

# **TFM**

## **DON'T STRESS, DO YOUR BEST**

**UNA APROXIMACIÓN AL PENSAMIENTO POSITIVO  
Y A LA GESTIÓN DEL ESTRÉS A TRAVÉS DE LA  
PRÁCTICA ARTÍSTICA.**

**Presentado por Marina González Guerreiro**

**Tutora: M<sup>a</sup> Pilar Crespo Ricart**

**Cotutora: Marina Pastor Aguilar**

**Facultat de Belles Arts de Sant Carles**

**Máster en Producción Artística**

**Curso 2017-2018**



**UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA**



## RESUMEN

Este proyecto de carácter teórico-práctico reflexiona acerca de la iconografía vinculada a la felicidad, prestando especial atención a fenómenos como el pensamiento positivo y las terapias de gestión del estrés.

A través de una práctica artística multidisciplinar de fuerte carácter apropiacionista en la que destaca la instalación, se juega con el universo estético de las nuevas ascesis contemporáneas ligadas al desarrollo personal (*coaching, mindfulness, yoga*), a menudo con tendencias orientalistas y generalmente sumisas a la mejora de la productividad.

Acercándonos a estos temas a través de un lenguaje del exceso y utilizando ciertos recursos poéticos del arte *outsider*, apelamos a un lenguaje de la intimidad y la autenticidad vinculado a la Nueva Sinceridad.

**Palabras clave:** pensamiento positivo, estrés, felicidad, coaching, instalación, apropiacionismo, Nueva Sinceridad, oriente.

## ABSTRACT

This theoretical-practical project reflects on the iconography linked to happiness, paying special attention to phenomena such as positive thinking and the proliferation of therapies to manage stress.

Through a multidisciplinary and appropriatoinist artistic practice, in which the installation stands out, we play with the aesthetic universe of the new contemporary ascesis linked to personal development (*coaching, mindfulness, yoga*), often with orientalist tendencies and generally submissive to the improvement of productivity.

Approaching these issues through a language of excess and using certain poetic resources of outsider art, we appeal to a language of intimacy and authenticity linked to the New Sincerity.

**Keywords:** positive thinking, stress, happinesss, coaching, installation, appropriationism, New Sincerity, east.

## ÍNDICE

0. Introducción.....	4
1. Parte teórica:	
1.1 La cuestión de la felicidad.....	8
1.2 Optimismo generalizado.....	12
1.2.1 Descripción del pensamiento positivo.....	13
1.2.2 Genealogía del pensamiento positivo.....	17
1.2.2.1. La neurastenia y las charlas curativas.....	19
1.2.2.2. Inconformismo, contracultura y revolución permanente.....	23
1.2.2.3. El entrenamiento personal ante un mundo cada vez más inestable....	29
1.2.3 El lugar de la negatividad.....	33
1.2.4. El verdadero entusiasmo.....	36
1.3 Estrés y relajación.....	39
1.3.1. Un oriente sanador.....	42
1.3.2. Repetición y aburrimiento.....	44
1.3.3. Hipersensorialidad y ensimismamiento.....	46
1.3.4. La revolución y el lago.....	51
2. Parte práctica:	
2.1. Introducción a la parte práctica.....	55
2.2. Acumulación y apropiación.....	57
2.3. Huyendo del cubo blanco.....	63
2.4. La importancia del ritual en el proceso creativo.....	72
2.5. El problema de lo autobiográfico.....	78
2.6. Ironía y Nueva Sinceridad.....	81
2.7. Referentes.....	85
3. Conclusiones.....	91
4. Bibliografía.....	93
*ANEXO I: Dossier de imágenes.....	98
5. Índice de figuras.....	167
**ANEXO II.....	Documento adjunto

# 0. INTRODUCCIÓN

Mensajes motivadores, cursos de meditación, infusiones relajantes y libros de colorear mandalas. El imaginario que nutre este proyecto teórico-práctico está estrechamente relacionado con la iconografía asociada a la felicidad, el pensamiento positivo, la autoayuda y las terapias de gestión del estrés. La elección de poner el foco sobre estas cuestiones surge a raíz del desconcierto ante la proliferación de este tipo de mensajes y terapias, ante los que nuestro proyecto pretende ser una humilde tentativa de comprenderlos, revisando nuestra relación con estos fenómenos.

Este Trabajo Fin de Máster se encuentra enmarcado dentro de la tipología 4, cuyos objetivos principales son producir un trabajo artístico inédito y redactar una pequeña investigación teórica acorde. De forma más específica, estos dos objetivos se podrían desgranar en: estudiar y recopilar bibliografía vinculada con nuestros intereses teóricos; analizar las nociones poéticas reflejadas en nuestra obra, tomando un mayor control y conocimiento sobre la misma; y referenciar a diferentes artistas que compartan intereses comunes con nuestra práctica.

La metodología de este TFM se desarrolla en dos direcciones que aparecerán constantemente entrelazadas, de manera que el trabajo práctico y el trabajo teórico se retroalimentarán y solaparán durante todo el proceso. Para desarrollar la fundamentación teórica del trabajo, hemos recopilado bibliografía sobre los temas clave que abordaremos y que dan nombre a este TFM, para luego plantearnos la estructura y el desarrollo del proyecto. Como referencias hemos utilizado materiales de muy diversa índole: ensayos sobre sociología y estética, artículos publicados en internet, películas o documentales. Además de las fuentes bibliográficas, hemos procurado visitar exposiciones y acudir a seminarios de interés para el proyecto con asiduidad.

La otra vía de trabajo, circunscrita al trabajo práctico, se desarrolla simultáneamente al trabajo teórico. A nivel metodológico, nuestro proceso creativo, como detallaremos

más adelante en el segundo gran bloque de este TFM, no sigue un orden lineal en el que una idea se plantea en forma de un boceto que posteriormente es llevado a fase de producción. Nuestra forma de abordar la práctica artística parte de la acumulación de objetos e imágenes, siendo a través de la experimentación formal con estos elementos donde afloran nuevas relaciones entre ellos y se conforman las diferentes piezas. Siguiendo este planteamiento, el montaje en el espacio expositivo toma un peso especial y se convierte en una parte muy importante del proceso creativo, ya que es allí donde las diferentes piezas se relacionarán entre sí y funcionarán muchas veces como un environment.

A nivel estructural, el trabajo se divide en dos grandes bloques, uno relativo al corpus teórico y otro reservado al trabajo práctico. La parte teórica está compuesta por tres capítulos que agrupan una serie de breves artículos. En primer lugar, presentaremos la cuestión de la felicidad, tema que nutre el imaginario que atraviesa toda nuestra producción. Posteriormente, nos detendremos a describir y trazar una genealogía de lo que se ha dado en llamar “pensamiento positivo”, tratando de comprenderlo mejor y de generar posibles respuestas o contraataques. Finalmente, hablaremos de la problemática de la gestión del estrés, así como de sus terapias y estéticas asociadas.

Para nosotros ha sido primordial estructurar la parte teórica de este TFM de una forma que nos permitiese profundizar en temas que nos resultan genuinamente interesantes. Nuestra intención ha sido intentar abordar de forma más sistemática cuestiones que hasta el momento venimos enfrentando de forma puramente plástica. Nos gustaría advertir al lector que esta parte teórica no pretende actuar como justificación o explicación del trabajo práctico, sino que nuestra intención es establecer una constelación de cuestiones que se encuentran flotando alrededor de la obra, con la esperanza de que ésta pueda seguir irradiando múltiples significados y suscitando pluralidad de lecturas, no apelando a la autoridad del autor para significar su creación.

En el bloque dedicado al trabajo práctico, hemos decidido no centrarnos en el proceso técnico de producción de las diferentes piezas. Tampoco hemos optado por comentar las diferentes obras resultantes una a una, mostrando sus particularidades; sino que lo hemos estructurado de manera que nos permita reflexionar sobre ciertas cuestiones

clave que atraviesan toda nuestra práctica y que aparecen ligadas al proceso creativo en su conjunto. Por lo tanto, en este segundo gran bloque hablaremos de las estrategias de acumulación y apropiación, de nuestra forma de abordar el cubo blanco, de la importancia del ritual en el proceso creativo, del problema de lo autobiográfico y de la tensión existente entre ironía y Nueva Sinceridad. Además, dedicaremos también un breve apartado a hablar de nuestros referentes plásticos más cercanos.

A la hora de enfrentarnos a la elaboración de este TFM, para nosotros ha sido muy importante poder articular una metodología y una estructura que suponga un ejercicio honesto. Nuestra práctica artística no ha sido un camino coherente que desemboque finalmente en unas conclusiones cerradas, sino que en muchas ocasiones ha habido cambios de rumbo, divagaciones y rodeos. Consideramos que este caminar forma parte del proceso de aprendizaje y no supone ninguna flaqueza mostrarlo con sus incoherencias e inseguridades.

Respecto al método de citación utilizado, hemos seguido la guía para Trabajos Fin de Grado de la titulación de Bellas Artes que facilita la UPV en su web, utilizando por tanto el sistema ISO 690:2013. Además de este documento principal, compuesto por una parte teórica y otro apartado dedicado a la práctica artística, este TFM incluye dos anexos. El ANEXO I, incluido en este archivo, consta de un amplio dossier de imágenes del trabajo realizado durante estos años. Hemos decidido convertir este dossier en un anexo para así poder mostrar con detenimiento las diferentes piezas. Por otra parte, el ANEXO II reúne todos los detalles y planificación de la exposición online interactiva *Mi habitación*, proyecto que hemos presentado a *Internet Moon Gallery* y que se llevará a cabo durante el mes de octubre. Hemos decidido mantener este segundo anexo a parte de este documento principal por características del propio archivo, de naturaleza muy diferente a este TFM.

## **1. PARTE TEÓRICA:**

## 1.1. Comentario a la cuestión de la felicidad

“Un individuo que camina en vacaciones libremente, respirando felicidad por un sendero bucólico, deteniéndose de vez en cuando a contemplar una vista panorámica o una flor, puede experimentar una sensación de libertad y felicidad en el día de ocio ‘que está disfrutando’. Pero, ¿qué ocurriría cuando junto a él estuvieran caminando otros cien ciudadanos que se detienen también libremente a contemplar la misma vista panorámica, y poco después a contemplar la misma flor?”<sup>1</sup>

Hay una gran cuestión que atraviesa todo nuestro trabajo y que se nos hace imposible ignorar. Estamos hablando de la cuestión de la “felicidad”, esa palabra manida que ha generado en torno a sí una ingente cantidad de manuales al respecto. Este término es repetido hasta el exceso y se cuele diariamente en nuestra vida cotidiana: lo encontramos en prospectos que acompañan a drogas tranquilizantes, euforizantes, así como en carteles publicitarios, canciones o leyendas estampadas en camisetas, bolsas y libretas. Incluso en la Declaración de Independencia de los Estados Unidos de América se habla, no sólo del deber, sino del derecho inalienable de la búsqueda de la felicidad. A menudo, esta palabra encubre los intereses de una secta o de una confesión religiosa, que predica su credo como el mejor camino para alcanzarla y, en otras ocasiones, la felicidad actúa simplemente como fondo de campañas publicitarias de promoción de discotecas o de excursiones turísticas. Al igual que con otras grandes palabras como “libertad”, “felicidad” es un conjunto de letras donde caben muchos significados contradictorios e incompatibles entre sí. El asunto es que aunque no sepamos muy bien qué significa esta expresión, la leemos casi diariamente y actúa como motor incansable de nuestro día a día.

Tanto en la parte teórica como en la parte práctica de este trabajo, la cuestión de la felicidad aparecerá como lo hace el aire que nos rodea: conformará nuestra atmósfera, comportándose como la luz que se amolda a los objetos sobre los que se proyecta,

---

<sup>1</sup> BUENO, G. *El mito de la felicidad: autoayuda para desengaño de quienes buscan ser felices*, p. 371.

colándose por todas las rendijas. Aunque se trate de una cuestión central en nuestra práctica artística y reflexión teórica, es tan grande la quimera que se nos hace imposible abordarla de frente, y no podremos hacerlo desde otro lugar que no sean sus manifestaciones en la superficie, a través de la propaganda que se genera en torno a ella, ya sea desde la palabra (libros de autoayuda y demás literatura) o a través de la imagen (publicidad e imágenes que nosotros mismos replicamos). Se trata de un tema demasiado grande como para enfrentarlo cara a cara, por lo que solamente podremos atacarlo lateralmente.

Pese a esta incapacidad para abordar de frente esta cuestión, sí hay algunos matices sobre ella que podemos aclarar para intentar comprender mejor a qué nos referimos en la actualidad cuando hablamos de felicidad. Para estas líneas que siguen, nos ha sido especialmente útil la lectura de *El mito de la felicidad: autoayuda para desengaño de aquellos que buscan ser felices* de Gustavo Bueno, libro que consideramos recomendable a la hora de abordar el término desde el punto de vista del materialismo filosófico y profundizar en sus orígenes, modificaciones e interpretaciones a través de la historia. A continuación, nos limitaremos simplemente a comentar brevemente algunas particularidades que rodean a este vocablo en nuestros tiempos, esperando que este ejercicio nos sirva humildemente a situar el concepto de felicidad en la actualidad.

En nuestros días, una de las principales características del término es su vocación universal, pretendiendo instaurarse como un elemento común en la vida de todos los hombres, sin diferenciar entre su raza, sexo o condición social. Los libros de autoayuda están plagados de citas que provienen de las más variadas culturas: proverbios chinos, búlgaros, árabes o haikus. Es habitual que los autores de este tipo de literatura comiencen sus libros mencionando en las primeras páginas las equivalencias del término en diferentes idiomas. De esta forma, felicidad se diría en latín *laetitia*, en griego *eudaimonía* o *makariotes*, *happiness* en inglés o *Glückseligkeit* en alemán. Aquí no solamente se postularía la universalidad de determinadas ideas de felicidad, sino que también se igualarían conceptos muy diferentes bajo un mismo término. Pero, “¿Qué tiene que ver Laetitia con makariotes?”<sup>2</sup>. No ha existido, al menos hasta ahora, una idea universal de felicidad, “de la misma que sí puede existir universalmente el concepto de

---

2      *Ibíd.*, p. 16.

cuadrado o el concepto de triángulo.”<sup>3</sup> Esto no puede aplicarse a la felicidad, porque, dada su naturaleza (vinculada a la evolución plural de los distintos grupos humanos) está condenada a la polisemia. Por tanto, fingir que existen equivalencias entre las diferentes palabras en los diferentes idiomas es o bien una ingenuidad o una impostura. La felicidad, de ser realmente universal, solamente podría ser un concepto importado, que proviene de un lugar y se expande al resto del globo.

Pensar en este problema de significado en torno a la palabra “felicidad” al compararla en diferentes idiomas, nos hace caer en la cuenta de que también resulta problemático pronunciarla en nuestra propia lengua. Esta gran palabra se ha vuelto un concepto inmanejable, un saco roto donde caben muchas acepciones diferentes y que la convierten en una palabra mutable y peligrosa. Sin embargo, el problema podía corregirse en cierto modo intentando precisar más cuando usamos el lenguaje, procurando encontrar palabras que realmente sí signifiquen algo, ya que en muchas ocasiones lo que en verdad queremos decir al pronunciarla es “bienestar”, “tranquilidad”, “realización personal”, “satisfacción” o “éxito”.

Otra tendencia cada vez más frecuente es hablar de la felicidad en términos puramente psicológicos. Es aquí cuando aparece el lenguaje científico en torno a las endorfinas, los niveles de serotonina o los diferentes mecanismos neuronales para la generación de un determinado estado de ánimo. La literatura de autoayuda y los fármacos serían útiles a este respecto para un público que busca atenuar sus sufrimientos con la misma legitimidad que busca mantener el equilibrio de su peso o la tersura de su piel. Esta clase de felicidad es además identificada con sensaciones muy diferentes entre sí, que van desde la euforia o la alegría, hasta la tranquilidad o la relajación. Que la felicidad sea entendida como un término puramente psicológico nos resulta preocupante, ya que defiende que nuestros problemas tienen causas psicológicas desatendiendo toda explicación social, cultural, política o económica de la tristeza.

Esta concepción psicológica del término la encontramos opuesta a la tradición de la felicidad vista desde un punto de vista teleológico y, por lo tanto, enfrentada a las viejas ideas de felicidad ligadas a la justicia social y a los diferentes proyectos utópicos; aquel

---

3      *Ibíd.*, p. 33.

tipo de felicidad que solamente se encuentra en un pasado o en un futuro, ambos lugares deformados por la potencia de la imaginación. En esta tradición, la felicidad aparece ligada al “destino del género humano”<sup>4</sup>, conservando su potencia como gran motor; mientras que la felicidad psicológica se nos aparece libre de significado político, independiente de horizontes hacia los que caminar. La cuestión de la felicidad no debería ser reducida al campo de la psicología si quiere seguir siendo un concepto pesado, determinante en la construcción de posibles futuros, ya sea con la intención de recuperar las viejas ideas, ya sea con la intención de demolerlas.

En el libro antes citado, Gustavo Bueno postula que la felicidad, como cuestión filosófica, no puede ser reducida a la investigación de los procedimientos para que los individuos controlen sus emociones o sientan sensaciones agradables. Todas estas cuestiones, de carácter práctico, sin perjuicio de que puedan alcanzar una gran importancia para muchas personas, carecerían, para el autor, de interés filosófico. Aunque posteriormente aclara, a modo de advertencia, que “tampoco sería posible considerar estas cuestiones prácticas como cantidad despreciable: ellas arrastran o envuelven ideologías muchas veces denominadas ‘filosofías’ que es preciso analizar, diagnosticar y controlar.”<sup>5</sup>

Uno de los objetivos de las páginas siguientes es tomar el testigo que el autor nos deja, acercándonos a estas “filosofías” para intentar arrojar luz sobre ellas a través de su análisis descriptivo y genealógico, advirtiendo al público de sus peligros y buscando alternativas poéticas que nos ayuden a convivir con ellas o incluso a plantarles cara.



Fig. 1-3, imágenes encontradas en la búsqueda “felicidad” a través de google imágenes.

---

4       Ibíd., p. 33.

5       Ibíd., p. 34.

## 1.2. Optimismo generalizado

Aunque no sepamos muy bien qué significa la felicidad, lo que sí sabemos es que su búsqueda es central en la tradición del pensamiento positivo. En nuestros días, la concepción de que se debe tener una actitud positiva es hegemónica y se ha convertido en un imperativo psicológico y moral. Disciplinarnos a pensar positivamente no solamente nos hará sentirnos mejor y más optimistas, sino que de hecho una actitud adecuada hará que las cosas salgan bien. En nuestros hogares, lugares de trabajo, centros de estudios, en nuestras calles o redes sociales es fácil leer mensajes que nos animen a luchar por nuestros sueños, a no rendirnos, nos digan que hoy va a ser un gran día o que elogien las virtudes de viajar y salir de nuestra zona de confort. Pero, estos mensajes, ¿de dónde vienen?, ¿qué son?, ¿qué significan?.

A lo largo de este capítulo, trazaremos una breve genealogía del pensamiento positivo para comprender mejor qué significan estos mensajes. Haremos un acto de extrañamiento ante ellos y daremos un paso atrás antes de dejarnos invadir por su entusiasmo, tratando de entender mejor qué nos quieren decir estudiando sus raíces, confiando en que este ejercicio pueda sernos útil para caminar entre la nebulosa que generan. Para este cometido, nos han sido muy útiles los textos *Sonríe o muere: la trampa del pensamiento positivo* de Barbara Ehrenreich, *Los orígenes de la tradición del pensamiento positivo* de Helena Béjar y *La conquista de lo cool: el negocio de la cultura y la contracultura y el nacimiento del consumismo moderno* de Thomas Frank, escritos que continuamente parafrasearemos a lo largo de las próximas páginas. Así mismo, tras el análisis que proponemos, nos gustaría plantear algunas alternativas poéticas que nos ayuden a convivir con estos mensajes; en los subcapítulos “El lugar de la negatividad” y “El verdadero entusiasmo” hablaremos de ellas. A lo largo de esos dos últimos apartados, sentaremos las bases para comprender mejor los recursos que encontramos fundamentales en nuestra práctica artística; ya que gran parte de nuestro trabajo práctico parte de una relación ambigua con el pensamiento positivo, siendo muchas veces nuestro proceso creativo un tira y afloja con esta ideología.

Comencemos pues, definiendo a qué conjunto de creencias y concepciones del mundo nos referimos cuando usamos el término “pensamiento positivo”.

### 1.2.1 Descripción del pensamiento positivo

“Todo pensamiento es una semilla. Si plantas semillas podridas, no cuentas con recoger manzanas deliciosas.”<sup>6</sup>

En estas afirmaciones que se suceden en la cita con la que inauguramos estas líneas se pueden entrever algunas de las máximas de lo que se ha dado en llamar “pensamiento positivo”, las cuales intentaremos modestamente desgranar para comprender mejor en qué consiste este sistema de creencias.

Aparece aquí una clara **centralidad y poder del pensamiento frente al contexto**, que adquiere un plano secundario. En la percepción de nosotros mismos que propone el pensamiento positivo, se pone por delante la fuerza de voluntad interior frente a los estímulos externos, predicando una supremacía de la actitud personal frente al entorno que nos rodea. Para esta ideología, tales factores externos son puras incidencias: lo que cuenta es el propio estado interno, nuestra actitud y nuestro ánimo. Esta jerarquía no se sostendría sin una visión optimista del interior humano, así como sin una confianza en el poder de la mente y de la voluntad; nuestro yo es un bien que ha de expandirse, existiendo una fe en que estamos llenos de una fuerza positiva que se realiza a sí misma a través del esfuerzo. Esta propaganda del autogobierno del interior, que tiene como objetivo la transformación personal a través del poder del pensamiento, incuba un yo desligado de las circunstancias sociales, retraído a la búsqueda interior. La creencia de que todo tiene solución a través de un pensamiento adecuado tienen como corolario la convicción de que los estados de ánimo, al ser susceptibles de alterarse principalmente a través de la voluntad, son responsabilidad de cada cual.

El pensamiento positivo tiene una visión plástica del pensamiento y nos plantea que éste se puede educar a través de una serie de ejercicios. A través de la voluntad, la felicidad puede ser resultado del hábito, de un carácter que se educa. Concebido como un idealismo práctico, ofrece un conjunto de normas para cambiar el yo y

---

6 INTENTARLO. *Frases motivadoras*. Disponible en: <<https://www.intentarlo.com/frases/motivadoras>>

relacionarse con los demás, proponiéndonos ejercicios de visualización de nuestros objetivos y animándonos a repetir afirmaciones sobre nuestro futuro. Esta apología de la **autodisciplina** sería otra de las claves para entender mejor a qué llamamos pensamiento positivo. Tales ejercicios, que funcionan como mantras, suelen estar basados en la repetición, la afirmación y la visualización. Las raíces de estas prácticas se encuentran en la PNL (Programación Neuro Lingüística), una pseudociencia iniciada en los años 70 en California, enmarcada en sus orígenes dentro de la psicoterapia, pero que se ha expandido fuera de ella para mejorar nuestras capacidades en comunicación, trabajo en equipo, negociación, deporte o desarrollo personal. Sus creadores sostienen que existe una conexión entre el lenguaje, los procesos neurológicos y los patrones de comportamiento aprendidos a través de la experiencia. A través de esta relación en la que el lenguaje es dueño del pensamiento y la acción, se afirma que podemos, a través de la repetición de afirmaciones, adecuar nuestro pensamiento para alcanzar objetivos específicos en la vida.

El pensamiento positivo moderno sigue utilizando estos recursos neuróticos de autodisciplinamiento de la mente, lo que hace que nos sea imposible evitar relacionarlo con una especie de adiestramiento militar de nuestro pensamiento, dejando muy poco espacio para la reflexión y el pensamiento crítico. A este respecto, comenta Enhenreich: “De hecho, incluso entre los apóstoles norteamericanos del pensamiento positivo, se puede detectar una leve incomodidad ante el tema de la disciplina mental, esa especie de autohipnosis que exige afirmaciones, visualizaciones y una concentración férrea en nuestro pensamiento”<sup>7</sup>.

Si bien podemos comprender que una buena actitud o disposición puede favorecer a crear un ambiente propicio para que florezcan las relaciones personales o las vocaciones de cada cual, nos sorprende la gran aceptación que recibe uno de los pilares del llamado pensamiento positivo: la creencia de que **los pensamientos tienen incidencia directa en el mundo real**. La comúnmente denominada ley de atracción, enormemente popularizada a partir del superventas *El secreto*<sup>8</sup>, nos dice que nuestros pensamientos positivos o negativos actúan como imanes para las personas y acontecimientos del mismo polo en

---

7 EHRENREICH, B. *Sonríe o muere: la trampa del pensamiento positivo*, p.110.

8 BYRNE, R. *El secreto*.

el que nos encontremos. Además, a través del ritual de visualizar nuestros objetivos, la ley de atracción nos asegura estar preparándonos no solamente para conseguir lo que deseamos, sino que también, literalmente, para “atraerlo”.

En el capítulo titulado “Los años del pensamiento mágico”, incluido en el libro *Sonríe o muere: la trampa del pensamiento positivo*, Barbara Ehrenreich nos habla con gran lucidez de la relación entre **la ley de atracción** y la superstición, haciendo hincapié en su falsa legitimación a través de una deliberada tergiversación de la física cuántica para dotarla de un falso tono científico. En esas páginas, compara esta ley con la magia simpática, un tipo de magia ancestral basada en la idea de que lo semejante atrae a lo semejante. En este tipo de magia, se considera que un objeto fetiche o talismán puede atraer lo que se desea. En el caso de la ley de atracción, esa idea positiva o imagen mental de lo que uno anhela actuaría a modo de fetiche interno que hay que tener siempre en mente. Catherine Albanese, historiadora de las religiones, lo explica de la siguiente manera:

“En la magia material, el comportamiento simbólico pasa por usar objetos o accesorios especialmente confeccionados, de forma ritual, para la ceremonia mágica; mientras que en la ‘magia mental’, a la que pertenece la variedad del pensamiento positivo, se interioriza el escenario, y en él se desarrolla alguna forma de meditación o de visualización guiada que se convierte en el ritual predominante.”<sup>9</sup>

A la mayor parte de los denominados *coachs*<sup>10</sup> les ofendería que los asociasen con la magia. Por esta razón, lo que ha conseguido que el pensamiento positivo gane cierta credibilidad colectiva es el hecho de que, según nos aseguran, tiene una firme base científica. De esta manera, muchos psicólogos de nuestros días insisten en que el optimismo mejora nuestra salud, nuestro rendimiento y nuestras relaciones personales, facilitando que alcancemos nuestras metas.

---

9 ALBANESE, C. *A republic of mind and spirit, A cultural History of American Metaphysical Religion*, p. 7. Citado por: EHRENREICH, B. *Sonríe o muere: la trampa del pensamiento positivo*, p. 128.

10 Anglicismo, en español “entrenadores”. Si bien el término *coach* tiene una procedencia directa desde el ámbito deportivo, es en el entorno empresarial y personal desde donde se conoce por *coaching* al proceso teórico y práctico mediante el cual el *coach* o entrenador tutela a una persona o grupo para alcanzar ciertos objetivos, mediante la apología de valores como la motivación y la creatividad.

Lo cierto es que a las personas felices o positivas sí parece irles mejor en el trabajo, las llaman más a menudo para la segunda entrevista cuando buscan empleo, consiguen que sus jefes los valoren más, aguantan mejor el estrés y reciben más ascensos. Pero quizá esto signifique simplemente que existe un sesgo a favor de la actitud positiva.



Fig. 4, taza con frase positiva.

## 1.2.2. Genealogía del pensamiento positivo

Como dejamos entrever en el anterior subcapítulo, pensamiento positivo y pensamiento mágico mantienen una relación estrecha. Estos dos conceptos se vinculan recurrentemente en nuestra práctica artística, en la que a menudo hacemos alusión a rituales y gestos chamánicos relacionándolos con los ejercicios propuestos por el pensamiento positivo<sup>11</sup>. Estas intuiciones, surgidas a través de la experimentación plástica, en nuestra investigación teórica nos han llevado a querer profundizar en estos vínculos entre el pensamiento positivo y el pensamiento mágico a través de un recorrido genealógico, con la intención de desnudar al pensamiento positivo de sus diferentes tintes científicos, para así evidenciar esta fuerte relación con la superstición. Nos parece importante remarcar estas raíces mágicas en tiempos técnicos, donde la propaganda positiva se nos aparece con un velo laico. Esta investigación teórica nos ha resultado muy enriquecedora; por esta razón, trazaremos una breve genealogía manteniendo una intención divulgativa para mostrar nuestros diferentes hallazgos.

Si tiramos del hilo genealógico del pensamiento positivo, caeremos en la cuenta de que las raíces de esta concepción del mundo provienen de la superstición, la curandería y las terapias alternativas; además, desde sus primeras manifestaciones, aparecen con un tinte cristiano, lo que las vincula al pensamiento religioso. Adquirirán más tarde una legitimación desde las universidades por parte de la psicología, en concreto de la psicología positiva, y es entonces cuando tomará un tono pseudocientífico. Posteriormente, la contracultura de los años 60-70 complejizará y completará estos mensajes, aliándolos al desarrollo personal y al inconformismo vinculados a la revolución permanente del capitalismo. A partir de los años 80 fundamentalmente, con la expansión del capitalismo financiero, la motivación será clave para que los trabajadores no caigan en el desánimo en un contexto de cambio de condiciones laborales muy fuertes donde

---

11 En el ANEXO I de este TFM, dedicado a la documentación del trabajo práctico, esta conexión entre magia y pensamiento positivo se puede encontrar en obras como *Inténtalo más fuerte* (fig. dossier 54-66, p.126-130) o *Mi habitación* (fig. dossier 100-113, p. 151-155), instalaciones en las que aparecen altares y otras construcciones relacionadas con la magia donde se pueden encontrar referencias a la iconografía del pensamiento positivo. Profundizaremos más en esta relación en la parte práctica de este trabajo.

reina la inestabilidad.

Nos gustaría aclarar, antes de comenzar con esta tarea genealógica, que la razón por la que en las siguientes páginas hablaremos recurrentemente del modelo norteamericano es porque es allí donde el pensamiento positivo se fragua, enraíza, prospera y se expande a diferentes partes del mundo con la globalización. Este sistema de creencias es, por tanto, un invento americano que importamos, pero que no responde tradicionalmente a nuestro entorno local, nacional, ni europeo. Por esta razón, este viaje genealógico nos ha llevado inevitablemente a territorio estadounidense, hegemón cultural actual que exporta pensamiento positivo.

### **1.2.2.1. La neurastenia y las charlas curativas**

Para entender el fenómeno del pensamiento positivo deberemos remontarnos a los inicios del llamado Nuevo Pensamiento, una mutación del cristianismo en la Norteamérica del siglo XIX que propone una concepción terapéutica de Dios y que saldrá de los lugares de culto tradicionales para atreverse con la curación de enfermedades. La cultura religiosa norteamericana del siglo XIX es muy rica, floreciente y de gran creatividad. Así mismo, la psicoterapia en la América de aquellos tiempos se nos presenta en gran variedad de formas, algunas derivadas de la medicina, algunas de la religión y algunas de la psicología popular. A nivel económico, por aquel entonces el país se expandía a toda velocidad: se podía hacer una fortuna de la noche a la mañana y perderla con la misma premura. Amanecía una nueva era tumultuosa y llena de posibilidades donde las vías del tren se abrían paso entre la hostil naturaleza del nuevo continente. Esto trae consigo consecuencias sociales y políticas, siendo las últimas décadas del siglo XIX testigo de la emergencia en Estados Unidos de una clase media que desarrollará los valores de la ambición y el espíritu calculador.

En este contexto surge una enfermedad típicamente moderna: la neurastenia, un trastorno que postró a gran cantidad de personas, en su mayoría mujeres pertenecientes a las clases medias urbanas, generando una auténtica epidemia de invalidez. Los síntomas de este “nerviosismo” americano son la debilidad o el agotamiento corporal y psicológico tras realizar esfuerzos mínimos, que pueden acompañarse de vértigos y molestias musculares, presentando las pacientes una constante sensación de angustia. Para Beard, autor que acuñó en 1881 el término “neurastenia” en su ensayo *The American Nervousness*, estos achaques se atribuyen a un mal funcionamiento de los nervios a causa de raíces psicológicas influenciadas por factores sociales. Según el autor, este padecimiento parecía relacionarse con el miedo a lo nuevo; simplemente, algunas personas se sentían incapaces de enfrentarse a ese acelerado crecimiento de Estados Unidos, a esa sociedad cada vez más urbana y de enorme movilidad.

En este ensayo de referencia sobre la enfermedad, la neurastenia se presenta como

consecuencia tanto de los nuevos inventos que contribuyen a la aceleración de la vida cotidiana, como el tren y el teléfono; así como de una organización social específica. Entre las múltiples causas que Beard atribuye a la neurasteria destacan las tendencias culturales, tales como la nueva obligación de la puntualidad y el imperativo del éxito. La debilidad que se produce en el sistema nervioso es consecuencia también del hábito de la anticipación de los acontecimientos, especialmente de los problemas, y la consiguiente angustia que genera: “Esta previsión, esta premeditación, este descontar el futuro, este llevar con nosotros continuamente no sólo las penas y afecciones reales sino también las imaginadas”<sup>12</sup>. En esta pequeña cita nos ha parecido especialmente preciosa su descripción de algunas de las claves para comprender la ansiedad contemporánea, haciéndonos pensar en el paralelismo existente entre la neurastenia y este generalizado problema de salud mental actual, así como también en la similitud de las circunstancias socioculturales a las que son atribuidas y que rodean a ambas. Vemos en la descripción y aparente causa de la neurastenia el germen de ciertas tendencias modernas, en las que el estrés comienza a constituir un fuerte factor de riesgo para el desarrollo de trastornos tanto mentales como físicos.

Existe, por lo tanto, en la teoría de Beard sobre la neurastenia, un agotamiento mental y físico consecuencia de la civilización moderna. Según otros autores, aquella afección no tenía solamente que ver con el temor al futuro, ya convertido en presente, sino también con los temores del pasado y el peso todavía presente del calvinismo, como comenta Barbara Ehrenreich<sup>13</sup>. Según esta autora, la todavía presente herencia de la religión calvinista formaría parte del tormento de los afectados por estos achaques: la preocupación por la enormidad de sus ofensas y el peso intolerable de sus pecados. Lo que es cierto, en cualquier caso, es que existe un desconcierto ante el contraste entre el mundo moderno y veloz que se abre camino y el pensamiento punitivo y autoexaminador calvinista. Es tiempo de cambio y, a finales del siglo XIX, muchos americanos comenzaron a soñar con otra posible naturaleza humana, buscando vías alternativas a la religión de sus antepasados.

---

12 BEARD, G. *American nervousness: its causes and consequences, a supplement to Nervous exhaustion (neurasthenia)*. p. 129 Citado por: BÉJAR, H. *Los orígenes de la tradición del pensamiento positivo*, p. 12.

13 EHRENREICH, B. Op. cit., p.p. 91-119.

Como bien nos cuenta Barbara Ehrenreich<sup>14</sup>, la neurastenia es crucial para entender la importancia y aceptación del Nuevo Pensamiento, ya que fue ese el campo de batalla donde ganó popularidad y aceptación. Tras las trágicas consecuencias de muchos de sus tratamientos mediante fármacos, entraron en escena las terapias alternativas. Aquí es donde aparece la figura de Phineas Parkhurst Quimby, un curandero al que se suele considerar el padre del Nuevo Pensamiento y, por tanto, abuelo de los pensadores positivos de hoy. Con un punto de vista en absoluto antirreligioso, llegó a la conclusión de que muchas de las dolencias de sus pacientes tenían su origen en el calvinismo, considerando esta herencia un pesado yugo ante un mundo brillante lleno de posibilidades. Quimby empezó a ganarse cierta fama gracias a su “charla curativa”, en la que presentaba una idea de Dios mucho más bondadosa que la del Dios calvinista, haciendo una fuerte defensa de la felicidad a modo de reproche hacia esa religión. La construcción de este universo benévolo es el marco para presentar la cuestión central y fundamental de estas charlas: la divulgación de que el paciente tiene la capacidad de utilizar su propio pensamiento, que es muy poderoso, para curar sus dolencias. Estas charlas, tanto por su tono, formato y contenido, son imprescindibles para comprender el espíritu de nuestros *coachs* contemporáneos.<sup>15</sup>

Por esa misma época, muchas mujeres de clase media empezaban a rebelarse contra la vieja religión basada en la culpa y proponían una idea de Dios más amorosa. De estas mujeres, la más influyente fue Mary Baker Eddy, que padeció neurastenia y fue paciente de Quimby. Tras su curación, también se volvió practicante de la metafísica autodidacta y amateur, fundando más tarde su propia iglesia, la Ciencia Cristiana<sup>16</sup>. Cuando Eddy y Quimby se conocieron, en la década de 1860, nació el fenómeno cultural que hoy conocemos como “pensamiento positivo”.

La Ciencia Cristiana mantuvo su concepto de “la mente por encima del cuerpo” y siguió afirmando que todas las enfermedades podían curarse con el pensamiento; esto tuvo resultados desastrosos en muchas ocasiones. A principios del siglo XX, el auge de la

---

14       Ibíd., p.p. 91-119.

15       Más información en: HERNÁNDEZ, M.J. La gramática gnóstica de la salud y la sanación en la religión americana: el caso de la ciencia de la salud de Mary Baker Eddy. En: *Liminar*. Disponible en: <[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-80272014000200007](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-80272014000200007)>

16       La ciencia cristiana es un sistema de creencias religiosas y espirituales establecido en el siglo XIX por Mary Baker Eddy que conforma un conglomerado religioso-terapéutico. La ciencia cristiana cree en la naturaleza ilusoria del mundo de los sentidos y considera que el “mundo material” es una distorsión de la realidad espiritual subyacente. La mente se presenta como la manifestación de la

medicina científica y el éxito de sus ideas sobre los gérmenes como causantes de las enfermedades, empezó a dejar obsoleta la forma de curar del Nuevo Pensamiento. Los pensadores positivos estadounidenses ya no osaron, hasta la década de 1970, afirmar que las enfermedades físicas, como el cáncer de mama por ejemplo, caían también dentro de su jurisdicción. Sin embargo, los seguidores del Nuevo Pensamiento más innovadores y con una aguda visión comercial, abandonaron el campo de la salud para dedicarse a promover el éxito y la riqueza, dando lugar a superventas como *Piense y hágase rico*<sup>17</sup> o *El poder del pensamiento tenaz*<sup>18</sup>, siendo esta una de las más fértiles líneas de trabajo que continúa hasta nuestros días.

Nos resulta paradójico pensar que, aunque el pensamiento positivo consiguió erigirse como alternativa al calvinismo, lo cierto es que ha mantenido muchos de sus rasgos, entre ellos la insistencia no solamente en el valor del trabajo, sino también en seguir haciendo una constante labor de autoexamen, continuando la permanente tarea de vigilancia interna.

“El calvinista analizaba lo que pensaba y sentía buscando síntomas de lasitud, pecado o autocomplacencia, mientras que el pensador positivo se pasa la vida al acecho de pensamientos negativos, lastrado de dudas o ansiedades. Se invita a realizar una tarea continuada e infinita sobre el interior de cada uno, no solo para triunfar, sino como una especie de salvación laica.”<sup>19</sup>

---

divinidad infinita y omnipotente, manteniendo una fuerte creencia en el poder del pensamiento y el espíritu para superar la enfermedad e incluso la muerte.

17 HILL, N. *Piense y hágase rico*.

18 PEALE, N.V. *EL poder del pensamiento tenaz*.

19 EHRENREICH, B. Op. cit., p. 110.

### 1.2.2.2. *Inconformismo, contracultura y revolución permanente*

“La única respuesta vivificante ante el aburrimiento mortal de la civilización estadounidense era que uno mismo se desprendiera de la seguridad que proporcionaban la certidumbre física y espiritual, que viviera los placeres inmediatos en vez de posponer la gratificación asociada a la ética del trabajo, que fuera capaz de divorciarse de la sociedad, existir sin raíces, emprender un viaje a lo desconocido dejándose llevar por los propios impulsos rebeldes”<sup>20</sup>

“¡Hombres del mundo, alzaos! La revolución ha comenzado y la moda está en las barricadas. Asaltad las tiendas de Chapman y mostrad el camino hacia la nueva libertad de la ropa masculina.”<sup>21</sup>

Para comprender las derivas del pensamiento positivo y sus usos motivacionales y terapéuticos en la actualidad, se nos hace necesario mencionar algunos de los ingredientes que incorporó la contracultura, con su posterior asimilación capitalista, al cóctel que se venía preparando desde principios de siglo. La asimilación por parte del mercado de valores importados del movimiento *hippie* como pueden ser el elogio de una actitud inconformista y la simpatía por el sincretismo religioso abrirán paso durante las siguientes décadas al desarrollo personal como un bien de consumo y sentarán las bases para un individualismo de masas. Estas tendencias marcarán definitivamente el marco en el que se construyen los discursos motivacionales contemporáneos. La contracultura, que emergió en primer lugar entendida como un movimiento social contestatario contra el “*American Way of Life*”, sufrió un progresivo retraimiento a la búsqueda interior, convirtiéndose en un mero generador de estilos de vida alternativos usados recurrentemente en la publicidad. Así mismo, el inconformismo abanderado por los *hippies* ha dado paso a una época liderada por la antítesis del hombre gris, la *némesis* malformada del hombre unidimensional<sup>22</sup> de Marcuse: personas en búsqueda

20 FRANK, T. *La conquista de lo cool: el negocio de la cultura y la contracultura y el nacimiento del consumismo moderno*, p. 156.

21 *Ibíd.*, p. 334.

22 *El hombre unidimensional*, escrito por Marcuse en 1964, fue un ensayo de referencia para la ferviente contracultura de los años 60-70. Este escrito se enmarca dentro de la teoría crítica, corriente vinculada a un compromiso social emancipatorio de las estructuras establecidas en la sociedad moderna. En esta obra, Marcuse analiza las sociedades industriales avanzadas del mundo occidental que, según el autor, esconden rasgos totalitarios bajo su apariencia democrática y liberal, generando a través de sus

de su individualidad a través de una economía de valores y experiencias. Por esta razón, se nos hace imprescindible mapear estos extraños años y comentar cómo los aires de cambio revolucionario fueron usados para hacer seguir moviendo nuestros molinos.

A mediados de los 60 comenzaron las protestas estudiantiles en los campus americanos en contra de la guerra de Vietnam. En estas críticas se traslucía no solamente un rechazo a este conflicto en particular, sino un repudio más amplio a lo que se identificaba como el estilo de vida americano: gris, replicador, maquinista, consumista y tecnocrático. Aparecía entonces una nueva sensibilidad cultural que buscaba alternativas, motivada por la insatisfacción que el presente originaba. Aunque la importancia de las protestas llevadas a cabo por las facciones más activistas del movimiento *hippie* son muy relevantes, dando lugar incluso a movimientos organizados armados como *The Weathermen*<sup>23</sup>, lo cierto es que a finales de los 60 hay en amplias facciones de la contracultura un viraje hacia el despertar individual. Especialmente tras la represión policial en la Convención democrática del 68, donde se hacen patentes las complicaciones de la lucha social, se produce un retrainamiento hacia la “lucha interior”: frente a la imposibilidad de una verdadera revolución, habría que luchar dentro de uno mismo.

A partir de entonces, tomará cada vez más fuerza el imperativo de cambiarse a sí mismo para cambiar el mundo, propagándose la creencia en que la transformación social vendrá a través de la transformación individual. Alentados por afirmaciones tales como “Hay un policía dentro de nuestras cabezas que debe ser destruido”<sup>24</sup>, la contracultura se embarcará en una revolución hacia adentro, llevando a cabo la ardua tarea de deconstrucción de nuestro pensamiento, luchando en el campo de batalla de uno mismo. Es interesante a este respecto el caricaturesco caso de Jerry Rubin, uno de los más carismáticos líderes *yippies*, que había abanderado en el 68 la marcha en

---

macroestructuras individuos trabajadores y consumistas.

23 El grupo activista *The Weathermen*, surge no solamente a raíz del movimiento *hippie*, sino también por influencia directa de Jerry Rubin y Abbie Hoffman, que se identificaban como *yippies*, una mutación urbana y politizada de los *hippies*. El origen de la palabra *yippie* proviene de las siglas de “Youth International Party”, cuyos partidarios eran conocidos como *yippies*. El *Y.I.P.* fue un partido político antiautoritario, pro libertad de expresión, antimilitarista y altamente teatral. Frente a la actitud de autoexclusión adoptada por los *hippies*, que se retiraban a zonas rurales para adoptar un modelo de vida comunal, los *yippies* eran eminentemente urbanos. Su eslogan “*do it*” resume su posición provocadora de buscar cambios a través de acciones concretas, la mayoría de ellas de fuerte carácter teatral.

24 CURTIS, A. (dir.) *The century of the self* [serie documental].

Chicago: tras formarse en yoga y acupuntura, su búsqueda interior le llevaría a admitir que tenía complejo de mártir y que ya no le conmovían las ideas de justicia.

Este retraimiento a la búsqueda interior traerá como consecuencia un fuerte auge de la exploración individual, el desarrollo personal y la psicoterapia. Además, estos jóvenes, en su rechazo a la religión tradicional, introducirán prácticas y filosofías de culturas de todas las partes del globo, mostrando especial interés por los misticismos orientales y las drogas psicodélicas. Esta mistura da lugar a un conglomerado *New Age*<sup>25</sup> que marcará la deriva no solamente religiosa, sino también psicoterapéutica de las décadas posteriores. Esta religiosidad moldeada por la contracultura es híbrida, ecléctica, compleja y flexible: ya no son las religiones institucionalizadas las que imponen un conjunto de normas incuestionables a los creyentes, sino que son estos los que toman de las diversas tradiciones existentes los elementos que necesitan. El individuo se vuelve entonces el único legítimo constructor de su propia creencia, trascendiendo cualquier ortodoxia institucional. Estos años marcan una época de gran vitalidad en el ámbito religioso, que se manifiesta en la proliferación de gran cantidad *cults* o sectas, claramente orientadas al mundo de los jóvenes.

Es en este contexto sociocultural es donde surgirá una gran oferta de técnicas de liberación, retiros en la India, ceremonias en las que expresarse libremente, convenciones de desarrollo personal e intensos fines de semana reveladores. Es especialmente paradigmático a este respecto el caso del Instituto Esalen<sup>26</sup>, una casa de campo en la que se proponían ejercicios para liberar tensiones, desbloquear la libido y expresar el verdadero yo interior. Este centro pasó de ser un lugar marginal a llenar sus listas de espera a finales de los años 60, atrayendo a cantantes y otras personas mediáticas que participaban en estos entrenamientos, lo que volvió muy populares estas prácticas. Pero Esalen es solamente un ejemplo bastante vívido y radical de ideas más moderadas que realmente empaparon el discurso social, político y cultural a finales de los 60. De esta manera, la idea de ser uno mismo se propaga a través de libros o programas de televisión

25 El término "*New age*" hace referencia a la nebulosa místico-esotérica en la que conviven, desde los años 70, multitud de sincretismos resultantes de la mezcla de creencias cristianas, religiones orientales, terapias chamánicas, estoterismo, astrología, etc. Para profundizar más en este concepto, nos ha resultado interesante el texto *Supermercado espiritual*, de Greenfield.

26 El Instituto Esalen fue el principal bastión del "*Movimiento del potencial humano*", y continua su actividad en nuestros días convertido en el "*Centro de movimiento nacional para la transformación personal*".

y la preocupación del individuo por su yo interior viaja y se extiende ampliamente a través de la sociedad americana en los años 70.

Este nuevo caldo de cultivo favorece la aparición de un nuevo tipo de consumidores, definidos por patrones de consumo por los que dicen expresarse a sí mismos, gente para la cual la satisfacción y la realización personal son más importantes que el estatus o el dinero. Tienden a ser expresivos e individualistas, buscando su crecimiento interior mediante experiencias. Estos nuevos individuos expresivos constituyeron un nicho de mercado con hábitos de consumo muy diferentes a sus padres, buscando productos que los diferenciasen dentro de una masa conformista. Esta protofigura del consumidor moderno es denominada por los especialistas en marketing de la época como “*Inner-directed*”<sup>27</sup>; para ellos aparecerán productos *self-actualized*<sup>28</sup> y la publicidad basada en los “estilos de vida”.

Como bien comenta Thomas Frank en su libro *La conquista de lo cool*, este nuevo grupo de consumidores encontró una clase creativa<sup>29</sup> afín que también se había visto influenciada por las consignas de la contracultura y que, lejos de ver los movimientos juveniles como un enemigo al que debía combatir o como una amenaza al capitalismo, los vieron como una señal de esperanza, como un aliado simbólico de sus propias luchas contra los procedimientos rutinarios que entorpecían el proceso creativo en industrias como la moda o la publicidad. Como escribe Frank, “Los líderes de la publicidad y de la moda masculina hicieron una crítica de sus propias industrias, de la hiperorganización y de la falta de creatividad, crítica que compartía muchos rasgos con la que hacía la contracultura de la sociedad de masas.”<sup>30</sup> De esta manera, al igual que aquellos jóvenes insurgentes, creativos y altos cargos de empresas estadounidenses denunciaron el conformismo y desconfiaron de la rutina, acogiendo favorablemente la revolución cultural liderada por los jóvenes. Esto ocurrió no sólo porque creyeran que esto les permitiría explotar un mercado de proporciones gigantescas (aunque no cabe duda de que fue un factor decisivo), sino también porque en las consignas contraculturales encontraron ciertos

27 “Autodirigidos”, que se dirigen a sí mismos. Término usado para referirse a los consumidores que buscan la realización personal.

28 “Auto-actualizadores”, término usado para denominar a los objetos de consumo a través de los cuales se genera una imagen de realización personal.

29 Para ampliar este concepto, recomendamos la lectura del libro *Clase creativa: la transformación de la cultura del trabajo y el ocio en el siglo XXI* de Richard Florida.

30 FRANK, T. Op. cit., p. 33.

valores afines que revitalizarían la empresa estadounidense. La industria publicitaria comenzó a reconocer en el inconformismo -más que en la organización, la estandarización o la repetición-, un elemento dinámico de la publicidad y, finalmente, de la revolución permanente del propio capitalismo.

“Si durante los años cincuenta puede decirse que el capitalismo norteamericano se dedicó a comerciar con el conformismo y la mentira consumista, durante la década siguiente ofreció autenticidad, individualidad, diferencia y rebelión.”<sup>31</sup>



Fig. 5, Fotografía de *The death of a hippie*, acto realizado en San Francisco en octubre de 1967 al finalizar el verano del amor. En esta acción colectiva varios jóvenes *hippies* llevaron un gran ataúd en procesión, simbolizando así la muerte del movimiento y protestando contra su comercialización.

El duelo contra “el hombre unidimensional” gris, homogéneo y disciplinado, se gana en los años 70, pero con consecuencias imprevistas. La contracultura introduce ciertos elementos que se hacen imprescindibles para entender las bases del consumismo moderno basado en la diferencia, los valores, las experiencias y los estilos de vida. Además, en las siguientes décadas, con la aparición de los *yuppies*,<sup>32</sup> el sincretismo heredado de los *hippies* se colará en el mundo de la empresa, dando lugar a extrañas imágenes de gente trajeada practicando *yoga*. También podemos rastrear la influencia de la asimilación mercantil de la contracultura en los imperativos que diariamente nos exhortan a salir de nuestra zona de confort y a ser nosotros mismos, a los

31 *Ibíd.*, p. 34.

32 El término *yuppie* es un acrónimo para *young urban professional*, en español “joven profesional urbano”. Se empezó a utilizar a principios de los años 80 para designar al estereotipo del joven ejecutivo estadounidense de ingresos medio-altos y describir su comportamiento típico, destacando como características generales estar al día tecnológicamente, vestir a la moda e invertir en bolsas de valores.

que la propaganda motivacional actual remite constantemente. La exhortación al inconformismo, así como el elogio del viaje nos serán muy útiles a partir de entonces, cuando la emigración se vuelva en muchos lugares una necesidad. De esta manera, nos será más fácil plantar nuestras raíces en un mundo acuoso, nadando placenteramente en aguas salvajes, donde *bestsellers* de la autoayuda como *Nade entre tiburones sin que se lo coman vivo*<sup>33</sup> nos ayudarán a mantenernos a flote.

---

33 MACKAY, H. *Nade entre tiburones sin que se lo coman vivo*.

### **1.2.2.3. El entrenamiento personal ante un mundo cada vez más inestable**

“Quienes están haciendo las reestructuraciones despiden a una persona de cada tres y luego ponen un póster inspiracional en el pasillo para tapar la herida psicológica.”<sup>34</sup>

Entre 1981 y 2003, unos treinta millones de oficinistas norteamericanos perdieron su trabajo en las reestructuraciones empresariales.<sup>35</sup> Frente a un nuevo entorno laboral impredecible, crece la necesidad de hacer un esfuerzo continuo por venderse a sí mismo. El empleado se ha ido convirtiendo desde entonces “en un conglomerado de aptitudes que se puede desplazar sin problemas por diferentes entornos de trabajo, sin más equipaje que sus propias competencias.”<sup>36</sup> Esta esperanza de poder desplazarse sin problemas se concede solamente si se realiza una constante labor de automejora sobre “esa marca llamada tú”. Uno ya no se considera un empleado, sino “¡una marca que habla claramente de diferencia, compromiso y pasión!”<sup>37</sup>

En este contexto de reestructuración laboral, el pensamiento positivo sirvió como agente motivador para fomentar la movilidad y readaptación de los nuevos buscadores de trabajo; así como para mantener la docilidad de los parados y la productividad en una plantilla desmotivada y preocupada por los despidos, rol que sigue desempeñando en nuestros días. Se aceptó el pensamiento positivo en lugar de la nómina mensual y la seguridad de antes: las calles no fueron tomadas. Puede que la capacidad para hacer planes de futuro hubiese menguado, pero se había construido una cosmovisión, un sistema de creencias, que aseguraba el completo poder sobre uno mismo, con la única condición del autodisciplinamiento. A partir de entonces, el pensamiento positivo ya no sería solamente un bálsamo para los angustiados o una cura para los que sufrían de dolencias psicosomáticas; sino un imperativo para el conjunto de los trabajadores.

---

34 EHRENREICH, B. Op. cit., p. 38.

35 *Ibíd.*, p. 30.

36 *Ibíd.*, p. 140.

37 *Íbid.*, p. 141.

Además, con el auge del capitalismo financiero, centrado en el beneficio de los accionistas, el mundo de la empresa se volvió más volátil, acelerado y azaroso que nunca. En esta combinación de peligro extremo y ganancias potencialmente inmensas, los métodos de dirección antiguos, lentos, burocráticos y pesados dejaron de ser operativos. Los ejecutivos se rindieron entonces a la intuición, el juicio instantáneo y las corazonadas. Tom Peters, gurú empresarial, afirma: “Las cosas se mueven a tal velocidad que no somos capaces de llegar a una conclusión lógica sobre qué está pasando.”<sup>38</sup> Existía, por lo tanto, una necesidad de buscar nuevos valores fuera de la lógica de la gestión tradicional que fuesen útiles para movernos y prosperar en un mundo cada vez más incierto. Estas nuevas herramientas recurrirán tanto a la teoría del caos como a la sabiduría de los indios, pasando por las religiones orientales, sentando las bases para la construcción de un entorno corporativo postracional<sup>39</sup>. Como consecuencia de esta nueva coyuntura se incorporan al ámbito laboral nuevas figuras como los *coachs* o los gurús de la gestión, que sustituyen a los apolillados asesores y consultores. Habrá también en estos años grandes cambios en la concepción de lo que debe ser un buen director de empresa, así como nuevas dinámicas dentro de ésta que nos gustaría comentar a continuación, ya que en ellas se cristalizan algunos de los elementos exóticos introducidos por la popularización de la contracultura y su deforme asimilación por parte del contexto corporativo.

Un concepto clave introducido en los años 80 es la concepción de que los trabajadores, y no solamente los deportistas, necesitan un entrenador. Fue en aquellos años cuando las grandes empresas empezaron a contratar los servicios de entrenadores deportivos para dar charlas en sus convenciones, produciéndose una apropiación de significantes desde la pista deportiva hacia los despachos con la finalidad de incrementar la productividad y fomentar los resultados. Los gurús motivacionales comenzaron a reemplazar a los consultores de antes, con los que no se podía hablar más que de números, y a hacer negocio inculcando no solamente a comerciales y oficinistas, sino también a ejecutivos y directivos una actitud positiva o ganadora. Aparecieron gurús de la gerencia, como Tom Peters o Tony Robbins<sup>40</sup>, escritores superventas que podían poner de pie al público con sus inspiradas arengas en contra de las viejas panaceas de la gestión.

---

38      Ibíd., p. 134.

39      Ibíd., p. 135.

40      El documental *I am not your guru* (Netflix, 2016), realizado alrededor de la figura de Tony Robbins, es interesante para constatar el alcance de la popularidad de este tipo de *coachs* y sus prácticas.



Fig. 6, el coach Tony Robbins.

Así mismo, el presidente burócrata de antaño que había ido escalando desde los puestos inferiores de la compañía dominando las diferentes facetas del negocio, será en este contexto sustituido por otro que podía proceder de una disciplina totalmente distinta, poniendo en valor sus habilidades personales, motivadoras y comunicativas. “La imagen del presidente de la empresa ya no era la de un gran gestor, sino la de un líder –un líder capaz de motivar, exuberante–, muy similar de hecho a la de un orador motivacional.”<sup>41</sup>

Especialmente durante la última década del siglo XX y la primera del XXI, en el mundo de los negocios norteamericano proliferaron no solamente los oradores que divulgaban el pensamiento positivo, sino también otras figuras procedentes del ámbito de la espiritualidad. Se celebraban “concursos de visualización”, había círculos de sanación india para los ejecutivos de alto nivel, ejercicios de “narración tribal” o de “escucha profunda”. A principios de los noventa, Esalen (centro del que hemos hablado en el anterior subcapítulo 1.2.2.2.) organizó una colecta para convertir su edificio principal en un lujoso retiro para hombres de negocios. De la misma forma, multinacionales como *Ford*, *DuPont* o *Procter & Gamble* empezaron a pagarles a sus directivos prácticas espirituales<sup>42</sup>. Otras grandes empresas estaban directamente aconsejadas por místicos: Steve Jobs, por ejemplo, nunca ocultó el fuerte vínculo que mantenía con su maestro Zen. Es interesante a este respecto la parodia que se hace en la serie *Silicon Valley*<sup>43</sup>, en la cual aparecen caracterizados los diferentes gurús consejeros de una gran empresa tecnológica llamada *Hooli*.

41 EHRENREICH, B. Op. cit., p. 135.

42 *Ibíd.*, p. 135.

43 HBO (prod.) *Silicon Valley* [serie TV].

En esta nueva cultura corporativa “espiritual”, la defensa de la ley de atracción o del pensamiento positivo no se percibía como algo preocupante, y ganó adeptos, como hemos comentado anteriormente, no solamente entre los comerciales y el personal administrativo, sino también entre los gerentes y directivos, comportándose como un verdadero “virus” en las empresas norteamericanas, que por su presencia global lo replicarán por contagio por el resto del globo.

El pensamiento positivo ha mostrado una fuerte resiliencia y una gran capacidad para prosperar ante la adversidad. A finales de 2008, cuando el colapso financiero empezó a traducirse en un declive global de la economía y un aumento generalizado del paro, cuando ya los columnistas comentaban cuánto iba a durar el capitalismo en sí, se multiplicaba la asistencia a los eventos que predicaban el credo de la atracción de la prosperidad a través del desarrollo personal.

### 1.2.3. El lugar de la negatividad

“La gente siempre descorazonada y abatida no triunfa en nada, y vive sólo suponiendo una carga para los demás. Los esperanzados, seguros de sí y alegres atraen los elementos del éxito.”<sup>44</sup>

“Que la optimista mentalidad sana haga lo que pueda con su extraño poder de vivir el momento, ignorando u olvidando a pesar de todo que el mal profundo existe para que pensemos en él, y la calavera continuará entre bromas su banquete.”<sup>45</sup>

El pensamiento positivo nos insta a controlar los pensamientos negativos, que actúan en esta cosmología como intrusos que nos hacen dudar y frenan nuestro impulso; así como también a disciplinar las llamadas emociones negativas, entre ellas la preocupación, la duda y la tristeza. De esta manera, se va construyendo un modelo cultural alrededor de la gestión de las emociones que marca la dirección hacia una intolerancia social con quienes no son felices y, de forma más amplia, una intolerancia cultural hacia la negatividad en general.

A este respecto nos ha parecido pertinente comentar la reflexión que hace Gustavo Bueno sobre lo que llama “el principio de felicidad”, que identifica con la sentencia de Séneca “Todos los hombres, hermano Galión, quieren vivir felizmente...”<sup>46</sup>. Bueno nos hace entender que esta no es una mera exposición inofensiva de buenos deseos: contiene también un importante componente de discriminación agresiva cuando el enunciado se sobreentiende por su equivalente contrarrecíproco, es decir: que quien no desea la felicidad no es hombre. Aquí se hace explícita la vocación totalitaria del término “felicidad”, una idea que provoca la aparición de monstruos fuera de sus dominios.

Así mismo, Baudrillard, en su texto *La agonía del poder*, identificará esta intención

---

44 TRINE, R.W. *In tune with the infinite: fullness of peace, power and plenty*, p. 29. Citado por: BÉJAR, H. *Los orígenes de la tradición del pensamiento positivo*, p.12.

45 JAMES, W. *Las variedades de la experiencia religiosa*. p. 116.

46 BUENO, G. Op. cit., p. 35.

totalitaria del bien como el verdadero mal: “Este incremento del poder del mal bajo los auspicios y las apariencias del bien, esta empresa integral del bien, no es más que la conclusión de esa realidad integral que se ha convertido en la verdad de nuestro mundo.”<sup>47</sup> Nos ha resultado de interés la forma en la que el autor relaciona los polos positivo-negativo, hablando de que el verdadero mal sería una deformación del bien por su exceso. En esta vocación totalitaria de lo positivo, el hecho artístico podría presentarse como una manera de generar “acontecimientos”, de mostrar la fragilidad de estas construcciones, habitando sus brechas y ensanchándolas.



Fig. 7 , *Despair.com*.

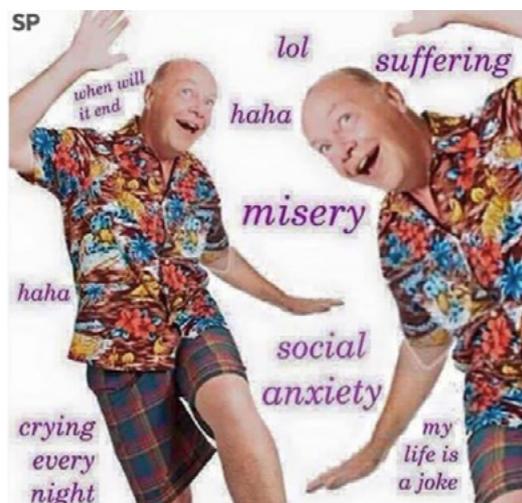


Fig. 8 , *Nihilist memes*.

Frente a la hegemonía del pensamiento positivo, un lenguaje que reivindique el fracaso, la tristeza o la negatividad se nos presenta imprescindible como agente de resistencia. Además, si identificamos la proliferación de los mensajes de contenido motivacional como una forma de propaganda ideológica neoliberal de autodisciplinamiento, necesariamente el ataque hacia este tipo de mensajes adquiere una significación política. A este respecto, cabe mencionar dos fenómenos paradigmáticos que, a través de la apología de las llamadas emociones negativas, hacen una sátira del pensamiento positivo. En 1998, un empleado de una compañía en Dallas llamado L. Kersten se fijó en el tipo de artículos de motivación que le gustaban a su jefe y decidió generar sus propios pósters “desmotivacionales”, que puso a la venta en su web *despair.com*<sup>48</sup> (en castellano, *agustia.com*), en

47 BAUDRILLARD, J. *La agonía del poder*, p. 17.

48 DESPAIR, INC. *Despair, Inc.* Disponible en: <<https://despair.com/>>

los que podemos encontrar frases como “*Los sueños son como los arcoiris: sólo los idiotas los persiguen*”. Así mismo, en la actualidad, algunas páginas como *Nihilist memes*<sup>49</sup>, que forman parte de un fenómeno mucho más amplio del que no cabe hablar en este trabajo, se apropia a menudo de imágenes de *stock* que hacen referencia a la iconografía de la felicidad, sobre las que se escriben mensajes de un pesimismo radical, haciendo casi una autoparodia romántica hablando del sufrimiento de la existencia o exaltando la ansiedad social.

En nuestra producción artística, manteniendo una actitud de ataque a las imágenes del bien y reivindicando la aparición en escena de “lo negativo”, hemos adoptado en ocasiones una poética influenciada por el vandalismo en diferentes obras. Por ejemplo, en la videoperformance *Ritual* (fig. 9) prendemos fuego a multitud de artículos de *merchandising* motivacional; o en *Vidrios* (fig. dossier 9-11, p. 104-105) mostramos dos grandes cristales apropiados de un escaparate en el que eslóganes positivos aparecen vandalizados y semiocultos por la pintura en spray. En otras piezas como *Más allá* (fig. dossier 12, p. 106) o *A* (fig. dossier 36, p. 117), mostramos también imágenes fuertemente relacionadas con esta propaganda vandalizadas con diferentes recursos asociados al grafiti. En estas obras se hace explícito un ataque a la iconografía de la felicidad. Adoptando una posición casi iconoclasta, el arte se nos aparece aquí como una estrategia de resistencia personal y política, negando estas imágenes, dañándolas, destruyéndolas, ocultándolas, subvirtiéndolas.



Fig. 9, videoperformance *Ritual* [vídeo, 4' 6'', 2017]. Link al vídeo: <https://vimeo.com/240006799>

---

49 NIHILIST MEMES. *Nihilist memes*. Disponible en: <<https://www.facebook.com/nihilistmemes/>>

## 1.2.4. El entusiasmo genuino

“El entusiasmo se convierte al mismo tiempo en algo que salva y que condena. (...) La pasión, como el deseo, como la fe para quien la tiene, moviliza. La exaltación creativa en sus diversas formas de imaginación, curiosidad, indagación intelectual y producción de obra parece salvarnos cuando es íntima y sincera.”<sup>50</sup>

Mientras que en el anterior subcapítulo planteábamos, manteniendo una actitud dualista y polarizante, el poder subversivo de la tristeza, la negatividad o el fracaso en tiempos de positividad imperativa, en los párrafos que siguen nos permitiremos reencantarnos, apostando por un entusiasmo genuino, no impostado. Sin saber hasta qué punto esta decisión ha sido influenciada por el consumo de mensajes positivos, nos gustaría terminar este capítulo en un tono ilusionante.

Frente a un entusiasmo inducido<sup>51</sup> e instrumentalizado, usado como motor incansable del capitalismo; frente a la sonrisa forzada ante las adversidades que oculta la angustia intentando mitigarla, frente a la repetición y la neurosis que nos mantienen en una actitud dispuesta, defendemos un entusiasmo no instrumental, que tiene más que ver con la alegría<sup>52</sup> y la diversión que con la felicidad, más con *joy* que con *happiness*. La alegría aparece aquí ligada al júbilo y a la fiesta, proponiendo una cierta irresponsabilidad y dando un tinte de ligereza a un mundo que nos presenta muchas veces pesado y dificultoso. A este respecto, Sloterdijk comenta “Cuando el lenguaje popular dice “no es fácil”, se expresa en pocas palabras, pero bien claras, sobre el despotismo sin rostro de lo real”<sup>53</sup>.

---

50 ZAFRA, R. *El entusiasmo: precariedad y trabajo creativo en la era digital*, p. 32

51 ZAFRA, R. Op. cit., p. 31.

52 Las diferentes acepciones de nuestra RAE vinculan la alegría al júbilo, a la irresponsabilidad y a la ligereza, así como a los regocijos y fiestas públicas. Se nos aparece, por tanto, como un término menos pesado y más claramente delimitado que la felicidad, que no busca una especie de satisfacción plena, ni se sitúa en horizonte hacia el que dirigirse. Del mismo modo, *joy* también aparece vinculado en lengua inglesa al gozo, al regocijo, manteniendo una prudente distancia frente a su “hermana mayor” *happiness*.

53 SLOTERDIJK, P. *Estrés y libertad*, p. 47.

Desde nuestro campo, que es el arte, creemos que también ante una creatividad instrumentalizada y aliada del mercado<sup>54</sup>, deberíamos devolver a este concepto su fuerza transformadora, ampliando de nuevo el término, no aceptando su reducción a este lugar servil. En un momento en el que la creatividad se ha convertido en un fetiche empresarial utilizado por publicistas, *coachs* y emprendedores, Santamaría nos dice: “¿No sería necesario acabar de una vez por todas con esta creatividad? ¿No sería misión del artista llevar a cabo esa destrucción?”<sup>55</sup>. Pero esta destrucción no sería únicamente un acto negativo, pues con ella parece reabrirse cierto campo de posibilidades, cierto potencial creativo no alienado por la lógica del mercado. Dicho de otro modo: a la valiente decisión del oficinista Bartleby<sup>56</sup> (el “preferiría no hacerlo” que cifra su rebeldía frente a todo deber impuesto por instancias externas), querríamos añadir la siguiente pregunta: “¿qué le gustaría hacer, señor Bartleby?”. En un movimiento análogo, nosotros no sólo pretendemos atacar esa forma reduccionista de entender el concepto de creatividad, limitándonos al repudio de las convenciones, sino que buscamos su reformulación en términos más propositivos; no quedándonos en una especie de vacío nihilista, sino utilizando este “no” solamente como punto de partida. La creatividad, desligada entonces de las necesidades del mercado, se nos presenta como la facultad, no solo de satisfacer, sino de seguir ensanchando nuestra curiosidad. La vinculamos a la capacidad de ampliar nuestro horizonte de experiencias, así como a un deseo existencial de mezclarse y conectar con los otros en terrenos híbridos, permitiendo que estímulos que normalmente se pasan por alto, nos alcancen.

De la iconografía del emprendimiento, en la que se nos muestran recurrentemente imágenes de alpinistas conquistando montañas, asociando la cima con el éxito, podemos salvar también esa tensión vertical<sup>57</sup>, ascética. Esta tirantez hacia arriba la definirá Sloterdijk a través de su concepto “antropotécnica”<sup>58</sup>, mostrando su doble significación en cuanto “mejora del mundo” y “mejora de uno mismo”, a través del cual interpreta la

---

54 Este tipo de creatividad al que aquí nos referimos aparece descrita con gran detalle por Alberto Santamaría en el capítulo titulado “Acabemos de una vez por todas con la creatividad”, dentro de su libro *Paradojas de lo cool*.

55 SANTAMARÍA, A. *Paradojas de lo cool*, p. 55.

56 MELVILLE, H. *El escribiente*, p. 19.

57 Concepto desarrollado por Peter Sloterdijk en *Has de cambiar tu vida*, editado en 2009.

58 Concepto formulado por primera vez en 1991 durante la conferencia del mismo autor *Normas para el parque humano*, pero al que este filósofo alemán ha dedicado más recientemente su libro *Has de cambiar tu vida*.

religión y el arte como medios a través de los cuales el hombre se produce y trasciende a sí mismo. Encontramos más afín con nuestro proceso creativo el concepto “prácticas de sí” que propone el autor, frente al carácter disciplinario implícito en la expresión “tecnologías del yo”<sup>59</sup> propuesto por Foucault. Esta tensión vertical y los deseos de autoexperimentación se nos aparecen como inmanentes a nosotros mismos y nos gustaría recuperar su valor, disociándolos del éxito, separándolos de la condición de tener que culminar en triunfos específicos. Estos logros actuarían simplemente como horizontes hacia los que caminar, pero sabiendo que, aunque poco o nada importa llegar allí, ejercen su tensión. El mismo proceso de ir hacia ellos importa *per se*. De esta forma, renunciar a alcanzar la cima no le resta peso a nuestras montañas, aunque se encuentren ubicadas sobre terrenos arenosos, sino que a pesar de saber que son lugares contruidos para tensarnos, les damos toda la importancia que merecen y no los abordamos con una mirada irónica o nihilista.

De esta manera, nos gustaría cerrar este capítulo abogando por un entusiasmo, una creatividad y una tensión vertical con fines no serviles e incluso no instrumentales, a través de las cuales planteamos una vuelta vivificante y revitalizadora al mundo. No es terreno de este trabajo definir cómo han de ser usados estos valores, simplemente planteamos su liberación instrumental como paso necesario hacia la construcción de nuevos significados. Desinstrumentalicemos el entusiasmo, desinstrumentalicemos la ascesis, desinstrumentalicemos la creatividad.

---

59 FOUCAULT, M. *Tecnologías del yo y otros textos afines*.

## 1.3. Estrés y Relajación

“Me resulta complicado sacar de mi pensamiento la imagen obsesiva de un reloj trucado que, en lugar de contar las horas, cronometra un tiempo que siempre parece volver al punto de partida, entrenando a las personas entusiastas en: hacer, aceptar, innovar, compartir, actualizar, abrir, cerrar, enviar, revisar, continuar, empezar, empezar...”<sup>60</sup>

La rentabilización ha inundado nuestros días, convirtiendo en productivo cada minuto para lograr nuestros objetivos. Hoy el tiempo es un bien escaso, tan repleto de trabajos y tareas burocráticas y tecnológicas que apenas aparece a intervalos pequeños. El trabajo se expande más allá del horario laboral, diluyéndose con la vida. Esto no solamente ocurre porque la tecnología nos permita estar disponibles fuera del entorno laboral, sino también porque la relación entre persona y marca se ha estrechado, produciéndose una sobreidentificación con el trabajo: la construcción de un yo como marca va mucho más allá de las horas laborales. Los mensajes que implantan la necesidad de mejorarse continuamente, de identificar tu trabajo con tu sueño y de darlo todo de ti mismo han difuminado las fronteras entre el trabajo y la vida.

En este contexto en el que el tiempo productivo está diluido, el estrés se ha vuelto un problema de salud pública que preocupa a las empresas y que afecta al rendimiento de los trabajadores. Por esta razón, desde hace años es común encontrarnos en las oficinas no solamente oradores motivacionales para mantener el ánimo, sino también actividades esporádicas o cursos de *yoga* y *mindfulness*. El imperativo de perseguir tus sueños y buscar la autorrealización, se complementa con la exigencia de cuidarse, relajarse, comer sano, hacer deporte y mantenernos hidratados. Estas recomendaciones nos dicen cómo debemos educar nuestro cuerpo y nuestra mente para mantener una buena salud y un buen ánimo para estar en las condiciones adecuadas para seguir trabajando.

En la sociedad de la hiperactividad, de la multitarea, de la fragmentación del individuo

---

60 ZAFRA, R. Op. cit., p. 32

y su multiplicación productiva, Byung-Chul Han, en su libro *La sociedad del cansancio*<sup>61</sup>, apela a la no-acción oriental como contrapunto necesario en una sociedad hiperexcitada. Este descanso, esta no-acción, es interpretada y utilizada actualmente en occidente para la mejora de la productividad, ya que no es entendida como fin en sí mismo, sino que tiene como fin relajarse para poder continuar trabajando. El tiempo de ocio, el tiempo de descanso y el tiempo de trabajo partieron el día convirtiéndolo en jornada laboral con la industrialización y las primeras protestas sindicales. En esta organización de la vida, existe una toma de conciencia del descanso como factor imprescindible para mantener un bienestar que nos permita rendir adecuadamente, poniendo en evidencia que el descanso es imprescindible para el trabajo y, por lo tanto, una necesidad que ha de incorporarse no para la mejora de vida, sino para la mejora de la productividad; no como fin en sí mismo, sino como medio para otro fin: seguir trabajando.



Fig. 10, imagen promocional para cursos de *yoga* en empresas.

Asociada este tiempo de descanso surge una variada oferta de consumo de productos y experiencias donde salud y ocio se entrelazan, entre la que encontramos circuitos de spa, masajes orientales, clases de meditación e infusiones relajantes. El líquido que contiene la taza es lo de menos, lo que importa es el tiempo que contiene, como explicita el eslogan publicitario de *Hornimans*, una conocida marca de infusiones, que enuncia: “Una taza de tiempo para tí”<sup>62</sup>. Lo que aquí importa es el ritual que invoca a la pausa, recuperando la sensación de que el tiempo puede detenerse unos instantes.

61 HAN, B-C. *La sociedad del cansancio*, p, 60.

62 HORNIMANS, *Tómame tu tiempo, tómate tu té*. En: *Youtube* [vídeo]. Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=jQMg1qDEGRI>>

A lo largo de los últimos años, ha proliferado también una gran oferta de material audiovisual a través de la red que propone prácticas individuales de relajación que han influenciado mucho nuestro trabajo. En nuestra obra aparecen continuas alusiones a estas prácticas de gestión del estrés, que van desde la manipulación de pelotas antiestrés hasta ejercicios de relajación, pasando por la visualización de “vídeos satisfactorios”. A continuación, hablaremos de algunos elementos “desestresantes” que nos han sido muy inspiradores a la hora de desarrollar nuestra práctica artística: la iconografía alrededor de un oriente sanador, el uso de gestos repetitivos y el gusto por las imágenes hipersensoriales.



Fig. 11, fotograma de un video de youtube sobre bolas antiestrés gigantes.

### 1.3.1. Un oriente sanador

Con nuestro ritmo frenético, encontramos en “lo oriental” una contrafuerza para moderar el estrés y relajar nuestra mente. Encontramos allí, en un lugar que no podemos definir con exactitud ni física ni temporalmente, profundos proverbios mencionados por viejos sabios, ejercicios de relajación, masajes curativos o terapias ancestrales que exorcizan nuestros cuerpos enfermos por la contaminación. Oriente se ha convertido en un otro sanador. Al igual que, como comenta Edward Said en su libro *Orientalismo*, oriente próximo era retratado por los románticos a finales del siglo XIX como un mundo lleno de odaliscas, harenes y libertad sexual frente a una Europa heredera de la moral cristiana; así hoy en una sociedad estresada vemos oriente como un lugar libre de nuestros males y lo convertimos en un oasis de paz. Nuestra mirada sobre el exterior, al otro, varía según nuestras necesidades. Mientras vivimos corriendo continuamente para satisfacer nuestros deseos, que nos llevan a otros (léase *El mundo como voluntad y representación*, de Schopenhauer), imaginamos oriente como un lugar donde estos deseos se calman y desaparecen por unos instantes.

Como hemos comentado en el capítulo anterior<sup>63</sup>, la contracultura importa influencias de las terapias y creencias orientales, así como de religiones y prácticas procedentes de todos los rincones del globo. Este sincretismo vinculado a la *New Age*, conformará una nebulosa místico-esotérica que se expandirá al campo no solamente de la psicoterapia, sino que también se introducirá en el ámbito corporativo, dando lugar a nuevas figuras y prácticas chamánicas en la gestión de empresas, así como en los ejercicios de motivación de los trabajadores. Cursos de *mindfulness*, libros de colorear mandalas o talleres de *yoga* se plantean como actividades para la gestión del estrés que se desarrollan ante un decorado oriental sanador. En nuestra vida cotidiana, estas prácticas, desprovistas de su carga ascética y utilizadas como ejercicios gimnásticos, no se asumen de manera radical, sino que funcionan a la perfección conjuntamente con un estilo de vida productivo.

Nos gustaría aclarar que lo que aquí nos interesa no es reivindicar el sentido originario

63 Apartado 1.2.2.2: *Inconformismo, contracultura y revolución permanente*.

de estas prácticas en su contexto de procedencia, sino que simplemente pretendemos conocernos mejor como cultura mirando cómo distorsionamos el reflejo de los otros en nuestro espejo. Quizás esta deformación en nuestra superficie pueda decirnos algo de nosotros, de nuestros anhelos y necesidades. A este respecto, nos parece especialmente paradigmático el caso práctico de los libros de colorear mandalas, material que ha proliferado tremendamente en los últimos años, asociado a los ejercicios de arteterapia *mindfulness*; en su viaje desde oriente, con la consecuente traslación de significados, ocurren mutaciones que nos parece interesante comentar en las líneas que siguen.



Fig. 12 y 13, imágenes de inspiración oriental para la decoración de spas y salas de masaje.

### 1.3.2. Repetición y aburrimiento

Aunque bien es cierto que otras culturas poseen configuraciones concéntricas que son utilizadas con intención espiritual<sup>64</sup>, los libros de colorear mandalas proceden del imaginario espiritual budista e hinduista. En estos cuadernos aparecen figuras mandálicas trazadas simplemente a línea listas para ser coloreadas, conformando una técnica sencilla de relajación que no requiere ninguna tutorización ni disciplina expresa. En su entorno original, estas geometrías son utilizadas con fines ascéticos y están muy ligadas a toda una serie de ejercicios mentales de visualización que buscan derribar la frontera entre sujeto y objeto. Sin embargo, en su utilización terapéutica occidental, esta práctica no tiene un fin espiritual, sino que se utiliza popularmente para calmar el nerviosismo a partir de la repetición del acto de rellenar los diferentes recovecos del dibujo con pintura. De esta manera, el ejercicio es vaciado de su contenido trascendente, para pasar a ser una herramienta para combatir la ansiedad. Al igual que el turista fotografía compulsivamente durante sus vacaciones, encontrando en el disparador un dispositivo que le ayuda a sobrellevar la ansiedad del no hacer, como explica Susan Sontag<sup>65</sup>, así el adulto que colorea mandalas cubre con ahínco en sus ratos de esparcimiento los recovecos del dibujo ya trazado, llevándolo al *horror vacui*.



Fig. 14, mandala coloreable.

64 Por ejemplo, los rosetones de vitral en las mismas iglesias, las chacanas del mundo andino o los diagramas de los pueblos indios.

65 SONTAG, S. *Sobre la fotografía*, p. 20.

El aburrimiento aparece aquí no a través de la contemplación, sino tras un cúmulo de acciones repetitivas. La reducción del estrés necesita de la reiteración e insistencia sobre un mismo gesto. Es interesante también a este respecto el fenómeno acuñado como “*borificación*”<sup>66</sup>, presente en la industria de los videojuegos y que se contrapone a la *gamificación* que vaticinaba convertirse en un gran éxito años atrás. Mientras que la *gamificación* incluye elementos propios de los videojuegos (insignias y reconocimientos) para hacer más fáciles y atractivas tareas *a priori* pesadas como como trabajar, perder peso o dejar de fumar; la *borificación* importa al mundo de los videojuegos dinámicas aburridas y repetitivas de nuestra vida laboral. Aparecen dentro de esta línea los *clicker games*<sup>67</sup>, juegos que se basan en la reiteración continua de acciones simples como hacer *click* sobre una determinada zona de la pantalla. Estos juegos utilizan en su mecánica dinero u otros bienes virtuales que producen aumentos del rendimiento de cada *click*, afectando al ingreso a su vez de mayores cantidades de bienes.

Estos videojuegos no son utilizados para lo que comúnmente entendemos como divertirse, sino para relajarse e incluso para aburrirse, diluyendo las fronteras entre aburrimiento y entretenimiento, llenando el tiempo de descanso de gestos repetitivos, obsesivos, tranquilizadores.

---

66 GALLEGO, J.A. La gamificación ha muerto, larga vida a la bonificación. En: *Genbeta*. Disponible en <<https://m.genbeta.com/a-fondo/la-gamificacion-ha-muerto-larga-vida-a-la-borificacion>>

67 Algunos de los *clicker games* más populares han sido *Cookie clicker* (2013) o *Clicker heroes* (2015). El primero puede jugarse online en <<http://orteil.dashnet.org/cookieclicker>>.

### 1.3.3. Hipersensorialidad y ensimismamiento

“Escucha los sonidos del bosque... Los pájaros cantando... Una suave brisa que sopla. Las hojas de los árboles cambian y se mecen en el suave viento... A tu alrededor hay una inmensa gama de verdes. Algunas de las hojas de los árboles son de un verde delicado y ligero. Algunas hojas son de color verde oscuro, es un hermoso bosque. Continúa respirando lenta y profundamente.”<sup>68</sup>

En los ejercicios de visualización, utilizados comúnmente en diversas prácticas de relajación, la naturaleza es tratada como un lugar ideal e hipersensorial. Se dibuja en nuestra imaginación un lugar para la trascendencia donde todo es agradable y uno puede tanto oler las flores como oír los pájaros, un escenario que resulta precioso al igual que melancólico por su inexistencia. Este paraíso artificial hipersensitivo nos retrotrae a los más genuinos escenarios naturales primigenios, ligados en nuestra tradición a la felicidad. Se nos hace imposible olvidar los versos de Horacio en *Beatus ille*, así como las diferentes representaciones del *locus amoenus*; pero también nos transporta a otros lugares fuera de la historia<sup>69</sup> como son los paisajes utópicos utilizados por el fascismo, luminosos y felices. En cualquier caso, nos encontramos en algún lugar fuera del tiempo, donde ya no hay conflicto.

En estos escenarios idílicos, se apela a través de la palabra a una gran sensorialidad de las imágenes, de los olores y de los sonidos, construyendo un espacio bello, sanador y seguro simulado en nuestra fantasía. En estos lugares la atención no está focalizada en una sola imagen panorámica, sino que el espectador puede pasear por él, deteniéndose en todos y cada uno de los detalles, que son de un preciosismo absoluto y que nos incitan a una especie de goce calmo, de ensimismamiento.

Esta hipersensorialidad se encuentra más allá de la representación del paisaje en

68 TERAPIA DE INTEGRACIÓN. *Terapia de integración*. Alicante: 2012. Disponible en: <[www.terapiadeintegracion.com/](http://www.terapiadeintegracion.com/)>

69 Utilizamos la expresión “fuera de la historia”, como lo hace Boris Groys en *Obra de arte total Stalin* (2008). El autor utiliza este término para referirse a las utopías (en concreto a la utopía estalinista), ya que considera que en ellas la progresión histórica, con su definitiva realización, llega a su fin.

este contexto, sino que aparece recurrentemente como característica común a otros fenómenos relacionados con la relajación actuales, como es el ASMR y la proliferación de imágenes satisfactorias en internet. En nuestra pantalla encontramos a una chica que describe lo bien que huele su nuevo perfume. Su mirada y su dulce voz nos transportan de forma que casi podemos olerlo nosotros también. Haciendo *scroll* nos detenemos para pasar varios minutos asistiendo ensimismados a cómo diferentes colores son mezclados, cómo una pieza de madera es pulida o cómo una mano se sumerge en un *slime*.<sup>70</sup> Toda esta serie de vídeos que apelan de forma constante a nuestros sentidos a través de la pantalla, alcanzan millones de reproducciones, y se reconocen bajo el término ASMR<sup>71</sup>. Al tratarse de un fenómeno relativamente reciente, ya que su acuñación data de 2010, nos gustaría detenernos un poco para describirlo.

El ASMR es un neologismo que hace referencia a un fenómeno biológico caracterizado por una placentera sensación que provoca calidez y relajación; en ocasiones puede estar acompañado de cierto hormigueo que se siente usualmente en la cabeza, como respuesta a estímulos visuales y auditivos. Más allá de esta descripción puramente física de sensaciones que algunas personas quizás sientan y otras no, la importancia de este fenómeno para este trabajo no es biológica, sino que lo que nos resulta interesante es el imaginario que se está generando a través de la popularización de ciertas imágenes que buscan estas respuestas relajantes. El ASMR nace y crece en la cibercultura, es decir, a través de blog y videoblogs, constituyendo un fenómeno muy amplio y complejo que abarca desde vídeos de gente comiendo durante horas, hasta imágenes de personas susurrando a cámara. Hay en ellos un rasgo común: una invitación al ensimismamiento y una apelación fuerte a los sentidos. El ASMR es en ocasiones utilizado como terapia para el insomnio, teniendo como finalidad inducir el sueño, pero también, de forma muy popular, estos vídeos son reproducidos para inducir tranquilidad, relajarse, focalizar la atención y reducir la ansiedad.

---

70 El *slime* es una masa viscosa que se utiliza originalmente para jugar y manosear, es famosa entre los niños por su textura y sus divertidos colores.

71 Las siglas ASMR, corresponden a "*Autonomous Sensory Meridian Response*": 'Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma' en castellano. Según Know Your Meme, el término ASMR fue usado por primera vez el 25 de febrero de 2010, en el grupo de Facebook «Autonomous Sensory Meridian Response Group» tras ser acuñado por Jennifer Allen (alias Envelope Nomia en Facebook), creadora del grupo, en respuesta a un post del foro SteadyHealth en el cual algunas personas mantenían un largo debate sobre la extraña sensación.

Aunque el ASMR carezca todavía de estudios rigurosos, podemos hacer una breve clasificación apelando a los diferentes sentidos que son estimulados, pudiendo diferenciar entre ASMR Auditivo (inducido mediante sonidos, ya sea por una persona hablando de manera pausada y tranquila o por la ejecución de sonidos repetitivos como teclear, rozar las manos y tamborilear ciertos objetos); ASMR visual (provocado por combinaciones de colores o movimientos); ASMR táctil (lentas caricias o toques suaves con los dedos en determinadas partes del cuerpo) o ASMR Situacional (asociado a una situación concreta que resulta placentera, muchas veces en lugares asociados al cuidado personal como la peluquería o la consulta del médico; como resultado de la existencia de este tipo de estimulación, han surgido los vídeos *roleplay*<sup>72</sup>, que pretenden representar algunas de estas escenas). Aunque las diferentes sensaciones asociadas al ASMR buscan ser provocadas por los medios sensoriales anteriores, en muchos vídeos se utilizan de manera conjunta, emitiendo a la vez referencias a lo visual, a lo táctil, auditivo y situacional.



Fig. 15-17, fotogramas de un vídeo de ASMR auditivo donde se mezclan susurros y *tapping*.

A nuestro parecer, el ASMR adopta también gestos que relacionamos con las compulsiones: por ejemplo, en muchos de estos vídeos hay un gusto por la repetición de ciertos gestos, apretando repetidamente teclas, dando golpecitos durante varios minutos sobre una superficie o presionando reiteradamente un bolígrafo (todos estos fenómenos reciben el nombre de *tapping*<sup>73</sup>, dentro del fenómeno ASMR). Identificamos también que el ASMR tiene una extraña relación con el orden y los rituales de limpieza, muy presentes también en muchos trastornos compulsivos (podemos encontrar vídeos

72 (Ejemplo de *tapping*) ASMR, C. Asmr 1 hour of tapping! no talking! more than 1 hour!. En: *YouTube* [vídeo]. Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=WVyPFXdn0ME>>

73 (Ejemplo de *roleplay*) ASMR, D. Asmr Haircut roleplay. En: *YouTube* [vídeo]. Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=-k2vi4A4OuQ>>

de materiales que son cortados a la perfección, o en los que se muestra a gente limpiando diferentes superficies o sometándose a tratamientos de belleza); pero también con el desorden y la suciedad (los mismos objetos que antes aparecían ordenados, son mezclados o destruidos, asistimos a cómo líquidos o geles son derramados y mezclados entre sí, y encontramos también a chicas engullendo *noodles*, manchándose las manos y la boca de salsa). Hay un gusto en este tipo de vídeos por las tareas repetitivas y manuales, como pueden ser pintarse las uñas o dar múltiples capas de chocolate fundido a una tarta. Encontramos que muchas compulsiones están relacionadas con estas filias, como pueden ser el gusto por los objetos perfectamente alineados y simétricos, el gusto por el ritual de limpiar o la necesidad de hacer un gesto repetidamente.



Fig. 18-21, fotogramas de vídeos satisfactorios (ASMR visual)

Tanto en el caso de los preciosos paisajes que recreamos en las visualizaciones usadas en la relajación, como en los diversos fenómenos que encontramos en internet acuñados bajo el término ASMR, encontramos una fuerte apelación a la hipersensorialidad de nuestros sentidos. Lo cierto es que se nos hace imposible poder palpar, oler o saborear nada a través de las imágenes proyectadas en nuestra pantalla o en nuestra imaginación. Sin embargo, estos entornos, hipertrofiados bajo el tamiz de la imagen, se nos aparecen más sensitivos que en la vida real. De hecho, es curioso comprobar

cómo a muchas personas les causa decepción manipular con sus propias manos los *slimes* que pueden ver durante horas siendo amasados en *Youtube*; de la misma forma que los bosques, mares, prados y montañas de su imaginación brillan más y tienen más matices que los paisajes reales. En estos simulacros, se dirige toda la atención hacia la imagen, siendo posible aislarnos de todo lo que nos rodea y fantasear con una posible tranquilidad. Encerrándonos en nosotros mismos podemos sumirnos en sensaciones relajadas y placenteras: olemos, tocamos y escuchamos con más claridad que afuera. Esta sensorialidad no táctil constituye una forma de retrotraerse al ensimismamiento, recogiéndonos en nuestra imaginación e intimidad a través de la estimulación ficticia de nuestros sentidos, frenando por unos instantes la exigencia de la multitarea y la hiperexcitación. Al ensimismarse, el tiempo se estira, vuelve a pasar lento.

### 1.3.4. La revolución y el lago

“La represión política construye un sistema de estrés cuyo éxito se basa en que los oprimidos prefieran encontrar formas para prevenir el estrés - hablamos de obediencia, rendición, vigilancia - antes que decantarse por la rebelión y la revolución. Según el lenguaje técnico, una revolución antitiránica es una ‘cooperación de estrés máxima’ (...) Las revoluciones estallan cuando los colectivos vuelven a calcular intuitivamente su nivel de estrés y llegan a la conclusión de que es más duro vivir sometidos previniendo el estrés, que el estrés que provoca rebelarse.”<sup>74</sup>

Para este subcapítulo, que cierra nuestras divagaciones sobre la relación entre estrés y relajación, nos ha sido muy útil la lectura del libro *Estrés y Libertad*, de Peter Sloterdijk, piedra angular de las páginas que siguen. Nos ha interesado especialmente la perspectiva desde la cual el autor enfoca el concepto de estrés, considerándolo una forma de cohesión social, de sincronización con los otros. En el capítulo “Los grandes cuerpos políticos como comunidades de estrés”<sup>75</sup>, expresa su convencimiento de que es el estrés el que activa los lazos entre las personas, siendo las preocupaciones compartidas una especie de pegamento social. Según el autor, los medios de comunicación actualizan este estrés, proponiendo constantemente *estresores* comunes. Así, “los grandes grupos, que no dejan de temblar de los nervios, reproducen el éter de la comunidad”<sup>76</sup>, comenta el autor.

Entendiendo el estrés de esta forma, se nos aparece como un agente potencialmente revolucionario, ya que es capaz de sincronizar nuestras fuerzas. Por lo tanto, el objetivo de la política no sería atenuarlo en programas para rebajar los niveles de estrés, sino canalizarlo e incluso potenciarlo, persiguiendo una victoria del malestar. Se abriría entonces un combate contra la relajación, con sus ejercicios de visualización y respiración, donde nuestras dolencias se esfuman. Deberíamos anclarnos entonces a la realidad, sintiendo la masa, el peso de nuestro cuerpo y la corporeidad de los objetos,

74 Sloterdijk, P. Op. cit., p.15.

75 Ibid., p. 9-16.

76 Ibid., p. 16.

encadenando los pies al suelo para no poder huir del mundo y tener que hacerle frente. Dejar que el estrés haga su trabajo, llevándonos a la exaltación, siendo capaces de transformar el mundo, temblando bajo su tensión, atendiendo a la llamada de la obligación del sentido de la realidad, sin escapismos posibles.

Frente a este estrés, vinculado a lo social, Sloterdijk nos habla de la libertad moderna, que aparece como una especie relajación de estas tensiones sociales. Para escenificar el nacimiento de esta liberación, recupera los escritos del “Quinto paseo”<sup>77</sup> de Rousseau, en los que el autor nos habla de su solitario paseo en barca a la deriva, alejándose de las presiones del mundo. Liberado de las preocupaciones del día a día, Rousseau flota en el lago, sintiendo paz y tranquilidad, desatado de las tensiones sociales, entregándose por completo a sus ensoñaciones y divagar interior.

Estamos, según Sloterdijk, ante la irrupción del sujeto moderno, que reclama un distanciamiento respecto a la idea de libertad entendida a la antigua, aquello que los griegos llamaban *eleutheria* y que era entendida como el deseo de vivir autónomamente, de acuerdo a las costumbres del pueblo, sin tener que someterse a tiranos ni extranjeros. La libertad se nos aparece ahora como pura distensión, como una fuerte relajación, desvinculada de lo social y, por tanto, de los generadores de estrés. Para el individuo perdido en la ensoñación, “ambos quedan tras de sí, el mundo con los temas que preocupan al colectivo y el sí mismo como parte de este”<sup>78</sup>. El sujeto que encontramos en esta barca a la deriva se libera no solamente del trabajo y de las preocupaciones familiares, sino también de su identidad. Sobre esta libertad, el autor nos aclara lo siguiente:

“Todavía no es la libertad emprendedora, la libertad constructora, la libertad para empresarios y descubridores, sino una libertad inútil. (...) El sujeto del quinto paseo no es un sujeto de conocimiento ni un sujeto de voluntad, ni un sujeto emprendedor ni un sujeto político. Tampoco es un sujeto artístico. No tiene nada que decir, no tiene opinión, no se expresa, no tiene proyecto alguno. No es creativo ni progresivo, ni tiene buena voluntad. Su nueva libertad se muestra en su extática inutilidad para todo.”<sup>79</sup>

---

77 ROUSSEAU, J-J. *Las ensoñaciones del paseante solitario*.

78 SLOTERDIJK, P. Op. cit., p. 31.

79 *Ibíd.*, p. 29 - 31.

Pero el sujeto baja del bote. Su cuerpo, todavía un poco aturdido por la experiencia trascendente, ha de ponerse de nuevo al servicio del mercado laboral, volviendo a tierra para desempeñar su trabajo y ocuparse de las preocupaciones objetivas y los asuntos colectivos. Sloterdijk nos dice a este respecto: “Debe otorgársele al sujeto ensoñador, contra su propia tendencia, una función en el mundo del rendimiento. (...) A partir de ahí, pierde su feliz desocupación”.<sup>80</sup> El soñador puede navegar y realizar ejercicios de autoexploración, siendo estos una necesidad vital como comer o respirar, “una actividad a la que no puede oponerse ni siquiera el más severo de los patrones, siempre y cuando esta no lleve demasiado tiempo.”<sup>81</sup> Se permiten entonces las escapadas de fin de semana, los ejercicios de respiración para relajarse en cinco minutos y los breves cursos de meditación.

Al dejar atrás el lago y reconectarse con el mundo y su inevitable estrés, el concepto de libertad muta, convirtiéndose en una libertad activa, creativa, emprendedora, en busca siempre de algo. El término se transforma, volviéndose útil, alejándose de su falta de rentabilidad. Se efectúa un giro hacia la autoimposición, apareciendo un deseo de estrés y de lucha con el exterior. Aparece la libertad asociada a la búsqueda de riquezas, la adquisición de experiencias y la mejora personal: “Nunca antes la libertad había mantenido un vínculo tan estrecho y tan fatal con la obsesión de la gente por medio del ansia de estrés”<sup>82</sup>, nos dice el autor.

Pero, ¿y si el sujeto no baja del bote y se abandona? ¿Podría dejar atrás la autorrealización, la voluntad, la iniciativa o su deseo de distinción y reconocimiento? ¿Y si ve la inutilidad de frente y no se asusta?. Con esta serie de preguntas lanzadas al aire como un grito, damos paso a la parte práctica de este trabajo, que constituye un ejercicio de experimentación, de abandono de la productividad y de huída de la rentabilidad.

---

80      Ibíd., p. 51.

81      Ibíd., p. 53.

82      Ibíd., p. 69.

## **2. PRÁCTICA ARTÍSTICA**

## 2.1. Introducción a la parte práctica

A lo largo de este segundo gran bloque del presente trabajo fin de máster, profundizaremos en el proceso creativo que se ha seguido para conformar las diferentes piezas que se muestran en el dossier de imágenes (ANEXO I). Lo que aquí se pretende no es hacer una memoria técnica del trabajo, como si se tratase de una guía de fabricación, comentando los diferentes materiales y procesos de construcción; sino que nuestro propósito es hablar de diferentes cuestiones transversales que nos parecen cruciales en nuestra práctica artística.

Nuestro trabajo práctico, aunque tras leer las diferentes divagaciones teóricas escritas hasta ahora, pudiera dar la sensación de tratarse de ejercicios de gran proyección conceptual, lo cierto es que su gestación ha sido un proceso mucho menos dialectizado, tomando parte en su desarrollo lo intuitivo, lo casual o lo puramente estético. El hecho de marcar esta escisión en la exposición de este trabajo responde a la voluntad de superar un problema que suele ser común cuando un artista ha de hablar de su obra, donde en muchas ocasiones, dando un carácter mucho más cerrado e incontrovertible y apoyándose en una faceta netamente teórica o historiográfica, se enmascaran características que consideramos críticas del aspecto comunicativo de la obra de arte que tienen que ver con posiciones mucho más vulnerables de la misma.

De este modo, nos gustaría aclarar que el trabajo práctico se ha producido desde una metodología más orgánica, manteniendo una relación vital con lo cotidiano y las relaciones personales, así como con la coyuntura socio-política. Lo que hemos producido hasta ahora ha sido enormemente vulnerable al ambiente que nos ha rodeado y no hemos querido considerar nuestra carrera artística como una tesis cerrada, sino como una pregunta siempre abierta. Por esta razón, en las páginas que siguen hablaremos desde un ámbito más íntimo, que consideramos que tiene más afinidad con las meditaciones que espontáneamente surgen durante el proceso de trabajo.

Como hemos comentado brevemente en la metodología que seguiríamos para realizar este TFM, no entendemos el proceso creativo como un proyecto lineal en el que una idea se plantea en forma de un boceto que posteriormente es llevado a fase de producción. Sino que, en nuestro caso particular, es a partir de la acumulación y convivencia con objetos que consideramos de gran carga simbólica y que relacionamos con los temas tratados en el apartado teórico de este trabajo, que las piezas se van conformando. A través de la experimentación formal con estos diferentes objetos e imágenes, afloran nuevas relaciones entre ellos. De esta manera, a la hora de plantear las obras, pensar y hacer no mantienen un orden consecutivo, sino que es muchas veces en la propia manipulación de los elementos cuando se entrelazan pensamiento y *praxis*.

Nos gustaría también remarcar el enfoque multidisciplinar de nuestro trabajo práctico, que se ha desarrollado a través de la fotografía, el vídeo, la escultura, la instalación, la pintura y la performance.

A continuación, abordaremos algunos aspectos de nuestra práctica artística que creemos que pueden resultar interesantes para aproximarse a la obra producida a lo largo de este tiempo; mostrando las diferentes dudas que han ido surgiendo en este proceso y que nos han hecho reflexionar sobre el propio trabajo.

## 2.2. Estrategias de apropiación y acumulación

Nuestro proceso creativo parte de la acumulación de objetos e imágenes. Por esta razón, en todo el desarrollo de este trabajo existe un marcado carácter apropiacionista, que nos lleva a recopilar cientos de elementos con los que después trabajaremos en el taller o en el ordenador, ya sea física o digitalmente. Esta tendencia a la acumulación y a la manipulación de objetos e imágenes condiciona mucho la clase de procesos de postproducción<sup>83</sup> que utilizamos. El *collage*, entendiéndolo no como una técnica concreta, sino de forma más amplia, como una manera de concebir la práctica artística en su conjunto, se vuelve fundamental a la hora de abordar el material apropiado: troceando, rompiendo, recomponiendo, pegando, destruyendo, reconstruyendo, derritiendo, aplastando, superponiendo, amontonando.



Fig. 22-24 (de izq. a dcha.): *Decoración I* (2017), fotografía del proceso creativo en el estudio y *Fuente I*.

Muchos de los elementos con los que trabajamos son productos manufacturados, que posteriormente serán modificados y fusionados entre sí en el taller. Nuestra actitud al enfrentarnos a ellos es cercana al *detournement*<sup>84</sup>, un concepto surgido dentro del movimiento situacionista que habla sobre la posibilidad artística y política de tomar

83 BOURRIAUD, N. *Postproducción: la cultura como escenario, modos en que el arte reportara el mundo contemporáneo*.

84 “Desviación” en castellano. Término citado por GRANES, C. *El puño invisible: arte, revolución y un siglo de cambios culturales*.

algún objeto creado por el capitalismo o el sistema político hegemónico y distorsionar su significado y uso original para producir un efecto crítico. Durante estos años, hemos recorrido casi diariamente bazares, estando atentos a los interminables pasillos llenos de todo tipo de productos de diferentes formas, colores y acabados que llamasen nuestra atención y que pudiesen formar parte de alguna pieza. De esta manera, el consumo ha sido parte imprescindible de nuestro proceso creativo, manteniendo una especial fascinación por las velas, las flores artificiales y otros elementos decorativos. Es en estos recorridos por las tiendas donde a menudo han surgido ideas plásticas cruciales para el desarrollo de nuestra obra.



Fig. 25-26, fotografías de objetos comprados y encontrados que formarán parte de las diferentes obras.

Además de la acumulación de objetos, también hemos recopilado una cantidad ingente de material digital, tanto fotografías (como se puede apreciar por ejemplo en *Tapiz* (fig. 27 y 28), pieza que forma parte del *environment Inténtalo más fuerte* (fig. 40-43), producida a partir de más de 500 imágenes diferentes de tatuajes con mensajes de contenido motivacional), como vídeos (por ejemplo, en la obra *Paz, tolerancia, cariño, respeto* (fig. 30), en la que se muestran múltiples fragmentos de *flashmobs* encontrados en internet producidos en diversos colegios infantiles). Otro ejemplo de esta apropiación de imágenes descargadas de internet es nuestro proyecto *Naturaleza urbana* (fig. 31-34) que realizamos en colaboración con *EMT*, en el marco de *Transportarte*, para el

cual hemos utilizado fotografías de *stock* ligadas a la iconografía del emprendimiento, el desarrollo personal, la felicidad y la juventud. Así mismo, en la instalación *En la playa*, nos apropiamos del audio de un ejercicio de visualización o en *Más allá* (fig. 30) y otras obras similares intervenimos pictóricamente sobre soportes publicitarios encontrados. En general, la apropiación es una constante en todo nuestro trabajo práctico y nos es imposible encontrar alguna pieza donde este recurso no haya formado parte del proceso creativo.



Fig. 27-28, *Tapiz* [282 x 236 cm, hilo e impresión sobre tela, 2017]



Fig. 29, fotograma de *Paz, tolerancia, cariño, respeto* [vídeo, 2'24'', 2016]. Link al vídeo: [https://www.youtube.com/watch?v=bv5h\\_M6MhM8](https://www.youtube.com/watch?v=bv5h_M6MhM8)



Fig. 30, *Más allá*. [20 x 25 cm, esmalte en spray y vinilo sobre metacrilato, 2016]



Fig. 31-32, *Naturaleza urbana*, proyecto realizado en colaboración con *EMT Valencia* [vinilo sobre autobús, medidas variables]



Fig. 33-34, *Naturaleza urbana* (Proyecto realizado en colaboración con EMT Valencia).

## 2.3. Huyendo del cubo blanco

Durante el desarrollo de nuestra obra hemos mantenido una constante reflexión acerca de la forma en la que ocupamos el espacio expositivo, mostrando reiteradamente un interés por el *site-specific*. Siguiendo el planteamiento de que es el establecer relaciones entre los objetos lo que conforma nuestro quehacer artístico, determinando la gestación de las diferentes piezas; también el montaje en el espacio expositivo, que es donde estas piezas se relacionan entre sí, toma un peso especial y se convierte en una parte muy importante del proceso creativo.

Percibimos que en nuestros montajes, tanto dentro como fuera del museo, existe una particular desconfianza hacia el cubo blanco que se ha ido haciendo cada vez más explícita. La pretensión de huir de este lugar inhóspito nos ha llevado a ocupar espacios expositivos no convencionales; pero también a habitarlo con la intención de transformarlo en un espacio vivido. En el libro *Dentro del cubo blanco: la ideología del espacio expositivo*, Brian O'Doherty comenta algunas de nuestras preocupaciones en torno a este extraño lugar que constituye, más que ningún cuadro concreto, la imagen arquetípica del arte del siglo XX<sup>85</sup>. El autor nos presenta este espacio sin sombras, limpio y artificial, dedicado por completo a la tecnología de la estética, como un lugar donde las obras se nos aparecen de algún modo neutralizadas por el peso simbólico del cubo blanco y fácilmente categorizables como arte. "Fuera, situadas en el contexto adecuado, serían aceptadas como vida, es decir, no se las miraría dos veces, comenta O'Doherty."<sup>86</sup> En nuestra forma de abordar el espacio expositivo hay una pretensión de diluir estos muros entre el adentro y el afuera, de volver borrosa la clara delimitación entre el mundo interior y el mundo exterior que nos presenta la inmaculada sala de exposiciones. Nosotros queremos mantener un pulso con el afuera, dejar que entre: no respetando el espacio que pide cada una de las piezas a su alrededor y queriendo competir en la vida real, sin que sea el cubo blanco el que nos legitime, sino confiando en que nuestras piezas

---

85 O'DOHERTY, B. *Dentro del cubo blanco: la ideología del espacio expositivo*, p. 20.

86 *Ibíd.*, p. 20.

puedan también causar asombro fuera de él. El espacio expositivo convencional revela demasiadas cosas, da demasiadas pistas y no queremos jugar con ventaja. Aunque nos ha resultado inspirador ver cómo ocupan el espacio expositivo artistas como Melanie Bonajo o Amalia Ulman<sup>87</sup>, lo cierto es que para nuestras diferentes instalaciones, nos ha sido todavía de mayor interés ver cómo las señoras disponen sus salitas y sus vitrinas, así como visitar gimnasios o diversos lugares de culto.

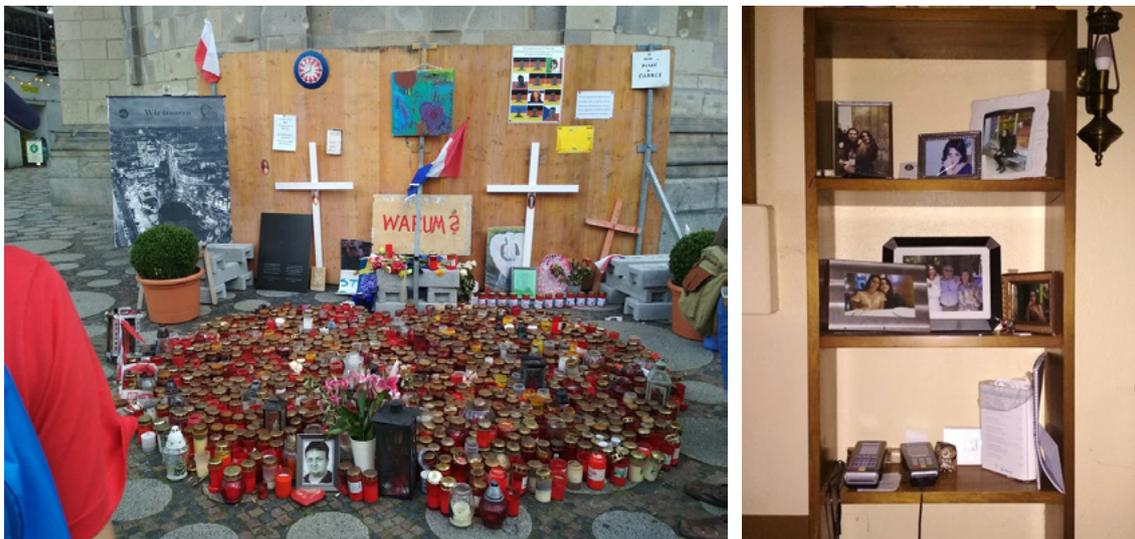


Fig. 35-36, imágenes de diferentes composiciones encontradas en lugares de culto o en casas particulares que nos han resultado inspiradoras.

Esta serie de inquietudes respecto a la forma de invadir el espacio surgen por primera vez en el marco de *PAM!16*, certamen en el que decidimos mostrar nuestro trabajo en un sótano de la facultad, procurando integrar este espacio escondido y un poco decadente en la lectura de la propia obra. En aquel montaje, titulado *En la playa* (fig. 37-39) se mostraron varias piezas que reflexionaban a cerca de cómo la naturaleza es tratada en los ejercicios de visualización usados frecuentemente en la relajación, donde el guía describe un paisaje ideal e hipersensorial<sup>88</sup>. Nos interesó aquel espacio en particular porque creíamos que hablar de naturaleza, belleza y utopía desde un rincón oscuro, en desuso y con olor a humedad era apropiado para el tono que queríamos darle al proyecto. El espacio se vuelve aquí determinante a la hora de leer la obra, actuando como

87 Posteriormente, en el apartado dedicado a nuestros referentes (2.7.), hablaremos de ambas artistas.

88 En la parte teórica de este trabajo (1.3.3. *Hipersensorialidad y ensimismamiento*), le dedicamos un espacio en este TFM a reflexionar sobre la carga conceptual que motivó la producción del montaje *En la playa*.

un significativo más. Aunque este montaje, en comparación con trabajos posteriores, todavía existe cierto respeto al “aire” que debe rodear las piezas en el espacio expositivo, sí que rastreamos claramente la intención de habitar este lugar, incorporando objetos ligados a lo cotidiano, construyendo una atmósfera tenue y cubriendo el olor a humedad con flores.



Fig. 37-39, *En la playa (PAM!16)* [Instalación, medidas variables, 2016]. Visita en vídeo al espacio: <https://www.youtube.com/watch?v=PIP7xisY1hY>

Posteriormente, al ser seleccionados para participar en *PAM!PAM!17*, desde la organización de la muestra se nos propuso ocupar espacios no convencionales dentro del *IVAM*. El reto de invadir el museo nos pareció muy interesante y adecuado para el trabajo que veníamos desarrollando. Surgieron entonces muchas inquietudes acerca de la forma de mostrar nuestra obra dentro de la institución. Ante estas circunstancias, mantuvimos una actitud de no dar nada por sentado, queriendo experimentar y buscando también a través del montaje un lenguaje personal. Frente a un lugar tremendamente blanco y abierto como es este centro, nuestra intención fue buscar un lugar recogido que nos diese cobijo, ya que tenemos una particular simpatía por los espacios esquinados, pequeños u ocultos. Lo que allí hicimos fue ocupar un pequeño rincón debajo de la escalera principal, situado en la planta baja del museo. La obra que allí planteamos fue *Inténtalo más fuerte* (fig. 40-43), una instalación *site-specific* producida expresamente para el *IVAM*. A través de un conjunto de piezas que remiten al mundo oriental de la relajación, así como a la iconografía de la superación personal y el éxito, construimos un lugar íntimo de culto, conformando un extraño espacio devocional. Llenamos el espacio con gran cantidad de elementos, generando una gran carga visual y conformando un ambiente verdaderamente recargado, donde el espectador era invitado a sentarse y escuchar el sonido de las fuentes, hojear libros de colorear o dejar una moneda.



Fig. 40, *Inténtalo más fuerte* [instalación *site-specific* en el *IVAM* (*PAM!PAM!17*), medidas variables, 2017]. Visita virtual en 360º: <https://goo.gl/maps/eoAm8RSAe272>

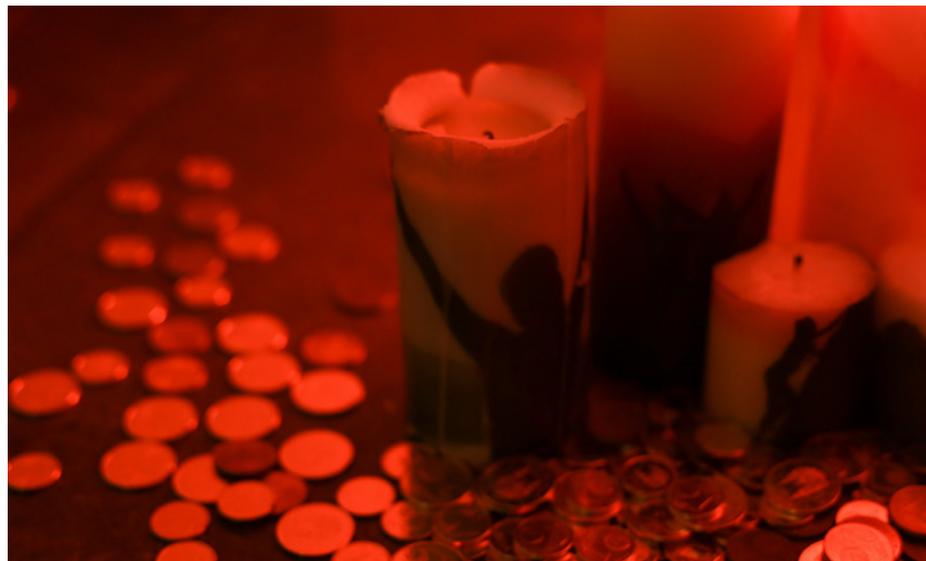


Fig. 41-43, detalles de *Inténtalo más fuerte*.

Tras el trabajo desarrollado tanto en la instalación *En la playa*, dentro de la facultad de Bellas Artes, como en *Inténtalo más fuerte*, en el IVAM, sentimos la necesidad de seguir experimentando con la disposición de las piezas en el espacio. En ambos montajes echamos de menos tener una mayor convivencia con el lugar a habitar, pasar más tiempo allí, ya que las diferentes piezas eran producidas por separado y posteriormente puestas en relación durante los pocos días de montaje con los que contábamos, lo que requería mucha planificación previa pero poca experimentación en el propio espacio, debido a las limitaciones técnicas. Tras estas experiencias, tuvimos la necesidad de seguir investigando, pensando que tal vez una mayor convivencia con el lugar generaría una obra más rica y con más capas de lectura. Otra de nuestras motivaciones a la hora de embarcarnos en un nuevo proyecto fue, además, trabajar sobre un espacio realmente vivido, considerando que los trabajos previos que hemos ido comentando todavía no estaban exentos de una inevitable teatralidad.

Con esta intención comenzamos a trabajar en el proyecto *Mi habitación* (fig. 44-48), obra que cierra el trabajo desarrollado durante estos tres años y que consideramos culminación del proceso iniciado en *En la playa*. Para construir este *environment* ocupamos un cuarto dentro de una vivienda: esta estancia ha sido nuestra oficina, taller y dormitorio durante siete meses, de los cuales los dos últimos hemos seguido ocupándolo solamente como espacio expositivo, ya viviendo y trabajando fuera de él, dado que la acumulación de objetos era tal que se hacía imposible compatibilizarlo con la vida cotidiana. De esta manera, hemos podido trabajar con un mayor grado de experimentación en el propio espacio, ya que nos ha sido posible hacer y deshacer, montar y desmontar, en definitiva: jugar mucho más con las posibilidades a la hora de instalar las piezas que lo que un montaje condensado en unos pocos días nos permite. Tras finalizar y finalmente documentar el *environment*, consideramos que no solamente el resultado final nos ha resultado interesante, sino que todo el proceso ha sido muy enriquecedor.

Esta instalación ha sido fotografiada en 360º y será expuesta online en *Internet Moon Gallery*<sup>89</sup> a partir del mes de octubre. A través de esta plataforma, el espectador podrá

---

89 INTERNET MOON GALLERY. *Internet moon gallery*. Disponible en: <[www.internetmoongallery.com](http://www.internetmoongallery.com)>

hacer un recorrido virtual y clicar en los diferentes *hotspots* que le remitirán a otras obras relacionadas con la instalación a través de vídeos y fotografías. En el ANEXO II<sup>90</sup> de este TFM se puede ver la planificación de esta exposición online, así como las obras adicionales que serán incluidas en ella. Nos interesa mucho mostrar este trabajo a través de internet porque nos atrae la idea de hacer público un lugar íntimo, privado, y que el espectador pueda, como si se tratase de una historia gráfica, merodear por el espacio y curiosear en sus rincones; en definitiva: pasar tiempo allí, en soledad al otro lado de la pantalla comportándose como *voyeur*, siendo cómodamente intruso.



Fig. 44-45, *Mi habitación* [instalación, medidas variables, 2018]. Visita virtual en 360º: <https://www.360cities.net/image/my-room-104>. En el mes de octubre se inaugurará el proyecto online en Internet Moon Gallery.

90 El ANEXO II se encuentra en un documento adjunto a este TFM.



Fig. 46-48, detalles de *Mi habitación*.

En *Mi habitación* pretendemos llevar al exceso el imaginario con el que hemos estado trabajando durante todo el desarrollo de este TFM y que hemos comentado en la parte teórica. Nuestra intención ha sido mostrar un lugar donde habita un personaje, el cual podemos identificar o no con la propia artista, que a través de la decoración muestra una relación obsesiva con el pensamiento positivo, las diferentes terapias de gestión del estrés y las imágenes generadas en torno a la felicidad. De tal forma, este pequeño habitáculo es ocupado con gran barroquismo, existiendo una fuerte tendencia hacia el *horror vacui*. Cuando nos introducimos en él, podemos encontrar constantes referencias al dinero, así como restos de velas y otros elementos que parecen haber formado parte de extraños rituales. Encontramos también un escritorio repleto de bolas antiestrés, cigarrillos e infusiones relajantes. En las paredes del cuarto aparecen también referencias al imaginario generado en torno a la paz y la creación de un mundo feliz, influencias muy presentes en la propaganda cristiana.

Al igual que en la obra *Inténtalo más fuerte* nos había sido muy útil visitar espacios religiosos o de meditación; para la creación de *Mi habitación*, nos ha resultado de gran interés ver imágenes de interiores decorados por personas con trastornos psicóticos o con problemas de acumulación. Este gusto por la forma de componer y estructurar este tipo de espacios, nos ha llevado a interesarnos por diversos artistas *outsider*, que muchas veces realizan por cuenta propia instalaciones megalómanas, manteniendo una creciente necesidad de expansión de la obra, que acaba ocupando espacios tanto interiores como exteriores y conformando verdaderos mundos propios<sup>91</sup>.

Recientemente, durante el mes de agosto, hemos inaugurado una exposición individual en la galería *Adora Calvo*, en Salamanca, bajo el título de *Luchar, amar, crear*. Para nosotros ha sido un reto retrotraernos de nuevo al cubo blanco, enfrentándolo de una manera que no hemos hecho hasta entonces. Hemos querido dar más importancia a cada una de las piezas mostrándolas en un montaje más convencional, pero sin renunciar a mantener una estrecha relación entre ellas. Esta oportunidad ha sido un reto tremendo y todavía estamos reflexionando acerca de sus consecuencias e influencias en nuestra práctica.

---

91 En el libro *Outsider art*, Rhodes nos habla de varias obras *outsider* que ejemplifican esta necesidad de expansión, alcanzando muchas veces niveles arquitectónicos, como es el caso de *El jardín del Edén*, de S.P. Dinsmoor o *La casa de los espejos*, construida por Clarence Schmidt. A nosotros nos gustaría añadir en esta enumeración el caso español de Justo Gallego, con su *Catedral de Mejorada del Campo*.

## 2.4. La importancia del ritual en el proceso creativo

Durante todo el desarrollo de este proyecto hemos tenido un interés no solamente en el resultado final de las diferentes piezas, sino que para nosotros ha sido prioritario sobre estas conclusiones el proceso creativo en su conjunto, en el cual se han entrelazado en ocasiones un interés artístico y una intención terapéutica. El artista aparece aquí a la vez como terapeuta y paciente, dando lugar a prácticas singulares de autoexperimentación.

Esta relación entre terapia y práctica artística ha provocado que sea a veces un imperativo vital el que nos empuja a hacer ciertos gestos que posteriormente se podrán materializar o no como piezas. De esta manera, nuestra práctica artística en su conjunto contiene también ejercicios que simplemente necesitamos hacer para seguir avanzando en nuestro proceso creativo, sin perjuicio de que puedan ser mostrados posteriormente o no como piezas terminadas. Para entender mejor esta relación con la propia obra, nos gustaría comentar brevemente el caso de *Ritual* (fig. dossier 97-99, p. 150), *videoperformance* en la que aparecemos quemando multitud de objetos con eslóganes motivadores estampados. Esta pieza partió de una necesidad puramente existencial, sin confiar en un principio en obtener ningún tipo de resultado. Nuestra única intención en la gestación de la obra era hacer la acción, perpetrar el acto, ejecutar un gesto. De esta manera, destruir todo el *merchandising* de contenido motivacional que habíamos acumulado durante meses marcaría nuestro quehacer posterior.

El trabajo desarrollado durante estos tres años ha sido una forma de comprender mejor nuestra relación con los mensajes procedentes del pensamiento positivo y las diferentes terapias de gestión del estrés; confiando en que es a través de la experimentación plástica y simbólica, usada en ocasiones con fines terapéuticos, el lugar desde el cual se puede reformular esta relación. Por esta razón, durante este tiempo nos hemos sometido a nosotros mismos, manteniendo una actitud experimental, a los ejercicios que estas propagandas<sup>92</sup> nos invitan a practicar, incorporando en nuestro día a día los

92 No utilizamos de forma casual este término asociado a la política, sino que lo hacemos

diversos consejos que se nos ofrecen para combatir el estrés (o más bien para convivir con él). De esta manera, hemos consumido y creado vídeos ASMR, elaborado nuestras propias pelotas antiestrés y colgado en nuestras paredes mensajes motivadores.



Fig. 49, fotografía tomada mientras elaborábamos una bola antiestrés.



Fig. 50, detalle de *Mi habitación*, en el que vemos mensajes positivos pegados en la pared.



Fig. 51, panel de visualización presente en la obra *Mi habitación*, en el que aparecen imágenes que resultan motivadoras a la hora de alcanzar nuestros objetivos.

para apuntar, como ya que como hemos comentado en mayor profundidad el corpus teórico de este TFM, que tanto el pensamiento positivo como las terapias de gestión del estrés son usados con fines ideológicos.

Estas prácticas, concebidas en su origen como breves pausas en la jornada laboral, han ido tomando cada vez más importancia hasta engullir nuestro tiempo por completo. Este exceso puede verse claramente en la obra *Mi habitación*, donde nuestro espacio vital ha sido completamente invadido por los residuos de estos ejercicios. En este *environment* aparecen también muchas piezas que actúan como testimonio o huella de ritos de atracción del dinero, así como de plegarias o de ejercicios de visualización. Nos apropiamos aquí de estos ejercicios de preparación para el combate para incluirlos en nuestro propio proceso creativo y universo estético. Es interesante mencionar a este respecto toda la serie escultórica *Velas* (fig. 52-53) y *Pray* (fig. 54-55), piezas que están compuestas en muchos casos por cera de nuevo solidificada después de haber sido derretida al usarse en la escenificación de diferentes ritos para mantener la motivación. Hay en nuestro trabajo un afán de mostrar toda esta serie de ejercicios en su forma más excesiva, llevándolos a la exageración; confiando en que es a través de este lenguaje del exceso donde se muestran deformes, se distorsionan y aparece de forma más evidente lo grotesco de ellas. En definitiva: participamos del rito con la latente pulsión de destruirlo.



Fig. 52-53, esculturas pertenecientes a la serie *Velas* [cera, cerámica y flores artificiales, varias medidas, 2017]



Fig. 54-55, algunas de las piezas pertenecientes a la serie *Pray* [técnica mixta, varias medidas, 2017]

Como se ha podido entrever en estas líneas, hay en nuestra práctica artística una doble relación con el ritual. Por una parte, mantenemos una fascinación estética por los rituales contemporáneos; y por otra parte, también utilizamos los mecanismos del rito como parte del propio proceso creativo<sup>93</sup>. Dentro de este gusto por el universo estético de los rituales actuales, se puede cartografiar en nuestra obra un interés por los momentos de pausa en nuestra vida cotidiana: esos lapsos de tiempo donde aparecen los rituales de belleza o las tazas de infusiones relajantes. En muchas de nuestras piezas hay una toma de conciencia de la importancia de estos ritos en la construcción de nuestra rutina. Este imaginario de los momentos de *relax* ha sido una fuente de inspiración muy importante para nuestra producción, lo que nos ha llevado a tomar gran cantidad de fotografías y vídeos de estos instantes a lo largo de los últimos años.

En las diferentes series fotográficas adjuntas en el dossier de imágenes (ANEXO I), podemos encontrar fotografías tomadas durante largos baños, así como multitud de imágenes de tazas con restos de hierbas infusionadas (fig. 58-60). Como parte del proyecto *Mi habitación*, adjuntamos también una breve *videoperformance* (ANEXO II) en la cual aparecemos haciendo la señal de la cruz al echarnos crema hidratante sobre nuestro rostro, haciendo visible el recorrido de los dedos en nuestra cara. Así mismo, en

93 Conviene no olvidar la conexión etimológica entre las palabras rito y arte, ambas asociadas a la raíz indoeuropea ar- (mover, ajustar, hacer actuar), presente en ambas.

la obra *Atardecer en la playa* (fig. dossier 52-53, p. 125) se puede también cartografiar esta fascinación por los rituales de belleza, ya que en ella se recrea un relajante baño en el mar en el frío escenario de una bañera.



Fig. 56-57, fotografías de la serie *Relax* [fotografías digitales, 2017], tomadas durante un baño.



Fig. 58-60, fotografías pertenecientes a la serie *En casa* [fotografías digitales, 2017-2018], en las que aparecen tazas con infusiones.

La fascinación estética por la iconografía de lo ritual nos ha llevado a utilizar la representación del fuego como un recurso recurrente en nuestra obra. En la performance *Ritual* o en otras obras más cercanas a la pintura como *Incendio* (fig. dossier 35, p. 117), aparecen continuas referencias a este elemento. Este símbolo nos interesa por encontrarse altamente vinculado a lo ceremonial, identificado como un agente destructivo o transformador; pero asociado también al universo iconográfico del vandalismo, el terrorismo y la guerra.

Enmarcándonos dentro de la utilización de recursos propios del ritual dentro de nuestro proceso creativo, nos gustaría mencionar también que encontramos en muchas de nuestras piezas un gusto por lo repetitivo del trabajo manual. Con esta actitud nos hemos embarcado a menudo en tareas casi infinitas basadas en la repetición de un mismo gesto<sup>94</sup>. En *Tapiz*, obra que ha necesitado largas horas de costura, es obvia esta filia; así como en la pieza *Mandalas* (fig. 61-62), en la cual estos libros de colorear son rellenos hasta el exceso.



Fig. 61-62, *Mandalas* [pintura, cera y papel, 65 cm x 56 cm x 32 cm, 2017]

---

94 Podemos vincular este rasgo de nuestra práctica artística con los intereses teóricos desarrollados en la parte teórica de este trabajo, concretamente en el apartado 1.3.2: *Repetición y aburrimiento*.

## 2.5. El problema de lo autobiográfico

Como hemos comentado en las páginas anteriores, existe un trasfondo terapéutico en nuestro trabajo que vincula nuestra práctica artística con nuestra vivencia personal. Esta estrecha relación entre arte y vida nos ha llevado a reflexionar sobre las diferentes tensiones que se generan entre estos dos términos. Al hablar muchas veces desde un lenguaje de lo íntimo, de lo personal y apelando también en ocasiones a un lenguaje de la sinceridad, recurriendo a estéticas vinculadas al arte *outsider*, se nos hace imposible obviar esta relación con lo autobiográfico. En muchas fotografías y vídeos, este vínculo se hace explícito, ya que documentamos nuestra vida cotidiana o incluso nosotros mismos aparecemos en las imágenes que producimos. Por esta razón, durante el desarrollo de este proyecto ha sido crucial pensar acerca del lugar que nosotros y que nuestra propia imagen ocupa respecto a la obra. Nos gustaría aclarar de antemano que esta toma de posición no ha sido estable, sino que ha ido cambiando, generando diferentes derivas en la relación entre arte y vida en nuestra práctica artística.

En algunas *videoperformances* como *Mindscape* (fig. 63-64), *Atardecer en la playa* (fig. 65) o *Ritual* aparece nuestra imagen de forma explícita, ya que nosotros mismos llevamos a cabo las diferentes acciones. La *videoperformance* ha sido un género, si podemos llamarle así, que nos ha fascinado por este carácter solitario que lleva implícito, ya que las acciones pueden ser realizadas sin público, en solitario frente a la cámara. El vídeo se nos aparece como una forma de ver a una persona en su intimidad, ya que a través de la cámara es posible ser espectador sin estar presente.



Fig. 63-64, fotogramas del vídeo *Mindscape* [vídeo, 1'36', 2016]. Link al vídeo: <https://vimeo.com/169622127>



Fig. 65, fotograma del videoperformance *Atardecer en la playa* [vídeo, 5'20'', 2016]. Link al vídeo: <https://vimeo.com/162766729>

Más allá de estas apariciones explícitas de la artista en la obra, en la serie de fotografías *En casa* (fig. dossier 88-96, p. 147-149), se puede intuir también cierto carácter autobiográfico, ya que mostramos elementos de nuestra vida cotidiana, fotografiando composiciones de objetos que encontramos en nuestra casa. Este exhibicionismo se puede rastrear también en la obra *Mi habitación* (fig. dossier 100-113, p. 151-155), donde mostramos, con todo detalle, un entorno donde hemos estado viviendo. En esta última pieza hemos decidido aparecer solamente semiocultos en un espejo en la pared, a modo de cameo, haciendo una especie de guiño al espectador.

Durante nuestro recorrido durante estos años, hemos notado un progresivo alejamiento de nuestra imagen respecto a la obra, produciéndose un cambio en nuestra toma de posición: hemos pasado de mostrarnos explícitamente a solamente intuir nuestra sombra en las piezas, mostrando nuestra vida sin nosotros. Esto ha sido una decisión en parte consciente, procurando dejar de usar nuestra imagen y distanciándonos, pensando que quizás abusar de nuestra figura pueda dotar al discurso de un tono demasiado personal que no nos interesa. No consideramos que nuestra obra deba estar retrotraída

a nuestras carnes, sino que confiamos todavía en el poder comunicativo del arte, sin que esto signifique renunciar a su parte más íntima y terapéutica. Lo que buscamos aquí no es narrar una historia personal, sino que nuestra experiencia es solamente una excusa y un lugar desde donde hablar, sin ser protagonistas, de temas que nos afectan a todos en mayor o menor medida.

Además, dentro de esta serie de tensiones autobiográficas, cabe también comentar que como artistas nos hemos sentido tentados a sobreidentificarnos con la propia obra, conformando una imagen de marca de nosotros mismos en las redes, sobreexponiéndonos y relacionando nuestro quehacer artístico con nuestra vida cotidiana. Pese a la popularidad de estas prácticas en la red por parte de diferentes agentes culturales, hemos preferido no explicitar esta fuerte e inevitable relación con la producción, queriendo mantener todavía algún espacio libre de productividad y no excesivamente identitario. Pensamos que esta gestación de una personalidad redonda, sin fallas, es demasiado coherente como para no estar arbitrada, dirigida.

Para cerrar este subcapítulo acerca de lo autobiográfico en nuestra obra, hay circunstancias personales que se nos hace imposible no comentar y, aunque creemos que la obra se sostiene sin ellas, pensamos que enriquecen y ayudan a entender el proceso creativo de las obras presentadas, lo que consideramos un objetivo de esta parte práctica de nuestro TFM. Por una parte, la propia elección de los temas que tratamos (búsqueda de la felicidad, pensamiento positivo y gestión del estrés) no es arbitraria; se debe en gran parte a la gran exposición que hemos tenido a estas propagandas en diversos entornos laborales durante estos años. Durante la gestación de este proyecto, hemos vivido diferentes circunstancias profesionales, tanto por cuenta ajena como por cuenta propia, que van desde el pluriempleo hasta la creación de una pequeña empresa. Este contexto laboral nos ha hecho vivir en nuestras carnes la asimilación de gran cantidad de roles y a disfrutar de los breves momentos de pausa entre un trabajo y otro; así como también a recibir gran cantidad de mensajes de elogio del emprendimiento. Toda esta serie de factores creemos que han influido no solamente en la elección de los temas que tratamos, sino también en el enfoque y el lenguaje desde donde lo hacemos.

## 2.6. Ironía, Nueva Sinceridad y patetismo

En este apartado hablaremos de una cuestión puramente actitudinal, que tiene que ver no solamente con el ánimo con el que el artista produce su obra, sino también con el que el espectador la recibe. A este respecto, el problema de la ironía nos parece clave, llegando a pensar que los artistas contemporáneos podrían ser clasificados según el grado de ironía en el que se encuentren respecto a su producción. Tras la postmodernidad, lo irónico se nos aparece como una problemática y una tensión con la que todo artista tiene que lidiar. En nuestro caso particular, existe una constante convivencia y lucha con este término. A nivel personal, las obras con las que menos satisfechos nos encontramos son aquellas que pueden ser leídas más claramente en clave irónica, ya que creemos que esta fría recepción no solamente aplana las múltiples lecturas de la misma, sino que también genera una distancia insalvable con el espectador, en la que tocar o ser tocado se vuelve imposible, convirtiendo cualquier terreno de transformación personal o social en un lugar árido.

Partiendo de esta desconfianza hacia lo irónico, nos hemos interesado mucho por los planteamientos de la Nueva sinceridad<sup>95</sup>, concepto vinculado a la obra del literato David Foster Wallace, que recupera los ideales de lo sincero y lo ingenuo en la actividad creativa. La expresión “Nueva Sinceridad” apunta hacia una práctica artística y teórica que intenta superar posiciones irónicas, no mostrando miedo a ser acusados de melodramáticos, ñoños, infantiles o crédulos, saliendo del campo de protección en el que nos sitúa la ironía.

En nuestro trabajo, el acercamiento a la Nueva Sinceridad constituye un intento de superación de la ironía, que muchas veces resulta en una combinación extraña de ambas, no bien delimitada ni definida. Durante el desarrollo de este proyecto, hemos procurado

---

95 Podría decirse que la noción de Nueva sinceridad surge a raíz del ensayo *E Unibus Pluram: Television and U.S. Fiction*, en el que David Foster Wallace muestra los excesos de la ironía y de las fórmulas metanarrativas en la ficción norteamericana. Recientemente, durante este año 2018 hemos asistido a diferentes sesiones del seminario Nueva Sinceridad, que invita a reflexionar sobre este término y que ha sido coordinado por Victor Aguado y Elena Castro en la Sala Amadís (Madrid),

mantener una actitud ambigua, procurando establecer relaciones complejas entre sinceridad e ironía, bailando constantemente entre estos dos polos. No es objetivo de nuestro trabajo tomar una posición sólida situándonos en uno de estos dos extremos, sino que creemos que es en el espacio que existe entre ellos donde se encuentra el terreno fértil sobre el que cimentar nuestra investigación. En ocasiones nos hemos mostrado, frente a los temas que tratamos, con una actitud un tanto agresiva que se puede interpretar como irónica; pero también hemos sido muchas veces ingenuos: estando abiertos a la terapia, realizando los ejercicios que proponen las diferentes propagandas de motivación. Aunque tengamos una actitud crítica respecto a las temáticas que tratamos, y a pesar de que en algunos trabajos se pueda intuir un rechazo más evidente, nos parece más interesante poéticamente no dar a la obra un carácter panfletario y trabajar desde la sospecha, desde la ambigüedad. Pese al trasfondo político de nuestra práctica artística, nos ha parecido más interesante poéticamente mostrar una actitud participativa, cómplice, que pueda relacionarse incluso con el fanatismo por las iconografías sobre las que trabajamos.

Pese a nuestros intentos de enriquecer la lectura y no ser claramente irónicos, la recepción de nuestra obra ha sido en muchas ocasiones interpretada desde la pura ironía, desde lo sarcástico y burlesco. El espectador se ha sentido muchas veces seguro ante nuestra obra, con la certeza de que nos encontramos en una determinada posición fácil de identificar. Esto nos ha resultado incómodo y durante el desarrollo de este proyecto hemos procurado ir incorporando nuevos recursos y lenguajes que complejicen esta simple recepción. Es por esta razón que nos hemos ido interesando cada vez más por el arte *outsider* y su universo estético, produciendo cada vez obras más excesivas, con la confianza de que esta tendencia al *horror vacui* apele a un lenguaje de lo siniestro<sup>96</sup> e incomode más al espectador, acortando la distancia irónica. Con estos mecanismos pretendemos que la obra se vuelva más cercana, que envuelva al espectador, resultándole así más difícil mantener su posición y no abrumarse. Recursos

---

96 Detenernos demasiado en este concepto excede los planteamientos de este Trabajo Fin de Máster, aunque innegablemente forme parte del trasfondo de nuestra práctica artística. Simplemente comentaremos que, basándonos en el texto *Lo siniestro* de Freud, este término se nos aparecería relacionado con lo espantoso, espeluznante o angustiante. Freud aporta un matiz que nos parece importante destacar: ese espanto se produce cuando algo familiar o conocido de repente se nos muestra como extraño; por lo tanto, lo siniestro aparece vinculado a una especie de distorsión, de deformación de lo cotidiano.

como la acumulación excesiva de objetos o la repetición incansable de un mismo gesto<sup>97</sup>, así como la recopilación compulsiva de cierto tipo de imágenes, creemos que forman parte del lenguaje que remite al pensamiento obsesivo y, por lo tanto, a lo siniestro. Remitiendo también a este lenguaje de la obsesión, cabe mencionar, sobretodo en nuestras instalaciones más recientes, lo importante que ha sido para nosotros que el espectador pueda apreciar la cantidad de tiempo invertido en la obra. En nuestro caso, esta afirmación no pretende ser un cliché para que las piezas tomen valor simplemente en relación al esfuerzo dedicado en su construcción, sino que esta laboriosidad forma parte del lenguaje obsesivo desde el cual queremos hablar. Para nosotros es muy importante que se aprecie el esfuerzo y el tiempo dedicado, porque creemos que es proporcional al tono siniestro que adquieren ciertas piezas, así como al asombro que pueden provocar por ser asociadas con lo sobre o subhumano. Además, hemos intentado dotar a nuestra obra de un tono decadente creando extrañas atmósferas, generadas no solamente por este exceso de elementos y de tiempo, sino también por las referencias a un universo supersticioso y oscurantista.

En definitiva, si tuviésemos que definir nuestra práctica en pocas líneas, diríamos que consiste en reflexionar sobre nuestra relación con el pensamiento positivo y los ejercicios de gestión del estrés; acercándonos a estos temas a través de un lenguaje excesivo, obsesivo y siniestro, utilizando ciertos recursos poéticos del arte *outsider*, apelando a un lenguaje de la intimidad y la autenticidad.

Este lenguaje vinculado a lo sincero nos ha llevado en ocasiones a no ocultar el proceso creativo y a hacerlo público a través de varias obras que lo muestran como algo tremendamente frágil e incluso ridículo. Creemos que la incorporación de la sinceridad consiste menos en la confianza en el discurso y la obra, que en la conciencia de su vulnerabilidad. En vídeos como *Best ideas and Thoughts*<sup>98</sup>, *Este año voy a hacer una película*<sup>99</sup>, o *Atardecer en la playa* (fig. dossier 52-53, p. 125), nos mostramos a nosotros mismos cayendo y destrozando el decorado, o grabando con el móvil nuestros momentos de inspiración. Entendemos estos momentos como patéticos, en el mejor

---

97 Como hemos comentado en el apartado 2.4. *La importancia del ritual en el proceso creativo*, este recurso es utilizado en obras como *Tapiz* o *Mandalas*.

98 Obra no incluida en este TFM. Disponible en <<https://vimeo.com/167778939>>

99 Obra no incluida en este TFM. Disponible en: <<https://vimeo.com/165761296>>

sentido de la palabra, no solamente en su acepción de “ridículo, lamentable, penoso”<sup>100</sup>, sino también en relación al padecimiento, atendiendo a su raíz etimológica, *pathos*, “lo que se sufre, siente o experimenta.”

Nos gustaría cerrar este trabajo con una reivindicación de este “patetismo”, ya que creemos que el término define muy bien nuestra relación con la ironía y la sinceridad: se encuentra vinculado al ridículo, a la risa, pero también al padecer, a lo que se sufre sinceramente. Puede provocar la risa, pero también abre la posibilidad de la empatía.

---

100 RAE. *Real Academia Española*. [Consulta: 2018-06-25] Disponible en: <[www.rae.es](http://www.rae.es)>

## 2.7. REFERENTES

Aunque el abanico de artistas que han influenciado nuestro trabajo es más amplio, nos gustaría mencionar especialmente a varias de ellas que nos han resultado de gran interés para el proyecto que hemos desarrollado. Que todas sean mujeres no sabemos si ha sido fruto de la casualidad. Aunque en nuestro trabajo no hay una consciente ni buscada perspectiva de género, lo cierto es que nos ha sorprendido caer en la cuenta de que todas nuestras referentes artísticas son mujeres. De forma tampoco premeditada, hemos caído también en la cuenta de que todas son artistas vivas y que siguen trabajando actualmente. Más que redundar en datos biográficos, lo que haremos a continuación será mencionar algunos de los aspectos por los que las artistas enumeradas nos resultan de interés para este trabajo y mencionaremos obras que han sido de fuerte referencia o inspiración para conformar esta parte práctica.

### **Shana Moulton (California, E.E.U.U., 1976 - actualidad)**

En sus videos y performances (por ejemplo, *The mountain where everything is upside down* (fig. 66) o *Picture puzzle pattern door* (fig. 67), Shana Moulton actúa a través de su alter-ego, Cyntia, un personaje que habita lugares altamente artificiales y que busca tanto la iluminación espiritual como el confort físico a través de su relación ritual con diversos objetos producidos en masa. En toda la obra de Moulton hay una fuerte relación entre el consumo y el movimiento *New Age*, así como también un acentuado gusto por lo *kitsch*. De esta artista nos atrae especialmente cómo utiliza su cuerpo para interactuar

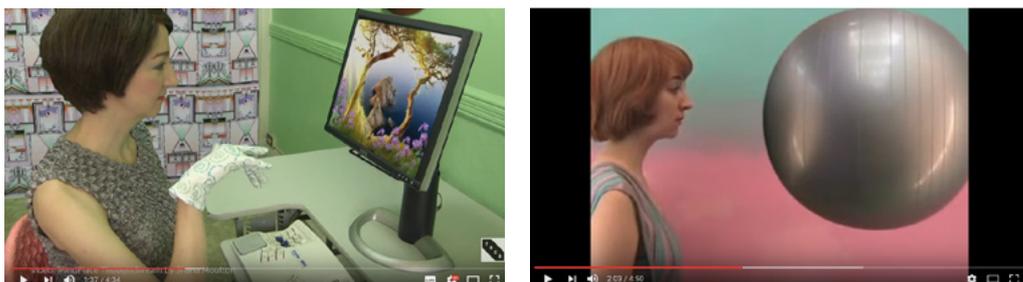


Fig. 66-67, Shana Moulton, fotogramas de sus vídeos *Picture puzzle pattern door* (2015) y *The mountain where everything is upside down* (2008) respectivamente, de izq. a dcha.

con las diferentes tecnologías y rituales relacionados con la salud y el desarrollo personal. Además, en sus vídeos y performances hay también un cierto gusto por la estética vinculada a los psicotrópicos, tanto en la edición como en su puesta en escena, que nos ha resultado inspirador.

### **Pipilotti Rist (Suiza, 1962 - actualidad)**

En vídeos como *Ever Is Over All* (fig. 70) y *I am not the girl who misses much*, la artista se muestra a sí misma en una actitud entre dulce y agresiva. Esta forma de retratarse ha sido de gran influencia para algunas obras incluídas en este TFM como pueden ser *Vandalismo* (fig. dossier 6, p. 102) y *Ritual* (fig. dossier 97-99, p. 150).



Fig. 70, Pipilotti Rist, *Everything is over all* [vídeo, 1997].

### **Amalia Ulman (Argentina, 1989 - actualidad)**

En su trabajo *Promise a future* (fig. 71), nos ha interesado mucho cómo esta artista relaciona el imaginario del pensamiento positivo con cuestiones de tradición femenina como son la maternidad o la construcción del hogar. En este montaje nos resulta fascinante la forma en la que Ulman utiliza un lenguaje muy dulcificado en el que los elementos decorativos se vuelven centrales. Así mismo, también nos ha resultado muy interesante para nuestro proyecto su obra *The destruction of experience* (fig. 72), instalación para

la cual recrea un entorno corporativo, en el que aparecen también elementos que recuerdan a los espacios de veneración en las iglesias de nueva construcción.



Fig. 71 , Amalia Ulman, *Promise a future* [Instalación, medidas variables, 2013]



Fig. 72 , Amalia Ulman, *The destruction of exerienc* [instalación, medidas variables, 2014]

### Melanie Bonajo (Heerlen, Holanda, 1978 - actualidad)

Los temas que trata Melanie Bonajo en su obra, como pueden ser los problemas ambientales, las terapias alternativas y las diferentes mutaciones del movimiento *hippie*, nos interesan tanto como su particular forma de abordarlos. Siempre desde el barroquismo, mostrando un gusto por el exceso y con un acercamiento muy plástico, la artista muestra en ocasiones una actitud guerrillera, así como también a veces un tono de humor. Podemos apreciar también un gusto por los acabados sucios (maquillajes caseros y disfraces muy precarios) con los que nos sentimos en sintonía.

En su trilogía documental *Night soil* trata algunas de las cuestiones que nos interesan en este TFM, como pueden ser el acercamiento moderno a la naturaleza y los nuevos estilos de vida que se presentan como formas de actuar en contra del capitalismo. Nos ha interesado especialmente su instalación montada para mostrar una de las partes de esta trilogía (*Night Soil: Fake Paradise*) en la exposición *Single Mother Songs from the End of Nature*, mostrada en el Frankfurter Kunstverein en el 2017. Este trabajo de adaptación del espacio expositivo nos ha sido de gran interés para la obra *Inténtalo más fuerte* (fig. dossier 54-66, p. 126-130).



Fig. 73, Melanie Bonajo, *Night Soil: Fake paradise* [documental, 2017], vista de la instalación.



Fig. 74-75, de izq. a dcha: Melanie Bonajo, *Your Karma is Leaking* [fotografía] y *After life against the world* [fotografía] respectivamente.



Fig. 76, Melanie Bonajo, *Trash 08* [instalación, 2012]

**Tracey Emin (Londres, R.U., 1963 - actualidad)**

De esta artista británica nos interesan especialmente las obras *My Bed* (fig. 78) y *Everyone I have ever slept* (fig 77), obra también conocida como *The tent* (*La tienda*). La forma de la que Tracey Emin exhibe públicamente o recrea espacios que son considerados íntimos nos ha resultado muy inspiradora. En ambas obras se utilizan también estrategias de acumulación y amontonamiento de objetos o palabras, recursos que nos resultan también muy útiles en nuestra práctica artística.



Fig. 77, Tracey Emin, *The tent* [Instalación, 1995]



Fig. 78, Tracey Emin, *My bed* [Instalación, 1999]

### 3. CONCLUSIONES

El presente Trabajo de Final de Máster ha supuesto la conclusión de cierta etapa creativa, así como el inicio de nuevas líneas de trabajo tanto teóricas como prácticas que tenemos la intención de desarrollar en el futuro.

En relación a los objetivos planteados al comienzo de este proyecto, hacemos una valoración positiva, considerando que hemos conseguido realizar una producción de obra vinculada a una investigación teórica acorde. Este TFM de carácter teórico-práctico nos ha ayudado a organizar y definir los aspectos esenciales de nuestra práctica artística, tomando así mayor consciencia y control sobre la misma. A lo largo del desarrollo de este proyecto, hemos aumentando nuestras referencias bibliográficas y artísticas, profundizando en temas que hasta el momento habíamos abordado de forma puramente plástica. Consideramos que este ejercicio de conjugar teoría y praxis ha sido muy gratificante, poniendo en valor cómo la parte intuitiva de nuestro proceso creativo ha sido potenciada gracias a la incorporación de un mayor compromiso hacia el estudio referencial.

Aun no siendo una circunstancia prevista cuando comenzamos el Máster en Producción Artística, el hecho de haber extendido la matrícula por más tiempo, debido en gran medida a asuntos de carácter laboral, pensamos que ha favorecido el desarrollo y la maduración del trabajo en su conjunto. De hecho, creemos que las diferentes circunstancias laborales y personales vividas durante estos tres años han resultado enriquecedoras para nuestro trabajo, que comenzó siendo más modesto y que se ha ido ampliando y expandiendo a lo largo de esta etapa. Desde que comenzamos el máster hasta ahora, creemos que nuestra práctica artística ha madurado, se ha dimensionado y ha ido adquiriendo un carácter más personal. Consideramos que, tras el trabajo desarrollado, nuestra aportación fundamental ha sido acercarnos al pensamiento positivo y la problemática de la gestión del estrés desde una investigación crítica y una aproximación plástica vinculada al lenguaje del exceso y de lo íntimo, creyendo que este acercamiento era necesario al

considerarlas cuestiones poco exploradas en relación a la presencia diaria que toman en nuestra vida cotidiana.

Los aportes recibidos por los profesores de esta facultad han sido imprescindibles para llevar a cabo esta investigación teórico-práctica, agradeciendo especialmente los de Pilar Crespo, Marina Pástor y David Pérez, que a través de sus asignaturas y tutorías nos han ayudado de manera decisiva a dar forma a este proyecto. Así mismo, consideramos que las diferentes asignaturas del máster y sus bibliografías nos han sido de gran utilidad, ya que a través de éstas hemos podido encontrar información muy valiosa para nuestro trabajo. Ha sido muy importante también la constante conversación y colaboración con compañeros y amigos, que en muchas ocasiones nos han descubierto lecturas y artistas de gran interés para el proyecto.

Así mismo, nos gustaría agradecer las diferentes oportunidades que hemos tenido a través del máster de mostrar nuestro trabajo a lo largo de estos últimos años, destacando la selección para participar en *PAM!PAM!17*, muestra realizada en el *IVAM*, y la producción del proyecto *Naturaleza urbana*, en colaboración con *EMT* a través de la convocatoria *Transportarte*. Además, ya fuera del ámbito académico, este verano hemos inaugurado la exposición individual *Luchar, amar, creer* en la galería *Adora Calvo* (Salamanca), sintiéndonos de esta manera invitados a volver a la ciudad donde hemos estudiado el Grado en Bellas Artes.

Entre los futuros proyectos previstos en los que este TFM encontrará su continuación, cabe destacar que en el mes de octubre mostraremos a través de la plataforma *Internet Moon Gallery* la visita interactiva a la obra *Mi habitación*. También a lo largo del primer trimestre de 2019 seguiremos desarrollando nuestra línea de trabajo durante una estancia en la residencia artística *L'Estruch* (Barcelona). Nos consideramos muy afortunados por recibir las oportunidades que se nos han dado y valoramos que han sido fundamentales para posibilitar el desarrollo de la obra realizada. Resulta estimulante comprobar que el trabajo producido es valorado y tomado en cuenta, sintiéndonos motivados por la confianza depositada en nosotros.

## 4. BIBLIOGRAFÍA

### Libros:

- AGUADO, V. et al. *Nueva Sinceridad. [actas]. Madrid: Injuve, 2018.*
- ALBANESE, C. *A republic of mind and spirit: a cultural history of American metaphysical religion.* New Haven: Yale University press, 2007.
- BAUDRILLARD, J. *La agonía del poder.* Madrid: Círculo de Bellas Artes, 2006.
- BEARD, G. *American nervousness: its causes and consequences, a supplement to Nervous exhaustion (neurasthenia).* Nueva York: Putman, 1881.
- BOURRIAUD, N. *Postproducción: la cultura como escenario, modos en que el arte reprograma el mundo contemporáneo.* Madrid: Adriana Hidalgo editora, 2004.
- BUENO, G. *El mito de la felicidad: autoayuda para desengaño de quienes buscan ser felices.* Barcelona: Ediciones B, 2005
- BURGIN, V. *Ensayos.* Barcelona: Editorial Gustavo Gili, 2004.
- BURTON, J.; MUNDY, J. *Lost Art.* Londres: Tate publishing, 2013.
- BYRNE, R. *El secreto.* Barcelona: Urano, 2007.
- DELLEUZE, G.; GUATTARI, F. *Mil mesetas: capitalismo y esquizofrenia.* Valencia: Pre-textos, 2010.
- EHRENREICH, B. *Sonríe o muere: la trampa del pensamiento positivo.* [En línea]: e-book en formato e-libro. Barcelona: Turner, 2012. [consulta: 2018-06-25]. Disponible en <<https://books.google.es/books?id=TnFfegERRuQC&pg=PA110>>
- FOUCAULT, M. *Tecnologías del yo y otros textos afines.* Barcelona: Paidós Ibérica, 1990.
- FRANK, T. *La conquista de lo cool: el negocio de la cultura y la contracultura y el nacimiento del consumismo moderno.* Barcelona: Alpha Decay, 2011.
- FREEDBERG, D. *Iconoclasia: historia y psicología de la violencia contra las imágenes.* Vitoria-Gasteiz: Sans soleil ediciones, 2017.
- FREUD, S. *Lo siniestro.* [en línea] [consulta: 2018-6-25] Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/119-2014-02-23-Freud.LoSiniestro.pdf>
- GRANÉS, C. *El puño invisible: arte, revolución y un siglo de cambios culturales.* Madrid:

- Editorial Taurus, 2011.
- GREENFIELD, R. *Supermercado espiritual*. Barcelona: Anagrama, 1979.
- HAN, B-C. *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder, 2012.
- La sociedad de la transparencia*. Barcelona: Herder, 2013.
- Psicopolítica*. Barcelona: Herder, 2014
- HILL, N. *Piense y hágase rico*. Barcelona: Debolsillo, 2005.
- HOFFMAN, A. *Yippies: una pasada de revolución*. Madrid: Antonio Machado, 2013
- ILLOUTZ, E. *Intimidaciones congeladas: las emociones en el capitalismo*. Buenos Aires: Katz editores, 2007.
- Saving the modern soul: therapy, emotions and the culture of self-help*. California: University of California Press, 2008.
- JAMES, W. *Las variedades de la experiencia religiosa*. Barcelona: Península, 1999.
- MACKAY, H. *Nade entre tiburones sin que se lo coman vivo*. México: Grijalbo, 1989.
- MAILER, N. *El negro blanco*. Barcelona: Tusquets editores, 1973.
- MARCUSE, H. *El hombre unidimensional*. Barcelona: Ariel, 2010.
- MELLVILLE, H. *Bartleby, el escribiente*. Madrid: Nordica, 2007.
- O'DOHERTY, B. *Dentro del cubo blanco: la ideología del espacio expositivo*. Murcia: CENDEAC, 2011.
- PERAN, M. *Indisposición general: ensayo sobre la fatiga*. Guipúzcoa: Editorial Hiru, 2016.
- POSSAMAI, A. *Religion and Popular Culture: a Hyper-Real Testament*. Bruselas: Peter Lang, 2005.
- RHODES, C. *Outsider art*. Barcelona: Destino, 2000.
- ROCHA, S. *La facción caníval: historia del vandalismo ilustrado*. Madrid: Felguera ediciones, 2012.
- ROSEN, A. *Art + Religion in the first century*. Londres: Thames and Hudson, 2015.
- ROUSSEAU, J-J. *Las ensoñaciones del paseante solitario*. Madrid: Alianza editorial, 2008
- SAID, E.W. *Orientalismo*. Madrid: Debolsillo, 2016.
- SANTAMARÍA, A. *Paradojas de lo cool*. Santander: Textos (in)surgentes, 2016.
- SLOTERDIJK, P. *Has de cambiar tu vida*. Valencia: Pre-textos, 2012.
- Estrés y libertad*. Buenos Aires: Ediciones Godot, 2017.
- SONTAG, S. *Sobre la fotografía*. Barcelona: Debolsillo, 2010.
- STEYERL, H. *Los condenados de la pantalla*. Buenos Aires: Caja negra editora, 2014.
- TRINE, R.W. *In tune with the infinite: fullness of peace, power and plenty*. Londres:

Thorsons, s.f. [Traducción de Helena Béjar]

WALLACE, D.F. *E Unibus Pluram: Television and U.S. Fiction*. [En línea]: e-book en formato e-libro. [Consulta: 2018-6-26] Disponible en: <[https://jsomers.net/DFW\\_TV.pdf](https://jsomers.net/DFW_TV.pdf)>

WEBER, M. *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Madrid: Alianza editorial, 2012.

ZAFRA, R. *El entusiasmo: precariedad y trabajo creativo en la era digital*. Barcelona: Anagrama, 2017.

### **Artículos:**

BÉJAR, H. Los orígenes de la tradición del pensamiento positivo. En: *Athenea Digital*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid, 2014, num. 14, ISSN: 1578-8946. [consulta: 2018-06-25]. Disponible en: <<http://atheneadigital.net/article/view/v14-n2-bejar/1321-pdf-es>>

GALLEGO, J.A. La gamificación ha muerto, larga vida a la bonificación. En: *Genbeta*. Genbeta, 2016. [consulta: 2018-06-25] Disponible en <<https://m.genbeta.com/a-fondo/la-gamificacion-ha-muerto-larga-vida-a-la-bonificacion>>

GARCÍA, R. et al. La cura mental de Phineas P. Quimby y el origen de la psicoterapia moderna. En: *Revista de historia de la psicología*. Valencia: Publicaciones de la Universidad de Valencia, 2015, num. 36, ISSN: 0211-0040. [consulta: 2018- 06-25] Disponible en: <[http://pubman.mpdl.mpg.de/pubman/item/escidoc:2146883/component/escidoc:2146882/RG\\_Cura\\_2015.pdf](http://pubman.mpdl.mpg.de/pubman/item/escidoc:2146883/component/escidoc:2146882/RG_Cura_2015.pdf)>

HERNÁNDEZ, G.M. Del espíritu del capitalismo al capitalismo espiritual. En: *Pasajes: Revista de pensamiento contemporáneo*. La rioja: Dialnet, 2014, num. 44, ISSN 1575-2259. [consulta: 2018-06-25]. Disponible en: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4783194>>

HERNÁNDEZ, M.J. La gramática gnóstica de la salud y la sanación en la religión americana: el caso de la ciencia de la salud de Mary Barker Eddy.

En: *Liminar*. México: Scielo, 2014, num. 2, ISSN: 2007-8900.

[consulta: 2018-06-25] Disponible en: <[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-80272014000200007](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-80272014000200007)>

SILVA, C. The Millennial Obsession With Self-Care. En: *NPR*. NPR, 2017. [consulta: 2018-06-25]. Disponible en <<https://www.npr.org/2017/06/04/531051473/the-millennial-obsession-with-self-care?t=1530048332853>>

### **Audiovisuales:**

ASMR, C. Asmr 1 hour of taping! no talking! more than 1 hour!. En: *YouTube* [vídeo]. [Consulta: 2018-6-25] Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=WVyPFXdn0ME>>

ASMR, D. ASMR Haircut roleplay. En: *YouTube* [vídeo]. [Consulta: 2018-6-25] Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=-k2vi4A4OuQ>>

BERLINGER, J. (dir.) *I am not your guru* [documental]. Estados Unidos: Netflix, 2016.

CURTIS, A. (dir.) *The century of the self* [serie documental]. Reino unido: BBC Four & RDF Media, 2002.

GIBNEY, A. (dir.) *The man in the machine* [documental]. Estados Unidos: CNN Films, 2015.

GREEN, S.; SIEGEL, B. *The weather underground* [documental] Estados Unidos: Sam Green (prod.), 2002.

HORNIMANS, *Tómate tu tiempo, tómate tu té*. En: *Youtube* [vídeo]. Consulta: 2018-7-7]. Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=jQMg1qDEGRI>>

JUDGE, M. et al. (crea.) *Silicon Valley* [serie TV]. Estados Unidos: HBO, 2014-2018.

WAY, C.; WAY, M. (dir.) *Wild Wild Country* [serie documental]. Estados Unidos: Netflix, 2018.

### **Páginas web:**

COOKIE CLICKER. Cookie clicker. Francia: 2013. [Consulta: 2018-06-25] Disponible en: <<http://orteil.dashnet.org/cookieclicker>>.

DESPAIR, INC. Despair, Inc. Estados Unidos: 1998. [Consulta: 2018-06-25] Disponible en: <<https://despair.com/>>

INTENTARLO. Frases motivadoras. España: 2018. [Consulta: 2018-06-25] Disponible en: <<https://www.intentarlo.com/frases/motivadoras>>

INTERNET MOON GALLERY. Internet moon gallery. España: 2015. [Consulta: 2018-06-25] Disponible en: <[www.internetmoongallery.com](http://www.internetmoongallery.com)>

NIHILIST MEMES. Nihilist memes. S.l.: 2014. [Consulta: 2018-06-25] Disponible en: <<https://www.facebook.com/nihilistmemes/>>

RAE. Real Academia Española. Madrid: s.f. [Consulta: 2018-06-25] Disponible en: <[www.rae.es](http://www.rae.es)>

TERAPIA DE INTEGRACIÓN. Terapia de integración. Alicante: 2012. [consulta: 2018-06-25] Disponible en: <[www.terapiadeintegracion.com/](http://www.terapiadeintegracion.com/)>

## **ANEXO I: Dossier de imágenes**



Fig dossier 1, *Meditación* [Vídeo , 1' 40', 2016] Link al vídeo: <https://vimeo.com/169372548>



Fig Dossier 2-3, *Mindscape* [Video , 1'36', 2016]. Link al vídeo: <https://vimeo.com/169622127>. **Obra seleccionada en Novos Valores 2016.**



Fig dossier 4-5, detalle de *Mindscape* (2016).



Fig dossier 6, *Vandalismo* [Vídeo , 1' 48", 2016]. Link al vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=LZqF-TUfvV7Q>



Fig dossier 7-8, *Otro lugar* [Instalación , dimensiones variables , 2015].



Fig dossier 9, *Vidrios* [Vinilo y esmalte en spray sobre cristal, 2 piezas de 200 x 120 cm , 2016].



Fig 10-11, detalles de *Vidrios*.



Fig 12, *Más allá* [esmalte en spray y vinilo sobre metacrilato, 20 x 25 cm, 2016].



Fig. dossier 13, *It is in you*, [esmalte en spray y vinilo sobre metacrilato, 20 x 25 cm, 2017].



Fig. dossier 14, *Sin título* [esmalte en spray sobre impresión, 100x100cm, 2017].



Fig. dossier 15-20, *Ensoñaciones* [esmalte en spray sobre papel, 6 piezas de 28 x 21 cm, 2015].



Fig. dossier 21, *Up* [técnica mixta sobre papel, 21 x 42 cm, 2016].



Fig. dossier 22-25, *Luz* [técnica mixta sobre soporte publicitario, 100 cm x 80 cm , 2016].



Fig. dossier 26-30, *Maternidad* [Técnica mixta sobre soporte publicitario, 1200 cm x 100 cm, 2016].



Fig, dossier 31, *Freedom* [Cianotipia, 60cm x 80 cm, 2017].



Fig. dossier 32, *Un momento para ti* [pintura digital, 2017].



Fig. dossier 33, *Rest* [Pintura digital, 2017].



Fig. dossier 34, *El frescor de la hierba por la mañana* [Pintura digital, 2017].



Fig. dossier 35, *Incendio* [técnica mixta sobre papel, 21 x 42 cm, 2016].



Fig. dossier 36, *A* [técnica mixta sobre papel, 21 x 42 cm, 2016].

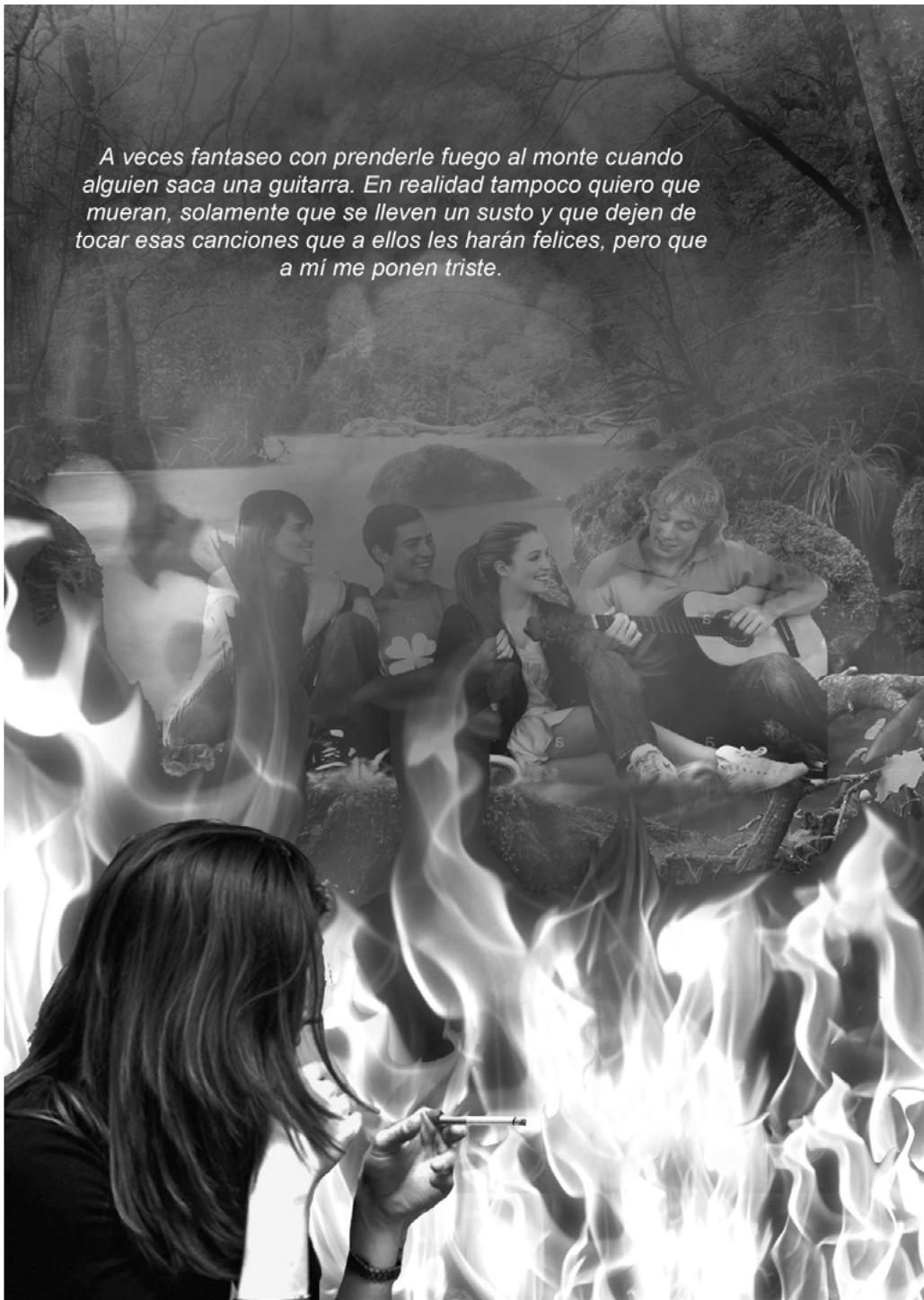


Fig. dossier 37, *Por favor* [dibujo digital, Medidas variables, 2017]. Colaboración para el fanzine *Leck mich im Arsch*, coordinado por Luis San Sebastián.



Fig. dossier 38, *Paz, tolerancia, cariño, respeto* [instalación, dimensiones variables, 2016]. Link al vídeo mostrado en el montaje: <https://vimeo.com/167883844>

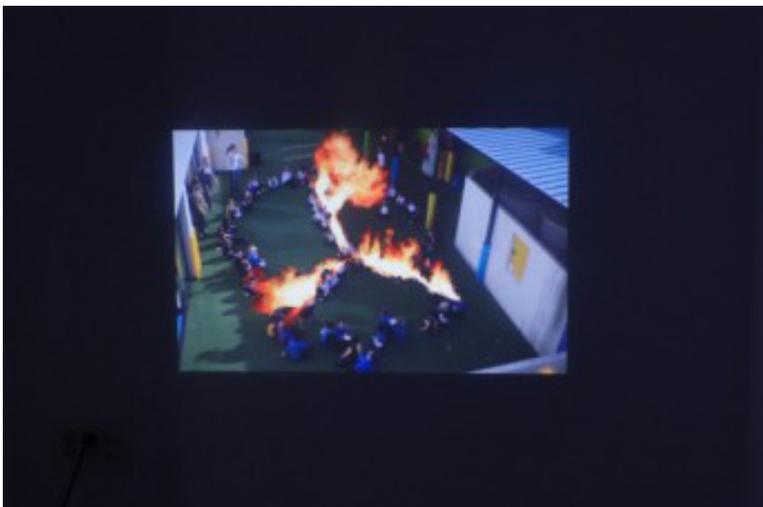


Fig. dossier 39-40, detalles de *Paz, tolerancia, cariño, respeto*.



Fig. dossier 41-43, Portada e imágenes incluidas en la publicación *Paz, Tolerancia, Cariño, Respeto* [Publicación, 2016] Link al visionado de la publicación: <https://youtu.be/01LhRpkPeYw>



Figura 44-45, *Naturaleza urbana* [intervención con vinilo sobre autobús, dimensiones variables, 2017].  
Obra producida para Transportarte en colaboración con EMT Valencia.



Figura 46-47, *Naturaleza urbana* [intervención con vinilo sobre autobús, dimensiones variables, 2017].  
Obra producida para Transportarte en colaboración con EMT Valencia.



Fig. dossier 48, *En la playa* [Videoperformance e instalación, dimensiones variables, 2016]. **Obra seleccionada en PAM!16.** Visita en vídeo al espacio: <https://www.youtube.com/watch?v=PIP7xisY1hY>

En este montaje se han puesto en relación dos obras que reflexionan a cerca de cómo la naturaleza es tratada en los ejercicios de visualización usados frecuentemente en la relajación, donde el guía describe un paisaje ideal e hipersensorial.

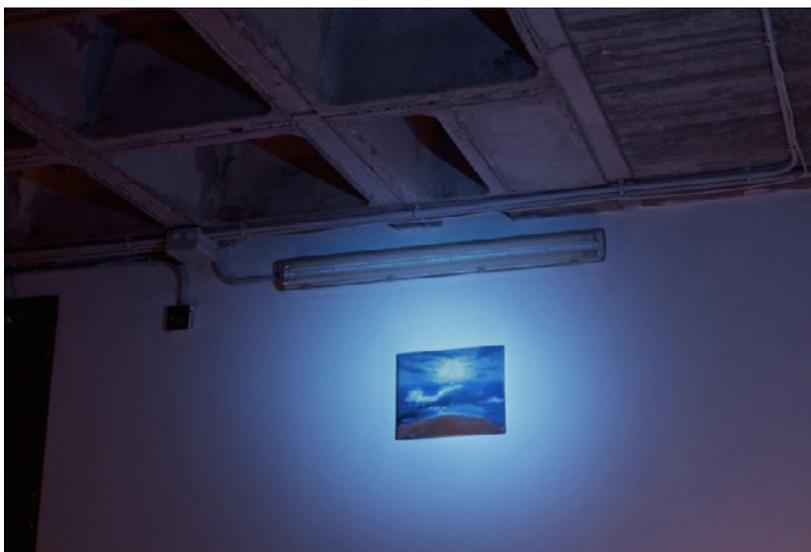


Fig. dossier 49-51, detalles de la obra *En la playa*.



Fig.dossier 52-53, *En la playa* [Videoperformance, 5'20", 2016] Link al vídeo: <https://vimeo.com/162766729>



Fig dossier 54, *Inténtalo más fuerte* [Instalación, 500 x 480 x 420 cm, 2017]. Obra expuesta en el IVAM en el marco de **PAM!PAM!17**. Vista interactiva en 360º: <https://goo.gl/maps/eoAm8RSAe272>

*Inténtalo más fuerte* es una instalación *site-specific* producida expresamente para ser mostrada en el IVAM. A través de un conjunto de piezas que remiten al mundo oriental de la relajación y la iconografía de la superación personal y el éxito, se conforma un lugar íntimo de culto, un espacio devocional.



Fig dossier 55-57, detalles de *Inténtalo más fuerte*.



Fig. dossier 58-60, detalles de *Inténtalo más fuerte*.



Fig. dossier 61-63, detalles de *Inténtalo más fuerte*.



Fig. dossier 64-66, detalles de *Inténtalo más fuerte*.



Fig. dossier 67, *Fuente I* [técnica mixta, 60cm x 30 cm x 25 cm, 2017]



Fig. dossier 68, detalle de *Fuente I*.



Fig. dossier 69-70, *Mandalas* [papel, pintura y cera, medidas variables, 2017]



Fig. dossier 71, *Jabón* [cera, cerámica y flores artificiales, 25cm x 20cm x 6cm, 2017]



Fig. dossier 72, *Vela I* [cera, cerámica y flores artificiales, 40cm x 40cm x 15 cm, 2017].



Fig. dossier 73, *Vela II* [cera, cerámica y flores artificiales, 40cm x 40cm x 15 cm, 2017].



Fig. dossier 74, *Gracias* [escayola, cera, cemento y monedas, 2 piezas de 30cm x 12cm x 8 cm, 2017]



Fig. dossier 75, *Vela III* [cera, cerámica y flores artificiales, 40cm x 40cm x 15 cm, 2017]



Fig. dossier 76, *Decoración I* [arena, cera, cristal, flores artificiales, piedras, 70cm x 30cm x 30 cm, 2017]



Fig. dossier 77, *Velas IV* [Cera, plástico, flores artificiales, medidas variables, 2017]



Fig. dossier 78, *Velas V* [Cera, medidas variables, 2017].



Fig. dossier 79-81, *Tazas* [cerámica, resina, cemento, pigmentos, medidas variables, 2017].

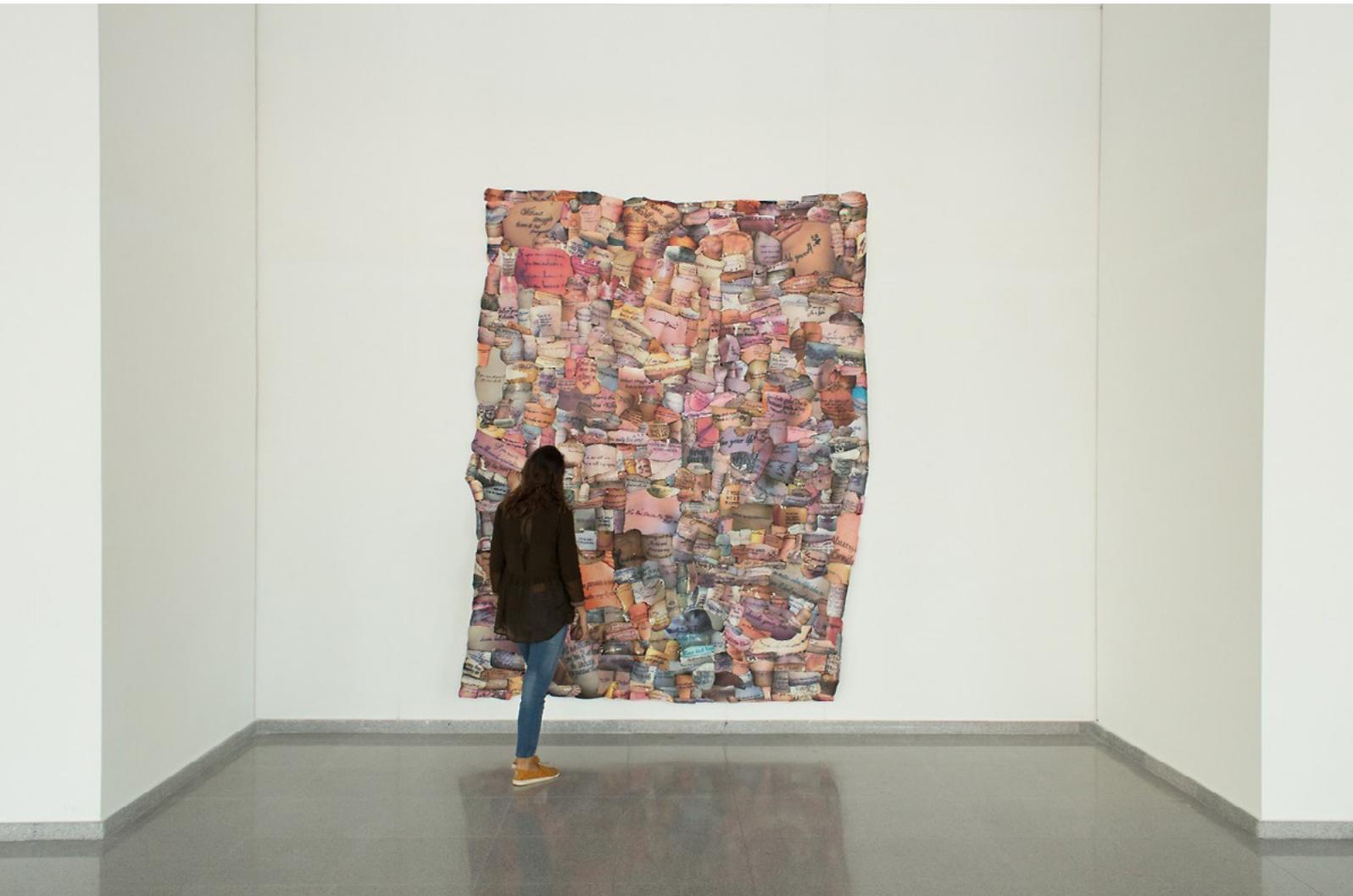


Fig. dossier 82, *Tapiz* [hilo y transferencia sobre tela, 282cm x 236 cm, 2017].

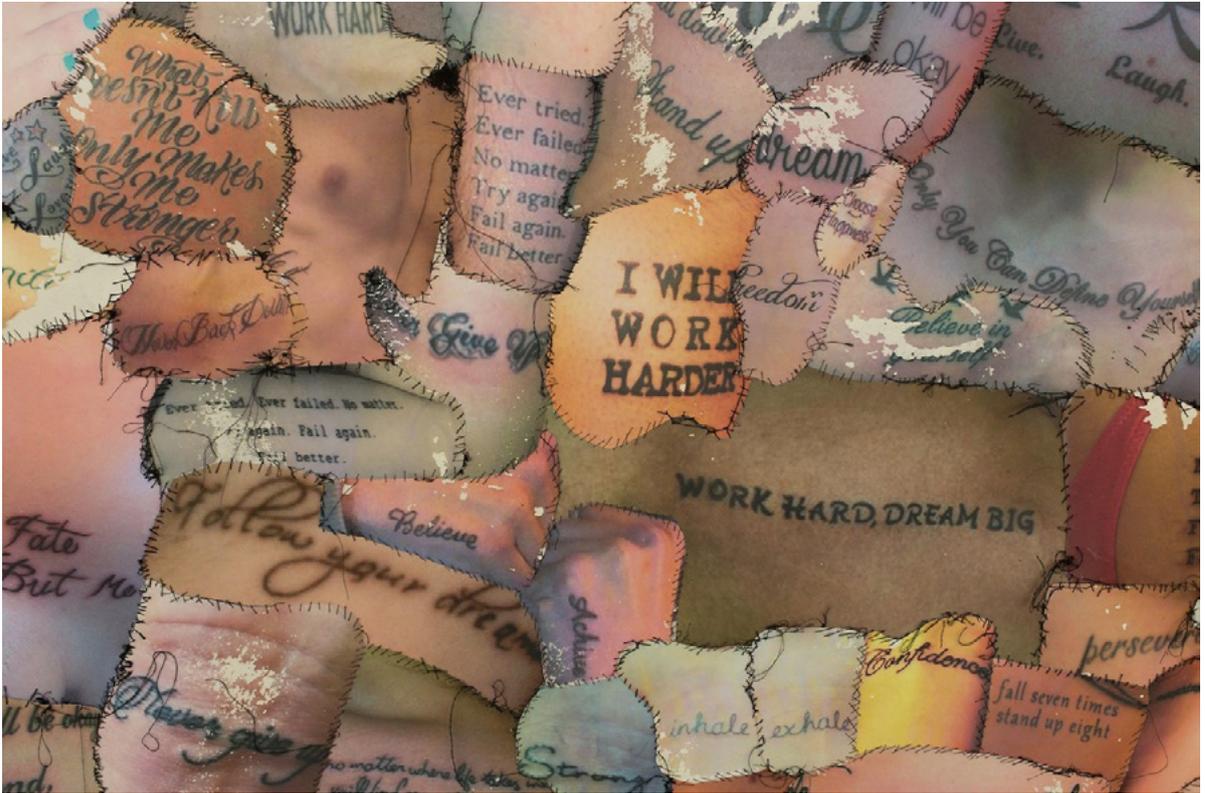


Fig. dossier 83-84, detalle de Tapiz.



Fig. dossier 85, fotografia de la serie *Relax*[Fotografía digital, medidas variables, 2017].

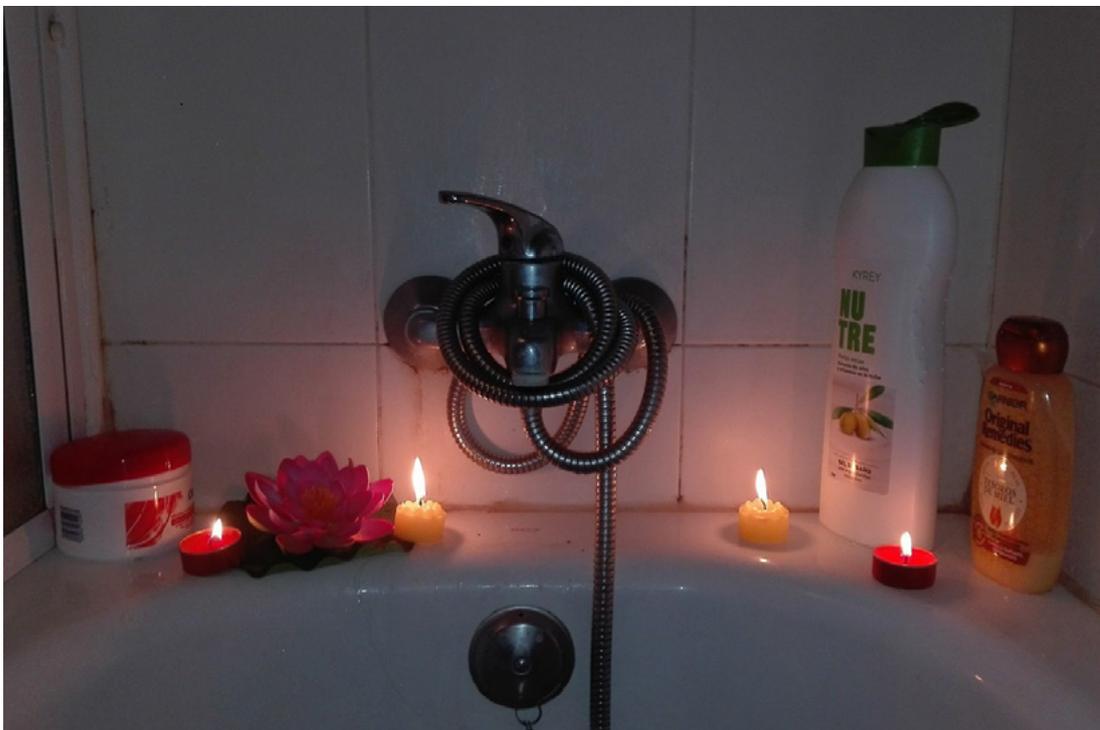
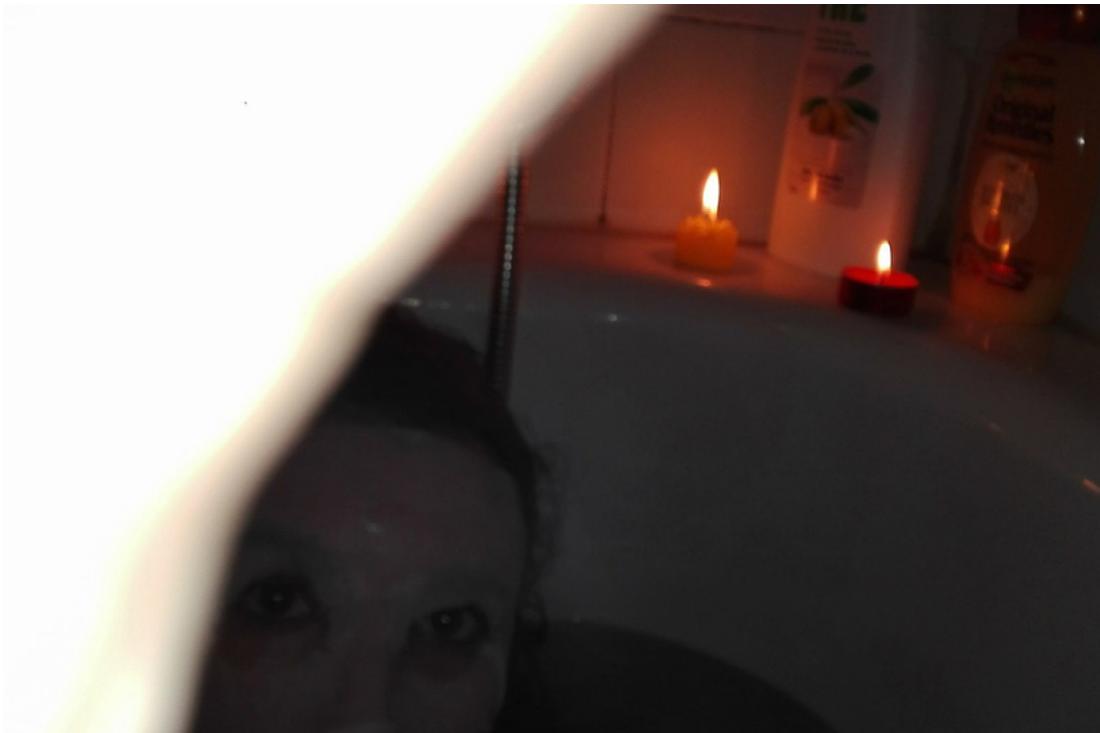


Fig. dossier 86-87, fotografías de la serie *Relax* [Fotografía digital, medidas variables, 2017].



Fig dossier 88, fotografía de la serie *En casa* [fotografía digital, Medidas variables, 2017].



Fig dossier 89-92, fotografías de la serie *En casa* [fotografía digital, Medidas variables, 2017].

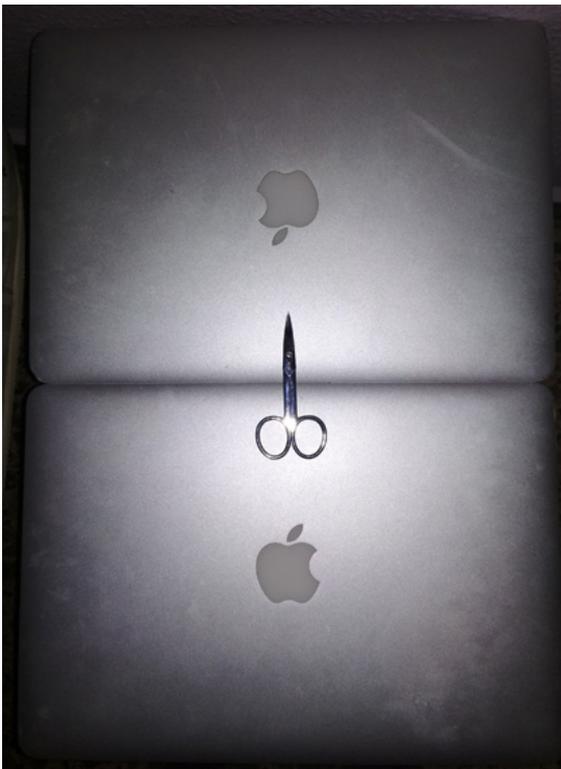
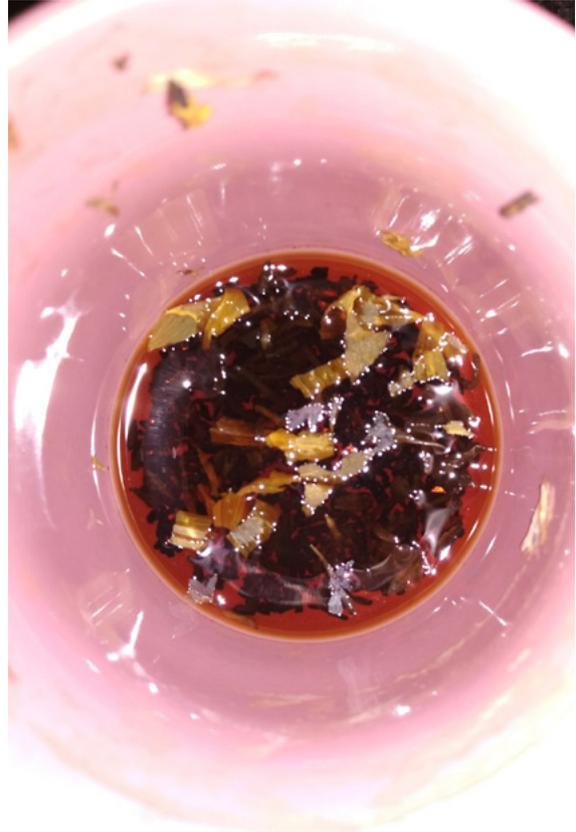


Fig dossier 93-96, fotografías de la serie *En casa* [fotografía digital, Medidas variables, 2017].



Fig dossier 97-99. *Ritual* [Vídeo , 1' 40', 2017] Link al vídeo: <https://vimeo.com/240006799>



Fig. 100-101, *Mi habitación* [instalación, medidas variables, 2018]. Visita virtual en 360º: <https://www.360cities.net/image/my-room-104>. En el mes de octubre se inaugurará el proyecto online en Internet Moon Gallery. Proyecto completo disponible en el ANEXO II.



Fig. dossier 102-104, detalles de *Mi habitación*.



Fig. dossier 105-107, detalles de *Mi habitación*.



Fig. dossier 108-110, detalles de *Mi habitación*.



Fig. dossier 111-113, detalles de *Mi habitación*.



Fig. dossier 114, *Pray I* [cerámica, cera, monedas y arena; 40 cm x 30 cm x 23 cm, 2018]



Fig. dossier 115, detalle de *Pray I*.



Fig. dossier 116, *Pray II* [cerámica, resina de poliéster y monedas; 30 cm x 30 cm x 33 cm, 2018]



Fig. dossier 117, *Altar I* [cera, plástico y flores artificiales; 55 cm x 30 cm x 23 cm, 2018]



Fig. dossier 118, *Altar II* [técnica mixta; 60 cm x 30 cm x 26 cm, 2018]



Fig. dossier 119, Fuente II [técnica mixta, 45 cm x 33 cm x 25 cm, 2018]



Fig. dossier 120, *Pray III* [Técnica mixta, 20 cm x 20 cm x 8 cm, 2018]



Fig. dossier 121, *Bote I* [resina de poliéster, monedas y flores artificiales, 25 cm x 10 cm x 10 cm, 2018].



Fig. dossier 122, *Roca I* [resina de poliéster y monedas, 15 cm x 18 cm x 10 cm, 2018].



Fig. dossier 123, *Roca II* [resina de poliéster y monedas, 8 cm x 5 cm x 6 cm, 2018].



Fig. dossier 124, *Bola I* [resina de poliéster, purpurina, papel y pelo; 15 cm x 18 cm x 7 cm, 2018]



Fig. dossier 125, *Bola II* [resina de poliéster, purpurina, papel y pelo; 15 cm x 18 cm x 7 cm, 2018]



Fig. dossier 126, *Dream, dream, dream* [cera, madera y flores artificiales; 28 cm x 18 cm x 6 cm, 2018]

## 5. ÍNDICE DE FIGURAS

Fig. 1-3, imágenes encontradas en la búsqueda “felicidad” a través de google imágenes.....	11
Fig. 4, taza con frase positiva.....	16
Fig. 5, “The death of a hippie”.....	27
Fig. 6, el <i>coach</i> Tony Robbins.....	31
Fig. 7 , Despair.com.....	34
Fig. 8 , Nihilist memes.....	34
Fig. 9, videoperformance <i>Ritual</i> [vídeo, 4’ 6’’, 2017]. .....	35
Fig. 10, imagen promocional para cursos de yoga en empresas.....	40
Fig. 11, fotograma de un video de youtube sobre bolas antiestrés gigantes.....	41
Fig. 12 y 13, imágenes de inspiración oriental para la decoración de spas y salas de masaje.....	43
Fig. 14, mandala coloreable.....	44
Fig. 15-17, fotogramas de un vídeo de ASMR auditivo donde se mezclan susurros y tapping.....	48
Fig. 18-21, fotogramas de vídeos satisfactorios (ASMR visual).....	49
Fig. 22 <i>Decoración I</i> (2017).....	57
Fig. 23, fotografía del proceso creativo en el estudio.....	57
Fig. 24, <i>Fuente I</i> .....	57
Fig. 25-26, fotografías de objetos comprados y encontrados que formarán parte de las diferentes obras.....	58
Fig. 27-28, <i>Tapiz</i> [282 x 236 cm, hilo e impresión sobre tela, 2017].....	59
Fig. 29, fotograma de <i>Paz, tolerancia, cariño, respeto</i> [vídeo, 2’24’’, 2016].....	60
Fig. 30, <i>Más allá</i> [20 x 25 cm, esmalte en spray y vinilo sobre metacrilato, 2016].....	60
Fig. 31-32, <i>Naturaleza urbana</i> , proyecto realizado en colaboración con <i>EMT Valencia</i> [vinilo sobre autobús, medidas variables].....	61
Fig. 33-34, <i>Naturaleza urbana</i> (Proyecto realizado en colaboración con <i>EMT Valencia</i> ) [vinilo sobre autobús, medidas variables].....	62

Fig. 35-36, Imágenes de diferentes composiciones encontradas en lugares de culto o en casas particulares que nos han resultado inspiradoras.....	64
Fig. 37-39, <i>En la playa</i> (PAM!16) [Instalación, medidas variables, 2016]. .....	65
Fig. 40, <i>Inténtalo más fuerte</i> [instalación site-specific en el IVAM (PAM!PAM!17), medidas variables, 2017].....	66
Fig. 41-43, detalles de <i>Inténtalo más fuerte</i> .....	67
Fig. 44-45, <i>Mi habitación</i> [instalación, medidas variables, 2018].....	69
Fig. 46-48, detalles de <i>Mi habitación</i> .....	70
Fig. 49, fotografía tomada mientras elaborábamos una bola antiestrés.....	73
Fig. 50, detalle de <i>Mi habitación</i> , en el que vemos mensajes positivos pegados en la pared.....	73
Fig. 51, panel de visualización presente en la obra <i>Mi habitación</i> , sobre el que aparecen imágenes que resultan motivadoras a la hora de alcanzar nuestros objetivos.....	73
Fig. 52-53, algunas de las piezas pertenecientes a la serie <i>Velas</i> [cera, cerámica y flores artificiales, varias medidas, 2017].....	74
Fig. 54-55, piezas pertenecientes a la serie <i>Pray</i> [cera, cerámica y flores artificiales, varias medidas, 2017].....	75
Fig. 56-57, fotografías de la serie <i>Relax</i> [fotografías digitales, 2017], tomadas durante un baño.....	76
Fig. 58-60, fotografías pertenecientes a la serie <i>En casa</i> [fotografías digitales, 2017-2018] en las que aparecen tazas con infusiones.....	76
Fig. 61-62, Mandalas [pintura, cera y papel, 65 cm x 56 cm x 32 cm, 2017].....	77
Fig. 63-64, Fotograma de la videoperformance <i>Mindscape</i> [vídeo, 1'36', 2016] .....	78
Fig. 65, fotograma del videoperformance <i>Atardecer en la playa</i> [vídeo, 5'20'', 2016]....	79
Fig. 66, Shana Moulton, fotogramas de sus vídeos <i>Picture puzzle pattern door</i> (2015)....	85
Fig. 67, Shana Moulton, <i>The mountain where everything is upside down</i> (2008) .....	85
Fig. 70, Pipilotti Rist, <i>Everything is over all</i> [vídeo, 1997].....	86
Fig. 71 , Amalia Ulman, <i>Promise a future</i> [Instalación, medidas variables, 2013].....	87
Fig. 72, Amalia Ulman, <i>The destruction of experience</i> [instalación, medidas variables, 2014).....	87
Fig. 73, Melanie Bonajo, <i>Night Soil: Fake paradise</i> [documental, 2017], vista de la instalación.....	88
Fig. 74, Melanie Bonajo, <i>Your Karma is Leaking</i> [fotografía].....	89

Fig. 75, Melanie Bonajo, <i>After life against the world</i> [fotografía].....	89
Fig. 76, Melanie Bonajo, <i>Trash 08</i> [instalación, 2012].....	89
Fig. 77, Tracey Emin, <i>The tent</i> [Instalación, 1995].....	90
Fig. 78, Tracey Emin, <i>My bed</i> [Instalación, 1999].....	90
Fig dossier 1, <i>Meditación</i> [Vídeo , 1' 40', 2016] .....	99
Fig dossier 2-3, <i>Mindscape</i> [Vídeo , 1'36', 2016]. .....	100
Fig dossier 4-5, detalle de <i>Mindscape</i> (2016).....	101
Fig dossier 6, <i>Vandalismo</i> [Vídeo , 1' 48'', 2016]. .....	102
Fig dossier 7-8, <i>Otro lugar</i> [Instalación , dimensiones variables , 2015]. .....	103
Fig dossier 9, <i>Vidrios</i> [Vinilo y esmalte en spray sobre cristal, 2 piezas de 200 x 120 cm, 2016].....	104
Fig 10-11, detalles de <i>Vidrios</i> .....	105
Fig 12, <i>Más allá</i> [esmalte en spray y vinilo sobre metacrilato, 20 x 25 cm, 2016].....	106
Fig. dossier 13, <i>It is in you</i> [esmalte en spray y vinilo sobre metacrilato, 20x25 cm, 2017].....	107
Fig. dossier 14, <i>Sin título</i> [esmalte en spray sobre impresión, 100x100cm, 2017].....	108
Fig. dossier 15-20, <i>Ensoñaciones</i> [esmalte en spray sobre papel, 6 piezas de 28 x 21 cm, 2015].....	109
Fig. dossier 21, <i>Up</i> [técnica mixta sobre papel, 21 x 42 cm, 2016].....	110
Fig. dossier 22-25, <i>Luz</i> [técnica mixta sobre soporte publicitario, 100 cm x 80 cm, 2016] .....	111
Fig. dossier 26-30, <i>Maternidad</i> [Técnica mixta sobre soporte publicitario, 1200 cm x 100 cm, 2016].....	112
Fig. dossier 31, <i>Freedom</i> [Cianotipia, 60cm x 80 cm, 2017].....	113
Fig. dossier 32, <i>Un momento para ti</i> [pintura digital, 2017].....	114
Fig. dossier 33, <i>Rest</i> [Pintura digital, 2017].....	115
Fig. dossier 34, <i>El frescor de la hierba por la mañana</i> [Pintura digital, 2017].....	116
Fig. dossier 35, <i>Incendio</i> [técnica mixta sobre papel, 21 x 42 cm, 2016].....	117
Fig. dossier 36, <i>A</i> [técnica mixta sobre papel, 21 x 42 cm, 2016].....	117
Fig. dossier 37, <i>Por favor</i> [dibujo digital, Medidas variables, 2017].....	118
Fig. dossier 38, <i>Paz, tolerancia, cariño, respeto</i> [instalación, dimensiones variables, 2016]. .....	119
Fig. dossier 39-40, detalles de <i>Paz, tolerancia, cariño, respeto</i> .....	119
Fig. dossier 41-43, portada e imágenes incluídas en la publicación <i>Paz, Tolerancia, Cariño,</i>	

<i>Respeto</i> [Publicación, 2016].....	120
Figura 44-45, <i>Naturaleza urbana</i> [intervención con vinilo sobre autobús, dimensiones variables, 2017]. Obra producida para <i>Transportarte</i> en colaboración con <i>EMT Valencia</i> . .....	121
Figura 46-47, <i>Naturaleza urbana</i> [intervención con vinilo sobre autobús, dimensiones variables, 2017]. Obra producida para <i>Transportarte</i> en colaboración con <i>EMT Valencia</i> . .....	122
Fig. dossier 48, <i>En la playa</i> [Videoperformance e instalación, dimensiones variables, 2016]. Obra seleccionada en <i>PAM!16</i> . ....	123
Fig. dossier 49-51, detalles de la obra <i>En la playa</i> .....	124
Fig.dossier 52-53, <i>En la playa</i> [Videoperformance, 5'20'', 2016] .....	125
Fig dossier 54, <i>Inténtalo más fuerte</i> [Instalación, 500 x 480 x 420 cm, 2017]. Obra expuesta en el <i>IVAM</i> en el marco de <i>PAM!PAM!17</i> . ....	126
Fig dossier 55-57, detalles de <i>Inténtalo más fuerte</i> .....	127
Fig. dossier 58-60, detalles de <i>Inténtalo más fuerte</i> .....	128
Fig. dossier 61-63, detalles de <i>Inténtalo más fuerte</i> .....	129
Fig. dossier 64-66, detalles de <i>Inténtalo más fuerte</i> .....	130
Fig. dossier 67, <i>Fuente I</i> [técnica mixta, 60cm x 30 cm x 25 cm, 2017].....	131
Fig. dossier 68, detalle de <i>Fuente I</i> .....	132
Fig. dossier 69-70, <i>Mandalas</i> [papel, pintura y cera, medidas variables, 2017].....	133
Fig. dossier 71, <i>Jabón</i> [cera, cerámica y flores artificiales, 25cm x 20cm x 6cm, 2017].....	134
Fig. dossier 72, <i>Vela I</i> [cera, cerámica y flores artificiales, 40cm x 40cm x 15 cm, 2017]...	135
Fig. dossier 73, <i>Vela II</i> [cera, cerámica y flores artificiales, 40cm x 40cm x 15 cm, 2017]..	136
Fig. dossier 74, <i>Gracias</i> [escayola, cera, cemento y monedas, 2 piezas de 30cm x 12cm x 8 cm, 2017].....	137
Fig. dossier 75, <i>Vela III</i> [cera, cerámica y flores artificiales, 40cm x 40cm x 15 cm, 2017] .....	138
Fig. dossier 76, <i>Decoración I</i> [arena, cera, cristal, flores artificiales, piedras, 70cm x 30cm x 30 cm, 2017].....	139
Fig. dossier 77, <i>Velas IV</i> [Cera, plástico, flores artificiales, medidas variables, 2017]...	140
Fig. dossier 78, <i>Velas V</i> [Cera, medidas variables, 2017].....	141
Fig. dossier 79-81, <i>Tazas</i> [cerámica, resina, cemento, pigmentos, medidas variables, 2017].....	142

Fig. dossier 82, <i>Tapiz</i> [hilo y transferencia sobre tela, 282cm x 236 cm, 2017].....	143
Fig. dossier 83-84, detalle de <i>Tapiz</i> .....	144
Fig. dossier 85, fotografía de la serie <i>Relax</i> [Fotografía digital, medidas variables, 2017]....	145
Fig. dossier 86-87, fotografías de la serie <i>Relax</i> [Fotografía digital, medidas variables, 2017].....	146
Fig dossier 88, fotografía de la serie <i>En casa</i> [fotografía digital, Medidas variables, 2017].....	147
Fig dossier 89-92, fotografías de la serie <i>En casa</i> [fotografía digital, Medidas variables, 2017].....	148
Fig dossier 93-96, fotografías de la serie <i>En casa</i> [fotografía digital, Medidas variables, 2017].....	149
Fig dossier 97-99. <i>Ritual</i> [Vídeo , 1' 40', 2017] .....	150
Fig. 100-101, <i>Mi habitación</i> [instalación, medidas variables, 2018].....	151
Fig. dossier 102-104, detalles de <i>Mi habitación</i> .....	152
Fig. dossier 105-107, detalles de <i>Mi habitación</i> .....	153
Fig. dossier 108-110, detalles de <i>Mi habitación</i> .....	154
Fig. dossier 111-113, detalles de <i>Mi habitación</i> .....	155
Fig. dossier 114, <i>Pray I</i> [cerámica, cera, monedas y arena; 40 cm x 30 cm x 23 cm, 2018].....	156
Fig. dossier 115, detalle de <i>Pray I</i> .....	156
Fig. dossier 116, <i>Pray II</i> [cerámica, resina de poliéster y monedas; 30 cm x 30 cm x 33 cm, 2018].....	157
Fig. dossier 117, <i>Altar I</i> [cera, plástico y flores artificiales; 55 cm x 30 cm x 23 cm, 2018]....	158
Fig. dossier 118, <i>Altar II</i> [técnica mixta; 60 cm x 30 cm x 26 cm, 2018].....	159
Fig. dossier 119, <i>Fuente II</i> [técnica mixta, 45 cm x 33 cm x 25 cm, 2018].....	160
Fig. dossier 120, <i>Pray III</i> [Técnica mixta, 20 cm x 20 cm x 8 cm, 2018].....	161
Fig. dossier 121, <i>Bote I</i> [resina de poliéster, monedas y flores artificiales, 25 cm x 10 cm x 10 cm, 2018].....	162
Fig. dossier 122, <i>Roca I</i> [resina de poliéster y monedas, 15 cm x 18 cm x 10 cm, 2018]....	163
Fig. dossier 123, <i>Roca II</i> [resina de poliéster y monedas, 8 cm x 5 cm x 6 cm, 2018].....	163
Fig. dossier 124, <i>Bola I</i> [resina de poliéster, purpurina, papel y pelo; 15 cm x 18 cm x 7 cm, 2018].....	164
Fig. dossier 125, <i>Bola II</i> [resina de poliéster, purpurina, papel y pelo; 15 cm x 18 cm x	

7 cm, 2018].....165  
Fig. dossier 126, *Dream, dream, dream* [cera, madera y flores artificiales; 28 cm x 18 cm  
x 6 cm, 2018].....166

