



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



FACULTAT DE BELLES
ARTS DE SANT CARLES

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

Facultad de Bellas Artes

SobreComer: El encuentro entre los trastornos alimenticios y la actividad compulsiva

Trabajo Fin de Grado

Grado en Bellas Artes

AUTOR/A: Esplugues Alabau, María

Tutor/a: García Cortes, José Miguel

CURSO ACADÉMICO: 2023/2024

RESUMEN

Esta propuesta presenta un conjunto de acciones que tratan la relación entre los trastornos alimenticios y el empacho de actividades constantes, con la intención de encontrar una pausa. En consecuencia, se explora el esfuerzo leve denunciando el delirio colectivo adicto a hacer de manera insaciable, reivindicando el acto de estar sobre el descanso frenético y proponiendo dejar a un lado las verdades absolutas para abrir *otras* posibilidades. Se busca un concepto de actividad que comprenda la inactividad, y se hace atendiendo a las vivencias diarias, de donde surgen las acciones y se resignifican al estudiar su carácter metafórico. Dichas acciones se efectúan en la rutina propia y se documentan a modo de recuerdo o rumor pues el acto en sí ha de ser efímero e invitar a la imaginación.

PALABRAS CLAVE

Acción, cotidiano, trastornos alimenticios, antiproductivo, experiencia, fútil

ABSTRACT

This proposal presents a series of actions that address the relationship between eating disorders and the binge of constant activities, aiming to find a moment of pause. Through minimal effort, I propose to denounce the collective delirium addicted to relentless doing, to advocate for rest and to propose questioning absolute truths to explore other possibilities. It seeks a concept of activity that encompasses inactivity. Artistic actions are drawn from daily experiences and reinterpreted through the study of their metaphorical nature. These actions are performed in one's own routine and furthermore, the ephemeral act that invites imagination is documented as memory or rumor.

KEY WORDS

Action, ordinary, eating disorders, antiproduktive, experience, futile



A mis amigas

A mi padre y a mi madre

A José Miguel Cortés y las conversaciones

A los pedazos de chocolate que han ayudado a escribir cada párrafo

A Lorena

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA.....	7
3. MARCO TEÓRICO. PERSPECTIVAS DE LA ACCIÓN.....	8
3.1. Acción como práctica artística presente en el día a día....	9
3.2. Acción como <i>ready-made</i> de situaciones disponibles....	10
3.3. Acción como arte libre de efectos productivistas.....	11
3.4. La vida dominada por la acción.....	12
3.4.1. La distinción entre descansar y “hacer nada”	14
3.4.2. Estar.....	14
4. REFERENTES ARTÍSTICOS.....	16
4.1. Allan Kaprow. “Los acontecimientos no se limitan a aludir [espacios], sino que ocurren justo en estos lugares”, 1966.....	16
4.2. Camila Cañeque. <i>All you can eat</i> , 2021.....	17
4.3. edredonlab. <i>Un refugi temporal a la ciutat</i> , 2024.....	18
5. ANTECEDENTES PROPIOS (ANTES DEL REPOSO).....	19
5.1. <i>1corazón de remordimientos</i>	20
5.2. <i>el sabor es mediocre</i>	22
6. ACCIONES.....	25
6.1. <i>mecanismo de des-ayuno</i>	25
6.2. <i>Otro ritmo de tiempo</i>	28
6.3. <i>fingiendo 1brazo roto</i>	31
7. CONCLUSIONES.....	33
BIBLIOGRAFÍA.....	34
ÍNDICE DE IMÁGENES.....	36
ANEXOS.....	38

1. INTRODUCCIÓN

Trato los trastornos alimenticios como “excusa” animando a estar en nuestras tripas y corazones. La relación obsesiva con la comida me afecta a mí, a mi padre y a mi madre, a mi tía, a mi novia, a mis antiguas amigas y a mis amigas actuales. Esta carta de amor ayuda a aceptar ese ciclo sin fin de comer-actividad-descanso-compensación hasta comprender que se puede estar de manera contemplativa sin implicar una ansiedad por hacerlo, o se puede estar comiendo sin implicar una compensación previa o próxima.

En *SobreComer* narramos esta manera de vivir con la comida. Existen muchas *otras*, sin embargo, la experiencia más cercana es la que siente que si no se es productivo no merece nutrirse y, además, emplea esa serie de actividades para estar ocupado en vez de comiendo. Distráer al hambre. Comentamos que los desórdenes alimenticios funcionan como “excusa” porque aunque no sufras de esta obsesión podrías también empatizar con el hecho de no saber estar quieto. De necesitar estar ocupado con actividades porque te has acostumbrado a la sobreestimulación y ya no puedes vivir sin ese “sobre”. De querer hacer más rápido y eficiente con el fin de ahorrar tiempo pero perdiendo *otros* aspectos, posibilidades y perspectivas. Proponemos un esfuerzo leve y/o mínimo como nuevo ritmo alejado del frenetismo y la meritocracia. Valorar el cansancio de la rapidez y celebrar la estancia en el presente sin la deuda de merecer estarlo.

Exploramos la vida cotidiana a través del arte, instaurando en la rutina propia acciones que desafíen la urgencia y la compensación. Entendemos el acto de estar, no como un descanso entre acción y acción, ni como un “hacer nada” permanente, sino como una atención al presente siguiendo un ritmo propio. Para llegar a ese ritmo nos basamos en *Desempatar las torres más altas de Barcelona* (Fig. 1) y *A veces hacer algo no conduce a nada* (Fig. 2) donde los artistas toman el esfuerzo costoso, absurdo e inútil para realizar una hazaña que no será recompensada ni elogiada, pues el árbol de navidad no se contempla desde el suelo y el hielo se deshace aunque no lo pasees. Efectúan la antiproduktividad al no dejar rastro ni recibir nada. Sin embargo, el trabajo duro sigue existiendo y nos gustaría liberarnos de ello al menos en este proyecto. A



FIG 1. JIMÉNEZ LANDA, F. *Desempatar las torres más altas de Barcelona*, 2008. Acción, Barcelona.



FIG 2. ALÝS, F. *Paradoja de la praxis. Algunas veces el hacer algo no lleva a nada*, 1977. Acción, 9 horas, Ciudad de México.



FIG 3. CAÑEQUE, C. *innocuous sun for sensitive skins*, 2015. Performance, Fabra i Coats, Barcelona.



FIG 4. EDREDONLAB. *¿sueñan los museos con cuerpos roncantes?*, 2022. Mediación, Centre del Carme Cultura Contemporània, Valencia.

lo largo de *SobreComer* experimentamos el cambio de validarnos a través del esfuerzo a validar el esfuerzo leve, gracias a la influencia de Camila Cañeque (Fig. 3) y de edredonlab (Fig. 4), quienes abrieron espacio a concebir la inactividad como práctica artística. Tras este cambio de paradigma comprendemos un espacio-tiempo donde estar gratuitamente desencadenando un placer en la propia cotidianidad y es por ello por lo que las acciones surgen de lo cotidiano. Por lo que ocurren en lo cotidiano.

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

Generales

- Tratar lo improductivo a través de acciones que requieran esfuerzo leve, simpatización con lo absurdo y estar en el presente, mediante el prisma de los trastornos de la conducta alimentaria.

Específicos

- Imaginar a partir de la atención y resignificación de situaciones cotidianas.
- Validar el cansancio cuestionando el des-canso, el ritmo acelerado y la meritocracia.
- Destapar lo absurdo de entender el acto de comer como premio que se ha de merecer, en vez de como un requisito intrínseco y necesario.
- Generar una burla sutil a la hiperactividad exigente que transforma al sujeto en un adicto a la acción.
- Hacer de lo inútil un espacio apacible que habitar.
- Revelar la documentación como un recuerdo o rumor que en ningún momento pretende equiparar lo acontecido.

Metodología

La tipología de este proyecto es teórico práctica y se ejecuta en el ámbito de las rutinas cotidianas, donde acontecen las acciones y de dónde surgen. Antes de escoger una acción prestamos atención a los actos de nuestro

día a día y lo hacemos dejando a un lado el contexto de las artes —academia, galería, críticos, publicidad, mercado—es decir, sin pensar en la traducción del acto en obra artística. Así acompañamos conscientemente a lo irreflexivo y ritual de nuestra vida. La mente muchas veces focalizada en el pasado o en el futuro, vuelve al presente más inmediato; y el cuerpo, cuyas sensaciones suelen ser ignoradas, cobra protagonismo. Paramos ahí.

Tras hacer la pausa reconocemos que cualquier actividad podría ser arte si se entiende con la atención debida, nuestra rutina podría ser una performance de nuestra rutina. Para realizar este proyecto hemos conservado la pausa provocando que conversaciones, ruidos, movimientos o inacciones resonaran tan fuerte que tuvieran que incluirse.

Hilamos el acto de parar con el acto de estar presente basándonos en las filósofas, escritoras y artistas Hito Steyerl, Marina Garcés, Allan Kaprow, Camila Cañeque, Martí Peran, Nuccio Ordine, Ottessa Moshfegh, Byung-Chul Han y Jun'ichirō Tanizaki, concluyendo en un aprendizaje sobre y en la vida, que conforma el principal motor que mueve las acciones narradas en este escrito.

3. MARCO TEÓRICO. PERSPECTIVAS DE LA ACCIÓN

Existen múltiples perspectivas desde las que entender la acción, aquí nos posicionamos en torno a la producción, a lo cotidiano y a la inactividad. Exploramos la acción desde su condición creadora de realidades dependiente de la intención de la mirada, planteando un cambio de perspectiva para que la acción no nos domine a nosotros, concluyendo en una vivencia gratuita.

Nuestra mirada aprendida es focal, recta y hacia delante. No cabe lugar para desvíos, pausas o caídas. Corremos al objetivo propuesto y lo hacemos lo más rápido posible¹. Hito Steyerl simboliza dicha mirada aprendida, estable y lineal como la mirada que tenemos hacia el horizonte en un barco². Creemos que nosotros somos tan estables como la mirada inventada, sin embargo, el velero se mueve al ritmo de las olas, escora y corre dependiente del viento que

¹ STEYERL, H. (2014) *Los condenados de la pantalla*. Buenos Aires: Caja Negra. p.17

² *Ibidem*, p.22

sople. Somos tan inestables o más que el mar que nos envuelve, dado que nuestro punto de referencia podría hundirse en cualquier momento. O incluso podrían tirarnos de él. La ilusión de perdurabilidad en un tiempo que avanza inesperado es una propaganda occidental que nos vende lo recto, lo productivo y lo útil para hacernos sentir seguros y predecibles ante un futuro estandarizado, que creemos el cielo alcanzable. Realmente solo vivimos el presente y lo empleamos en acciones que nos llevarán a nuevos proyectos en el futuro que nos abrirán otros más en esta línea infinita de deseo³. Entonces podría decirse que el trabajo ha ocupado cada aspecto de nuestra vida.

3.1. Acción como práctica artística presente en el día a día

La mirada focal podría dilatarse unos segundos en el tiempo, podría decidir ser contemplativa. Digamos que los ojos están puestos en correr, o subir y bajar escaleras. Su objetivo se encuentra en el final de la calle, en los pasos del futuro de los pies; digamos que los puntos focales cansan y se decide contemplar a la ardilla que baja por un árbol o a la pintura que está colgada en la pared. Te caes.

“[...] la atención altera aquello sobre lo que recae”⁴

Si se atiende al propio paso, no al paso en el futuro sino al paso en el momento, seguro subes más lento las escaleras. Igual también te caes al sentir la torpeza de los dedos chocándose con la esquina del escalón. Por tosca que parezca la situación se trata de una metáfora de la automatización de lo cotidiano donde los escalones pueden ser lo sólidos, literales o literarios que cada uno quiera, pero que, en demasiados casos, se ansía subirlos lo más veloz posible. Los escalones desempeñan las acciones que se han de llevar a cabo y las pausas y caídas evocan al cuestionamiento, ya sea consecuencia de la reflexión, el dolor o el agotamiento, en ese momento se produce la realización de que los escalones coexisten con la performance de subirlos. Existen roles y maneras de subir, pero subir en esta sociedad es más que bajar. Cuestionar, atender y detener las ocupaciones del día a día, y su ritmo, provoca que nuestras

³PERAN, M. (2016) *Indisposición general. Ensayo sobre la fatiga*. Hondarribia: Editorial Hiru. p.33

⁴KAPROW, A. (2016) *Entre el arte y la vida: Ensayos sobre el happening*. Barcelona: Ediciones Alpha Decay, S. A. p.283



FIG 5. DUCHAMP, M. *Anticipo de un brazo roto*, 1915. Galería Nacional de Arte Moderno y Contemporáneo, Roma.



FIG 6. PICASSO, P. *Naturaleza muerta con silla de rejilla*, 1912. Collage Óleo, 25x37 cm, Museo Picasso, París.

actividades ocupen más tiempo, sean torpes, que nos permitan sentir el cuerpo, que se experimente la vida como un juego; y es en ese segundo de pausa donde las ocupaciones normales se descargan en un plano mucho menos exigente y necesario⁵. Sin embargo, desautomatizar la hiperactividad es demasiado abstracto. Por ello se eligen los trastornos alimenticios como aspecto representativo, no podemos hablar de la vida generalizada, la vida en general no puede experimentarse⁶.

3.2. Acción como ready-made de situaciones disponibles

El ready-made duchampiano deja claro como lo cotidiano se abre paso de manera cada vez más explícita en el mundo del arte⁷. Con, por ejemplo, “Anticipo de un brazo roto” (Fig. 5) se instaure una pala quitanieves recién comprada, sin alterar, en el ámbito artístico, concretamente colgada de una galería. Los objetos cotidianos quedan disponibles.

Los cubistas, a parte de romper con la perspectiva preconcebida, añadieron objetos reales que poco tenían que ver con el material pictórico del momento (Fig. 6). Tanto el ruido como el silencio se emplean en el arte sonoro, tenemos, por ejemplo, el ballet *Parade* (1917) compuesto por Satie con revólveres, motores y sirenas o *4'33''* (1952) de John Cage donde una pieza silenciosa desvela los sonidos que existen en el entorno. Lo que escuchamos desde nuestro último día de trabajo hasta el próximo laborable podría desencadenar en un paisaje sonoro si se tienen las ganas de seguir el legado de Walter Ruttmann y su fascinación hacia el montaje radiofónico en *Week-End* (1930). Además, el dadá utilizó cartelería y eslóganes de anuncios publicitarios plasmando la realidad social circundante. Al fin y al cabo, la reproductibilidad técnica llevaba instaurada en el arte desde el siglo anterior. Este pequeño recorrido sitúa lo ordinario en lo artístico modificándolo, aunque sea levemente, mientras que, con el ready-made, solo hace falta trasladarlo. Consiste en re-

⁵ HONORÉ, C. (2006) *Elogio de la lentitud: Un movimiento de alcance mundial cuestiona el culto a la velocidad*. Barcelona: RBA Libros, S.A. p.293

⁶ KAPROW, A. (2016) *Entre el arte y la vida: Ensayos sobre el happening*. Barcelona: Ediciones Alpha Decay, S. A. p.290

⁷ JIMÉNEZ, F. (2019) *La reconquista de lo inútil (Nociones de inutilidad en el interior de la producción artística contemporánea desde la propia praxis)*. Directores: Dr. D. Emilio José Martínez Arroyo y Dr. D. Francisco San Martí. Tesis Doctoral. Valencia: Universitat Politècnica de Valencia, p.326



FIG 7. ABRAMOVIC, M. *El artista está presente*, 2010. Performance, 736 horas y 30 minutos, MoMA, Nueva York.

crear sin representar o generar una copia física concluyendo en una versión “ya hecha” en el pensamiento, al re-pensar como arte algo que no lo era⁸. En la era contemporánea existen desplazamientos con metodología similar al ready-made pero a través de la performance. Marina Abramovic hizo de mirar un acontecimiento artístico al sentarse en una silla y sentir la mirada tanto de la persona enfrentada como la suya propia, durante horas y días, habitando un presente infinito cuya única incertidumbre se encontraba en las personas involucradas (Fig. 7).

En el proyecto tomamos también una acción cotidiana sacada de contexto, aunque dentro del espacio rutinario. La acción oscilaría entre la actividad normal reconocible y la resonancia en el contexto humano general sin confundirse ni con un acto desapercibido ni con uno artistizado, funcionando como potencia metafórica en el terreno de la actuación⁹. Entonces la acción convencional se propone como ready-made de situaciones disponibles.

3.3. Acción como arte libre de efectos productivistas

No se busca proyectar una costumbre, se defiende efectuarla. Este cambio de paradigma elimina al público, lo que conlleva un alejamiento de los espacios expositivos y, por ende, un rechazo a la autoproduktividad que domina y presiona nuestros cuerpos cada día. La actividad no irá ligada al producto siempre y cuando los márgenes de la documentación me lo permitan.

La acción efímera escapa de la cultura del proyecto que nos hace esclavos de nuestra propia ambición de hacer. Dentro de ella, los proyectos no se consideran fines en sí mismos sino herramientas para asegurarnos otros proyectos que funcionarán en favor de otros proyectos condenándonos a una estancia permanente en el futuro, seguido de fatiga y derrota al sentir que la propia existencia es corregible e insuficiente¹⁰.

El escenario idóneo para la constante actualización es el complejo digital: la comunicación se entiende como conquista de visibilidad, la aceleración es idónea para el sujeto ansioso necesitado de efectividad

⁸ KAPROW, A. (2016) *Entre el arte y la vida: Ensayos sobre el happening*. Barcelona: Ediciones Alpha Decay, S. A, pp. 159-160

⁹ *Ibidem*, p.271

¹⁰ PERAN, M. (2016) *Indisposición general. Ensayo sobre la fatiga*. Hondarribia: Editorial Hiru. p.47

instantánea, la continuidad asegura el consumo constante, la variedad de herramientas provoca una producción creativa y asequible y esta autoproducción incesante garantiza una multiplicación de nuestras amistades (o seguidores)¹¹. Si las acciones presentadas se leyeran en clave de performance artística grabada caeríamos en el riesgo de la permanencia, de la autoexigencia de aparecer, de estar pendiente, de ser constante, de hacerlo “bien”, de darle al *replay*. El video es comercializable, susceptible al ensayo y la mejora, a repetir tomas y a editarlas; lleva implícito un espectador y una persona a la que aplaudir y funciona contrariamente a lo fugaz y transitorio. Si queremos atender a la vida en la vida habremos de realizar una estancia en la experiencia, en el espacio donde acontece y en el tiempo en el que acontece —dejando a un lado el pensar en el futuro y su próxima modificación y profesionalización¹². Por ello proporcionamos la documentación como un recuerdo que podría componerse por historias, testigos, guiones, bocetos, fotografías, audio, ropa sudada, olores capturados, una sensación, una brisa, un golpe... La documentación sigue siendo algo cotidiano. Se busca lo borroso que invite a la imaginación.

3.4. La vida dominada por la acción.

Nos alejamos del producto para ser acción o un recuerdo de ella. De la primacía del producto nos hemos mudado a la de los procesos. Ha habido un cambio de perspectiva del destino al camino, sin embargo, en tanto que caminar continúe sirviendo a la utilidad, no podremos desviarnos de la vida dominada por la acción¹³.

Las directrices sobre cómo vivir, antes basadas en la represión, ahora se refugian en una obligación de libertad regida por el capitalismo neoliberal. Este sistema ya no apela al cuerpo sino que acosa nuestros sentires, ya sea por medio de las relaciones o la comunicación, con el fin de generar necesidades artificiales derivadas en consumición continuada y fácil. Nosotros, sin entender por qué esta libertad provoca lesión, nos convertimos en voluntarios que hacen y

¹¹ *Ibidem*, pp.35-36

¹² KAPROW, A. (2016) *Entre el arte y la vida: Ensayos sobre el happening*. Barcelona: Ediciones Alpha Decay, S. A. p.102

¹³ GARCÉS, M. (2013) *Un mundo común*. Barcelona: Edicions Bellaterra, S. L. p.83

consumen para satisfacer a la productividad¹⁴. El progreso avanza diluyendo los límites entre el individuo, lo que desea, lo que consume y lo que produce provocando una adicción por la acción. El tiempo vivido se ve ocupado por la construcción de una identidad rentable que nunca satisfará las expectativas, reiniciando el autotrabajo una y otra vez. Siendo un trabajo constante:

“La cruel ironía es que, aunque nos obsesionemos con las medidas diarias de como de “buenas” o “malas” hemos sido (rechazado el postre = bueno; no haber tenido tiempo para ir al gimnasio = malo) no hay línea de meta. Esta preocupación por el peso nunca nos llevará a ningún sitio. Es un laberinto maniaco que siempre te escupe en el mismo punto donde te atrapó: deseando. Seguimos persiguiendo la perfección como si fuera un objetivo alcanzable, cuando en realidad es el más grandioso y doloroso de todos los espejismos.”¹⁵

Esta fijación por la perfección realmente busca ser suficiente, y al encontrarse siempre persiguiendo y buscando, elimina cualquier tipo de pausa necesaria para atender e interpretar el presente. Martí Peran entiende la obligación de vida neoliberal como afección y origen del trastorno alimenticio:

“El menor contratiempo aparece como el aviso de un naufragio que alimenta el "fantasma de la inutilidad". Abandonado consigo, el sujeto de la autoproducción se espanta frente a cualquier laguna que pudiera dejarlo a la intemperie. Cualquier supuesto defecto o carencia es susceptible de traducirse en un trastorno, insatisfacción corporal (anorexia, bulimia...), [...] Lo que ahora nos interesa es identificar el programa *Do it* como un auténtico ambiente patógeno.”¹⁶

Como las dolencias han de ser aliviadas, la causa del trastorno no es el foco, su reparación lo es: hacia delante. La mirada focal y lineal al futuro, invalida el cansancio nublado del presente. Parecemos apáticas, pero realmente estamos alienadas. No tenemos tiempo para pensar. Nuestra mente esta ocupada —en las actividades, en lo que hemos comido... Estuve muy cansada de

¹⁴ BYUNG-CHUL, H. (2014) *Psicopolítica: Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*. Barcelona: Herder Editorial, p.19

¹⁵ “The cruel irony is that although we become totally obsessed with the daily measures of how “good” or “bad” we are (refused dessert = good; didn’t have time to go to the gym = bad), there is no finish line. This weight preoccupation will never lead us anywhere. It is a maniacal maze that always spits you out at the same point it sucked you up: wanting. We keep chasing after perfection as if it is an achievable goal, when really it is the most grand and painful of all mirages.”

MARTIN, C. E. (2007) *Chicas perfectas, hijas hambrientas: La nueva y aterradora normalidad de odiar tu cuerpo*. Reino Unido: Hachette. p.16. Traducción propia.

¹⁶ PERAN, M. (2016) *Indisposición general. Ensayo sobre la fatiga*. Hondarribia: Editorial Hiru, p.54

pensar qué baños eran más solitarios para vomitar. Empatizo con la alienación de mí misma, empatizo con la in-quietud, por ello propongo la atención y la interpretación como motores de las acciones, para empatizar con *otras* cosas.

3.4.1. La distinción entre descansar y “hacer nada”

El descanso se ofrece como la solución a la fatiga, pero simplemente es eso, una pequeña pausa que nos relaja y tranquiliza para volver a cogernos al ritmo del movimiento de la autoproducción. Como la fatiga es acumulativa y se arrastra a cada acción que tomamos, ninguno de estos cansancios se va a curar por parar tres horas al día. Cuando se regala la vida a cambio de vivirla y se te permite comer si luego lo quemas o te deshaces de lo que has comido, no se está consintiendo un sustento, una nutrición, una existencia, un vivir. Estar debería ser aceptable, y no desde un misticismo precario donde se vive contemplativo en renuncia a todos los deseos, sino desde la necesidad de una vida gratuita. Cuando llegas al extremo del agotamiento puedes, en una rabieta revolucionaria, decidir no hacer nada, no obstante, hacer la nada conforma una imposición de detención igual de agotadora que hacerlo todo. Entonces, en vez de suspender el hacer, deberíamos entenderlo de *otra* manera¹⁷.

3.4.2. Estar

“¿Qué se hace cuando no se está activo? ¿Qué ocurre cuando «no se hace nada»?”¹⁸. Garcés plantea estas cuestiones pinchando la mirada que solo detecta objetivos. Los medios de comunicación no muestran las no acciones de los referentes. Si imagino a la misma Marina Garcés, la visualizo leyendo, escribiendo, charlando en conferencias o compartiendo tiempo con sus amigas; no la entiendo tirada en la cama comiendo helado o viendo la tele, pero es una persona, se sienta en el sofá. Se sienta en sillas, se sienta en el suelo. La autora afirma que existen “los tiempos muertos, los impases, los desvíos, los errores, el cansancio, la desorientación, la necesidad de volver a pensarlo todo”¹⁹, lo narra porque ella también lo vive. Propone atender a lo inútil del proceso imaginando un concepto de acción que comprenda la inactividad.

¹⁷ *Íbidem*, pp.78-87

¹⁸ GARCÉS, M. (2013) *Un mundo común*. Barcelona: Edicions Bellaterra, S. L. pp.83

¹⁹ *Íbidem*, p. 84.

Al igual que comer, la existencia es intrínseca. Parece absurdo que busquemos su justificación mediante el dictado de la acción, el producto y el logro. Redefinimos la noción de actividad, y también la de tiempo y éxito; mediante la atención en el presente actuamos de manera crítica a un lado de la estructura del tiempo desprendiéndonos de la conciencia temporal que marca la cantidad de segundos que debemos —para cumplir una tarea o comernos un emparedado. El valor intrínseco de cada momento ajusta tu ritmo rechazando la sensación de quedarse atrás. El éxito multimillonario se ve sustituido por actividades que desafíen el propósito económico, la utilidad y la aceleración²⁰. Con estos aspectos abrimos un espacio-tiempo dedicado a estar sin la deuda del merecer, desencadenando en una satisfacción tan insubordinada que minimizaría el consumo alienador rescatando el planeta de su consunción final.

Con los cambios de perspectiva realizados asimilamos que la mirada focal se puede transformar en una flexible que no atiende a una verdad absoluta sino que acepta la falibilidad del conocimiento y, es en este plano como quiero que se lea el proyecto. Decidir vivir en la incertidumbre y convivir con el error son desviaciones de la dominación de la actividad. Al cuestionarnos el frenetismo y la utilidad podemos preguntarnos por el sentido y abrir el espacio a un auténtico encuentro con las ideas del *otro*, aceptando su ayuda, delegando control en él²¹. Dedicar espacio-tiempo a estar en relaciones significativas —con uno, con los *otros*, con la naturaleza, con los haceres, con el presente— y así liberarnos del vacío de la alienación. *Otras* formas de descansar, de estar, de hacer, de relacionarse, de trabajar, de comer... Vivir de manera gratuita. Hablamos de lo ordinario porque hemos encontrado placer en los pequeños momentos de paciencia y de contemplación, en los intermedios, en lo frustrado, en el sosiego... Lo gratuito nos ha llevado a sentir la propia cotidianidad de *otra* forma. Hemos querido trabajar desde ahí.

²⁰ VALLS, J. E. (2022) *Metafísica de la pereza*. Barcelona: Ned Ediciones. p.39

²¹ ORDINE, N., FLEXNER, A. (2017) *La utilidad de lo inútil. Manifiesto*. Barcelona: Acanalado, pp.131-132

4. REFERENTES ARTÍSTICOS

Los medios no muestran las acciones de los referentes entonces buscamos artistas que traten los puntos muertos, los intermedios, las siestas. Estas personas hacen en el entorno de la vida y su recuerdo nos permite imaginar en lo cotidiano.

4.1. Allan Kaprow. “Los acontecimientos no se limitan a aludir [espacios], sino que ocurren justo en estos lugares”, 1966

Aprendemos que los acontecimientos o *happenings* ocurren en los lugares a los que se refieren, es decir, se practican dentro de las rutinas y de lo corriente²². En este proyecto no hemos realizado *happenings* pero nos hemos sustentado de sus principios para efectuar las acciones. Según Allan Kaprow (Nueva Jersey, 1927-2006), artista y profesor, pionero de un arte más cercano a la vida, el *happening* es un ensamblaje de situaciones que surge de lo ordinario e inconsciente del día a día tomando lo que se encuentra disponible e imaginando en base a ello. El resultado son ceremonias conscientes interpretadas en lo cotidiano. Las acciones presentadas han bebido de estas lecciones y, en consecuencia, se han introducido en mi rutina y en los espacios que frecuento.

Subir las escaleras puede tener tanta importancia como tú le des. De repente observas como *otras* personas apoyan sus pies y equilibran su cuerpo a cada escalón. Podrías subir a su lado imitándolos o intentando ir en discordancia. Podrías grabar los pasos y escucharlos por las noches. O echar pegamento y esperar a que se atrapen como mosquitos en un papel trampa adhesivo. Se trata de los papeles que interpretamos inconscientemente en el día a día subiendo escalones, ascendiendo laboralmente o viendo la tele; los temas de conversación con tus amigas, la prisa que tengas para acudir a los sitios o que siempre llegues tarde; que cuentes las calorías, que bebas dos batidos de proteína cada mañana o que subas y bajes treinta veces las escaleras antes de

²² KAPROW, A. (2016) *Entre el arte y la vida: Ensayos sobre el happening*. Barcelona: Ediciones Alpha Decay, S. A. p.103

almorzar. Podríamos guiar estas actividades con un plan o partitura añadiendo los apuntes correspondientes:

LLUEVE

PROGRAMADO PARA EJECUTARSE EN LA PRIMAVERA, CON CUALQUIER CANTIDAD DE PERSONAS Y ESTADO DEL TIEMPO. LOS EVENTOS Y LUGARES NO TIENEN QUE ESTAR COORDINADOS; SE DEJAN A DECISIÓN DE LOS PARTICIPANTES. LA ACCIÓN DE LA LLUVIA PUEDE CONTEMPLARSE SI ASÍ SE DESEA.

para Olga y Billy Riüver, enero de 1965

UNA CARRETERA NEGRA PINTADA DE NEGRO
LA LLUVIA LA ARRASA
[...]

APUNTES PARA LLUVIA

UNA CARRETERA NEGRA PINTADA DE NEGRO:

DEBE ELEGIRSE UNA EXTENSIÓN DE CARRETERA SOLITARIA, A UNA HORA (POR EJEMPLO, A LAS 3 A.M.) EN QUE SÓLO SEA TRANSITADA ESPORÁDICAMENTE. CON CUBETAS GRANDES SE DERRAMA ACUARELA NEGRA Y SE PINTA CON BROCHA LA MAYOR CANTIDAD DE CAMINO POSIBLE. CUANDO LLEGUE LA SIGUIENTE LLUVIA, LOS PINTORES PUEDEN SENTARSE A ORILLAS DE LA FRANJA NEGRA.

[...] ²⁷

O documentarlas en una narración:

COINCIDÍ CON LUDWIG THÜRMER, BARBARA GLAS Y CORYL CRANE EN BERLÍN. LUDWIG Y BARBARA ACABABAN DE SER PADRES. FUIMOS A DAR UN PASEO PARA BUSCAR UN JARDÍN CON CÉSPED RECIÉN BROTTADO, YA QUE ERA PRIMAVERA. ENSEGUIDA ENCONTRAMOS UNA PRADERA PERFECTA DE NUEVOS BROTES. CORYL Y BARBARA, QUE LLEVABA EL BEBÉ EN BRAZOS, SE ADENTRARON LENTAMENTE EN LA PRADERA, DEJANDO TRAS DE SÍ LAS HUELLAS DE SUS PISADAS. LUDWIG Y YO LES SEGUIMOS, COLOCANDO LOS PIES EN LAS MISMAS OQUEDADES. PERO ANTES DE DAR CADA NUEVO PASO, NOS VOLVÍAMOS PARA ENDEREZAR LAS HOJAS DE HIERBA APLASTADAS, A FIN DE QUE NO QUEDARA NINGUNA MARCA. MÁS TARDE, AL MIRAR LA PRADERA, LA SENSACIÓN ERA MUY EXTRAÑA: ERA COMO SI NO HUBIÉRAMOS ESTADO NUNCA ALLÍ.

(Walking Light on the World)²⁴

Lo honesto de estas actividades es que resultan en anécdotas que se comparten con quien formó parte y con quien quiera leerlas. Se esfuman en las palabras porque las sensaciones quedan en la experiencia, ya que la pintura negra sobre la carretera se borra con la lluvia del mismo modo que se limpian las huellas de los pasos sobre la hierba. Son acciones cuyo fin puede ser la nada más absurda.

4.2. Camila Cañeque. *All you can eat*, 2021

Camila Cañeque (Barcelona, 1984-2024) acogió el cansancio como consecuencia del presente rebosante. Quiso vaciarlo con instalaciones y acciones pasivas y estáticas. Buscó un ritmo diferente al sufrido por la sociedad vigoréxica, donde se persigue tener más músculos y ser más fuertes. Una metáfora hacia la vida contemporánea, ganar más, más grande y mejor. Ser más



FIG 8. CAÑEQUE, C. *All you can eat*, 2021. Fragmento de vídeo. https://www.instagram.com/p/CUXjnij7q1/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

²³ KAPROW, A. (2013) *Ensayo sin título y otros happenings*. Archivo Fluxus 1. Ciudad de México: Tumbona Ediciones, pp.91-95

²⁴ KAPROW, A. (2016) *Entre el arte y la vida: Ensayos sobre el happening*. Barcelona: Ediciones Alpha Decay, S. A. p.294



FIG 9. CAÑEQUE, C. *Synonyms*, 2017. Folleto. SOHO20 Gallery, Brooklyn.

descanso

sustantivo

el período durante el cual cesa temporalmente la acción; intervalo entre fases de actividad; En 2015, Camila Cañeque se dedicó a asistir a los intermedios de los conciertos.

FIG 10. CAÑEQUE, C. *Camila Cañeque, 10*. Audio de los intermedios disponible en <https://www.camilacañeque.com/10.php>



FIG 11. CAÑEQUE, C. *I'll wait in the car*, 2018. Performance. Miami Art Week, Miami.

eficiente. En *All you can eat* (2021) se lleva una bola de plata a la boca (Fig. 8), la misma bola que, como ella en varias de sus acciones, ha sido sujeto de movimiento pasivo²⁵. También la transforma en elemento vigorético que se atiborra pidiendo siempre más, una bola que nunca es suficientemente grande aunque cuente con un tamaño absurdamente extenso. Emplea el bufet libre para generar una burla sutil a la productividad que nos condena.

En su página web observamos definiciones que siguen las mismas características que *Synonyms* (Fig. 9), en ambos casos se enumeran pausa, pasivo, descanso, débil, callado, despreocupado, anestesiado, inútil, dormido, cosificado, inanimado, apático, etc. Intercalándolas y desnudándolas, otorgando un folleto de inacciones como preludio a, por ejemplo, solo asistir a los intermedios de los conciertos (Fig. 10) o a combatir el miedo a perderse algo (FOMO) esperando en el coche (Fig. 11). Así, con actividades que entran en la rutina, no solo recalca lo estático sino que lo encarna dentro de un estacionamiento (o, como ella lo llama, cama para coches) negando su presencia en los eventos de la Miami Art Week incluida su propia inauguración.

4.3. edredonlab. *Un refugi temporal a la ciutat, 2024*

El 18 de junio de 2024 el colectivo edredonlab accedió a tomar algo conmigo. Ellos estaban cansados tras la energía puesta en la última sesión de *Un mapa de desvíos*, un proceso de investigación sobre los lugares, recorridos y vacíos que son memoria y legado de la comunidad queer en la ciudad de Alicante²⁶. En Anexos narro los recuerdos de la conversación con Sahara Dolores y Sara Aliana, integrantes de edredonlab, desde mi perspectiva. Me sentí acogida y redundante, por ello repito sus palabras desde mi imaginario. Rechacé la grabación pues buscamos la atención en lo momentáneo derivando en recuerdos, no la permanencia.

²⁵ En esta publicación observamos el vídeo de la bola de papel de plata sin rumbo ni juicio ni destino. La bola pasiva.

CAÑEQUE, C. (@camilacañeque)

https://www.instagram.com/p/CR1L94aKxwA/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

²⁶ Encontramos las cláusulas de la actividad en publicaciones del colectivo edredonlab y de Estratos Secadero, una comunidad de prácticas que trabaja con los diseñadores de espacios La cuarta piel, en este caso en el Centro Cultural de Las Cigarreras.

ESTRATOS SECADERO (@estratos_)

https://www.instagram.com/p/C8H8i9cqGF9/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==



FIG 12. EDREDONLAB. *A Disfrutar Disfrutonas*, 2022. Happening duracional. La Casa Encendida, Madrid.



FIG 13. EDREDONLAB. *Un refugi temporal a la ciutat*, 2024. Mediación. Cabanyal Horta, Valencia.

Emplean la meditación como forma de trabajo artístico liberándose de la necesidad de producir de manera incesante y buscando *otras* formas de compartir con los participantes destacando, por ejemplo, la conversación. El colectivo está compuesto por Marina Incertis, Alejandro Ocaña, Sahara Dolores y Sara Aliana y desde 2022 atienden el descanso de manera colectiva generando espacios asequibles y cómodos donde encontrar *otras* perspectivas y conocer *otras* personas. Han organizado siestas y dormido en museos (Fig. 4), fiestas de pijamas (Fig. 12)... todo ello acompañado de actividades que busquen el hacer juntas, crear vínculos y comprender el autocuidado. En *Un refugi temporal a la ciutat* (Fig. 13) tratan los cuidados mediante el puchero vegetariano, una receta a fuego lento y realizada en compañía, buscando ritmos sosegados y, en consecuencia, conversando a partir de relatos en torno al tiempo. La actividad se realizó en la asociación Cabanyal Horta y junto con El menú de la Ciutat Rural (Irene Verdeguer e Irene Santamaria). La comida se trata como momento de pausa y se acompaña con una meditación y una sobremesa donde se reposa y también se come coca de llanda. Las conversaciones, los cuidados, la comida, la compañía, el tiempo... todo ello se mezcla en un refugio²⁷.

5. ANTECEDENTES PROPIOS (ANTES DEL REPOSO)

Los antecedentes argumentan las vivencias de remordimiento hacia la actividad de comer, la necesidad de compensación por comer, la necesidad de solapar actividades constantes que eviten comer, lo absurdo que es dedicarle tanto esfuerzo a merecer comer dulce y lo absurdo que es dedicar tanto esfuerzo a la acción necesaria de comer.

Estas actividades, en las que el esfuerzo absurdo son clave, estructuran un punto de partida que acaba en la comprensión de que preferiría vivir en una acción mínima. En la comprensión de que el esfuerzo absurdo realmente es absurdo y que igual nuestro cuerpo nos pide destinar esas energías a un

²⁷ CONSORCI DE MUSEUS DE LA COMUNITAT VALENCIANA. *Activitats. Un refugi temporal a la ciutat*. <https://www.consorcimuseus.gva.es/actividades/un-refugi-temporal-a-la-ciutat/?lang=es>

esfuerzo leve. Insignificante. Una pausa que a muchos puede parecer absurda pero posee mucho sentido.

5.1. *1*corazón de remordimientos

Narro la historia del rumiamiento, una condición muy ligada a la bulimia pero en este caso se acerca más a escupir que a vomitar (Fig. 14). Quise situarlo en el espacio donde más veces ha ocurrido. En mi caso, el inodoro no sirve para rumiar. La cocina sí que hace papel pues me tienta a coger una galleta y luego escupirla en la papelera, sin embargo faltaba intimidad. Apareció mi cuarto y tantas noches donde he subido antojos ilegales en mi mente para saciar el hambre de varias horas y, a continuación, sacarlo de mi cuerpo para no sentir la culpa. Cuando veo las imágenes me impacta la cantidad de esfuerzo que dedico a llevarme algo dulce a la boca, un esfuerzo absurdo si preguntas a cualquiera que no experimente la condición. El esfuerzo dedicado es constante y cansado, la acción me permite abordarlo desde la perspectiva sufrida y también observadora abriendo el campo a la interpretación que, mientras ocurre, puede generar metáfora y autodescubrimiento. Pero no culpa.

La acción consistió en subir una tarta de chocolate y masticarla en el suelo de mi habitación. Me gusta cocinar, así que la hice con avena y chocolate negro: dos ingredientes muy empleados cuando tienes hambre de dulce en el mundo de los trastornos alimenticios, ya que son “más sanos”. También incluí arroz pues estoy empezando a ser su amiga sin remordimientos. Estampé la tarta contra un cartón y empecé a pegarle mordiscos y escupirlos en otro cartón —cuando subes comida y la tienes que escupir lo haces en un papel o cualquier cosa que tengas a mano y puedas tirar: el cartón lo tenía a mano y lo podía tirar. Acabé formando un corazón (Fig. 15) alarmando el ideal femenino e infantilizado que promueve la debilidad y el autocastigo como consecuencias y herramientas para alcanzar la delgadez constante e infinita. Esos volúmenes de babas, boca y dedos pringosos abrazaron el remordimiento, el hecho de morder y remorder y



FIG 14. dulce. *1*corazón de remordimientos, 2023. Fragmento de vídeo.



FIG 15. dulce. *1*corazón de remordimientos, 2023. Corazón de remordimientos de chocolate masticado.

la vergüenza profunda que todo el proceso conlleva. Estar en el espacio del remordimiento y analizar la culpa. Poder tragar a la próxima.



FIG 16. dulce. *1corazón de remordimientos*, 2023. Acción documentada en fotogramas.



FIG 17. dulce. *1corazón de remordimientos*, 2023. Acción documentada en fotogramas y máscara.

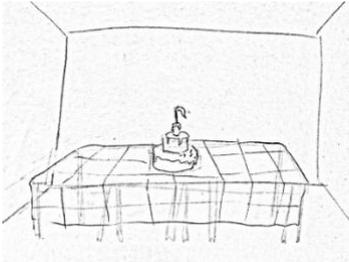


FIG 18. dulce. *1espacio de remordimientos*, 2024. Boceto del espacio de remordimientos.

Existen dos vídeos que podrían funcionar como documentación. Decidí fragmentarlos en momentos e imprimir los fotogramas con el fin de compartir lo ocurrido sin necesariamente tragarte diez minutos de masa marrón entrando y saliendo de mi boca, aunque ciertas personas curiosas sí que pudieron verlos. Las capturas las mostré primero en el suelo y luego en la pared, estando esta segunda vez acompañadas por una máscara de mi cara recién remordida (Fig. 17). Quise desligarme de la indecencia que a veces inunda el cuerpo que comunica y el cuerpo que escucha en las primeras tomas de contacto con la apertura a una conversación sobre las actividades vividas en un trastorno alimenticio y, con un toque cómico, hacer partícipe al que recibe y al que puede empatizar. Así puede ver los momentos rumiantes estando manchado.

5.2. *el sabor es mediocre*

En *el sabor es mediocre* sí que nos tragamos la tarta. Tratamos el esfuerzo inútil y absurdo dedicado a comer dulce (o simplemente calorías) llevándolo al éxito y a la indigestión.

La primera parte se constituye como *1espacio de remordimientos* donde trasladamos las ideas de *1corazón de remordimientos* a una situación participativa. Consiste en una habitación que contiene una mesa, que son muchas mesas, aprisionando a las personas contra la pared. Se forma un pasillo que dibuja los límites del cuarto y deja como único foco de visión un pastel (Fig. 18). Con mensajes como “si no coges el mejor trozo serás un puto pelele”, “ya tienes más de 20 años, deberías haber probado el pastel” y “tu pastel y tu felicidad solo dependen de ti” (Fig. 19) se genera una relación entre el pastel y el éxito, haciendo imperante competir por subir a la mesa para alcanzar el premio y devolver el valor a tu existencia. La situación mucho se asemeja a los buitres captados comiendo un banquete de Greta Alfaro (Fig. 20).

Entonces, el trozo dulce forma una dualidad entre el éxito y el fracaso, siendo un premio un platito pero una vergüenza la tarta entera de una sentada. Es ese el pensamiento que aparece en las mentes de, principalmente, mujeres al asistir a una celebración feliz que debería centrarse más en estar con la gente que en la cantidad de azúcar adquirido. Es una sensación de presión donde

es el mejor trozo un puto pelele	si no coges el mejor trozo serás un puto pelele	piensa en si valido la p.
ya la tarta pudo mierdas	alcanza la tarta pudo mierdas	piensa en si valido la p.
ya el pastel es zapenco	alcanza el pastel es zapenco	piensa en si valido la p.
enida, si no te un trozo tu vida rá al garete	bienvenido, si no te comes un trozo tu vida se irá al garete	si llegas tu tendrá más s
mas de 20 años, deberías haber probado el pastel	ya tienes más de 20 años, deberías haber probado el pastel	ya tienes más de deberías haber p el pastel
si y tu felicidad dependen de ti	tu pastel y tu felicidad solo dependen de ti	si llegas tu tendrá más s
esto está costando de mierda	tanto te está costando nago de mierda	tanto te está cos nago de mier
trozo más alto cárratelo	coge el trozo más alto cárratelo	coge el trozo mu cárratelo
esfúercate toca la cima	esfúercate toca la cima	esfúercate toca la cim

FIG 19. dulce. *1espacio de remordimientos*, 2024. Tarjetas.



FIG 20. ALFARO, G. *En Ictu oculi*, 2009. Vídeo disponible en https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://vimeo.com/26135993&ved=2ahUKewjuOJf0s-igAxXLSfEDHR2xD50QtWJ6BAGZEAE&usg=AOvVaw1FLe8FfwCm_d2oeWVv79I



FIG 21. dulce. *1espacio de remordimientos*, 2024. Tartacastillo.

sientes que no te queda otra opción que comer o pensar en comer, como si sólo existierais el pastel, tú y la mesa que os separa. Idealizas tanto el pastel que hasta su sombra parece un castillo inalcanzable (Fig. 21). Deseas tanto la cima que subes a la mesa y, tras cuatro mordiscos de nata pasada, la visión focal se abre y sientes la vergüenza de haberlo conseguido pues subir a una mesa y arrastrarte por una porción de chocolate puede acercarse al ridículo social. Por si fuera poco, la tarta se hizo con un sabor que no correspondía a su apariencia, siendo la recompensa del participante un sabor mediocre. Con esta primera parte se busca una decepción hacia el esfuerzo.

En las imágenes se muestra el antes, durante y el después del acontecimiento:



FIG 22. dulce. *1espacio de remordimientos*, 2024. Instalación participativa.



FIG 25. dulce. *el sabor es mediocre*, 2024. Acción, 36 minutos, calle Colón, Valencia.

meta y abandoné sin acabarme la magdalena de chocolate. Sabía que podía ocurrir pues no soy corredora, pero cuatro vueltas me parecieron insuficientes. No pude cumplir con mis requisitos marcados por los ocho muffins ni con la euforia que debería aparecer tras cada uno. Mi cuerpo gritaba suficiente a cada mordisco mientras yo opinaba que no lo era. Me fue imposible masticar. La decisión más sabia de toda esa tarde fue escupir en la papelera. Vivimos en un delirio de agitación, siendo que al acabar una carrera uno se siente exhausto, y todo eso nos está produciendo dolor de barriga. En *el sabor es mediocre* buscamos un espacio acogedor en el abandono, una burla sutil a la carrera que te da miedo renunciar. Queremos admitir, validar y elogiar permitirse parar. Dejar de chantajearnos para seguir o de esforzarnos para merecer.

6. ACCIONES

Con estas acciones proponemos hacer de lo inútil algo cómodo y habitable, imaginando un concepto de acción que comprenda la inactividad. Retratamos el esfuerzo costoso y absurdo en *mecanismo de des-ayuno* para por fin acontecer mediante el esfuerzo mínimo proporcionando un escape hacia la antiproduktividad. Las acciones siguientes contienen el acto de comer aunque no de manera explícita dado que queremos liberarnos de los pensamientos rumiantes hacia cuánto hemos comido y lo que podemos comer. Por ello elegimos subir y bajar escaleras, seguir horarios no impuestos y fingir una lesión como situaciones disponibles. Empleamos el guion, los apuntes y los contratos con el fin de recalcar el juego (Fig. 26).

6.1. *mecanismo de des-ayuno*

Son las 11:53 de la mañana y mi madre ha preparado su des-ayuno con dedicación. Yo estaba en mi cuarto acabando apuntes sobre la resignificación de actividades cuando ella empezó a subir escalones. Por lo violento de sus pasos creí que vendría a regañarme alguna irresponsabilidad, pero el sonido se disipó hacia abajo. Cuando volvió arriba me asusté otra vez pero los escalones descendieron abajo. Extrañada escuché el ritmo frenético que llevaba y temí que algo la hubiera enfadado tanto que necesitara descargar así su energía. Tras 15



FIG 26. Contrato del escondite de la infancia de mi amiga Mar.

subidas y bajadas paró. Escuché los pasos hacia la cocina y todo quedó en silencio.

Ya entrada la tarde le pregunté por qué estuvo subiendo y bajando escalones y me contestó que era su mecanismo para poder almorzar. Ella hace unas semanas se unió al club del ayuno intermitente, un club famoso en mi casa del que yo había conseguido salir hace dos años. Su ejercicio me sentó como un golpe duro en el estómago, no porque mi madre pudiera deteriorar su relación con la comida sino porque ella se merecía almorzar y yo no. Yo había estado toda la mañana sentada. Este tipo de conductas compensatorias, chantajistas y mortificadoras dominan la mente de muchas mujeres tornándose en un esfuerzo absurdo hacia una cima que no es suficiente, pues, retomando la metáfora de las escaleras, concentras tu energía en subir para acabar bajando, continuamente. Esta actividad se presentó disponible para emplearla como metáfora. Sentí lo mismo que al conocer las subidas y bajadas del mito de Sísifo: un trabajo inútil, interminable y sin esperanza que podría aplicarse a muchas rutinas de nuestra vida contemporánea²⁸.

Si extrajéramos el acto de subir y bajar escaleras de la obsesión por ser delgada de mi madre, y la colocáramos en otro contexto como las escaleras del IVAM, de un supermercado o de la universidad, estaríamos cogiendo algo ya hecho que puede funcionar como obra artística. También podríamos instalar este *ready-made* dentro de mi rutina y preguntarme si vale la pena tanto esfuerzo, recalcando lo absurdo que es entender nuestro cuerpo como un constructo que necesita ser nutrido sólo si ha realizado lo necesario para merecerlo. El cansancio que genera la acción puede ayudar a perder el sentido sobre la imposición de algunas ocupaciones y preguntarnos por su verdadero sentido, resultando en una pausa dentro de la alienación.

El guion se muestra en la figura 27.

²⁸ El mito de Sísifo trata el castigo eterno que se le impuso a este personaje de la mitología griega de arrastrar una roca hasta la cima para que luego ruede abajo, cargándola hasta lo más alto y bajando con ella, siendo una tarea constante e inútil. Albert Camus lo empleó como metáfora de la cansada sociedad contemporánea en su libro *El mito de Sísifo*, 1942. Camila Cañeque se basa en este mito subiendo y bajando una colina de arena y documentándolo en una cantidad absurdamente extensa de fotogramas que genera la paradoja de si es más costosa su acción o el hecho de visualizarla.

CAÑEQUE, C. *Camila Cañeque, history*.

<https://www.camilacaneque.com/www/history/>

Guion para Mecanismo de Des-Ayuno

Planteado para efectuarse en la escalera más cercana antes de ingerir alimentos. Llegar a la cima y bajar 15 veces. Enorgullecerte, o no, de haber dedicado esfuerzo a merecer comer.

SUBIR Y BAJAR ESCALERAS SIN MIRAR TUS PIES.

SIN FOCALIZARTE EN EL OBJETIVO.

TE CAES.

YA NO SABES SI SUBÍAS PARA ADELGAZAR O A POR UN LIBRO.

NOTA: no es necesario cumplir con las 15 subidas y bajadas.

marzo, 2024

6.2. Otro ritmo de tiempo

En un mundo donde el tiempo domina todos los aspectos, imaginamos *otra* manera de vivir sin la urgencia que provoca. Partimos de tres años donde podíamos comer desde las doce del medio día hasta las ocho de la tarde, un ayuno de 16 horas. El hambre se sustituía por la inducción al sueño o por un cúmulo de actividades que te mantuvieran ocupado hasta la hora autorizada, según lo que te permitiera la energía, el enfado y el cansancio que maltrataban tu cuerpo-mente. Esta dependencia a horarios estrictos e inquebrantables facilita una vida dominada por la acción sucumbiendo a la necesidad de contabilizarlo todo: las horas que llevamos sin comer, las calorías que hemos consumido, las actividades realizadas en nombre de la productividad, las horas dedicadas a “no hacer nada”... En consecuencia, decidimos actuar fuera de la conciencia temporal abriendo un presente en el que estar sin la deuda del merecer. El resultado es sencillo, no saber que hora es, dentro de lo posible.

Apuntes para Propio Ritmo de Tiempo

1 deja a un lado el sistema de tiempo oficial de tu zona

2 elige un sistema de tiempo de otra zona

3 no hagas caso al nuevo sistema de tiempo

4 presta atención a tu propio ritmo de tiempo:

Diviértete escogiendo otras medidas de tiempo como capítulos de tu serie favorita, la posición del sol, los latidos del corazón de tu amada, el tic del ojo de tu mejor amigo... Estos pueden ser tus nuevos minutos y segundos con los que comunicarte con los de tu alrededor.

Ejemplo:

DULCE: ¿CUÁNTO QUEDA PARA LA SENTADA EN APOYO A LA LUCHA PALESTINA?

LORENA: DOS CAPÍTULO DE H2O.

DULCE: GRACIAS NENA.

abril, mayo, junio, 2024

FIG 28. dulce. *Apuntes para Propio Ritmo de Tiempo*, 2024. Instrucciones.

No costó mucho esfuerzo, Lorena cambió la hora de todos mis dispositivos tecnológicos y yo procuré hacer caso omiso a los relojes de mi alrededor —algo complicado porque la limitación provocó una completa fijación hacia las pantallas de mis compañeros con horas reales. El comienzo se vivió como una euforia donde cada movimiento se traducía ligero y despreocupado. La inquietud persistió en mi cuerpo y aumentaba según las planificaciones que debían ocurrir a horas concretas, pero me convencí de que el margen de llegar a tiempo era mucho más amplio del que pensaba. Por lo tanto, esperé en las estaciones hasta que llegara el metro y practiqué la paciencia y la contemplación. La calma de no saber qué hora era cada vez me hacía más inmune a los “problemas de tiempo”.

Llegó un punto donde sentía molestia si alguien comentaba la hora, llegando a pensar que todas las horas eran absurdas y que ninguna representaba la realidad. Esto no quiere decir que rechazara totalmente el sistema temporal sino que jerarquizaba mis sensaciones del presente sobre lo que se debería hacer según el horario. A veces me orientaba preguntando cuánto faltaba para x evento porque claramente no he desarrollado un sexto sentido para acudir a lugares dependiendo solo de mis percepciones. Me sentía perdida pero a gusto. Estando en una incertidumbre prolongada que me invitaba a explorar posibilidades que no habría tocado dentro de los límites convencionales de la medición del tiempo. Podía ir a mi ritmo incluso conociendo aproximadamente la hora en la que me encontraba —pues es casi imposible ignorar totalmente las señales del sistema construido en cada espacio habitado.

La herramienta desarrollada funciona como una postura crítica frente al ritmo y exigencias de la contemporaneidad, y fue generando conversaciones en torno a ella. Hace poco un hombre me preguntó qué hora era y tuve que explicarle por qué no lo sabía. Algo parecido ocurrió cuando expresé a mis amigas y compañeras que prefería que no se mencionara la hora en la que vivíamos y me contestaron que es masoquismo vivir sin tiempo en época de entregas finales. Ayer di por terminada la acción y volví a colocarme la zona horaria de Madrid pero, como no perdí la costumbre de consultar el móvil, me volví loca sabiendo que había despertado a las diez de la mañana y que luego habíamos estado hasta las doce en la cama y que ya quedaba muy poco tiempo

para ir hacia un metro y tardar una hora en llegar a casa por lo que comería muy tarde. Todas esas nomenclaturas de la prisa volvieron a mi persona y no aguanté ni hasta las diez de la noche para pedirle a Lorena que me volviera a situar el teléfono móvil en otro país. Entendí que darme un descanso de las imposiciones del tiempo no era suficiente para dominar la vida dominada por la acción, donde casi siempre era tarde a no ser que, por fortuna, fuera el momento idóneo. La acción se ha estado documentando a partir de conversaciones surgidas de la rutina del tiempo dilatado y de afirmaciones que me resonaron al destacar las ideas de espera, contar, tardar y costar. Lo entiendo como un guion prestado dado que tomo las palabras de *otras* personas y a veces también las mías:

Guion de Conversaciones Prestadas

Fragmentos de diálogos perdidos en el tiempo rescatados para que quien se sienta comido por la prisa pueda empatizar con otros. Leyendo encuentras una calma fuera del estado de urgencia, sintiéndote abrumado por lo absurdo de vivir a contratiempo. El tiempo es solo un sistema de medida. Puedes generar tu propio ritmo.

MAR: PERO POR QUÉ IBAS A NO SABER EN QUÉ HORA VIVES. ES COMO MASOQUISMO.

PAPÁ: MARÍA MIRA LA HORA Y DEJA DE COMPORTARTE COMO UNA NIÑA PEQUEÑA, SINO VAS A TENER QUE ESPERAR MUCHO TIEMPO EN LA ESTACIÓN.

LORENA: ME ACABA DE PARAR LA POLICÍA POR SEGUNDA VEZ. LA PRIMERA HA SIDO GRACIOSO PORQUE ME HAN PREGUNTADO QUE SI ESTABA BIEN PORQUE ESTABA DESCANSANDO SENTADA MIRANDO LAS ESTRELLAS ANTES DE ENTRAR A LIMPIAR EL SEGUNDO GIMNASIO Y AHORA ME ACABAN DE PARAR PARA PREGUNTARME QUÉ HACÍA AÚN AHÍ SI ESTABA A PUNTO DE IRME A TRABAJAR. CASI ME PIDEN LOS DATOS.

DULCE: HACE POCO COMÍ UN BOCADILLO. MI MADRE ACABA DE GRITAR QUE ES LA HORA DE COMER. NO TENGO HAMBRE. PERO ES LA HORA DE COMER.

PEDRO: CLARO ES QUE TE PODRÍAS QUEDAR DURMIENDO EN EMPALME. DEBERÍAS CONTAR EL TIEMPO. A MÍ ME ACOSARON EN LA PUERTA DE MI CASA ANOCHE.

LORENA: CREO QUE DEBERÍAS PARAR CUANDO TODO TE INDICA NO HACERLO.

MALE: ME ESTOY APUNTANDO CUÁNTO HE DE TARDAR EN DESAYUNAR.

DULCE: SABES QUE EN CUÁNTO ME HAS DEJADO HA LLEGADO EL METRO.
MAMÁ: PUES QUÉ SUERTE TIENES.

DULCE: SÍ, TARDO UNA HORA O UNA HORA Y MEDIA EN LLEGAR.

MARTINA: A MÍ NO SE ME HARÍA DIFÍCIL, NUNCA SÉ QUÉ HORA ES.

DULCE: ES MUY TARDE PARA VER UNA PELI?

LORENA: NO LO SÉ, A MÍ ME APETECE.

abril, mayo, junio, 2024

Guion de Conversaciones Prestadas

Fragmentos de diálogos perdidos en el tiempo rescatados para que quien se sienta comido por la prisa pueda empatizar con otros. Leyendo encuentras una calma fuera del estado de urgencia, sintiéndote abrumado por lo absurdo de vivir a contratiempo. El tiempo es solo un sistema de medida. Puedes generar tu propio ritmo.

DULCE: ME ASUSTO CUANDO VEO LAS 2:58am EN MI MÓVIL COMO SI NO SUPIERA QUE ES POR LA TARDE.

DULCE: ABRO EL MÓVIL PARA VER LA HORA MÁS DE LO QUE ME ESPERABA.

MAMÁ: IGUAL ME TOMO UN POLO AHORA Y ASÍ CUANDO VUELVA DE PASEAR NO CENO Y MAÑANA PUEDO DESAYUNAR.

PAPÁ: A TI TE DA IGUAL NO SABER LA HORA, A MÍ ME MOLESTA, SOY MANIÁTICO.

LORENA: A MÍ ME PARECE QUE TODO LO QUE LLEVAS HASTA EL MOMENTO TIENE MUCHO VALOR, SIENTO QUE ESTÉS VIENDO SÓLO EL TIEMPO PERDIDO.

SEÑORA DEL METRO: ESTAMOS MUY CANSADAS. YO A VECES CUANDO, POR EJEMPLO, ESTOY QUITANDO UN HUESO DEL AGUACATE PIENSO "LO ESTÁS HACIENDO MAL, LO ESTÁS HACIENDO MAL" Y HASTA QUE NO SE ME VA EL CUCHILLO A LA MANO NO PARO.
HAY VECES DONDE CUALQUIER COSA TE LLAMA LA ATENCIÓN, PERO CUANDO ESTÁS CANSADO...

LORENA: PERO ENTIENDO TOTALMENTE A LAS PERSONAS QUE ROMANTIZAN EL TRABAJO PORQUE LA VERDAD ES QUE ME DUELE EL CUERPO, LA CABEZA Y TENGO UNA SENSACIÓN DE CANSANCIO SUPREMA, SINO NO LO PODRÍA SOBRELLEVAR. NO PUEDO CONCEBIR QUE EXISTAN PERSONAS QUE SIGAN ESTE RITMO PARA SIEMPRE EN SU VIDA.

AMIGA DE KARLA: CLARO, QUE TE ORIENTEN NO ES HACER TRAMPAS, LA COSA ES SEGUIR TU RITMO Y ESCUCHARTE.

MAX: BUA YO ES QUE CUENTO HASTA LOS SEGUNDOS, Y SE LO ESTOY PEGANDO A LUCI.

SARA: Y NUESTRO PROFESOR DIJO: ¿CÓMO SOIS TAN JÓVENES Y ESTÁIS TAN CANSADOS? LA VERDAD ES QUE YO ME PREGUNTABA LO MISMO.

abril, mayo, junio, 2024

Guion de Conversaciones Prestadas

Fragmentos de diálogos perdidos en el tiempo rescatados para que quien se sienta comido por la prisa pueda empatizar con otros. Leyendo encuentras una calma fuera del estado de urgencia, sintiéndote abrumado por lo absurdo de vivir a contratiempo. El tiempo es solo un sistema de medida. Puedes generar tu propio ritmo.

MAX: NO, NO, NO MUEVAS EL DEDO LUCI. A MI ME PASÓ CON ESTOS DOS Y CREÍA QUE MOVIÉNDOLOS SE ME IBA A PASAR. MIRA MI DEDO GORDO DE LA MOTO FUE UNA TENDIDITIS Y EN VEZ DE MOVERLO TENÍA QUE DEJARLO EN REPOSO.

MAX: BUA ES QUE SOY UN BICHO DEL SISTEMA Y SI NO HAGO PRODUCTIVIDAD ME SIENTO MAL. VOSOTRAS AHORA ESTÁIS HACIENDO MILES DE COSAS Y YO NO TENGO NADA QUE HACER. INCLUSO ECHO DE MENOS EL TRABAJO. ES COMO QUE NO SE ME DA BIEN ESPERAR SIN TENER NADA QUE HACER, OSEA, ESTAR TRANQUILO.

LORENA: TRAS EL MOMENTO QUE TUVIMOS TUVE QUE RETENERLO Y ACABAR EL INFORME. LLEVO ENLAZANDO MUCHOS DÍAS Y NO TENGO MOMENTO PARA SENTIR.

PAPÁ: BUENO, VOY A VER QUÉ HAGO POR AHÍ FUERA QUE SI NO ME ENTRA HAMBRE.

PAPÁ: YO NO SÉ SI BRUNO VA A ALMORZAR O NO PORQUE YA SON LAS 12:30 Y SE ESTÁ HACIENDO TARDE.

ALCALDE L'ELIANA (EN LA GRADUACIÓN DE BRUNO): SENSE DISCIPLINA Y SENSE CONSTANCIA NO ACONSEGUIREU MAI LA RECOMPENSA.

PROFESOR DE PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA (EN LA GRADUACIÓN DE BRUNO): LOS DOCENTES Y LOS PADRES MUCHAS VECES MOSTRAMOS LA EDUCACIÓN COMO ALGO FINALISTA, ESTUDIAR, ENCONTRAR TRABAJO Y GANAR DINERO. PERO OS INVITO A EXPERIMENTAR LA EDUCACIÓN UNIVERSITARIA DESDE LA CURIOSIDAD.

PROFESORA DE FÍSICA (EN LA GRADUACIÓN DE BRUNO): Y AHORA OS TOCA DESCANSAR, QUE OS LO HABÉIS GANADO.

DULCE: AHORA SI QUE ME HE MUERTO, LLEVO CON SUEÑO DESDE MEDIO DÍA Y NO ME HE DEJADO HACER LA SIESTA. ACTÚO MUY EN CONTRA DE LO QUE ESTOY DEFENDIENDO.

abril, mayo, junio, 2024

Guion de Conversaciones Prestadas

Fragmentos de diálogos perdidos en el tiempo rescatados para que quien se sienta comido por la prisa pueda empatizar con otros. Leyendo encuentras una calma fuera del estado de urgencia, sintiéndote abrumado por lo absurdo de vivir a contratiempo. El tiempo es solo un sistema de medida. Puedes generar tu propio ritmo.

DULCE: INCLUSO ME DIGO A MI MISMA QUE APROVECHE QUE ES DE DÍA PARA SUBIRME A LA CUERDA Y HACER ACROBACIAS COMO SI NO ME FUERA A CAER DESDE LO ALTO.

LORENA: ME HA PASADO HOY LO DE COMER ALGO QUE NO FUERA PASTA Y REMEMORAR LO RICO QUE ESTABA PERO AL MISMO TIEMPO QUERER PAN Y GALLETAS Y NO DEJAR DE PENSAR EN ELLO.

LORENA: PODRÍAMOS SER CHICAS CONTEMPLATIVAS QUE NO SÓLO CONTEMPLAN PERO QUE NO SIENTEN UNA PISTOLA EN LA FRENTE CADA VEZ QUE HACEN COSAS NO PRODUCTIVAS.

MAMÁ: NO PUEDES ANDAR, TIENES QUE IR A URGENCIAS.
PAPÁ: NO QUIERO, NO QUIERO PERDER EL TIEMPO.

LORENA: TE ACUERDAS DE CUANDO ESTABA A PUNTO DE CORRERME Y NO LO HICE PORQUE TENÍAMOS PRISA, Y LUEGO LLEGAMOS PRONTO.

IZARBE: AY NO PUEDO MÁS.
MIRIAM: TE DAS CUENTA QUE A LA HORA DE COMER SIEMPRE DECAES.
IZARBE: SÍ, ES QUE ES EL ÚNICO MOMENTO DONDE ME PARO A PENSAR QUÉ ESTOY HACIENDO CON MI VIDA. Y NO PUEDO MÁS.
BERBEL: ES EL ÚNICO MOMENTO PARA DESCANSAR.

SARA: CLARO ES QUE SOY ESCLAVA DEL TIEMPO, DE REPENTE SE ME PASA LA HORA FIJADA QUE TENÍA PARA HACER ALGO Y COMO VEO QUE ES DEMASIADO TARDE DECIDO NO HACERLO.

SAHARA: CON EL CAMBIO DE HORA ES TAN DE DÍA PERO MIRO QUE SON LAS 21 Y YA SIENTO QUE ES TARDE. ESO NO ME HABRÍA PASADO SI NO HUBIERA MIRADO LA HORA.

abril, mayo, junio, 2024

FIG 29, 30, 31, 32. dulce. *Guion de Conversaciones Prestadas*, 2024. Recuerdos.

6.3. fingiendo 1brazo roto

En *fingiendo 1brazo roto* exploramos el placer de ser cuidado. Existe una amoralidad que se alegra de romperse un brazo. El cuerpo indispuerto permite solventar las necesidades de recibir atención, lograr una pérdida de peso sin esfuerzo y conquistar la quietud sin culpa —pues literalmente se recomienda reposo. Una parte de nosotras podría deleitarse con las primeras sensaciones de fiebre al venir seguida de mimos que no nos permitimos recibir en

condiciones de vigor activo. Con el fin de evitar la enfermedad por estrés proponemos aplicar la fábula absurda de fingir un brazo inútil.

Cuando el TCA y/o las ocupaciones atrapan tu cuerpo-mente y tiempo, encontrar la pausa en el atiborramiento de actividades es complicado y doloroso. A veces hay que fingir un límite para limitar la necesidad de estimulación extrema. Entonces, si crees que necesitas tiempo a solas pero el FOMO (miedo a perderse algo) se apodera de ti, solo has de plantar la excusa de que te acabas de romper el brazo y así recibir el reposo deseado. Esta acción también serviría para delegar el control que ejerces sobre la comida. Mi amiga Bea y yo jugamos a que ella me diera la comida en la cafetería dado que mi brazo eficiente se encontraba supuestamente escayolado. La situación fue torpe provocando un ritmo lento que aumentó mi atención hacia el sabor, el presente y la compañía. Provocamos una comida consciente. Aquí proporciono el contrato de la acción:

Contrato para Fingiendo 1 Brazo Roto

Me comprometo a pedir ayuda mediante el mecanismo de fingir un brazo roto cuando los pensamientos sobre lo que he comido, lo que puedo comer, lo que he de comer y lo que merezco comer me sobrepasen.

Me comprometo a pedir ayuda mediante el mecanismo de fingir un brazo roto cuando el cúmulo de actividades y el frenetismo me sobrepasen impidiendo ser capaz de encontrar la pausa por mi misma.

Me comprometo a pedir ayuda mediante el mecanismo de fingir un brazo roto cuando me sienta culpable por pedir ayuda. O sienta que la ayuda no es tan necesaria como para pedirla. O no sepa qué tipo de ayuda necesito.

Me comprometo a delegar control a un brazo amigo.

Me comprometo a desencadenar las conversaciones surgidas por fingir un brazo roto.

FIRMA:



junio, 2024

7. CONCLUSIONES

A medida que avanzaba el proyecto hemos otorgado pausas y descansos hasta hacer de la contemplación una situación normal y buscada en la rutina. Las lecturas, las acciones surgidas e incluidas aquí y las conversaciones que han generado han formado el aprendizaje que aplico a cada párrafo, y consecuentemente, a mi día a día. Hemos expuesto la vivencia arrastrada por el tiempo y la dictadura de las actividades que caben en él, hemos destapado la saturación que provocan en nosotras. La propuesta funciona como apuntes sobre estar, comer, en el presente sin perder la cabeza por la siguiente ocupación o plato. Y es que esta relación entre llenarse de actividades por no poder llenar tu estómago es algo corriente que me domina tanto a mí como a mis círculos más cercanos, y se expande a mujeres que no conozco pero aparecen en nuestros móviles, y a personas que deciden llevar la situación desde el silencio. Entender el cuerpo como algo que se construye y se produce tiene sus consecuencias, y las estamos viviendo, los trastornos alimenticios se disparan y cada vez serán más personas las afectadas. Estuve buscando a mi alrededor acciones que me resonaran y formaran un punto de partida para imaginar inacciones cotidianas sin esfuerzo, pero la inacción dentro de la acción es complicada de ver. Acontece en los espacios más privados. Por doquier se antepone el elogio a la productividad. Encontrar lo antiproduktivo en un mundo de impaciencia es complicado desde la experiencia de una chica con TCA que hace muchas cosas y acaba sin tiempo para “hacer nada”. En mi círculo, las personas más productivas sufren de un trastorno alimenticio. Y las que no destacan por su productividad lo hacen por los mecanismos para ocupar sus cuerpos e ignorar el hambre.

Repito que comer o no comer no puede ser productivo, ha de ser intrínseco. Lo mismo ocurre con estar. Parar no ha de implicar la obligación de reactivarse. Las ideas que componen el trabajo se han esparcido por mi círculo cercano, cosa que irá creando vínculos y un tejido de apoyo. Entonces descubrimos que una documentación presentada en espacios artísticos como galerías o en medios de comunicación como Instagram o páginas web no habrían desencadenado la honestidad que irónicamente puede transmitir un

rumor. Así se habla más de algo de lo que no se hablaba tanto. Es natural anteponer el tiempo a solas a un evento, es natural decidir darte un tiempo aunque vayas con prisa y es natural confesar por qué te excusabas un tiempo en el baño tras acabar el plato del restaurante. O mostrar por qué fingías que no te gustaban las magdalenas mientras te las comías a escondidas. Las conversaciones ayudan a crear una red sobre la que caer. El proyecto que buscaba *otras* perspectivas las encuentra en las perspectivas de los de alrededor y en los cambios que van surgiendo cuando se esparcen.

BIBLIOGRAFÍA

LIBROS

CAMUS, A. (1951) *El mito de Sísifo*. Madrid: Alianza Editorial, S. A.

GARCÉS, M. (2013) *Un mundo común*. Barcelona: Edicions Bellaterra, S. L.

HAN, B. (2013) *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder Editorial.

HAN, B. (2014) *Psicopolítica: Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*. Barcelona: Herder Editorial.

HESTER, H., SRNICEK N. (2023) *After Work: A History of the Home and the Fight for Free Time*. London: Verso.

HONORÉ, C. (2006) *Elogio de la lentitud: Un movimiento de alcance mundial cuestiona el culto a la velocidad*. Barcelona: RBA Libros, S.A.

HONTORIA, J. (2010) *Entre dos tierras*. Santiago de Compostela: Consellería de Cultura e Turismo, Centro galego de Arte Contemporánea.

KAPROW, A. (2013) *Ensayo sin título y otros happenings. Archivo Fluxus 1*. Ciudad de México: Tumbona Ediciones

KAPROW, A. (2016) *Entre el arte y la vida: Ensayos sobre el happening*. Barcelona: Ediciones Alpha Decay, S. A.

MARTIN, C. E. (2007) *Chicas perfectas, hijas hambrientas: La nueva y aterradora normalidad de odiar tu cuerpo*. Reino Unido: Hachette

MOSHFEGH, O. (2019) *Mi año de descanso y relajación*. Madrid: Alfaguara.

ORDINE, N., FLEXNER, A. (2017) *La utilidad de lo inútil. Manifiesto*. Barcelona: Acantilado.

PERAN, M. (2016) *Indisposición general. Ensayo sobre la fatiga*. Hondarribia: Editorial Hiru.

STEYERL, H. (2014) *Los condenados de la pantalla*. Buenos Aires: Caja Negra.

TANIZAKI, J. (1994) *El elogio de la sombra*. Madrid: Ediciones Siruela, S. A.

VALLS, J. E. (2022) *Metafísica de la pereza*. Barcelona: Ned Ediciones.

TESIS DE DOCTORADO

JIMÉNEZ, F. (2019) La reconquista de lo inútil (Nociones de inutilidad en el interior de la producción artística contemporánea desde la propia praxis). Directores: Dr. D. Emilio José Martínez Arroyo y Dr. D. Francisco San Martí. Tesis Doctoral. Valencia: Universitat Politècnica de Valencia.
<<http://hdl.handle.net/10251/124971>> [Consulta: 27 de noviembre de 2023]

PÁGINAS WEB

AYUNTAMIENTO DE ALICANTE. *Centro Cultural Las Cigarreras*.
<https://www.alicante.es/es/area-tematica/centro-cultural-las-cigarreras?fbclid=PAZXh0bgNhZWOCMTEAAab_V3NEtCy6NGgz1wj6VKvtqG_Oi4qPLwKa-9k6SMaHfMxrgUZ9XMe-C4_aem_ZmFrZWR1bW15MTZieXRlcw> [Consulta: 29 de mayo de 2024]

CAÑEQUE, C. (@camilacañeque)
<https://www.instagram.com/camilacaneque?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNlZDc0MzlxNw==> [Consulta: 9 de febrero de 2024]

CAÑEQUE, C. *Camila Cañeque*.
<<https://www.camilacaneque.com/>> [Consulta: 9 de febrero de 2024]

CONSORCI DE MUSEUS DE LA COMUNITAT VALENCIANA. *Activitats. Un refugi temporal a la ciutat*.
<<https://www.consorcimuseus.gva.es/actividades/un-refugi-temporal-a-la-ciutat/?lang=es>> [Consulta: 29 de mayo de 2024]

EDREDONLAB (@edredonlab)
<https://www.instagram.com/edredonlab?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNlZDc0MzlxNw==> [Consulta: 13 de abril de 2024]

ESTRATOS SECADERO (@estratos__)
<https://www.instagram.com/p/C8H8i9cqGF9/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==> [Consulta: 29 de mayo de 2024]

LA CUARTA PIEL. *La cuarta piel.*

<<https://lacuartapiel.com/>> [Consulta: 29 de mayo de 2024]

ARTÍCULO

LÓPEZ MARTÍNEZ, I. (2010). El retorno del flâneur: hacia una cartografía de la deriva. *Imafronte*, (21-22), 197–207.

<<https://revistas.um.es/imafronte/article/view/200941/163581>>

[Consulta: 16 de diciembre de 2023]

BLOG

MANÁ CONTEMPORÁNEO (2019) “Residencias Maná Performance. Camila Cañeque” en *ArtSy*, 26 de abril.

<<https://www.artsy.net/article/mana-contemporary-mana-performance-residencies-camila-caneque>>

[Consulta: 27 de mayo de 2024]

ÍNDICE DE IMÁGENES

Fig 1. JIMÉNEZ LANDA, F. *Desempatar las torres más altas de Barcelona*, 2008. Acción, Barcelona.....p.6

Fig 2. ALÿS, F. *Paradoja de la praxis. Algunas veces el hacer algo no lleva a nada*, 1977. Acción, 9 horas, Ciudad de México.....p.6

Fig 3. CAÑEQUE, C. *innocuous sun for sensitive skins*, 2015. Performance, Fabra i Coats, Barcelona.....p.7

Fig 4. EDREDONLAB. *noche en el museo*, 2022. Situación, Centre del Carme Cultura Contemporània, Valencia.....p.7

Fig 5. DUCHAMP, M. *Anticipo de un brazo roto*, 1915. Galería Nacional de Arte Moderno y Contemporáneo, Roma.....p.10

Fig 6. PICASSO, P. *Naturaleza muerta con silla de rejilla*, 1912. Collage Óleo, 25x37 cm, Museo Picasso, París.....p.10

Fig 7. ABRAMOVIC, M. *El artista está presente*, 2010. Performance, 736 horas y 30 minutos, MoMA, Nueva York.....p.11

Fig 8. CAÑEQUE, C. *All you can eat*, 2021. Fragmento de vídeo. <https://www.instagram.com/p/CUXjnipj7q1/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==> [Consulta: 19 de mayo de 2024].....p.17

Fig 9. CAÑEQUE, C. *Synonyms*, 2017. Folleto. SOHO20 Gallery, Brooklyn.....p.18

- Fig 10.** CAÑEQUE, C. *Camila Cañeque, 10* . Audio de los intermedios disponible en <<https://www.camilacaneque.com/10.php>> [Consulta: 8 de abril de 2024]..... p.18
- Fig 11.** CAÑEQUE, C. *I'll wait in the car*, 2018. Performance. Miami Art Week, Miami.....p.18
- Fig 12.** EDREDONLAB. *A Disfrutar Disfrutonas*, 2022. Sesión. La Casa Encendida, Madrid.....p.19
- Fig 13.** EDREDONLAB. *Un refugi temporal a la ciutat*, 2022. Sesión. Cabanyal Horta, Valencia.....p.19
- Fig 14.** dulce. *1corazón de remordimientos*, 2023. Fragmento de vídeo.....p.20
- Fig 15.** dulce. *1corazón de remordimientos*, 2023. Corazón de remordimientos de chocolate masticado.....p.20
- Fig 16.** dulce. *1corazón de remordimientos*, 2023. Acción documentada en fotogramas.....p.21
- Fig 17.** dulce. *1corazón de remordimientos*, 2023. Acción documentada en fotogramas y máscara.....p.21
- Fig 18.** dulce. *1espacio de remordimientos*, 2024. Boceto del espacio de remordimientos.....p.22
- Fig 19.** dulce. *1espacio de remordimientos*, 2024. Tarjetas.....p.22
- Fig 20.** ALFARO, G. *En Ictu oculi*, 2009. Vídeo disponible en <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://vimeo.com/26135993&ved=2ahUKEwju0Jf0s-iGAXLSfEDHR2xD5OQtWJ6BAgZEAE&usg=AOvVaw1FLe8FfwCm_d2oeWVv79I> [Consulta: 3 de enero de 2024].....p.22
- Fig 21.** dulce. *1espacio de remordimientos*, 2024. Tarta-castillo.....p.23
- Fig 22.** dulce. *1espacio de remordimientos*, 2024. Instalación participativa.....p.23
- Fig 23.** dulce. *el sabor es mediocre*, 2024. Acción, 36 minutos, calle Colón, Valencia.....p.24
- Fig 24.** dulce. *el sabor es mediocre*, 2024. Superposición pista de atletismo de Bétera sobre calle Colón.....p.24
- Fig 25.** dulce. *el sabor es mediocre*, 2024. Acción, 36 minutos, calle Colón, Valencia.....p.25
- Fig 26.** Contrato del escondite de la infancia de mi amiga Mar.....p.25
- Fig 27.** dulce. *Guion para Mecanismo de Des-Ayuno*, 2024. Guion.....p.27

Fig 28. dulce. *Apuntes para Propio Ritmo de Tiempo*, 2024. Instrucciones.....p.28

Fig 29, 30. dulce. *Guion de Conversaciones Prestadas*, 2024. Recuerdos.....p.30

Fig 31, 32. dulce. *Guion de Conversaciones Prestadas*, 2024. Recuerdos.....p.31

Fig 33. dulce. *Contrato para Fingiendo 1Brazo Roto*, 2024. Acuerdos.....p.32

ANEXOS

RECUERDOS DE CONVERSACIÓN CON EDREDONLAB

Llegando a la conversación con edredonlab. Les veo desde el tranvía sentadas en la cafetería escogida. Lego a la mesa. Hola, ¿qué tal os sentís? Creo que estáis esperándome, gracias por la comprensión. Ya os expliqué que ahora estoy sin horas.

Ostras, os conocéis desde hace diez años. Las dos sois de Alicante. Yo también noté mayor acogida al colectivo queer en Valencia. Sí, vivo en Bétera. ¿Cómo empezasteis a efectuar las sesiones juntas? Me alegro mucho de que la asignatura de resistencia en la que coincidisteis en vuestro periodo universitario os hiciera sentir el cansancio tan presente. Yo también me sentiría drenada tras dos horas escuchando las devastaciones sufridas por el colectivo queer y lo mucho que queda por hacer. Creo que es muy importante el camino que tomasteis. Sobre todo por la amenaza que notasteis durante el Covid, donde los espacios de descanso se confundieron con el ocio, haciendo imposible sentarse en un banco y sustituyéndolo por una silla en un bar –si podías permitirte ese consumo constante. Entonces partisteis de la patia del cansancio para imaginar mobiliario donde fuera posible estar, pensando en los espacios académicos y museísticos dados vuestros estudios en el ámbito del arte y lo hicisteis realidad dentro del máster PERMEA en las prácticas no remuneradas del CCCC. Es curioso porque cuando yo vi anunciada vuestra mediación experimental *noche en el museo* no parecía que contuviera toda la precariedad laboral que me estás explicando. Sara, me ha gustado mucho “la propaganda de éxito vendida por los espacios museísticos” que acabas de anunciar. Una propaganda irreal. No esperaba que las actividades realizadas dentro del arte no os proporcionaran sustento económico. Risas, claro, esta situación también aumenta el cansancio.

En *noche en el museo* creasteis un espacio dentro del museo donde el cuerpo rígido que sigue normas pudiera por fin sentarse, tumbarse, estar cómodo y sentirse seguro. Sara añadió la experiencia vivida con Sahara hace años: estaban dentro del museo de Bellas Artes de Valencia y había un diván donde podías tumbarte y vivir la exposición de Otra manera. Sara afirmó que esa experiencia la marcó mucho dado que sufre de FOMO museístico, es decir, necesita ver toda la exposición rápido y asegurarse de no perderse nada, conseguir la mirada global lo antes posible. Sentarse le permitió sentirse cómoda. Esa sensación de tranquilidad querían generar en el Centro del Carmen de Cultura Contemporánea.

Con sonrisas en la boca me hablaron de la fiesta de pijamas que se generó en el centro sociocultural La Casa Encendida dentro del festival PUWERTY comisariado por María del Río y Ángel Aranda. A disfrutar *disfrutonas* es un proyecto que sitúa la vivencia de una fiesta de pijamas dentro del espacio artístico. Entre risas me comentaron que su principal objetivo era que las personas se durmieran y que estaban muy contentas porque se durmieron. Desde lo queer y desde la neurodivergencia aportaron acciones como

mascarillas hidratantes y masajes para proporcionar autocuidado –dentro claro de los límites y maneras para que cada uno se sintiera cómodo.

Les emocionó que conversáramos sobre el descanso dado que estas acciones acontecieron hace dos años y ahora estaban metidas en el archivo queer y en la creación de situaciones donde las personas pudieran conocerse y colectivizarse, atendiendo a las personas que se conocieron y colectivizaron hace años e hicieron posible el legado que vivimos. Afirmamos que el encuentro desde lo colectivo también es una manera de descansar en compañía.

Donde acaba mi mano empieza la tuya. Elles me han ayudado a entender mejor este proyecto. Les estoy totalmente agradecida porque se tomaran el tiempo y la energía para conversar conmigo. Valorar esta manera de aprender –la conversación– es necesaria para hacernos una perspectiva más cercana hacia lo que es la autoría. Sahara marcó la importancia de reconocer que la individualidad y la autonomía por sí mismas son complicadas y no necesarias. En sus palabras resonaban continuamente la importancia de las personas que le han llevado a decirlo. La dependencia es necesaria y fomenta la empatía, la cooperación, la participación, la apertura a Otras perspectivas, la reunión... Elles entienden las mediaciones como conversaciones. Paradójicamente simple y complejo. Asequible y difícil de pedir. Promulgar los cuidados hasta que la culpabilidad por recibirlos no sea tan dura. Normalizarlos. Rutinalizarlos.

Me despedí irónicamente excusando mi cara de cansada tras tanto tiempo en la biblioteca. Elles me respondieron que habían pasado todo el domingo viendo películas sin culpa. Me alegró mucho conocerlas. Seguro coincidiremos en situaciones guiadas por Otros colectivos como el colectivo la nostra, que funciona como espacio cómodo, divertido y reivindicativo en Valencia. La última actividad fue un cinefórum con aperitivos y palomitas seguida de una mesa redonda sin mesa pero con muchas palabras. Quizás la siguiente actividad tenga que ver con el cansancio vivido también dentro de las relaciones que pretenden una horizontalidad y cómo cada una intenta gestionar sus tiempos y dedicarlos a las personas que quiere (Sahara apuntó que el tiempo de amigas es muy reducido en comparación a Otros tiempos cotidianos. Le contesté que estoy muy de acuerdo. Hacía dos semanas que no veía a mis amigas pero había atendido al resto de responsabilidades académicas.)

**ANEXO I.
RELACIÓN DEL TRABAJO CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
DE LA AGENDA 2030**

Anexo al Trabajo de Fin de Grado y Trabajo de Fin de Máster: Relación del trabajo con los
Objetivos de Desarrollo Sostenible de la agenda 2030.

Grado de relación del trabajo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Objetivos de Desarrollo Sostenible	Alto	Medio	Bajo	No procede
ODS 1. Fin de la pobreza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 2. Hambre cero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 3. Salud y bienestar.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 4. Educación de calidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 5. Igualdad de género.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 6. Agua limpia y saneamiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 7. Energía asequible y no contaminante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 8. Trabajo decente y crecimiento económico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 9. Industria, innovación e infraestructuras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 10. Reducción de las desigualdades.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 11. Ciudades y comunidades sostenibles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 12. Producción y consumo responsables.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 13. Acción por el clima.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ODS 14. Vida submarina.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 15. Vida de ecosistemas terrestres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 16. Paz, justicia e instituciones sólidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
ODS 17. Alianzas para lograr objetivos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Los ODS con los que mi TFG guarda relación son:

ODS 3. **Salud y bienestar:** este trabajo aboga por la salud de mente y cuerpo al estudiar los trastornos alimenticios y la adicción a las actividades proponiendo visiones alternativas a la rutina propia. A través de las acciones acogemos y aceptamos la dolencia y el cansancio con el fin de otorgar el valor merecido.

Dada la existencia de normas de belleza y roles de género que animan a las mujeres a normalizar los trastornos alimenticios afirmamos que la visibilización de sus experiencias promueve el ODS 5. **Igualdad de género.** Asimismo, ofrecemos también una perspectiva frente a la masculinidad frágil al mencionar y visibilizar hombres vigoréticos alentados por las desigualdades del sistema cisheteropatriarcal. Queremos recalcar que cualquier identidad puede empatizar con las vivencias dentro de un trastorno alimenticio pues mis amigas y yo — lesbianas, transexuales, no binaries— oscilamos entre la liberación de los cánones cisheteropatriarcales y la residencia en éstos. La impuesta delgadez que debilita afecta también a las identidades del colectivo LGTB al querer los opresores que ocupemos menos. Con las conversaciones derivadas de este proyecto ocupamos más. ODS 10. **Reducción de desigualdades.**

ODS 12. **Producción y consumo responsables:** al realizar este trabajo sin producir ni consumir materiales físicos, minimizamos nuestro impacto ambiental en la medida de lo posible. Con la defensa de la estancia en el presente y del descanso se busca un decrecimiento de la producción y el consumo por inercia, atendiendo a las necesidades del cuerpo y no a las demandadas por la productividad incesante, que ayudaría a frenar la consunción de los recursos del planeta. ODS 11. **Ciudades y comunidades sostenibles.** Cuánto más atención prestemos a lo que ocurre ahora menos necesidad habrá de producir y consumir más de lo necesario.

ODS 8. **Trabajo decente y crecimiento económico.** Si se atiende a las necesidades del cuerpo-mente y se busca un decrecimiento de la producción y el consumo podremos encontrar una manera de trabajar más amable, menos servicial y no explotadora.

ODS 4. **Educación de calidad.** Atender al presente y al entorno proporciona una educación entregada, inclusiva y cercana. Además, la búsqueda de *otras* perspectivas alimenta la imaginación.