vídeos semanales y mensuales, y que luego venga a contarnos si considera que es un trabajo o no, si considera que es algo que cualquiera puede hacerlo, y si considera que no es algo que deba ser retribuido, o al menos respetado y no violentado.

D: Sí, sí, sí. Bueno, es lo que comentabas antes: esa cultura de la gratuidad. Yo hice un reto gratuito que terminó el 4 de Septiembre, un reto gratuito (por aquí igual hay alguien que participó) que parecía súper sencillo, pero detrás de ese reto de cinco días, que parecía una pildorita de conocimiento cada día, que iba en un vídeo de menos de dos minutos, yo ahí hice un trabajo descomunal porque es que aquí entran un montonazo de cosas: crear un formulario para que la gente se inscriba, crear los emails que la gente va a recibir, crear el

contenido, programarlo. Hay todo un trabajo, que yo tengo aquí esta agenda con la que trabajo, en la que yo me apunto todo lo que tengo que hacer cada vez que lanzo algo, y esto era un reto gratuito de 5 días al que se apuntaron 960 personas en un grupo de Telegram. ¿Y tú sabes lo que me dolió ver a algunas personas compartiendo el reto y diciendo: “¡con lo que me gusta a mí lo gratis!”? ¿Ese es todo el valor que le das a mi trabajo? ¿Que sea gratis? Y eso entristece. Yo ya no me enfado, porque enfadarme me consume demasiada energía y me deja muy, muy aplastada, pero de repente esa tristeza de decir: “claro, entonces si no es gratis, no... ¿no?” ¿Esto es por lo que te interesa lo que hago, porque es gratis? O como cuando pongo el sticker de preguntas y digo que no a hacer preguntas de activismo, que la gente me exige: “si eres activista, ¿por qué no preguntas de activismo?” ¿Eso es lo único que te interesa de mí? ¿Ese es el utilitarismo que tú haces de mí? ¿La instrumentalización que haces de mí?

E: Que se olvidan de que eres una persona, y que estás haciendo activismo ya no solo en redes, haces activismo día a día, hora a hora, los 365 días del año. Aprendiendo, informándote, compartiendo, comunicando, y al final siempre se pide más. Es también lo que decías, creo que el componente “mujer” y el componente “feminidad” tiene mucho que ver en eso, porque no sé qué decirte, pero quizás si fuésemos hombres no se esperaría tanto de nosotras, porque ya y sobre todo, no es que no se esperase tanto de nosotras, sino que cuando decimos “no” y ponemos el límite, seguramente no recibiríamos la respuesta que recibimos, creo yo.

D: That’s the key, my friend! No se nos cuestionaría tantísimo como se nos cuestiona, y aquí hablemos también un poquito de los privilegios: a una mujer negra se la cuestiona todavía más.

E: ¡Por supuesto! Porque además es que no sólo está atacando a tu trabajo y a lo que tú haces, es que está atacando a lo que tú eres y a lo que tú vives. Ese es el problema, y ya no solo eso, sino que también por tu contenido, no solo vas a recibir a un montón de gente súper racista, sino que también vas a recibir a muchas feministas que lo son. Es el doble y el triple y el cuádruple siempre, con cualquier cosa, por eso es triplemente agotador.

D: ¡Claro! Yo la gestión que hice de este reto... Porque mientras tú hablas de generar contenido todos los días, es también tener la mente todo el tiempo pensando, ideando, y con un boli cerca o una aplicación cerca para apuntar. Mis momentos de ideas es cuando estoy cuando estoy con mi práctica budista,

cuando estoy ahí meditando es cuando aparecen mogollón de ideas que pienso “madre mía, por favor, que no se me olvide todo esto, que retenga esto en la mente hasta que acabe la meditación y lo pueda anotar”. Es todo el tiempo estar con el run-run, es no desconectar nunca, y entonces es eso: además, el tipo de trabajo que yo hago, que es enseñar a la gente blanca a identificar y trabajar su propio racismo de entrada, para después poder señalar el racismo en otras personas, eso a mí me pone en unas situaciones de poner al límite mi salud mental y bueno, de tener que pagarme mi terapia quincenal, claro. Porque si no, es que no se resiste.

E: Eso es algo que, generalmente, nunca comentamos y que la gente da por supuesto que no es así. Además, partiendo de la base de que todas las personas necesitamos terapia y nos vendría muy bien (del mismo modo que necesitas un chequeo médico-físico) porque no es normal que haya personas que con 25 años, o 35, o 45 o 55 nunca hayan ido a terapia. Eso para mí es un nonsense. Pero cuando estás continuamente expuesta y tu realidad, tu ser y el vivir en tu cuerpo está muy conectado con tu trabajo y con el contenido que se genera, los ataques que tú recibes puedes aprender más o menos a sobrellevarlos, pero al final son ataques hacia tu persona, ya ni siquiera incluso hacia tu trabajo, sino hacia tu persona, y es que eso no hay quien lo tolere, ni ninguna terapia. Entonces, en nuestros gastos, ya no solo el gasto monetario, sino energético y anímico de esto que hacemos porque nos gusta tanto, también está la necesidad de una terapia, porque al fin y al cabo estamos trabajando con herramientas muy nuevas y precisamente porque son muy nuevas es como: os damos internet, os damos los móviles, pero no os vamos a dar herramientas para saber gestionar las consecuencias que esto va a tener para vosotras, para vuestro entorno, para vuestra cabeza, para vuestro desarrollo y en fin. Duro. Jodido.

D: Por eso yo cuando vi que publicaste esas historias en las que querías hablar del tema pensé: es que es necesario hablar de estas cuestiones, y el hecho de que hablemos es por una cuestión de visibilizar. Aquí, yo creo y ahora me voy a atrever a hablar por ti también, yo creo que ni Eugenia ni yo tenemos la necesidad de ir de víctimas de absolutamente nada. Se trata simplemente de que las personas que nos seguís, entendáis qué hay detrás de la generación de contenido, todo lo que conlleva y bueno, de la misa a la mitad, aquí no estamos explicando... yo creo que un día haré un vídeo de estos que hacen algunos youtubers de 24 horas y haré 24 horas grabándome, preparándome un lanzamiento de un contenido para que la gente vea lo que es.

Se trata simplemente de visibilizar, y de hacer a la gente consciente de que esto es realmente un trabajo que lleva una inversión de tiempo, de energía, de conocimiento, de recursos. Porque claro, no es solo “¡ay, voy a subir esto!” es voy a subirlo, pero tengo que subirlo de la forma que más impacte y que genere un mayor impacto o interés, que sea atractivo, para que a la gente ese contenido les llegue. Por eso es estar aquí ideando un montonazo de cosas, y es necesario que *from time to time* tengáis “glimpses” de este tipo de cosas, un approach. Pasa al backstage, que le voy a enseñar, para que puedas valorar lo que tú estás consumiendo.

E: Y lo que cuesta que lo que tú consumes, puedas consumirlo de manera totalmente gratuita.

D: Exacto, se trata de eso. Si a mí me apasiona lo que hago, es desgastador y drenante a tope, sí, porque tener que gestionar en mi caso el racismo de las personas blancas, la culpabilidad blanca, la fragilidad blanca, siendo yo una persona negra en grupos grandes de gente blanca... Eso pone en riesgo mi salud mental todo el tiempo, ¡y aun así me gusta!

E: Ahí es donde está la vocación y donde está, al fin y al cabo, lo terrible: lo hacemos porque nos gusta y entonces claro; nos gusta, lo hacemos, lo seguimos haciendo porque nos gusta y precisamente por eso queremos visibilizar lo terrible que es que te guste hacer algo que está tan mal visto, tan mal considerado y que es, en líneas generales y en muchos casos, despreciado por la incomprensión y por la ignorancia. Es como este continuo de, ¡joder!, por qué está tan bien visto que una persona que tiene vocación de ser profesora en la universidad lo sea y se le pague por ello, y se le pague por estar cinco o seis horas a la semana de algo que le apasiona, porque lo vive, porque tal, y eso la gente lo ve bien... ¿por qué no pueden ver bien lo que nosotras hacemos?

Porque yo, por ejemplo, al menos en mi caso, ésta no era mi finalidad inicial, es decir, yo para empezar nunca pensé (ni pienso) que soy buena comunicadora, que soy o iba a poder ser buena divulgadora, y que a la gente le iba a interesar lo que a mí me interesaba, pero claro, no es lo mismo que tú compartas contenido de lo que a ti te gusta cuando te están viendo 500 personas, que cuando te están viendo, por ejemplo, más de 10.000, porque ahí es cuando tú empiezas a trabajar de manera gratuita, porque no le estás contando a tu mejor amiga tomando un café la iluminación que has tenido, y no le estás enseñando a deconstruirse a tu mejor amiga y ella te está enseñando a ti. No. Lo estás

haciendo delante de mucha gente, entonces, en el momento en el que tú tienes una audiencia considerable, es el momento en el que empiezan las exigencias pero también es el momento en el que merecemos empezar a monetizar lo que hacemos para poder seguir haciéndolo, porque cuanta más gente hay, también hay más demanda de esa inmediatez, de ese “genérame contenido” y es como... “ya, pero es que quizás si tengo que estar 40 horas poniendo hamburguesas o trabajando de cajera, no puedo estar enseñándote a ti o hablándote de lo que a mí me gusta porque tengo que estar pendiente de esa otra cosa que me da de comer”.

D: Claro, exacto, esto a mí me hace pensar en un par de cosas: primero en eso y luego, en muchos casos, la poca proactividad de la gente, que se lo des todo servidito y en bandeja, cuando hay cuestiones que pueden buscar en internet. Hay veces que a la gente le digo, gente que me pregunta que quiere entender mejor la apropiación cultural: es que ya hay decenas de artículos hablando de esto, y tardas menos en leer diferentes artículos, que en que yo entre a la cuenta, lea tu mensaje y te pueda dar una respuesta, porque si quieres que te dé una respuesta, eso ya es una asesoría personalizada.

Luego es esto, el hecho de que, como bien dices, no estamos con una amiga explicándole, sin embargo, la persona que te lee, como te siente cercana, te siente como a esa amiga, y muchas veces desde ahí se hace esa demanda. Entonces cuando tú pones límites, yo me encuentro con que alguien me escribe y me dice: bueno, a lo mejor no hace falta que te pongas así. Entonces por curiosidad voy a mirar el número de personas que siguen a esa persona que me escribe, y entonces veo 160, 200... Entonces pienso, si a ti te siguen 200 personas, quizás puedes estar escribiendo y respondiendo a todos y cada uno de los mensajes, pero cuando te siguen como tenía yo en mi cuenta hackeada...

E: ¡Que la vamos a recuperar, tenemos que estar todas pendientes porque Desirée va a subir lo que tenemos que hacer para recuperarla y hay que hacerlo, porque esa cuenta tiene que estar de vuelta!

D: ¡Por favor! Pues eso, cuando te siguen más de 40.000 personas, tú tienes que filtrar.

E: Claro que sí y muchas veces, por mucho que filtres, yo te he visto diciendo que en una tacada te has puesto a responder más de 80 mensajes, y es que eso no es sólo para aplaudir, es que es como para ponerte un templo, porque además, la clase de temas de los que hablamos (obviamente con nuestras diferencias) no son precisamente mensajes simples o sencillos de responder.

No son mensajes que respondes en 3 palabras, ni en 4, ni en 5. A mí al menos (no voy a hablar por ti, aunque creo que en tu caso también es así) yo cuando respondo me gusta responder bien, a mí me gusta establecer esta cercanía, pero no me gusta que se me malinterprete porque, por mucho que a mí me guste compartir mi vida y mis circunstancias, lo que comparto en redes sociales, sinceramente, no es un ni un 5% de lo que soy, ni de lo que hago, ni de lo que pienso, ni de nada... Y podría estar en streaming 24 horas al día, 365 días al año, y la gente seguiría sin conocernos, porque lo más importante lo tenemos aquí (en la cabeza), no en nuestras redes. Son cosas que van pasando que tú dices “A VER, ubiquémonos todas”.

D: Es eso. La mañana de Sábado que digo, cuando ya he hecho mi rutina de mañana y cojo el móvil, digo: ¡venga, voy a responder mensajes! A lo mejor son las 10:30 y estoy terminando de responder el último mensaje a las 14:00 de la tarde, y no he hecho otra cosa, porque hasta cuando voy a hacer pipí voy contestando mensajes. Al final, es eso, lo que tú dices: no son mensajes de “sí” o “no”, son mensajes de repente de recomendarle a alguien una cuenta, o un libro, o buscarle un enlace en internet... Todo esto es una inversión de un montonazo de tiempo, entonces todo esto es gratis.

E: Porque no sólo nos piden nuestro tiempo, nos piden también nuestros recursos.

D: Claro. Cuando compartí el post de “No soy tu activista de confianza”, la demanda, la exigencia: “pero es que escucha, pero es que deberías”. ¿Cómo? ¿Qué? ¿En qué momento? “Es que si te consultan, deberías sentirte halagada” Ya, pero es que los halagos no me pagan las facturas, ni me devuelven el tiempo que yo invierto. ¡Claro que me siento halagada porque la gente considere que soy una de sus fuentes de conocimiento! Oye, es algo que llena un montón, evidentemente, pero es que una cosa no quita la otra y entonces yo no puedo estar, además, exponiéndome a contenido que me envían, porque a mí de repente me puede disparar la ansiedad por las nubes.

E: Y eso porque pretenden que vivamos de halagos y que eso nos sustente mental, física y económicamente, y no es así.

D: Es importante, y yo a la gente también se lo digo un montón: antes de enviar un mensaje X, frenad. Cambiad los ánimos porque al otro lado de la pantalla hay una persona, no un bot.

E: Sin ir más lejos, si tuvieses a esa persona delante, ¿se lo dirías así? En la mayor parte de esta clase de mensajes, yo creo que el 95% de las respuestas sería “no, no me atrevería a decírselo así”. ¡Pues entonces no se lo escribas tampoco! Porque cuando se trata de cuentas así, probablemente no solo sea tu mensaje, es que sean 20, 30 o 50 mensajes más que van en ese mismo tono pasivo-agresivo/solo pasivo/solo agresivo que tú dices: ¿cómo gestiono yo esto? ¿cómo aprendes a disociar? Y ya no solo eso, es también las energías que esos mensajes que transmites y que yo al menos, por mucho que deje el móvil y no lo consulte en 3 horas, yo tardo en disociar, y tardo en volver a reconducir mi estado anímico para estar tranquila y poder afrontar el resto de responsabilidades que tengo en el día; y probablemente, a la otra persona le ha costado 5 segundos escribir el mensaje, luego se ha puesto a trabajar, se ha ido a tomar un café y estoy yo, en mi casa, diciendo “¿Por qué a mí?”

D: El poder de las palabras está ahí, y de repente tú sueltas ahí toda tu mierda y le jodes el día a una persona, y tú sigues a lo tuyo sin ser consciente lo más mínimo, pero tú ya se lo has dicho. No sé si a ti te pasará: lo de esas personas que hacen unfollow, pero antes de pegar la espantada...

E: El aviso. El párrafo. El otro párrafo. ¡No necesito tus explicaciones! Yo, cuando dejo de seguir a alguien, no digo nada. Yo cuando me voy de una casa en la que no quiero estar no tiro el florero, no rompo la puerta, no salgo por la ventana, ¿sabes? Intento hacerlo en silencio y con respeto.

D: No hace falta hacer un *public announcement* de “me gustaba mucho tu cuenta, pero es que últimamente/pero es que no sé cuántos/pero es que tal y por eso dejo de seguirte”. Con lo grande que es Instagram, que hace tiempo que no lo digo, pero yo no quiero que la gente que me sigue esté a disgusto: si mi contenido o mis formas no te agradan, busca otras cuentas que te gusten más, que te den felicidad, que te alegren el corazón, es así de fácil. Esto tendría que ser lo que se pregunten: ¿me alegra el corazón, me da alegría, me suma? ¿Sí? Me quedo. ¿No? Me voy y busco otra cuenta que esté más en mi línea de pensamiento, de sentimiento, de vivir la vida o lo que sea, ¿pero por qué esa necesidad de ir ahí en plan a montar el numerito? Esos mensajes son los que te tienen un rato dándole vueltas.

E: Y al menos a mí es algo que me cuesta, aunque al final llegue siempre a la misma conclusión, por ese trabajo que llevo intentando hacer, siempre invierto unos minutos en preguntarme: ¿he hecho algo mal? ¿podría haber hecho algo mejor? ¿Esto es, como decíamos al principio, por mi culpa o por la culpa de la

otra persona? Y al final todo vuelve al tema de las expectativas, de las proyecciones, de ponernos monumentos y pilares en los que no queremos estar, porque somos personas, personas normales, que yo me puedo cruzar contigo en la cola del supermercado y tú conmigo si viviésemos en la misma ciudad. Entonces, es como, ¿tú a la persona que ves en el supermercado te acercas a decirle, yo que sé, “cuando estabas cogiendo las frutas me encantó tu forma de cogerlas pero de repente te vi empezar a escoger qué marca de café preferías y no, has dejado de gustarme, así que no”. En las redes sociales tampoco lo hagamos.

D: ¡Exacto! Aquí hay un comentario de “electricnipples” (¿perdona? ¡me encanta tu nombre!) que dice: “Creo que tener una base y estabilidad emocional es muy importante”. Es que va más allá de eso, porque el hecho de considerar que es necesario tener una base y una estabilidad emocional es cargar tú con toda esa responsabilidad de gestionar cómo se relacionan las otras personas contigo, y no es así. No tiene que recaer en tu estabilidad emocional, porque aunque yo considere que tengo una buena base emocional y tengo una estabilidad emocional, pero yo el Octubre pasado estuve en la mierda. Yo, el Octubre pasado, desde Octubre hasta principios de Diciembre estuve en la mierda. Estuve con ansiedad, con principios de depresión, ataques de pánico y agorafobia y, aun así, yo estaba en redes, y la gente no lo sabía. No es una cuestión de tu propia estabilidad emocional, porque por más estable emocionalmente que seas, vas a tener temporadas en las que no vas a estar estable.

E: Porque es que en determinadas épocas, es lo que tú dices, tú puedes prepararte y anticiparte a determinadas respuestas, determinados estímulos, pero es que sinceramente, como las redes sociales son totalmente novedosas y nunca habíamos estado tan conectadas con tantas personas al mismo tiempo, creo sinceramente que nuestra mente no está preparada, no tiene recursos, para de alguna manera gestionar un aluvión de estímulos negativos, porque ya puedes ser la persona que tenga una base más monolítica y fija, que eso te la va a desestabilizar, porque tú puedes construir un edificio súper bien pero como te venga un terremoto de nivel trepientos, te lo va a echar abajo, porque es un terremoto. Con esto pasa un poco lo mismo.

Son y 54, yo solo espero que en este directo nos avise de cuándo nos va a cortar, porque no es la primera vez que me pasa que se corta y ya, yo voy avisando.

D: Que si se corta y quieres seguir...

E: A ver, yo por mí, sinceramente, encantada, ¡qué quieres que te diga! Yo aquí voy a por todo.

D: ¿Me entiendes? Mi hija mayor está en la habitación en plan súper teenager, y la pequeña hoy está durmiendo en casa de una amiga.

E: ¡Pues cuando se corte esto seguimos!

D: ¡Da igual!

E: ¡Pa'lante!

D: Claro, es lo que dices, gestionar un volumen tan bestia de gente es brutal. Aquí hay una pregunta que dice: “¿os cuesta poner límites y respetar vuestros tiempos por esa presión de gente que os sigue?”. Esto es un aprendizaje, el principio es abrumador y cuesta gestionar, aunque sea progresivo, llega un momento, como decía Eugenia antes, que cuando pasas de los 10.000... ¡Es que son 10.000 almas, chiquis! Yo a veces intento tomar conciencia, ¿no? Cuando yo decía: ¡madre mía, es que me siguen 40.000 personas! Es la mitad de mi pueblo.

E: Es que es muy fuerte...

D: 40.000 personas es la mitad de mi pueblo, entonces cuando llegas a esos números, yo creo que pierdes un poco la dimensión. Creo que siempre tienes que ir resituándote para poder preservarte, y entonces es cuando se hace necesario aprender a poner límites. Yo, por ejemplo, que hoy me preguntaban cómo me organizo: yo a partir del Viernes por la tarde no respondo mails, porque claro, esa es otra: es que no es sólo Instagram, ahora ya he cerrado Twitter, no tengo Twitter, es Facebook, es mail y es la gente que me llama por teléfono, que estoy valorando la posibilidad de cambiar de número de teléfono y no dárselo a nadie, ¿vale?

Yo a partir de los Viernes a las 15:00 de la tarde no leo mails, y redes sociales hasta el Sábado. Los domingos hago “take off day”: el móvil se queda en modo avión en mi habitación, y yo hago otras cosas. Si estoy con mis hijas, estoy con mis hijas (¡porque tengo hijas!) y es que claro, yo estoy haciendo todo esto y ahora tengo que decirle a mi hija: “África, que tengo un directo” porque estaba aquí viendo la tele, y mi hija como es más buena que todo, mi hija apaga la tele y se va a su habitación. Yo soy madre de dos personitas, entonces también es que tengo que procurar que las redes, el atender a la gente para la que soy su “faro del antirracismo” no me quite de atender a mis hijas.

Los límites son necesarios, porque hay que fijarse un horario, no estoy en una oficina de 9:00 a 17:00, pero sí que estoy trabajando hasta las 19:30 de la tarde y a partir de esa hora una cosa es que suba una historia chorra, pero ya no estoy generando contenido. Otra cosa es que comparta el post de otra persona, que esté dando likes o leyendo, pero ya no estoy en modo “generando contenido”; pero sí, hay que poner límites porque si no esto es súper time consuming.

E: Por ejemplo, decían por arriba (es que está mi gato que quiere salir entonces cuando terminemos el directo ya le abro y ya lo libero) que muchas veces, lo que decía la chica, es que, si recibes 50 comentarios positivos y 2 negativos, deberíamos priorizar. Esto a mí me falta por contrastarlo, pero sí que es cierto que a nivel mente, con que tú obtengas dos comentarios negativos, hace falta como el cuádruple (¡muchas gracias, mamá, ahora que le abres no quiere salir) y te cuesta mucho, es como estamos conformadas. Al final, lo que intento es siempre decir: tanto la gente que me hace un comentario positivo como la gente que me hace un comentario negativo tienen en común una cosa y es que no me conocen, y eso es a mí, personalmente, lo que me ayuda a aprender a gestionarlo.

D: Fíjate una cosa que esto de los comentarios negativos/positivos, hay estudios que confirman que es así, que los comentarios o las experiencias negativas tienen un impacto mucho más fuerte que todo lo positivo, hay estudios. Yo ahora estoy con mi six minutes diary, ya os lo he dicho antes, y lo estoy haciendo por eso, para reeducarme en buscar los impactos positivos en mi propio día a día, pero ahí, antes de empezar, hay toda una parte de explicación, te dan datos, estudios y es así, es real: todo lo negativo tiene un impacto mayor que todo lo positivo, en el libro de Ariana Huffington, “La vida plena” (os lo recomiendo ya, “La vida plena” y os recomiendo “La revolución del sueño”, de Ariana Huffington) y a mí me gustaría poner en marcha un reto para que todas las personas que me siguen y que quieren nos pusiéramos a tope con nuestra rutina del sueño, leeros “La revolución del sueño”, por favor.

En “La vida plena”, Ariana Huffington también habla de esto, de que lo negativo impacta mucho más que lo positivo, y es así, y tú lees un comentario de mierda y ese comentario de mierda, que a lo mejor puede tener seis palabras, barre de un plumazo quince comentarios súper bonitos, largos y cuidados.

E: Y jode, ¿eh? A mí me jode. Pero a ver si te parece bien, vamos a terminar ya este directo, yo lo voy a guardar para que se vaya subiendo a IGTV y empezamos el siguiente cuando esté ya subido.

D: Vale, me parece bien. Empezaré respondiendo a Candela, que hace una pregunta sobre Patreon.

E: Vale, ¡perfecto! Pues ahora en 5 minutitos, lo que tarde en subir este, volvemos. ¡Hasta ahora a todas!

D: ¡Hasta ahora!