

## *automimismo*<sup>1</sup>

El cos ens mostra una petita part de les emocions que intentem eludir. Tendim a continuar cap endavant sense qüestionar-nos què és el que ens pressiona. La societat actual, té dificultats per localitzar d'on prové el centre del malestar mental degut a un ritme de vida accelerat. Vivim perpetuats, imaginant aconseguir una vida utòpica, que és lluny de la realitat. Durant aquest camí, desapareixen els límits, focalitzant-nos en un objectiu que mai arriba. No és fins que ens llevem pes de sobre, que ens adonem que allò estava exercint-nos una pressió i modificant la nostra essència.

*Patricia Moza*

*Art, Tecnologia i Impressió*  
*Professora: Montse Carreño*  
*Facultat de Belles Arts*

## *Concepte*

La societat del rendiment s'autoexplota per desig propi, fruit d'una societat opressora, però també de nosaltres mateixos. La societat viu ancorada en l'angoixa d'autoculpar-se de no estar fent tot allò que pot. Maquilem l'autoexplotació amb l'empoderament per sentir-nos realitzats. Síndrome del treballador cansat. És alarmat com ens sotmetem voluntàriament a aquesta autoexplotació. La societat actual mesura el triomf i la seva existència en aconseguir coses i es compon d'individus que tenen la sobirania de si mateixos, i abusen d'aquest poder/privilegi en lloc d'aprofitar-lo. "L'explotador és al seu torn, l'explotat. L'explotació ara ocorre sense dominació. Això és el que fa l'autoexplotació tan eficient", explica Byung-Chul Han.

Remedios Zafra parla en 'L'entusiasme' (Anagrama) de "subjectes envoltats de precarietat i transvestits d'un entusiasme fingit, usat per a augmentar la seva productivitat a canvi de pagaments simbòlics o d'esperança de vida posposada".

L'aliada d'aquest sistema és la passió. Així ho assegura la professora Erin Cech en 'El perill de la passió', on compara la devoció laboral que s'espera dels treballadors amb una creença cultural emergent que defensa i aspira a l'autorealització. L'autora ens convida a reflexionar sobre com la societat ens fa creure que hem d'estimar la nostra professió, perquè si seguim el lema "estima el que fas i així no hauràs d'anomenar-lo treball", les empreses veuran com són els mateixos treballadors els que empesos per aquesta "passió", accepten sous paupèrrims i horaris de treballs interminables en nom d'aquesta suposada autorealització. D'això adverteix també Zafra, que explica que l'entusiasme ens pot salvar i condemnar al mateix temps. Fer visible el goig pel treball pot ajudar a aconseguir un lloc amb la promesa d'un futur millor... Aquest que potser, mai arriba. (Alonso, 2022)

Un altre factor que influeix en aquesta sobrecàrrega és que s'han anat difuminant les fronteres entre la vida personal i laboral, ens trobem connectats les 24 hores. L'augment de la càrrega de treball i la interrupció del temps de descans afecten la salut mental, generant estrès i baixa la productivitat. Dedicar més temps en realitzar una feina no és equivalent a més productivitat, al contrari, confereix en els beneficis desitjats i afecta la nostra qualitat de vida. Aquesta excés de feina al que ens sotmetem, ens porta molts cops a funcionar en automàtic. Sentir el descans com una procrastinació, quan és necessari per

tenir energia per gaudir d'allò que fem i estar connectats amb les nostres emocions i cos. En una societat treballcentrista necessitem sentir-nos realitzats amb la intensió de crear la millor versió de nosaltres, aconseguir aquella vida idealitzada i utòpica que és lluny de la realitat. Ens acabem convertint en drogodependents emocionals. Dependents a sentir-nos útils, aprofitar cada minut.

La dependència té a veure amb la recerca del plaer, escollir el plaer en vers al dolor és una estratègia de supervivència. Hem d'entendre primer, com funciona qualsevol mena d'addicció: El plaer està modulats per la Dopamina, igual que en les addiccions. La Dopamina és un neurotransmissor que està connectat amb els plaers externs. Mentre imaginem el consum comencem a segregar Dopamina, quan es consumeix arriba al seu clímax després baixa generant una sensació de buit que ens demana continuar consumint. En aquest cas no m'estic referint al consum d'estupefaents sinó a la 'necessitat' de tenir l'agenda repleta d'activitats, plans i objectius constantment per sentir-nos plens. Vivim per consumir el que produeix plaer en lloc de viure per plaer.

Aquesta necessitat vital prové d'un sentiment d'escassetat, és el problema del mai és suficient, un problema social avui en dia. Dedicuem massa temps a pensar que l'esforç del present es veurà reflectit en el futur. A més feina, més ràpid hi arribarem. L'abundància i l'escassetat són les dues cares d'una mateixa moneda. I així és com acabem perpetuats en una dinàmica insalubre.

Si estem constantment fent coses no tenim temps de sentir aquesta escassetat interior. Espremem l'energia diària en activitats que saben que ens 'fan un bé'. Fa por parar i pensar que sentim i que realment necessitem. S'ha de tombar el mur que ens porta a la vulnerabilitat, i amb això no em refereixo a la debilitat, perquè enfrontar-se a la incertesa, a exposar-se, als riscos emocionals, no té cap relació amb la debilitat. Brené Brown (2016) en El Poder de ser vulnerable, ens diu: "Si volem recuperar la part emocional essencial de la nostra vida i revifar la passió i el propòsit, hem d'aprendre a reconèixer i a connectar amb la nostra vulnerabilitat, a sentir les emocions que hi estan associades." Ser vulnerable amb un mateix significa, escoltar-se i acceptar les emocions, inclouent-hi

les negatives amb les quals tant ens costa connectar. La invulnerabilitat -el no poder/voler ser ferit- saboteja la resposta que ens hagués proporcionat verdadera protecció.

Quan no som capaços de gestionar el que passa dins el nostre cap és el nostre cos el que ens alerta. El cos posseeix una doble funció, per un costat escolta tot el que diu la nostra ment i, per una altra part, ens parla a través de dolors, malalties, inquietuds psicològiques o trastorns. Hem de connectar en els nostres sentiments i emocions, reprimir-les comporta un risc. Freud ho explicava d'aquesta manera: "Les emocions reprimides mai moren. Estan enterrades vives i surten a la llum de la pitjor manera". Bloquejar les emocions negatives té una repercussió sobre la salut física i psicològica. Una malaltia psicossomàtica es refereix a aquelles simptomatologies físiques que provenen d'un problema psicològic. El terme psicossomàtic ve de les paraules psique 'ment', i soma 'cos'. Les molèsties, debilitats, malestar o afeccions, no són més que un missatge del nostre cos que no deixa de comunicar-se amb nosaltres, anhelant aconseguir l'equilibri i la pau.

Al viure en l'era de la velocitat i les presses, és important parar i mirar dins d'un mateix, escoltar-se, saber on està el nostre límit per poder canviar i renovar la nostra realitat. Perquè aquesta drogodependència no ens permet veure quan aquesta anhela de triomf ens està ferint.

### *Obra*

El resultat final és una obra instal·lativa composta per escultura, fotografia i vídeo. És una recreació d'un espai de treball d'oficina. Es representa, per una banda, el caos i l'estrès, i per l'altra, l'autovalidació i els èxits. Es va partir d'un treball fet anteriorment, he seguit el mateix concepte i estètica, però sintetitzat i enriquit.

El títol de l'obra és un joc de paraules, que paretix d'automatisme i juga amb 'jo mateix' i mimar-se.

### *Procès*

#### 1. Escultura

S'han realitzat tres peces escultòriques de tipus relleu a partir de motlles, les peces s'han modificat manualment mitjançant cisellat o incisió sobre la peça, creant unes

marques enfonsades a la pell. El resultat són tres parts de diferents zones del cos amb marques de diferents objectes. Gran part del procés ha sigut experimentació de recerca de materials i tècniques per aconseguir un resultat el més fidel possible als esbossos inicials. Aquests han sigut els procediments finals:

*Peça 1: Peu.* Motlle d'un sòl ús amb fang abocant el guix directament.

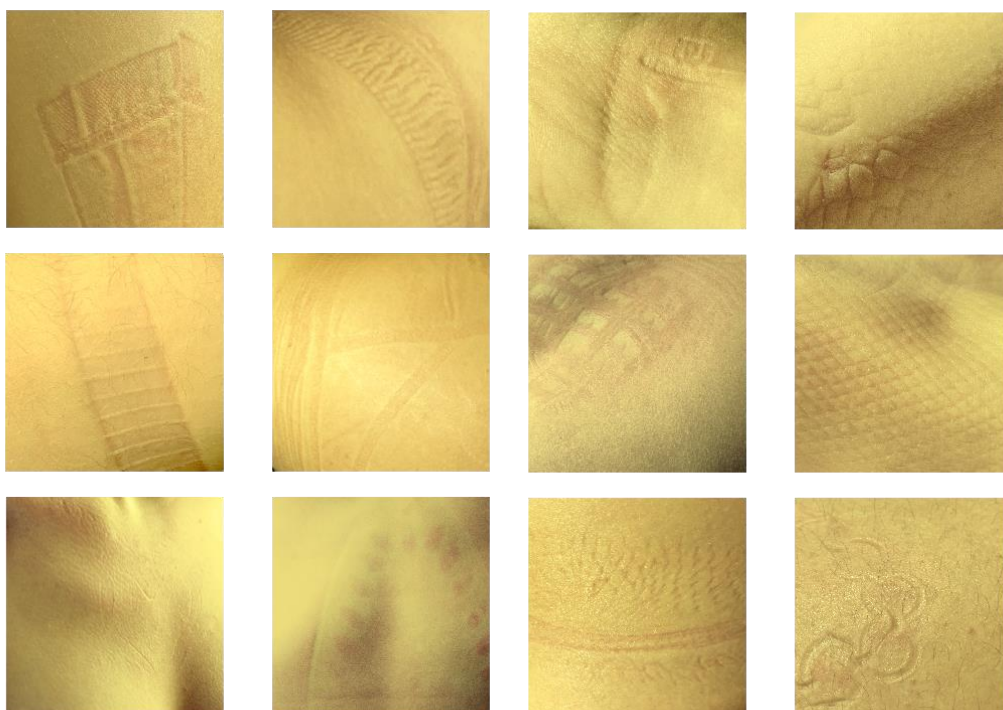
*Peça 2: Esquena.* Motlle amb venes de guix sobre esquena d'un model.

*Peça 3: Cara.* Motlle reutilitzable de silicona d'un cap de maniquí.

Una vegada fets els motlles, i la incisió sobre la peça, s'han pegat sobre una fusta i pintat conjuntament. Finalment, s'han emmarcat per a la seva exposició.

## 2. Fotografia

Amb la primera premissa al voltant d'aquest concepte, ja es van realitzar una sèrie de 8 fotografies aconseguint marques voluntàries sobre el cos de diferents models. L'elecció dels objectes utilitzats tenien una correlació amb la part del cos escollida, aconseguint així un significat poètic. Per a aquesta instal·lació, s'han reutilitzat fragments d'aquestes imatges. A més a més, d'un nou banc d'imatges que he anat creant espontàniament amb marques que s'han quedat al cos involuntàriament al llarg d'aquest procés de creació. Per afegir pes al concepte, s'han editat amb Photoshop i se'ls ha donat una forma i color similar als Post-its estàndards.



### 3. Video

Es tracta d'una representació personificada de la sobresaturació d'una feina autoimposada. Es mostra un recorregut lineal amb una estètica de fashion film, a un ritme ràpid i alhora estressant per poder arribar a tot allò que ens exigim. Dins d'aquest tràfic, hi ha una pausa, el semàfor, que es converteix en un moment de dissociació involuntària a conseqüència dels alts nivells de producció. També passa per una sensació efímera d'orgull i satisfacció. És en realitat, una resposta bloquejant, l'objectiu d'aquesta és protegir-se emocionalment o evitar confrontar-se amb sentiments o situacions incòmodes. En moments que necessitem donar el cent per cent, evitar i proporcionar una resposta bloquejant ens serveix de motor per continuar endavant, però això comporta un falç benestar, una màscara, com una tireta sobre una ferida. Finalment, torna a xocar amb la fatigosa i crua realitat del treballador.

Aquest vídeo es reproduïx en bucle en un monitor col·locat sobre un fals escriptori que forma part del muntatge d'instal·lació.

Crèdits video: Càmera, Pau Salvado Espuny / Estilisme, Laura Bautista Gomez / Direcció i Postproducció, Patricia Moza.

Link al video:

Link a l'instal·lació:

### *Conclusions*

Reobrir una línia de treball, m'ha permès primerament ampliar, perfeccionar i sintetitzar el concepte, i, en segon lloc, fortificar els llaços amb el mitjà d'expressió artístic, en aquest cas n'han sigut varis. Un altre avanç en la meua obra, ha sigut poder ajuntar conscientment varies disciplines artístiques que m'agraden: la fotografia, l'edició de vídeo, l'escultura, la direcció d'art, etc., complementant alhora un projecte d'art que pretén ser compromès.

Aquest treball m'ha forçat a millorar diverses tècniques i adquirir nous coneixements en els diferents àmbits, és al mateix temps, un alentidor de la producció.

He treballat des d'un objectiu clar en el que s'han realitzat canvis i s'han anat afegint matisos.

Malauradament, crec que m'ha faltat temps per contemplar l'obra acabada i perfilar els matisos d'exposició que són també necessaris per a crear una bona comunicació artista-espectador.

### *Full de sala*

Format A5 plegat.



#### Introducció:

El cos ens mostra una petita part de les emocions que intentem eludir. Tendim a continuar cap endavant sense qüestionar-nos què és el que ens pressiona. La societat actual, té dificultats per localitzar d'on prové el centre del malestar mental degut a un ritme de vida accelerat. Vivim perpetuats, imaginant aconseguir una vida utòpica, que és lluny de la realitat. Durant aquest camí, desapareixen els límits, focalitzant-nos en un objectiu que mai arriba. No és fins que ens llevem pes de sobre, que ens adonem que allò estava exercint-nos una pressió i modificant la nostra essència.

#### Concepte:

"Automimismo" explora la dinàmica de la societat vers al rendiment, on l'autoexplotació és justificada pel desig propi, fruit d'una societat exigent però també de la nostra pròpia acció. Vivim ancorats en l'angoixa d'autoculpar-nos per no fer prou, disfressant aquesta autoexplotació amb un empoderament que ens fa sentir realitzats. Aquesta instal·lació invita a reflexionar sobre la passió com a aliada d'aquest sistema societat-individu, tal com assenyala Erin Cech, i la fina línia entre la vida personal i laboral que ens connecta les 24 hores.

L'obra aborda el concepte de dopamina, neurotransmissor involucrat en el sistema de recompensa del cervell, on la re-

-cerca del plaer constant es compara en base a la necessitat de tenir l'agenda repleta d'activitats i la dependència emocional subjacent a aquesta addicció. En aquest context, la vulnerabilitat es presenta com una eina poderosa per reconèixer i acceptar les nostres emocions, segons Brené Brown. Així mateix, "Automimismo" fa visible la manera en què el cos reacciona davant la repressió emocional, destacant la importància de connectar amb els nostres sentiments per evitar malalties psicosomàtiques.

"Amb 'Automimismo' pretenc que els espectadors es confrontin la realitat de la seva pròpia autoexplotació i el maquillatge emocional que utilitzen per justificar-la. Aquesta obra és una crida a parar, escoltar-se i reconèixer els límits personals per poder canviar i renovar la nostra realitat."