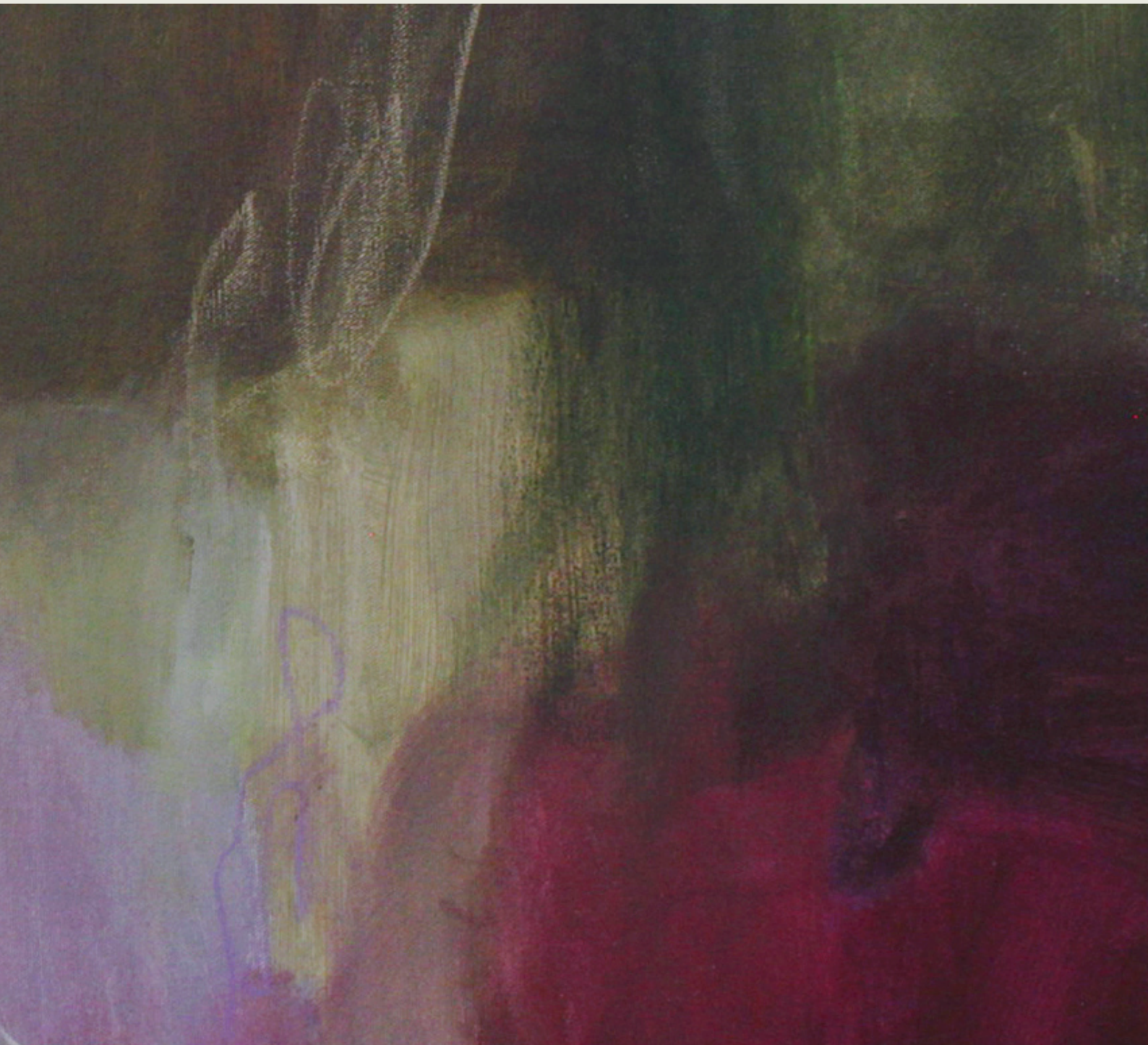


Suspensió per saturació

Una exploració pictòrica sobre la
hiperproductivitat i la fatiga contemporània.

NORA CORBERÓ GRIFELL



Suspensió per saturació

Una exploració pictòrica sobre la
hiperproductivitat i la fatiga contemporània.



Portada: Corberó Grifell, N. *L'evitació és infal·lible* (2025).
Acrílic i pastels d'oli sobre llenç, 55 x 100 cm. Obra pròpia.

Correu electrònic: noracorbero@gmail.com
© dels textos i les obres originals: Nora Corberó Grifell
© de les imatges: autors citats

Imprès a Barcelona, 5 de juny 2025

Impremta: Digital Logistica i més.
Carrer Muntaner 154 - 08036 Barcelona
Tel. 93 323 88 83 - 689 043 007

NORA CORBERÓ GRIFELL
NIUB: 20541161

Treball de Fi de Grau
Tutoritzat per Alba Vila Pons

Universitat de Barcelona
Facultat de Belles Arts
Grau en Belles Arts

Curs acadèmic 2024//2025

Especialitat de pintura
Departament d'Arts,
Conservació i
Restauració



Agraïments

Arribar fins aquí no ha estat gens fàcil, però ho he aconseguit gràcies a totes aquelles persones que m'han acompanyat al llarg del camí. Que han estat aquí per escoltar-me, per donar-me suport i per creure en mi, fins i tot quan jo mateixa desconfiava.

Gràcies, Ignasi i Ari, per ser-hi tan a prop durant tot aquest projecte i durant tota la carrera. Heu sigut més que companys d'universitat; amb vosaltres, tot ha estat més lleuger, més divertit i més ple de sentit. He gaudit molt de compartir aquest camí amb vosaltres.

A la meva família, moltes gràcies per estar sempre allà, per donar-me suport, sense reserves, i per creure en mi en cada pas que he fet.

Als meus amics, tot el que puc dir és que sou essencials. Gràcies per entendre'm quan estava estressada, per fer-me somriure quan més ho necessitava i per donar-me tot el suport possible. La vostra presència sempre em fa feliç.

A la Francesca, vull agrair-te de tot cor per ser la meva mà dreta, per ajudar-me en tot i més, i per estar-hi sempre quan t'he necessitat, amb tanta generositat i sense condicions. No sé com explicar tot el que m'has donat.

I finalment, moltes gràcies a l'Alba Vila per haver-me acompanyat amb tanta humanitat en aquest camí intens. La teva guia ha estat propera i clara, i la confiança que m'has transmès ha estat clau perquè pogués arribar fins aquí.

Gràcies a tothom per formar part d'aquesta etapa. Aquest projecte també és vostre.

Tot el que rep el subjecte a través dels espais virtuals és tan absolutament lliure que perd forma i estructura, assemblant-se a l'acte de barrejar tots els colors. En el negre es conté tota la immensitat de l'arc de sant Martí, però consumit per l'absència de colors, que és la foscor.

[traducció pròpia] (Alegría Morán, 2024, p. 146-147)

Resum

Aquest projecte neix d'una necessitat personal d'entendre i donar forma al malestar que provoca el ritme frenètic de la vida actual. Vivim en una societat que no s'atura mai, on sembla que la productivitat és l'únic objectiu. Es fa gairebé impossible pensar en descansar, avorrir-se o no fer res sense sentir-se culpable. Aquesta tendència d'estar sempre actius i ocupats, motivada per la tecnologia, la globalització i la quantitat d'estímul que rebem cada dia, ha creat una crisi d'atenció. La sensació d'esgotament i frustració, fruit de la pressió d'estar perseguint el creixement constantment, és cada cop més comú. D'acord amb Byung-Chul Han a *La societat del cansament* (2022), actualment som víctimes de l'autoexplotació que ens porta a l'esgotament i a perdre el significat de les coses. En aquest context, aquest treball reflexiona sobre com aquest excés ens empeny cap a l'entotsolament, com a resposta personal a la saturació del món exterior. A través de la pintura, exploro aquest espai interior no sols com un refugi, sinó com un lloc de resistència i d'oportunitat, buscant maneres de connectar de nou amb el no fer res, la lentitud i el present. El projecte lliga recerca teòrica amb pràctica artística per a oferir una mirada crítica i poètica sobre com vivim i sentim avui dia.

Paraules clau: Saturació, pintura, entotsolament, autoexplotació, fatiga.

Resumen

Este proyecto nace de una necesidad personal de entender y dar forma al malestar que provoca el ritmo frenético de la vida actual. Vivimos en una sociedad que nunca se detiene, donde parece que la productividad es el único objetivo. Es casi imposible pensar en descansar, aburrirse o no hacer nada sin sentirse culpable. Esta tendencia de estar siempre activos y ocupados, motivada por la tecnología, la globalización y la cantidad de estímulos que recibimos a diario, ha creado una crisis de atención. La sensación de agotamiento y frustración, fruto de la presión de estar persiguiendo el crecimiento constantemente, es cada vez más común. De acuerdo con Byung-Chul Han en *La sociedad del cansancio* (2022), actualmente somos víctimas de la autoexplotación que nos lleva al agotamiento y a perder el significado de las cosas. En este contexto, este trabajo reflexiona sobre cómo este exceso nos empuja hacia el ensimismamiento, como respuesta personal a la saturación del mundo exterior. A través de la pintura, exploro este espacio interior no sólo como un refugio, sino como un lugar de resistencia y oportunidad, buscando maneras de conectar de nuevo con el no hacer nada, la lentitud y el presente. El proyecto liga investigación teórica con práctica artística para ofrecer una mirada crítica y poética sobre cómo vivimos y sentimos hoy en día.

Palabras clave: Saturación, pintura, ensimismamiento, autoexplotación, fatiga.

Abstract

This project was born from a personal need to understand and shape the discomfort caused by the frenetic pace of today's life. We live in a society that never stops, where productivity seems to be the only goal. Thinking about resting, getting bored, or doing nothing without feeling guilty is almost impossible. This tendency to always be active and busy, motivated by technology, globalization, and the amount of stimuli we receive daily, has created a crisis of attention. The feeling of exhaustion and frustration, the result of the pressure of constantly pursuing growth, is increasingly common. As Byung-Chul Han says in *The Burnout Society* (2022), people are currently victims of self-exploitation that leads them to exhaustion and to lose the meaning of things. In this context, this work reflects on how this excess pushes us towards self-absorption, as a personal response to the saturation of the outside world. Through painting, I explore this inner space not only as a refuge, but as a place of resistance and opportunity, seeking ways to reconnect with doing nothing, slowness, and the present. The project blends theoretical research with artistic practice to offer a critical and poetic look at how we live and feel today.

Key Words: Saturation, painting, self-absorption, self-exploitation, fatigue.

Índex

1. Introducció	14
1.1. Motivació	16
1.2. Antecedents personals	17
2. Objectius	26
3. Discurs teòric	28
3.1. l'individu esdevé el seu propi opressor	29
3.1.1. L'excés de positivitat com a nova forma de control	
3.1.2. El "jo emprenedor" i la dictadura de l'eficiència	
3.1.3. Recuperar la pausa: la importància de no fer res	
3.1.4. Marlene Dumas: la figuració de la fatiga	30
3.2. La societat de l'espectacle i la dissolució de la realitat	32
3.2.1. L'espectacle com a nova realitat	
3.2.2. Consum, alienació i falses necessitats	
3.2.3. L'era digital: la dissolució del límit entre realitat i espectacle	
3.2.4. Cindy Sherman: la imatge com a espectacle	33
3.3. Internet i xarxes socials	35
3.3.1. L'acceleració digital i la transformació dels hàbits comunicatius	
3.3.2. Una realitat filtrada	
3.3.3. J.M.W. Turner: atmosferes industrials	36
3.4. L'era del buit i el narcisisme contemporani	38
3.4.1. L'hedonisme passiu: la seducció constant per l'estimulació	
3.4.2. Individualisme extrem i pèrdua del sentit col·lectiu	39
4. Resistències a la lògica del rendiment	40
4.1. L'entotsolament: maneres discretes de desaparèixer	41
4.1.1. L'entotsolament com a fugida involuntària	
4.1.2. Picnolèpsia: fissures en la presència	
4.1.3. Edward Hopper: la introspecció en l'espai quotidià	42
4.2 Imaginar altres ritmes de vida	44
4.2.1. Carl Honoré i la lentitud com a resistència diària	
4.2.2. David Le Breton i la retirada com a forma de resistència	
4.2.3. Serge Latouche i la crítica al creixement il·limitat	45
4.2.4. Hiroshi Matsumoto: la poètica de la lentitud	46

5. Metodologia	48
5.1. Preparació dels suports	49
5.2. Elaboració dels colors	50
5.2.1. Josef Albers: La interacció del color	52
5.3. Construcció de la composició	54
5.3.1. Henri Matisse: la forma i el color	56
5.4. Creació de formes entre l'abstracció i la figuració	58
5.4.1. Tracey Emin: la vulnerabilitat com a força expressiva	60
5.4.2. Malcolm Liepke: la figura a la composició	62
6. Obres	64
7. Conclusions	90
8. Bibliografia	92
8.1. Referències	93
8.2. Índex d'imatges	94

1. Introducció



Vivim en un moment històric de canvi, on tot s'accelera per moments: el desenvolupament tecnològic, la globalització, la cultura del consum... El temps s'embala, els estímuls externs i el nostre ritme de vida són cada cop més ràpids. L'ansietat, l'estrès i l'esgotament s'han convertit en la nova normalitat. No ens permetem moments de no fer res, evitem a tot preu l'avorriment, ja que sabem que comporta un sentiment de culpa devastador: ens sentim malament, tenim la sensació que estem desaprovechant la vida i perdent el temps. La productivitat ja no és un mitjà; ara és l'objectiu, un fi en si mateix. S'ha convertit en una obsessió, una forma de convèncer-nos que som valuosos, sense adonar-nos que estem caient en la nostra pròpia trampa. Ens estem convertint en els nostres propis esclaus.

La societat en què vivim ens empeny a aconseguir resultats de la manera més ràpida possible, ja que tot està a l'abast amb tan sols uns quants clics. Prioritzem la quantitat per damunt de la qualitat. Se'ns ha inculcat una filosofia de vida que diu que podem aconseguir tot l'èxit del món si ens esforcem i rendim, la qual cosa ens obliga a mantenir-nos ocupats constantment, provocant una gran frustració i una fatiga profunda. Però, d'on ve tot això?

Factors com el desenvolupament tecnològic ens inciten a estar sempre connectats i disponibles. La globalització ha creat un món molt més competitiu, augmentant la pressió per treballar i rendir. La cultura del consum ens aboca a una oferta inacabable de productes, serveis i activitats: sempre hi ha coses noves per provar — la nova pel·lícula de la qual tothom parla, el llibre que t'ajudarà a fer-te ric, el restaurant de moda que han obert davant de casa teva...

Hi ha una sobredosi d'informació, i tot i que ho desitgem i ho intentem, és físicament impossible fer-ho tot. Com assenyala Virginia Woolf, "la vida s'ensorra sota el pes d'un dia ple de coses insignificants" (2013, p. 44, [traducció pròpia]).

Vivim en l'era de la multitasca i de l'atenció dispersa, canviant constantment el focus. Aquest entorn té un impacte molt negatiu a la salut de les persones. Una de les malalties més comunes entre els individus avui dia és el Burnout: un estat d'esgotament mental, físic i emocional que provoca una sensació d'inutilitat i impotència, empitjorant la nostra qualitat de vida.

Aquest ritme de vida saturat genera persones incapaces de mantenir l'atenció. És impossible ser creatius quan estem contínuament ocupats i estressats. La creativitat emergeix en un estat de calma i concentració, i avui en dia no tenim temps per això. Per aquest motiu, les millors idees ens apareixen mentre ens dutxem o just abans d'adormir-nos, quan entrem en un estat d'embadaliment. Aquests són els únics moments del dia en què no estem fent res, i la nostra ment pot desconnectar, per fi, d'una realitat saturada. D'acord amb Sèneca, "mai està ningú més actiu que quan no fa res, mai està menys sol que quan està amb si mateix" (2021, p. 57, [traducció pròpia]).

1.1. Motivació

Els motius que m'han portat a emprendre aquest projecte, no són més que poder entendre els efectes que té la societat actual sobre les nostres vides, particularment en relació amb el cansament i la necessitat d'estar rendint tota l'estona.

Ja fa uns anys que soc testimoni de com la meua pròpia vida s'ha vist arrossegada per un ritme frenètic, una saturació d'informació i la constant temptació de consumir. Una sensació que de mica en mica he anat comprenent que no és únicament personal, sinó que també repercuteix a les persones del meu entorn.

Per aquest motiu, *Suspensió per saturació* és la voluntat de reflexionar sobre aquesta situació, no només com un fenomen personal, sinó com un problema col·lectiu.

La qüestió és que vivim en un estat de contínua autoexigència, sense permetre'ns mai la desconexió completa. A causa d'aquest afer, em sembla fonamental l'espai per la introspecció per poder comprendre l'esgotament que molts experimentem diàriament. D'aquí neix el meu interès per transmetre a partir de l'art l'estat d'entotsolament —o, com en diem aquí, 'estar a la lluna de València'—, el moment de desconexió involuntari i natural que provoca el nostre cos com a resposta a la hiperestimulació i l'esgotament.

Aquesta investigació no només sorgeix d'una necessitat de comprensió personal, sinó també de la voluntat d'expressar i posar sobre la taula una problemàtica social que ens afecta globalment i que influeix en la nostra manera d'experimentar el món.

1.2. Antecedents personals

La meua pràctica artística ha anat evolucionant al llarg dels anys. Ja des de petita vaig sentir un gran atractiu per les arts visuals, inicialment em vaig encaminar pel dibuix, de manera autodidàctica i aficionada. No va ser fins al batxillerat artístic que vaig començar a rebre formació. En canvi, la pintura no va formar part del meu recorregut fins a l'arribada a la universitat. El primer contacte amb aquest mitjà va ser del tot experimental: no tenia un estil definit ni una obra cohesionada, simplement em vaig centrar a aprendre les tècniques bàsiques. Fins que va arribar el segon curs on vaig començar a tenir un interès i fascinació pel color, les seves harmonies i interaccions. A part de la gestualitat pictòrica i la representació de la figura humana. Elements que han estat recurrents en els meus projectes i s'han convertit en eixos centrals a l'hora de construir una línia de treball pròpia.

Des del principi he prioritzat el color com a element compositiu i estructural, paral·lelament, també he treballat molt amb el traç espontani i expressiu, generalment per representar la figura humana. D'altra banda, ja en projectes anteriors havia començat a tractar qüestions relacionades amb la saturació visual, la pressió per rendir constantment i l'excés d'informació com a marques pròpies de la societat contemporània.

Temàtiques que van sorgir de forma espontània partint de l'observació del meu context quotidià, on detectava patrons com la fatiga generalitzada, la falta d'atenció, l'ús compulsiu dels dispositius digitals o la necessitat constant d'estímul. Van ser les primeres aproximacions a una temàtica que ara es desenvolupa amb més consciència i profunditat.

Aquest Treball de Final de Grau, doncs, no és més ni menys que una continuació natural d'una línia de recerca iniciada inconscientment en cursos anteriors, i a la vegada, una oportunitat de posar en pràctica, de manera unificada, tots els aprenentatges conceptuals, metodològics i tècnics assentats durant aquests quatre anys.

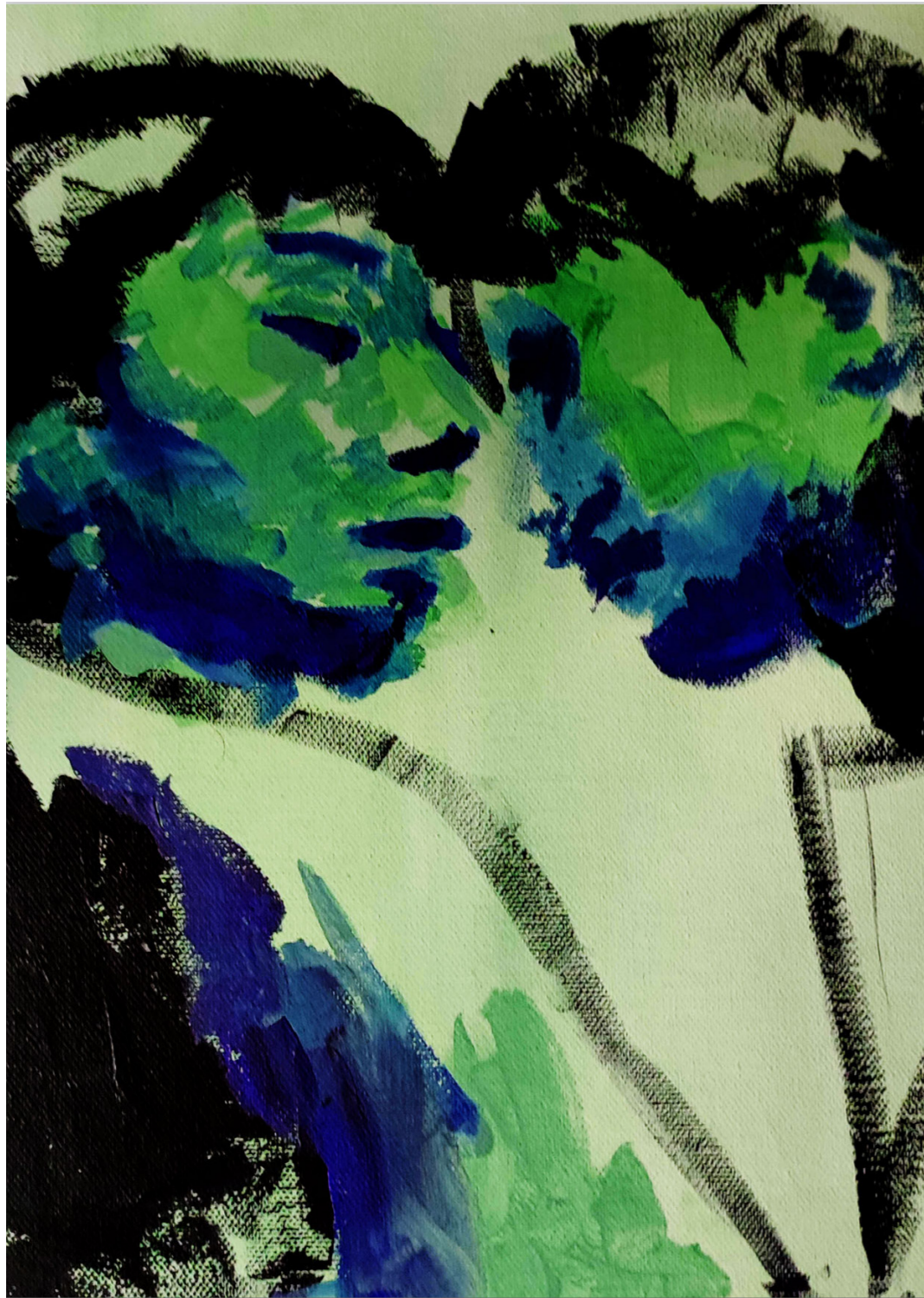


Figura 1

Tan plàcid i tan clar (2021).
Acrílic sobre llenç, 35 x 25 cm.
Obra pròpia.

Tan plàcid i tan clar va ser la primera pintura on realment vaig començar a explorar el llenguatge del color, i també la primera vegada que vaig sentir una connexió profunda amb el que estava creant. Va néixer gairebé com un acte de necessitat, pintada d'una sola tirada, sense pauses, com si alguna cosa dins meu hagués trobat finalment una via per expressar-se. Aquesta obra va marcar un abans i un després; va ser el moment en què vaig intuir clarament un camí que necessitava seguir i aprofundir.



Figura 2

La rotllana (2022).
Acrílic sobre fusta, 31 x 31 cm.
Obra pròpia.

Més endavant, el meu interès pel color va continuar creixent, i vaig començar a explorar la fusió entre fons abstractes i la figuració. Tot i això, continuava treballant en formats petits, per prudència. Va ser en aquest període que vaig crear la sèrie *Pintures per no oblidar* (2022), on una de les obres destacades va ser *La rotllana*.

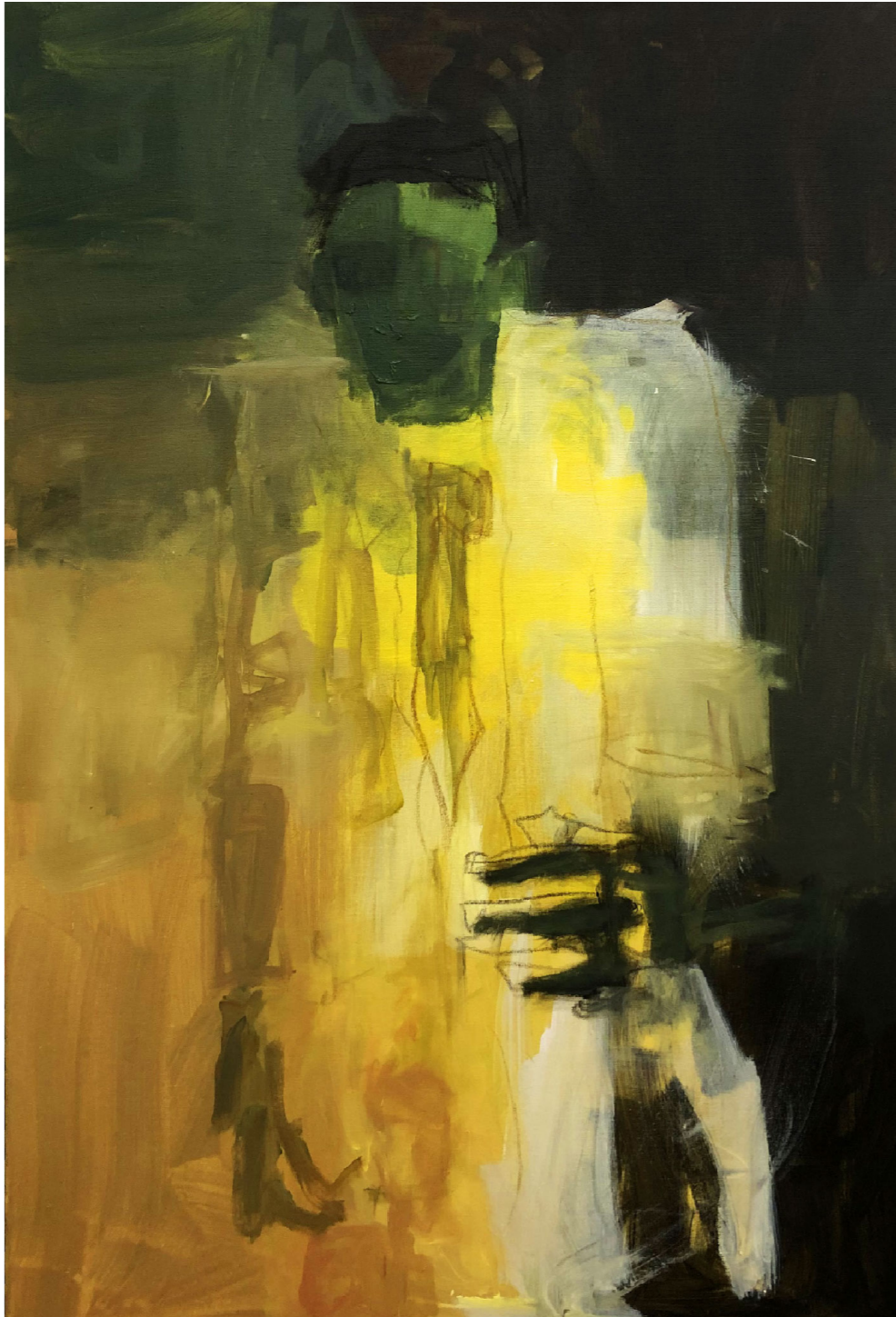


Figura 3

Camisa i corbata (2024).
Acrílic i pastels sobre llenç,
100 x 70 cm.
Obra pròpia.

Un cop vaig familiaritzar-me profundament amb el color i l'expressivitat, vaig fer el pas a treballar en formats més grans, que em permetessin utilitzar tot el cos per realitzar els meus gestos. Vaig començar a explorar nous materials com les ceres, els pastels, el collage...

Va ser durant aquestes experimentacions quan em vaig quedar fascinateda per la interacció entre els acrílics i els pastels a l'oli, un material amb el qual acostumo a treballar sovint.

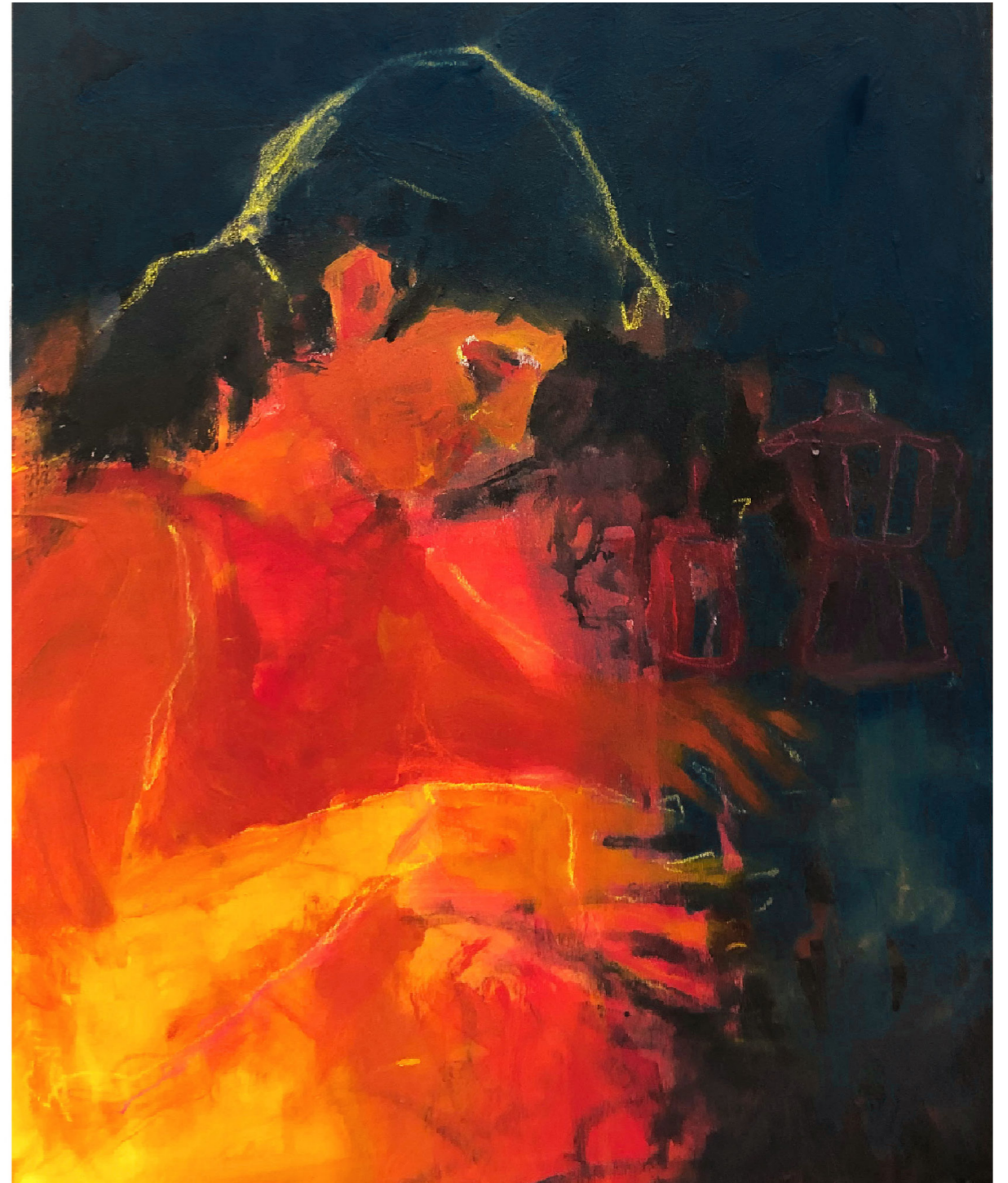


Figura 4

L'esmorzar (2023).
Acrílic i pastels sobre llenç, 80 x 60 cm.
Obra pròpia.



Figura 5

Les esquenes (2024).
Acrílic i pastels sobre llenç, 110 cm x 70 cm.
Obra pròpia.



Figura 6

La boda (2023).
Acrílic i pastels sobre llenç, 90 cm x 90 cm
Obra pròpia.



Figura 7

Tombarella (2024).
Acrílic i pastels sobre llenç, 65 x 90 cm.
Obra pròpia.



Figura 8

Més minuts que paraules (2024).
Acrílic i pastels sobre llenç, 45 x 83 cm.
Obra pròpia.

2. Objectius



No és fàcil posar en paraules tots els objectius que he perseguit en aquest Treball de Fi de Grau, puix que la majoritat de propòsits s'han anat redefinint a mesura que avançava el procés. Tanmateix, des del principi he tingut clar que volia integrar tots els aprenentatges i recursos que he acumulat durant aquests quatre anys a la facultat de Belles Arts de Barcelona. Es tracta d'una síntesi dels meus coneixements, experiències i interessos, tot reunit en un sol projecte artístic. Així que, més enllà de ser només un final acadèmic, *Suspenió per Saturació* busca donar forma i significat a tot un camí recorregut. En altres paraules, el projecte va començar molt abans que el posés en paper; és un trajecte que començo des del moment en què vaig posar un peu a l'edifici principal de la facultat. Ara, aquest recorregut cobra vida a través d'una sèrie d'obres que no només busquen mostrar, sinó també condensar el meu pas per aquest espai educatiu.

Envers els objectius pictòrics, aquest treball busca consolidar una estètica coherent i personal, que integri tant les recerques plàstiques com les reflexions pictòriques desenvolupades al llarg del procés. Un dels propòsits que tinc en consideració és la creació d'una sèrie d'obres pictòriques de diferents formats i dimensions que comparteixin una unitat visual, conceptual i expressiva. El repte consisteix a aconseguir que totes les peces dialoguin entre si i conformin un conjunt cohesionat.

En aquesta recerca, una de les principals metes ha estat portar a un llenguatge visual les idees que s'han recollit dins del marc teòric, especialment aquelles relacionades amb la societat del rendiment, l'individualisme actual, l'hedonisme passiu i l'entotsolament. Sense tractar de fer meres il·lustracions d'aquests conceptes, sinó de capturar la seva complexitat i contradiccions a través d'una expressió plàstica que sigui oberta i suggerent. Buscant que l'espectador senti una espècie d'introspecció, creant atmosferes pictòriques que convidin a reflexionar i evoquin moments de pausa, recolliment o desconexió del ritme frenètic del món exterior.

Entre els objectius metodològics, hi ha l'exploració i experimentació d'aspectes tècnics i materials del medi pictòric, com treballar amb capes, superposar textures o barrejar diferents materials. També m'ha interessat investigar recursos compositius que generin ritme i moviment, tant en cada obra com en el projecte en general.

Finalment, és important esmentar la meua intenció d'explorar els límits entre el fons abstracte i la figura suggerida, creant una tensió visual i conceptual que reflecteixi la complexitat del subjecte contemporani i les seves formes de relacionar-se amb l'entorn.

3. Discurs teòric

3.1. L'individu esdevé el seu propi opressor

3.1.1. L'excés de positivitat com a nova forma de control

Actualment, vivim en una societat on se'ns ha ensenyat que podem aconseguir tot el que ens proposem només amb esforçar-nos. La Psicologia Positiva s'ha fet cada cop més popular i s'ha tergiversat, convertint-se en frases motivadores sense substància que transmeten un missatge clar i concís: "Si vols, pots".

Aquest missatge ha esdevingut una pressió que ens porta a esforçar-nos més que mai, a cercar la màxima eficiència i rendiment. Com explica Byung-Chul Han a *La societat del cansament* (2022), una obra fonamental per comprendre el funcionament i les dinàmiques de la societat contemporània, l'excés d'autoexigència i la hiperactivitat ens condueix a un esgotament profund. Aquest cansament no només és físic, sinó també emocional i mental. Han ens mostra com hem passat d'una 'societat disciplinària', on la repressió i les prohibicions eren la base del control, a una 'societat del rendiment', en què, sota l'emblema de la llibertat, estem regits per una pressió constant per superar-nos i ser més productius cada dia. Han ho resumeix afirmant que "la violència de la positivitat no priva, satura; No exclou, esgota" (2022, p. 23, [traducció pròpia]).

3.1.2. El 'jo emprenedor' i la dictadura de l'eficiència

El que diferencia principalment la 'societat del rendiment' és que la disciplina ja no només ens ve imposada des de fora, sinó que nosaltres mateixos ens convertim en els que explotem la nostra pròpia vida. Ens trobem davant d'una llibertat que sembla real, però veritablement ens encadena a una roda infinita d'autoexigència i sacrifici. Com a resultat sentim fatiga, ansietat, impotència i una sensació d'insuficiència constant. En aquest context, Han assenyala que moltes de les malalties més comunes del nostre temps no són infeccioses, sinó neuronals: ansietat, depressió, trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH), Burnout, trastorn límit de la personalitat (TLP)... No és coincidència

que aquesta sèrie de patologies no sorgeixin d'una confrontació amb elements externs (com bacteris o virus), ans al contrari, d'un excés de productivitat i una saturació de positivitat que porta al col·lapse mental i físic.

3.1.3. Recuperar la pausa: la importància de no fer res

A conseqüència del ritme frenètic de la societat contemporània, ens trobem amb moltes dificultats per aconseguir temps per a la pausa i la contemplació. No podem suportar la incomoditat d'avorrir-nos, per tant, no ens permetem el dret a la inactivitat. Tenim una necessitat de ser útils a cada instant de les nostres vides, que no podem amb ella, i perdem, o més aviat evitem, l'espai pel pensament profund i la capacitat de connectar amb nosaltres mateixos.

La multitasca, la hiperconnectivitat i la sobreexposició mediàtica no fan més que agreujar aquesta situació. Han articula que "la societat de rendiment està convertint-se gradualment en una societat de dopatge [...] L'excés de positivitat es manifesta com un excés d'estímul, informacions i impulsos" (2022, p. 7, [traducció pròpia]).

L'estimulació i la distracció formen part del nostre entorn habitual, causant una capacitat de concentració reduïda. La velocitat i la hiperactivitat es presenten com a eines positives per conduir-nos a l'èxit, però no deixen de ser símptomes d'una societat fatigada i incapaç de parar.

Per tant, una de les claus per sortir d'aquest cercle viciós és la 'immersió contemplativa', fer una parada en la nostra obsessió amb la productivitat i les fites personals per deixar pas al que els italians anomenen "dolce far niente", o l'art de no fer res, una filosofia que ens convida a desaccelerar el ritme quotidià i valorar aquests moments enriquidors de pausa.

No es tracta de descansar per ser més productius sinó descansar pel simple plaer que això genera. Es tracta de reconnectar amb l'essencial, d'aprendre a gaudir més i exigir-nos menys.

3.1.4. Marlene Dumas: la figuració de la fatiga

Aquesta sensació de saturació i esgotament també la podem trobar en altres formes d'art que, des d'una mirada sensible i crítica, aborden com la societat del rendiment ens afecta. Un exemple especialment notable en aquest sentit és l'obra de Marlene Dumas. Des de la figuració, els seus retrats aprofundeixen en temes com la vulnerabilitat, l'alienació i la fatiga emocional. Les seves obres, que sovint presenten una expressivitat ambigua i semblen inacabades, semblen capturar just aquest estat de fatiga del qual parlava abans: cossos presents, però desconnectats, rostres absorts que semblen no mirar res, com si estiguessin travessant un espai interior de trànsit, lluny de qualsevol pressió exterior.

Dumas indaga en aquesta interioritat trencada i sobrecarregada. En peces com *The Sleep of Reason* (2009) o *Adonis Blushes* (2016), les figures apareixen en un estat d'introspecció o alienació, on el rostre —a vegades desfigurat o cobert per taques de pintura— no transmet una emoció concreta, sinó un silenci profund. Aquesta neutralitat emocional, lluny de ser buida, revela un excés que ja no pot sostenir-se: un cos que ha deixat de resistir la pressió de rendir, respondre o estar disponible. És com una representació del col·lapse des de dins. Dumas no mostra la fatiga com una acció, sinó com un estat de fons, com una atmosfera emocional que impregna tota l'obra. La figura humana deixa de ser un centre d'acció per a convertir-se en una presència suspesa, precària, atrapada en una intensitat silenciosa.

Aquestes obres actuen com a contrapesos a la lògica neoliberal que impulsa la hiperactivitat. En lloc de retratar subjectes empoderats, eficients o performatius, Dumas visibletza el desgast invisible dels qui han estat empesos més enllà dels seus límits.

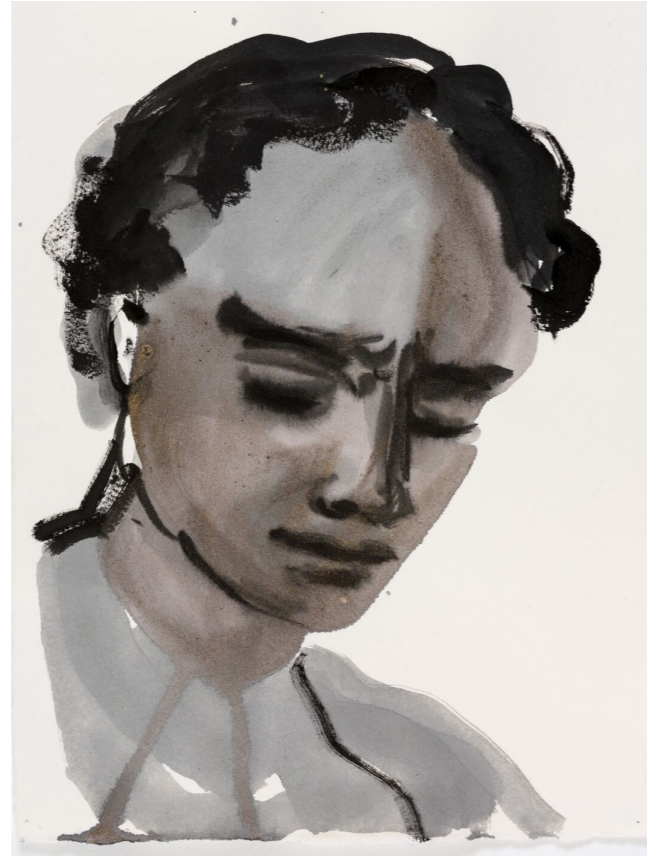


Figura 9

The Sleep of Reason (2009) per **Marlene Dumas**. Oli sobre tela.
© David Zwirner.



Figura 10

Adonis blushes (2016) per **Marlene Dumas**. Tinta rentada i acrílic metàl·lic sobre paper.
© Marlene Dumas. Cortesia de David Zwirner, Nova York / Hong Kong.

3.2. La societat de l'espectacle i la dissolució de la realitat

3.2.1. L'espectacle com a nova realitat

L'espectacle és el malson de la societat moderna encadenada, que no expressa en última instància més que el seu desig de dormir. L'espectacle vela aquest somni. La mercaderia és la il·lusió efectivament real, i l'espectacle és la seva manifestació general.

(Debord, 2018, p. 44, [traducció pròpia])

Considerada una obra fonamental i clau en el pensament situacionista, *La societat de l'espectacle* (2018 [1967]), escrita per Guy Debord, analitza com la vida social ha canviat a través de la influència de les imatges, a causa del capitalisme, aquestes han esdevingut un espectacle total. L'autor parla de les relacions humanes a la societat actual i explica com, en lloc de viure experiències directament, ens basem en representacions que, en realitat, condicionen com percebem el món i com ens hi relacionem. Assenyala que l'espectacle no és només una suma d'imatges, sinó una relació social mediatitzada per aquestes. (p.38) Fent referència al fet que la realitat és substituïda per la seva representació, emfatitzant cada cop més en la distància entre els individus i la seva experiència directa del món.

En aquest context, deixem de relacionar-nos com a realitats per fer-ho a través de la nostra aparença, en un procés on el "ser" és reemplaçat pel "semblar". Tal com resumeix Debord: "La vida sencera de les societats on regeixen les condicions modernes de producció es manifesta com una immensa acumulació d'espectacles. Tot el que abans es vivia directament, s'allunya ara en una representació" (2018, p. 37, [traducció pròpia]).

3.2.2. Consum, alienació i falses necessitats

D'aquesta manera podem considerar que les imatges, més enllà de només ser una forma de comunicació, ha passat a ser una estructura de poder que aliena els individus, fent que es mantinguin passius davant la realitat. Tractant-se així d'un engranatge que fomenta la dependència i la passivitat, generant una societat on tot es consumeix, però res es viu de manera autèntica. En aquest punt, vivim amb aquesta lògica de consum constant de tot el que ens rodeja que ens acaba creant falses necessitats, generant desitjos artificials que mantenen el circuit en funcionament, fins a convertir-nos àdhuc als éssers humans en productes.

3.2.3. L'era digital: la dissolució del límit entre realitat i espectacle

Per embolicar més la troca, el telèfon mòbil i les xarxes socials, representen una intensificació d'aquest fenomen, ja que actualment, l'espectacle del qual ens parlava Guy Debord, ja no és només una estructura externa, sinó que s'ha integrat plenament en la quotidianitat i ha dissolt la frontera entre el real i el representat. Aquesta saturació d'imatges i estímuls provoca una pèrdua de la realitat i ens aboca a una hiperconnexió que elimina la possibilitat de la pausa i la reflexió, un diagnòstic que Debord ja anticipava quan afirmava que l'espectacle és la principal producció de la societat moderna.

Guy Debord no anava mal encaminat en postular que estem perdent la nostra pròpia vida per convertir-la en espectacle. Les xarxes socials ens serveixen per donar-nos una fama que no tenim, i en moltes ocasions, vivim o actuem segons volem que ens vegin. La vida de moltes persones ha deixat de ser autèntica per convertir-se en un espectacle. El que fan està destinat a ser admirat o vilipendiat per l'opinió pública. Hem convertit la nostra vida en espectacle públic.

3.2.4. Cindy Sherman: la imatge com a espectacle

En un context en què la cultura visual i la manera com els mitjans ens mostren els esdeveniments tenen un impacte tan gran, la sèrie fotogràfica *Untitled Film Stills* (1977–1980) de Cindy Sherman s'ha convertit en una referència cabdal per entendre com funciona la societat de l'aparença en què vivim. Les fotografies ens empenyen a reflexionar sobre com construïm la nostra identitat en un entorn ple d'imatges i representacions. A la seva obra, Sherman no només actua, sinó que també crea, interpretant diferents personatges femenins inspirats en els clixés del cinema dels anys cinquanta i seixanta. D'aquesta manera, el seu treball ens porta a qüestionar el que és performatiu i a entendre millor com ens percebem en un món tan dominat pel visual. Cada fotografia sembla treta d'una escena de pel·lícula, com un instant congelat al temps, on la dona apareix com un personatge clàssic, fragmentada i atrapada en una representació estereotipada, sense poder mostrar res més enllà del paper que se li ha assignat.

La fotografia de Sherman és un clar exemple d'aquest món d'aparences, on la persona no és més que un element passiu en un gran escenari mediàtic. Encara que les seves fotos són artificials i estètiques, no mostren la persona real, sinó una versió buida, marcada per estereotips i històries imposades pel cinema i la cultura popular. En interpretar diferents personatges, Sherman convida a pensar com es construeixen aquests rols i quin impacte tenen en la manera com ens veiem a nosaltres mateixos en una societat on la realitat personal sembla estar oculta darrere de la imatge pública. La seva obra ens ajuda a comprendre com les identitats es transformen en construccions mediàtiques, atrapades en les expectatives i les normes que la societat de l'aparença imposa, especialment en relació amb la figura femenina. El que mostra és que la realitat pot distorsionar-se i convertir-se en un lloc de representacions buides, on l'autenticitat sembla esborrar-se entre tantes imatges i aparences.

La seva mirada crítica cap al cinema i els mitjans va més enllà de simplement fer paròdia; planteja preguntes profundes sobre com ens sentim alienats, deshumanitzats i manipulats per les imatges en un món inundat d'informació. *Untitled Film Stills* acaba sent una denúncia del poder de l'espectacle, que no sols distorsiona la realitat, sinó que també crea una visió parcial i manipulada de cadascun, impedit que les



Figura 11

Untitled film still #21 (1978) per **Cindy Sherman**. Còpia en gelatina de plata, 19,1 × 24,1 cm. The Museum of Modern Art. © 2025 Cindy Sherman. Cortesia de l'artista i Metro Pictures, Nova York.



Figura 12

Untitled Film Still #10 (1978) per **Cindy Sherman**. Còpia en gelatina de plata. © Cindy Sherman. Cortesia del Museum of Modern Art, Nova York.



Figura 13

Untitled Film Still #43 (1979) per **Cindy Sherman**. Còpia en gelatina de plata.
© Cindy Sherman. Cortesia del Museum of Modern Art, Nova York.

persones siguin subjectes actius i lliures en la seva pròpia existència.

La seva mirada crítica cap al cinema i els mitjans va més enllà de simplement fer paròdia; planteja preguntes profundes sobre com ens sentim alienats, deshumanitzats i manipulats per les imatges en un món inundat d'informació. *Untitled Film Stills* (1977–1980) acaba sent una denúncia del poder de l'espectacle, que no sols distorsiona la realitat, sinó que també crea una visió parcial i manipulada de cadascun, impeding que les persones siguin subjectes actius i lliures en la seva pròpia existència.

3.3. Internet i xarxes socials

3.3.1. L'acceleració digital i la transformació dels hàbits comunicatius

És evident que ens trobem en un moment en què la velocitat d'internet i del consum de les xarxes socials ha assolit una magnitud imparable, canviant els patrons de consum d'informació i de la comunicació. Aquesta acceleració dràstica dificulta la capacitat de control, gestió i orientació sobre el flux informatiu.

Aquest fenomen ha canviat especialment el món de l'entreteniment i l'oci, però no es queda aquí; també ha transformat sectors com l'educació i el treball. Ara, aprendre una cosa nova és tan fàcil com fer una cerca ràpida a internet, i el lema "fes-ho tu mateix" està més viu que mai. A més, ha modificat la forma en què la gent aconsegueix les seves activitats professionals. Cada vegada és més comú trobar treballs on pots quedar-te a casa, els teletreballadors són ja una part habitual de la nostra societat.

Davant d'aquesta realitat accelerada i canviant, no es tracta de resistir-s'hi frontalment, sinó d'aprendre a conviure-hi de manera més conscient i crítica. Com diu Cebrián, "el nostre destí no és lluitar contra elles, sinó conviure amb elles el més a gust possible" (1998, p. 41, [traducció pròpia]).

Un exemple clar de com això ha canviat ho veiem en un article del *New York Times*. Quan va sorgir la televisió, es deia que els estatunidencs no tindrien temps per a quedar-se mirant una pantalla durant mitja hora (Cebrián, 1998, p. 59). Ara, en canvi, ens trobem en una situació dràsticament distinta: la hiperconnectivitat ha convertit el consum digital en una cosa gairebé constant, esborrant la línia entre el temps per a l'oci i el temps per a la feina. Actualment, ens trobem immersos en una rutina de consumir milers continguts diferents, tots vistosos, un rere l'altre. Continguts tan nombrosos i buits de substància que al cap d'unes hores es fan impossibles de recordar.

Shoshana Zuboff al seu llibre *L'era del capitalisme de vigilància* (2019) ens planteja com la revolució digital ha canviat la societat d'una manera comparable i fins i tot més profunda que la transformació que va portar la revolució

industrial del segle XIX. Aquest canvi no només està afectant la tecnologia i l'economia, sinó que impacta directament en la nostra llibertat i com prenem decisions per nosaltres mateixos. Està traspalsant les nostres relacions personals, la nostra salut física i mental i, especialment, està afectant la quantitat de temps que hi dediquem de les nostres vides.

Juan Luís Cebrián, autor de *La xarxa* (1998), ens adverteix que moltes de les grans revolucions al llarg de la història han acabat sent absorbides per les mateixes forces que les van originar. Això ens fa preguntar: quines podrien ser les conseqüències a llarg termini d'aquesta revolució digital?

3.3.2. Una realitat filtrada

Un dels factors que ha influït més al comportament de la societat és degut al fet que l'accés constant a les xarxes ens permet un flux de dades continu, aquesta acceleració comunicativa i consumista ens ha portat a una fragmentació de l'atenció, on la informació es consumeix de manera superficial, sovint prioritant la quantitat a la qualitat. A més, les xarxes socials i internet han transformat la sociabilitat i la percepció de la mateixa identitat. Convertint la representació personal en l'espai digital en un procés curat i artificial on es mostra una versió seleccionada i estilitzada de la realitat. Com s'ha mencionat anteriorment, això pot provocar una desconexió entre l'experiència real i la representació digital, reforçant dinàmiques de comparació constant i recerca de validació externa a través d'indicadors com els "m'agrada", els seguidors i les interaccions en línia.

Un altre impacte que trobem en la manera en què es configuren les perspectives individuals i col·lectives és el fenomen de l'algoritmització. Aquests determinen quins continguts són visibles per a cada usuari, generant bombolles informatives adaptades a creences prèvies i redueixen l'exposició a opinions i personalitats divergents, generant així una realitat filtrada per patrons predictius, limitant la possibilitat de confrontació amb perspectives alternatives.

3.3.3. J.M.W. Turner: atmosferes industrials

La revolució digital ha canviat radicalment la manera en què percebem, vivim i representem el món. Aquesta situació actual, marcada per la connectivitat, per la gran quantitat d'informació que rebem i per la forma en què cada vegada més l'experiència es torna intangible, es pot entendre com una espècie de ressò d'un altre moment de transformació important: la revolució industrial. En aquest context, l'obra de J. M. W. Turner (1775–1851) es converteix en un referent visual rellevant per a reflexionar sobre com la modernització ha afectat tant el segle XIX com al món d'avui.

J. M. W. Turner, és conegut principalment pels seus paisatges que semblen respirar en atmosferes plenes de llum i color, on aquests dos elements prenen protagonisme absolut. Les seves obres més famoses mostren mars amb oneres violentes, capvespres en flames i fenòmens meteorològics que es fusionen en masses de color. No obstant això, un aspecte menys conegut de la seva obra és com va reaccionar a la industrialització i al creixement de les ciutats en el segle XIX. Encara que les seves escenes de paisatges industrials no són molt nombroses, les poques que va fer són molt valuoses per a

entendre com presentava aquests canvis socials i econòmics del seu temps.

En aquestes pintures, Turner no se centra tant a descriure amb precisió la tecnologia, com els vaixells de vapor o els trens, sinó com va evolucionar el paisatge i com la relació entre l'home i la natura va canviar en un món en transformació (Yang, 1998).

La seva manera de veure la industrialització no és només una crítica o un entusiasme cec; més aviat, capta aquesta ambigüitat: la fascinació pel progrés, però també la nostàlgia per un món que s'esvaïa. Es pot veure clarament en obres com *Dudley, Worcestershire* (1832), on la boirina industrial es barreja amb l'entorn urbà, o a les seves pintures de Londres i altres ports, que reflecteixen moments de grans canvis socials i econòmics. Turner mostra com la modernització pot ser representada amb sensibilitat, evitant els detalls superficials i enfocant-se en la llum i el moviment. Molts dels seus quadres difuminen les fronteres entre cel i terra, entre el natural i l'industrial, generant una sensació de moviment constant. D'aquesta manera, la seva pintura reflecteix la transformació social del temps i dialoga amb el progrés i destrucció.



Figura 14

Dudley, Worcestershire (ca. 1830–1833) per **Joseph Mallord William Turner**. Aquarel·la, goma aràbiga i ratllats sobre paper, 29,3 x 43,2 cm.
© Col·lecció permanent. Cortesia de National Museums Liverpool.

Figura 15

Rain, Steam, and Speed – The Great Western Railway (1844) per **Joseph Mallord William Turner**. Oli sobre tela, 91 x 121,8 cm.
© The National Gallery, Londres.

3.4. L'era del buit i el narcisisme contemporani

3.4.1. L'hedonisme passiu: la seducció constant per l'estimulació

Per comprendre com la societat contemporània ha evolucionat cap a una nova fórmula d'individualisme, l'escrit teòric *L'era del buit* de Gilles Lipovetsky (2003) és fonamental, l'autor tracta com la societat es caracteritza per la centralitat del plaer immediat, el consum i l'autorealització. Explica com actualment vivim una etapa on la disciplina i les grans estructures socials han estat substituïdes pel benestar, la llibertat i l'expressió personal.

En aquest nou context, aparentment benintencionat, el poder ja no s'exerceix mitjançant la repressió o la imposició directa, sinó a través de la seducció. Les xarxes socials, els mitjans de comunicació, la publicitat i la cultura popular han convertit el consum en un engranatge subtil però molt efectiu per controlar la societat. La constant oferta de productes, serveis, imatges i estímuls crea una impressió de llibertat, donant a entendre que podem triar entre moltes opcions.

En realitat, però, estem atrapats en un entorn que, encara que sembla obert i transparent, el que acaba fent és generar aïllament i dispersió. Aquest model es basa en una estimulació contínua i en la promesa de plaer immediat i fàcil d'aconseguir. Valors com la senzillesa i el

sacrifici, que eren importants en temps passats, han estat reemplaçats per una mentalitat que cerca gratificació instantània. La vida diària ara es presenta sovint com una forma d'expressió cultural, fomentant que les persones sentin la necessitat de mostrar-se constantment. Però, moltes vegades, allò que compartim en xarxes socials no té a veure amb profunditat o qualitat, sinó que prima més l'aparença i la manera de comunicar-ho. D'aquesta manera, la cultura contemporània promou una expressivitat buida, on predomina la superficialitat i la indiferència pels significats.

Com més grans són els mitjans d'expressió, menys coses hi ha per dir; com més es reclama la subjectivitat, més anònim i buit és l'efecte. Aquesta paradoxa s'accentua encara més pel fet que, en el fons, ningú no està realment interessat en aquesta profusió d'expressió, excepte una figura clau: l'emissor o el mateix creador. Això és, precisament, el narcisisme: l'expressió gratuïta, la primacia de la comunicació per sobre del contingut, la indiferència pel que es comunica.

(Lipovetsky, 2003, p.14-15, [traducció pròpia])

3.4.2. Individualisme extrem i pèrdua del sentit col·lectiu

Aquest canvi també ha comportat una considerable transformació en les estructures col·lectives. Les grans ideologies i projectes socials han perdut força, i la política ja no té la capacitat de mobilitzar emocionalment les masses. En lloc d'un futur compartit, el que predomina és l'autonomia individual com a valor suprem. Aquesta fragmentació social ha donat lloc a una multiplicació d'identitats particulars, sovint configurades dins de microgrups d'afinitats personals, en què la llibertat de ser un mateix esdevé l'objectiu principal.

Lipovetsky interpreta aquest fenomen com una nova forma de narcisisme: una sensibilitat superficial cap al món, combinada amb una indiferència profunda envers ell. La sobreabundància d'informació i la velocitat amb què es produeixen els esdeveniments inhibeixen una emoció duradora o una connexió real amb allò que ens envolta.

El narcisisme ha abolit el que és tràgic i es manifesta com una forma inèdita d'apatia, feta d'una sensibilització epidèrmica envers el món i, alhora, d'una profunda indiferència cap a ell. Aquesta paradoxa s'explica, en part, per la plètor d'informacions que ens aclaparen i per la rapidesa amb què se succeeixen els esdeveniments mediatitzats, cosa que impedeix qualsevol emoció duradora.

(Lipovetsky, 2003, p. 52, [traducció pròpia])

4. Resistències a la lògica del rendiment

4.1. L'entotsolament: maneres discretes de desaparèixer

El ritme de vida contemporani, marcat per la hiperproductivitat i la saturació constant d'informació, ha derivat en una fatiga generalitzada que afecta el cos, la ment i les emocions. La cultura digital i el capitalisme de plataforma ens mantenen connectats de manera permanent, absorbint la nostra atenció amb una oferta inacabable d'estímuls visuals, textuais i sonors. Tal com apunta Martí Peran a *Indisposició general* (2016), aquesta "indisposició" no és una patologia aïllada, sinó la condició general del subjecte contemporani: un estat de cansament continu, provocat per la impossibilitat de sostenir el ritme d'un món accelerat que no deixa espai al repòs ni al silenci.

4.1.1. L'entotsolament com a fugida involuntària

En aquest context d'esgotament, sovint sorgeix —de manera inesperada i involuntària— un estat d'entotsolament. No es tracta simplement una abstracció o una distracció, sinó una retirada interior profunda, una desconexió transitòria del món exterior que permet entrar en contacte amb un espai mental silenciós i autònom.

El poder que el hombre tiene de retirarse virtual y provisionalmente del mundo y meterse dentro de sí, o dicho con un espléndido vocablo, que sólo existe en nuestro idioma: que el hombre puede ensimismarse. Noten ustedes que esta maravillosa facultad que el hombre tiene de libertarse transitoriamente de ser esclavizado por las cosas, implica dos poderes muy distintos: uno, el poder desatender más o menos tiempo el mundo en torno sin riesgo fatal; otro, el tener dónde meterse, dónde estar, cuando se ha salido virtualmente del mundo.

(Ortega y Gasset, 1957, p. 300)

Algú abstret, per tant, no para esment a l'entorn, sinó que està absort en els seus pensaments. Pot dir-se que l'individu abstret s'aïlla del que l'envolta. Aquesta capacitat d'aïllar-se del soroll i de la sobrecàrrega de l'exterior és un gest gairebé instintiu de preservació i resistència.

4.1.2. Picnolèpsia: fissures en la presència

Aquest estat interior es pot vincular amb el concepte de picnolèpsia que Paul Virilio desenvolupa a *Estètica de la desaparició* (1988). Virilio recupera aquest terme per referir-se a unes crisis d'absència breus i imperceptibles, moments fugaços en què la consciència es desconnecta del present sense que el subjecte en sigui del tot conscient. L'experiència del temps es fragmenta, com si es produís una petita fissura en la continuïtat de la presència. Aquests talls, encara que breus i habitualment imperceptibles, il·lustren fins a quin punt la fatiga pot erosionar la nostra capacitat d'atenció i de permanència en el present.

Aquests instants es despleguen com retalls d'un estat somnolent, imatges flotants que travessen el dia com centelleigs inconcrets. D'alguna manera, també l'entotsolament pot entendre's com una resposta picnolèptica davant la saturació: una retirada momentània del món exterior per recuperar el fil intern, per recompondre la narrativa interior i retrobar un sentit propi.

Durant l'esmorzar són freqüents les absències, i la tassa bolcada sobre la taula n'és una conseqüència ben coneguda. L'absència dura uns segons, comença i acaba d'imprevist. Els sentits continuen desperts, però no reben les impressions de l'exterior. El retorn és immediat com la partida, la paraula i el gest aturats es repreuen allà a on han estat interromputs. El temps conscient se solda automàticament formant una continuïtat sense talls aparents.

(Virilio, 1988, p. 7, [traducció pròpia])

En aquest projecte, l'estat d'embadaliment esdevé una clau per entendre com podem resistir simbòlicament a la hiperactivitat del món contemporani. A través de la pintura, exploro aquest espai com una forma d'habitar el temps d'una altra manera: més lenta, més atenta, més present.

4.1.4. Edward Hopper: la introspecció en l'espai quotidià

Després de reflexionar sobre com l'entotsolament pot ser una resposta davant el malestar que ens genera la societat del rendiment, resulta molt interessant veure com aquesta actitud interior ha estat representada en la pintura. En aquest context, l'obra d'Edward Hopper es converteix en una referència clau per a entendre com l'art visual pot captar aquests moments de solitud, pausa i desconexió, no com una simple sensació de buit, sinó com una experiència d'introspecció i càrrega emocional.

Hopper no pinta escenes espectaculars ni històries complicades; en realitat, crea atmosferes. Els seus interiors, sovint il·luminats per una llum freda i indirecta, mostren figures silencioses, en postures que semblen molt comunes—asseguts prop d'una finestra, tombats en el llit, mirant al buit, llegint en una cafeteria... Però després d'aquesta rutina quotidiana, hi ha un món psicològic profund. Els personatges de Hopper no interactuen molt entre ells ni semblen estar del tot presents en els espais que habiten: les seves mirades desconnectades i els seus cossos immòbils suggereixen una desconexió mental, com si estiguessin en un estat de suspensió entre l'espai físic i la ment (Strand, 2008).

Aquesta desconexió genera una sensació de temps detingut, un món interior actiu i un món exterior que sembla diluir-se.

Visualment, aquesta reflexió interna es reforça amb l'ús que Hopper fa de l'espai i la llum. Els interiors tenen una estructura gairebé arquitectònica que accentua la distància entre les figures, com si cadascun visqués en la seva pròpia illa emocional. Els volums clars, els colors sobris i l'eliminació de detalls innecessaris ajuden a crear escenes molt depurades, gairebé teatrals, on la llum funciona com un personatge més. Aquesta llum, sovint dura i precisa, no busca ser acollidora, sinó que revela amb duresa la solitud dels personatges. És una llum que posa en evidència, que curta i que separa. Aquesta manera de representar en la pintura té molt a veure amb la meua pròpia manera d'abordar el tema de l'entotsolament.

L'expressió neutra en els rostres, la sensació de suspendre el món exterior i l'ús de l'espai com a metàfora d'un estat emocional són elements que també exploro en les meves obres. El que Hopper aconsegueix amb tanta precisió és mostrar com la pintura pot convertir-se en un espai de reflexió sobre l'existència, un mirall en el qual podem reconèixer-nos i entendre la nostra mateixa fragilitat o necessitat de pausa.



Figura 16

Automat (1927) per **Edward Hopper**. Oli sobre tela.
© Des Moines Art Center / Cortesia de la col·lecció permanent.

Figura 17

Hotel room (1931) per **Edward Hopper**.
Oli sobre llenç.
© Museo Nacional Thyssen-Bornemisza.

4.2. Imaginar altres ritmes de vida

En la nostra societat actual, on tot sembla girar entorn de ser eficient, produir sense parar i gestionar tot pel nostre compte, ha sorgit una forma nova de violència: la que ens exercim a nosaltres mateixos. A diferència de les formes tradicionals de control, avui el poder es presenta disfressat de llibertat, autonomia i èxit personal. És el mateix individu qui es converteix en emprenedor de la seva vida, però al mateix temps en explotador i explotat. Davant d'aquesta realitat, diversos pensadors contemporanis han plantejat maneres de resistir aquesta pressió constant per a rendir, ser útil, accelerar i produir sense parar.

4.2.1. Carl Honoré i la lentitud com a resistència diària

Carl Honoré, reconegut com un dels principals impulsors del moviment "slow", fa una crítica cultural a la dictadura de la rapidesa. En el seu llibre *Elogi de la lentitud* (2005), argumenta que la societat ha arribat a un punt on el valor del temps es redueix a l'eficiència i el rendiment. Vivim corrent contra el rellotge, en una lluita constant per fer més en menys temps, i això ens impedeix gaudir d'una vida plena, atenta i significativa. Honoré proposa recuperar el ritme adequat per a cada activitat, defensant una lentitud intel·ligent que no significa passivitat, sinó presència i qualitat en el que fem.

La seva proposta és principalment pràctica i realista. No busca trencar amb el sistema, sinó canviar els valors i hàbits que tenim. Suggerim, per exemple, modificar el sistema educatiu per a respectar els ritmes naturals dels nens, menjar amb més calma i consciència, i reorganitzar el treball per a equilibrar productivitat i benestar. En aquest sentit, Honoré ofereix eines concretes per a transformar la nostra vida diària, apel·lant al sentit comú i a la importància de ser presents en l'ara. La seva defensa de la lentitud és, en realitat, una aposta per una vida més humana.

4.2.2. David Le Breton i la retirada com a forma de resistència

David Le Breton, antropòleg francès, aprofundeix en els efectes del rendiment sobre com ens sentim i la nostra identitat. En llibres com *Desaparèixer de si* (2016), Le Breton parla de la temptació de desaparèixer com a resposta a les exigències constants de donar forma a una identitat pública. Mentre Honoré parla d'una lentitud activa, Le Breton se centra en els moments en què l'individu necessita retirar-se, guardar silenci i fugir, quan la pressió es torna insuportable. S'interessa en aquestes formes d'absència —com caminar llargues distàncies, experimentar la solitud o desaparèixer simbòlicament— que serveixen com a resistència davant un món que demana sempre estar visible, ser eficient i produir sense parar.

La seva visió és molt existencial i reflexiva, i posa èmfasi en la dimensió física de la resistència. Quan el cos es veu obligat a funcionar com una màquina productiva, Le Breton reivindica un cos sensible, vulnerable, capaç de sentir, equivocar-se i aturar-se. Resistir, en la seva visió, no és només un moviment col·lectiu, sinó una decisió personal de connectar-se amb un mateix i tornar a habitar-se.

El sentit desapareix, el buit s'apodera d'un jo expurgat, però la mort encara no ha arribat. No és tan sols el cos el que es posa provisionalment en suspens, sinó l'individu sencer, i especialment els pensaments, les apostes vitals, la relació amb el món. L'univers de representacions que l'inunden permanentment s'interromp o s'enterboleix, la mediació de sentit es relaxa. El jo desapareix en el *blank* (en anglès, l'espai no ocupat, buit).

(Le Breton, 2016, p. 16, [traducció pròpia])

4.2.3. Serge Latouche i la crítica al creixement il·limitat

Serge Latouche, economista i teòric del decreixement, fa una crítica més profunda i estructural del model centrat en produir i créixer sense parar. Per a Latouche (2007), el problema no sols és cultural o psicològic, sinó també econòmic i ecològic. El model de creixement constant en les societats modernes és, segons ell, insostenible i perillós per al planeta i per a la nostra qualitat de vida. La proposta de decreixement que presenta no busca tornar enrere, sinó obrir la porta a redefinir els valors que sostenen les nostres societats: reduir el consum, simplificar les nostres necessitats, compartir recursos i valorar el pròxim i comunitari. Segons l'autor: "Una societat que no es planteja límits està condemnada a autodestruir-se" (Latouche, 2007, p. 25, [traducció pròpia]).

Latouche comparteix amb Honoré la idea d'alentir i repensar la vida quotidiana, però va més lluny, apostant per un canvi radical en el sistema econòmic. Coincideix amb Le Breton que l'obsessió pel rendiment destrueix el que dona sentit a la vida, però proposa combatre-ho amb una acció col·lectiva i política: resistir al sistema de creixement, desconnectar del mercat, viure de manera menys mercantilitzada i apostar per l'economia del necessari. En aquest marc, resistir a l'autoexplotació significa no sols cuidar-se un mateix, sinó també reorganitzar el món, deixar enrere la dependència del progrés quantitatiu i valorar una vida basada en l'ésser, no en el fet de tenir.

4.2.4. Hiroshi Matsumoto: la poètica de la lentitud

El treball de Hiroshi Matsumoto és dels quals més m'han inspirat quan penso en la pintura com una manera de resistir el ritme accelerat de la societat en la qual vivim. En el seu projecte *9x9 paintings* (2006-present), aquest artista japonès crea una petita obra diària de 9 per 9 centímetres, fent ús d'una espàtula per a barrejar colors i fer composicions abstractes. Tot i semblar un procediment senzill, hi ha molt més en aquesta idea: cada quadre es converteix en una espècie de meditació visual, una pausa enmig del soroll, una afirmació que la lentitud té un valor fonamental.

El que més m'ha impactat de Matsumoto és com entén el color i l'abstracció com un llenguatge propi. La seva obra em crida l'atenció perquè aconsegueix crear harmonia i tensió alhora, amb pocs elements però sense perdre l'expressivitat. La grandària petita, lluny de ser un límit, es torna un espai íntim que convida a contemplar. Cada pinzellada i cada textura que obté amb l'espàtula està plena d'intenció i sensibilitat.

A través d'aquesta espècie de ritual repetitiu, l'artista construeix un univers cromàtic que es va revelant lentament. L'ús que fa del color, encara que sovint és saturat o vibrant, mai resulta molest. Tot el contrari, transmet una delicada subtilesa que crea ambients carregats de significat emocional.

Aquesta qualitat ha influït molt en la meua pròpia manera de treballar: en la seva manera de treballar, l'abstracció no és absència, sinó concentració. Demuestra que en la repetició hi ha descobriment i que la lentitud no és una limitació, sinó una eina per a ser més precís i profund. A més, la forma en què encara la pintura —de manera perseverant, reflexiva i metòdica— m'interpel·la i em guia. En un món on tot va massa ràpid i l'exigència de rendiment és constant, la seva obra és una espècie de declaració silenciosa, però potent: pintar pot ser un acte de resistència, d'introspecció i també de cura. Seguint el seu exemple, veig la pintura com un espai per a pensar a través del color, per a donar forma al que encara no té nom i per a habitar el temps des de la calma i la lentitud.

Mai sé què serà fins que no estigui acabat. Quan començo a pintar, sempre poso alguns colors a la tela sense pensar-ho. La meua elecció de colors sovint és accidental o intuïtiva. Intento captar la trobada fortuïta del color amb la composició. De vegades em perdo i, d'altres, em trobo caminant per un camí que em porta de tornada al meu lloc. L'abstracte és per a mi una manera concreta de compartir una introspecció, un lloc i un temps amb tu mateix directament i profundament.

(Matsumoto, n.d., [traducció pròpia])



Figura 18

Nov. 6, 2013 (2013) per Hiroshi Matsumoto. Oli sobre llenç.
© Hiroshi Matsumoto.

Figura 19

Aug. 2, 2014 (2014) per Hiroshi Matsumoto. Oli sobre llenç.
© Hiroshi Matsumoto.

5. Metodologia

5.1. Preparació dels suports

Per aquest projecte, els suports utilitzats consisteixen en bastidors de mides i proporcions molt diverses, coberts amb tela de lli imprimada amb Gesso. La variabilitat en les dimensions i els formats no és casual, sinó que respon a una reflexió sobre la societat del rendiment, en què les possibilitats d'opcions són excessives, generant una sensació de sobreestimulació. Els quadres es converteixen així en una metàfora visual de la saturació per positivitat: cada bastidor representa una elecció diferent dins d'un ventall de possibilitats gairebé infinites, evocant la sensació d'haver d'escollir contínuament en un món saturat d'alternatives.

Per a la preparació dels suports, he optat per comprar un rotlle de tela de lli imprimada de grans dimensions, així com els bastidors per separat. Amb l'ajuda d'una grapadora i alicates per tensar, he vestit manualment cadascun dels bastidors, ajustant la tela amb la tensió adequada per garantir una superfície estable i òptima per a la pintura. Aquest procés de muntatge m'ha resultat especialment necessari: una feina tan física i mecànica m'ha permès desconnectar de la pressió i la tensió mental que suposa pintar. Ha estat una activitat que he anat intercalant a mesura que acabava cada quadre. No he muntat tots els bastidors de cop —tot i que hauria estat més ràpid i pràctic— perquè ja sabia que necessitaria espais de pausa i desconexió mental al llarg de tot el procés de creació de les obres.

Per altra banda, el fet de treballar amb bastidors de diferents formats, m'ha generat una dinàmica compositiva més àmplia, més complicada, però amb més marge de joc. El fet que cada peça sigui diferent, tant en l'àmbit d'escala com de distribució espacial, no només ha suposat un factor conceptual, sinó que té una repercussió directa en la resolució pictòrica de cada obra.

5.2. Elaboració dels colors

La pintura que utilitzo en aquest projecte és acrílica, un material que em permet treballar de manera espontània i amb intuïció, gràcies al seu assecat ràpid i a la intensitat duradora dels seus colors. L'acrílic em dona la llibertat d'anar construint les capes de la pintura a un ritme ràpid, addicionalment és molt versàtil pel que fa a textures, afavorint l'expressió i la gestualitat, aspectes fonamentals en la meua manera de pintar.

Per a l'elecció cromàtica, he decidit limitar la paleta a cinc colors: blanc titani, negre carbó, magenta (vermell primari), blau de Prússia i groc Cobalt. Aquesta opció sorgeix del desig de partir d'uns fonaments senzills però molt versàtils. No faig ús d'altres colors de tub, atès que vull que tots els tons en les meves obres siguin resultat de processos conscients i propis. La mescla de colors, per tant, es torna una part essencial en el meu procés creatiu. A més, tinc una regla clara: tots els colors finals han de contenir, encara que sigui en petites proporcions, els tres colors: magenta, blau de Prússia i groc Cobalt. Això m'ajuda a mantenir coherència i unitat cromàtica en tota l'obra, evitant que alguns tons destaquin per separat o desentonin en la composició.

Un aspecte important que sempre tinc en compte és que els acrílics tendeixen a enfosquir-se lleugerament quan s'assequen, factor que considero a l'hora d'ajustar les mescles en humit, modificant lleugerament la intensitat i la lluminositat dels colors mentre treballo, perquè el resultat final s'acosti a la intenció cromàtica que tinc al cap. Això requereix atenció constant i experiència, que em permet anticipar aquests canvis durant el procés d'assecamment. Aquesta aproximació en l'ús del color m'ajuda a crear una atmosfera pròpia en les meves pintures, on cada to, encara que diferent, manté un vincle subtil amb els altres. Aquest treball acurat i meticulós amb el color també reflecteix una actitud de paciència, atenció i lentitud per buscar una relació més honesta i pausada amb el procés creatiu.



Figura 20

Procés de treball de Que ja no sé quantes coses (2025). Fotografia d'obra pròpia.

5.2.1. Josef Albers: La interacció del color

Una de les referències que més m'ha marcat en la meua exploració del color és Josef Albers, especialment a través del seu llibre *La interacció del color* (2017 [1963]). La seva manera d'entendre el color m'ha ajudat a comprendre que no és una cosa fixa ni objectiva, sinó que depèn molt del context i de com el percebem. Aquesta idea ha estat clau per crear les meves pròpies combinacions cromàtiques, ja que m'ha permès experimentar amb contrastos i harmonies que, tot i semblar sorprenents al principi, resulten molt efectives visualment.

Albers no se centrava únicament en les barreges físiques del color, sinó en les seves interaccions òptiques, és a dir, com un mateix color pot semblar diferent depenent dels colors que l'envolten. Tal com ell mateix afirma, "en la percepció visual gairebé mai no es veu un color com és en realitat, com és físicament. Aquest fet fa que el color sigui el més relatiu dels mitjans que emprava l'art" (Albers, 2017, p. 8, [traducció pròpia]).

Aquesta idea m'ha motivat a parar més l'atenció a com es relacionen els colors entre si i a confiar en l'experimentació directa en lloc de seguir regles estrictes. Inspirant-me en els exercicis d'Albers, sobretot en aquells en què un mateix color sembla canviar segons el fons, he començat a crear les meves paletes de manera intuïtiva però conscient. Exploro els efectes perceptius que es generen a l'hora de jugar amb la proximitat i el contrast. El treball d'Albers m'ha ensenyat que la sensibilitat visual es pot entrenar i que com més observo, més matisos puc captar i crear.

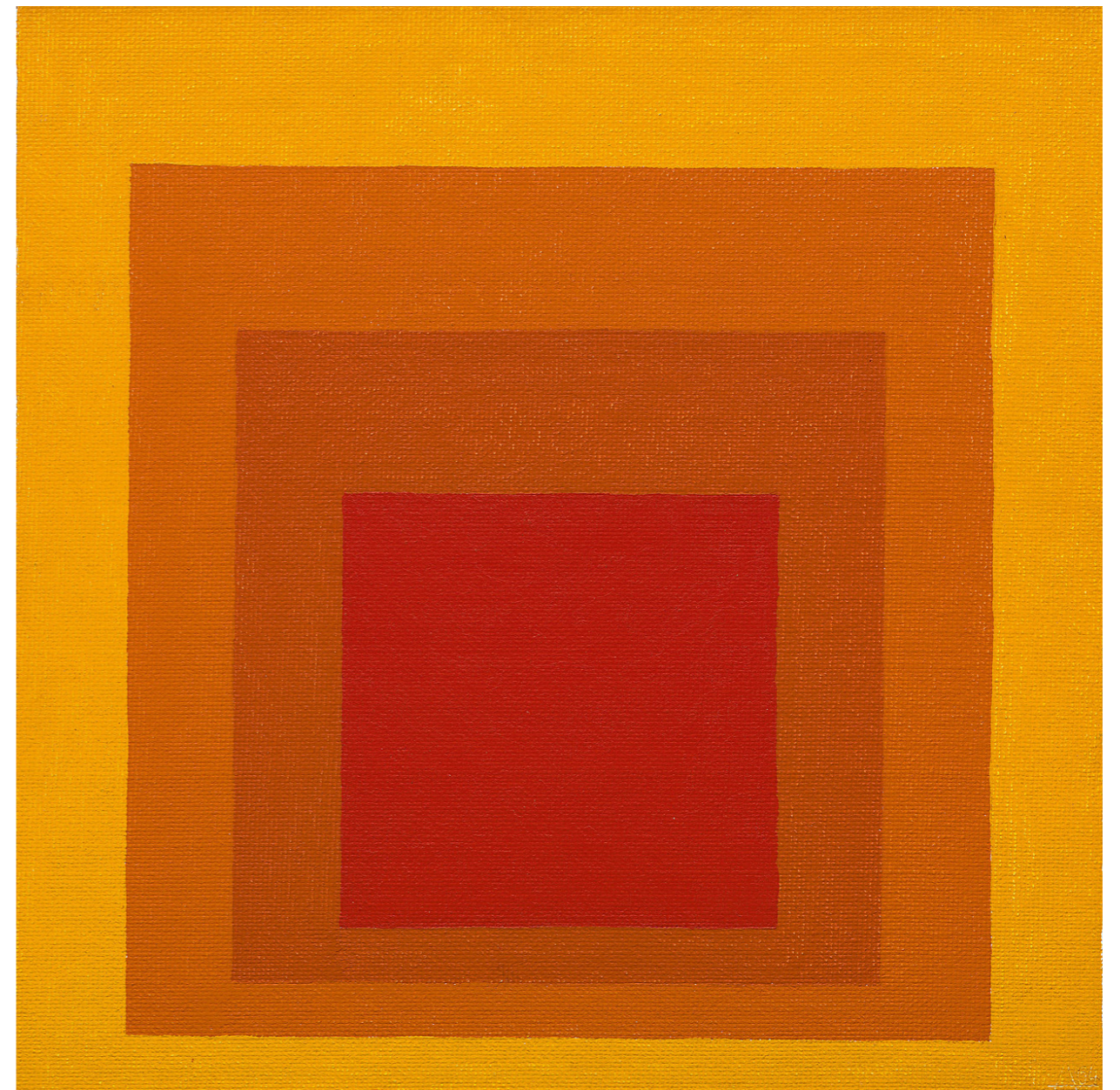
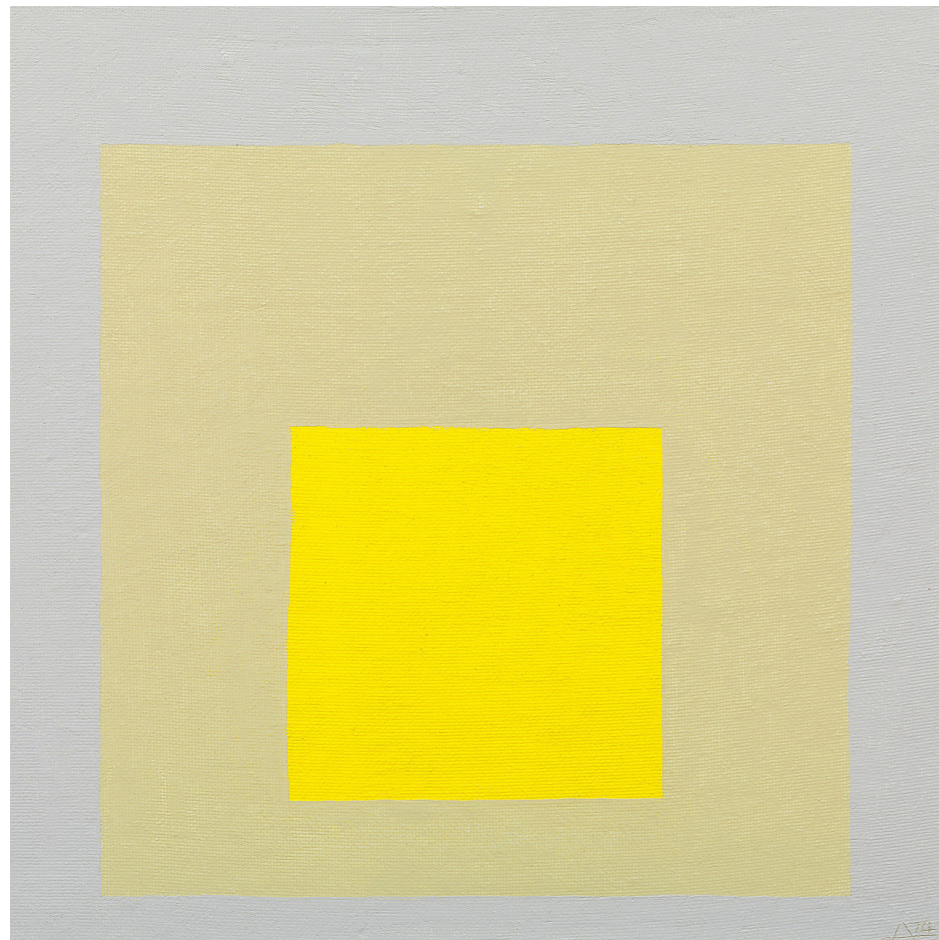


Figura 21

Study for Homage to the Square (1974). **Josef Albers**. Oli sobre masonita, 40,2 × 40,1 × 0,4 cm. Solomon R. Guggenheim Museum. © 2023 The Josef and Anni Albers Foundation / ARS, New York.

Figura 22

Study for Homage to the Square: Closing (1964). **Josef Albers**. Acrílic sobre masonita, 40,2 × 40,2 cm. Solomon R. Guggenheim Museum, Nova York. Donació de l'artista.

5.3. Construcció de la composició

La part del procés que ha suposat més complexitat i temps ha estat la construcció de la composició de les obres, tant en l'àmbit formal com cromàtic i expressiu. Cada obra és una peça única i requereix un procés diferent, la meua manera de treballar és molt intuïtiva.

Gairebé mai utilitzo un esbós ni faig proves prèvies, tot el procés creatiu passa pel llenç. No segueixo una metodologia completament sistemàtica ni repetitiva. Tot i això, amb el temps he identificat una sèrie de patrons, que si bé no són rígids, m'ajuden a estructurar el treball i a aconseguir de la manera més eficaç els resultats més rics i genuïns.

Habitualment, el primer pas que segueixo consisteix a cobrir el llenç blanc amb una veladura del color que vull que sigui el dominant en l'obra. D'aquesta manera tinc la seguretat que tots els elements que superposi tenen una base comuna i, de principi a fi, puc treballar amb els contrastos i interaccions cromàtiques amb coherència. El meu objectiu principal en aquesta part del procés és mantenir una harmonia cromàtica, malgrat que, treballant amb colors tan saturats com faig, aquest factor esdevingui un repte.

Per començar a crear la composició, normalment divideixo la superfície del quadre en quatre o cinc taques de colors, aplicant-los en formes geomètriques, sovint de tipus quadrilàter. A continuació vaig afegint noves capes per anar construint el fons del quadre abstracte, jugant amb els contrastos i la familiaritat dels colors. Aquesta fase és molt intuïtiva i, alhora, complexa. Comporta una gran presa de decisions, ja que no parteixo de cap referència visual concreta, hi ha un ventall tan ampli de possibilitats: combinacions de color, proporcions de les formes, direccions de les pinzellades, tons, saturacions, lluminositats... Que pot arribar a ser un procés esgotador.

La formativitat és una mena de diàleg entre l'artista i l'obra, en què aquesta, igual que aquell, té personalitat pròpia: Quan hi ha motiu, l'artista sent que ja no està sol amb si mateix: està en companyia de l'obra; el motiu ha sortit al pas a l'artista, i s'apodera de la seva ment estimulant-la i fins i tot obsessionant-la. D'una banda, hi ha l'esforç de l'artista que assaja, escull i corregeix, travessant contínuament la incertesa i el perill del fracàs; de l'altra, hi ha la presència de la forma formant que orienta el camí, discrimina possibilitats, sanciona l'assoliment.

(Acciario, 2020, p. 93, [traducció pròpia])

Per poder valorar millor la composició i prendre distància, faig l'exercici d'allunyar-me del quadre constantment, aproximadament uns cinc metres. És una manera pràctica de veure amb claredat quins són els elements que funcionen i quins són els que cal modificar o ajustar.



Figura 23

Procés de treball d'Escolto sempre aquest sorollet de fons (2025). Fotografia d'obra pròpia.

5.3.1. Henri Matisse: la forma i el color

Per a mi, Henri Matisse és una referència clau quan penso en la llibertat en l'art i en la forma en què un pot relacionar-se amb la pintura de manera més intuïtiva. La seva obra m'ha inspirat molt, especialment en com treballa la composició, simplifica les formes i empra el color de manera expressiva. Matisse no pinta per a copiar la realitat, sinó per a transformar-la, per a transmetre una emoció que surt del gest i del poder del color intens.

El que més admiro de Matisse és la seva capacitat per a crear imatges impactants amb línies senzilles i blocs de color. Això m'ha ajudat a entendre que a vegades la força d'una obra no està en la tècnica més elaborada, sinó en el que comunica de veritat. Per a mi, la seva manera d'entendre la pintura com alguna espontània i profunda alhora, connecta molt amb la meua cerca d'expressar sentiments de manera directa, on cada traç tingui un significat compositiu, evitant la superfluïtat.

Matisse a més m'ensenya a confiar en la meua intuïció i en el color com a eines per a transmetre sentiments des d'un lloc molt perspicaç, íntim i sincer. En el seu llibre *Escritos y opiniones sobre el arte* (1993), comparteix la seva visió de com l'art busca la puresa i l'harmonia, usant la síntesi de formes i colors per a transmetre emocions de manera senzilla. La seva obra es caracteritza per simplificar les formes, tenir traços fluids i utilitzar colors vibrants, aspectes que ell considera fonamentals per a aconseguir una expressió autèntica.

Matisse creu que la pintura ha de generar un efecte de pau i plaer, com "un bon seient on descansar després d'un dia esgotador" (1993, p. 28, [traducció pròpia]). Aquesta idea de crear un efecte de tranquil·litat es reflecteix en com organitza les seves composicions, eliminant detalls innecessaris per a centrar-se en les formes i les combinacions cromàtiques. En lloc d'imitar la realitat, cerca reflectir les emocions que aquesta li provoca.



Figura 24

Still Life (ca. 1905) per **Henri Matisse**. Oli sobre tela. Col·lecció del The Metropolitan Museum of Art, Nova York.
© The Metropolitan Museum of Art.



Figura 25

La Japonaise: Woman beside the Water (1905) per **Henri Matisse**. Oli sobre tela. Col·lecció del Museum of Modern Art (MoMA), Nova York.
© 2024 Succession H. Matisse / Artists Rights Society (ARS), New York.

5.4. Creació de formes: entre l'abstracció i la figuració

La tercera part del procés que acostumo a seguir tracta de la incorporació d'algun element figuratiu, generalment figures humanes.

Tot i que sé que no és una pràctica molt habitual, mai parteixo d'una escena o d'uns personatges concrets abans de començar a pintar una peça. No m'agrada estar condicionada per la presència d'una figura des d'un inici, sento que si tinc present una figuració concreta el procés és molt forçat i no queda natural. Prefereixo generar primer una base abstracta sòlida, amb una composició natural sorgida de la intuïció, per seguidament pensar com pot encaixar-hi una escena figurativa.

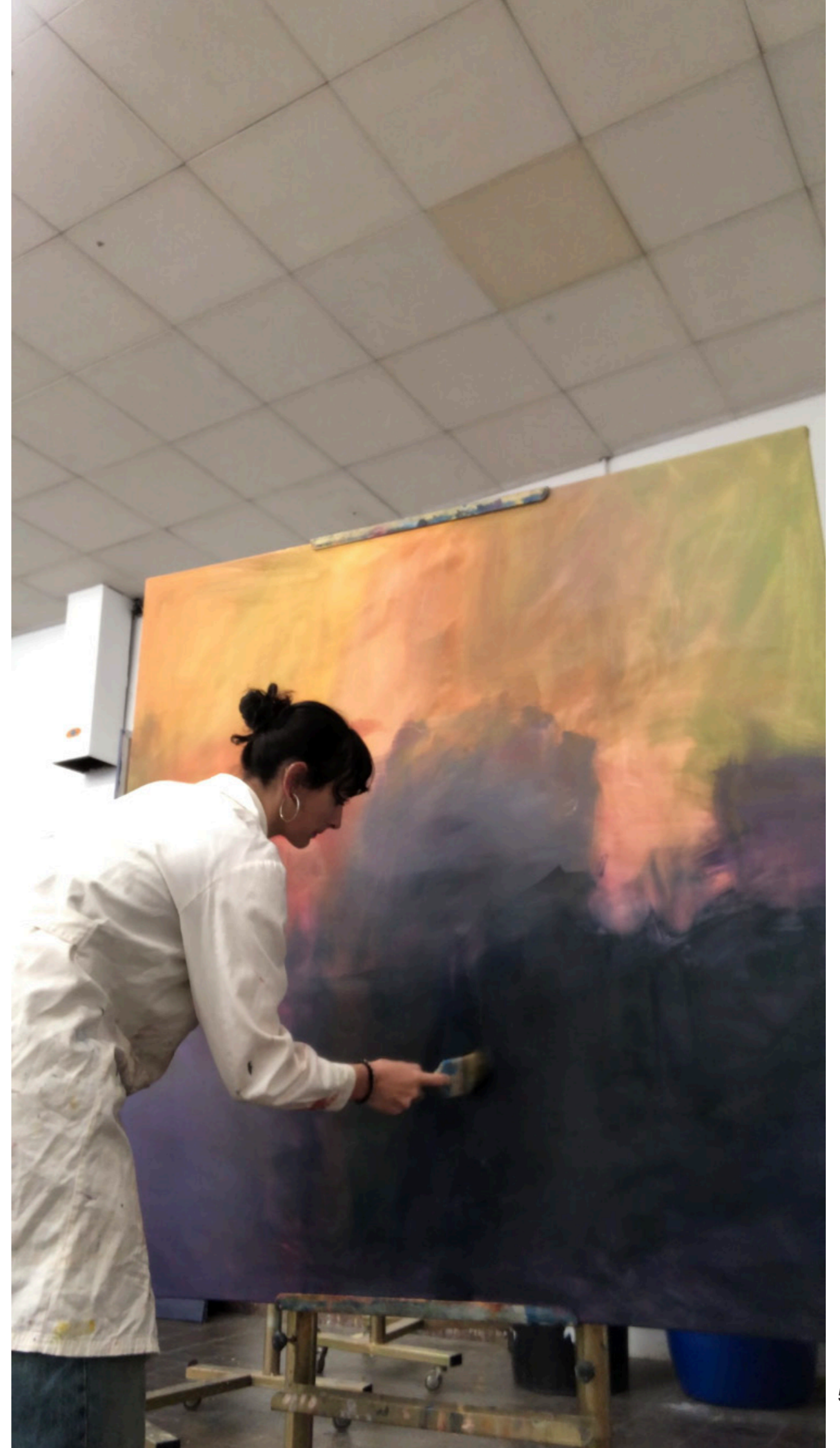
Generalment, les escenes que represento en les meves obres solen ser bastant senzilles, i gairebé mai apareixen més de tres figures. Considero que en cas de no ser així, es generaria una sobrecàrrega visual, especialment, tenint en compte la gran saturació cromàtica amb què treballo. L'excés d'informació podria dificultar el recorregut visual de l'obra i la seva comprensió.

D'aquesta manera, com treballo amb elements figuratius molt senzills, m'interessa jugar amb les diagonals i trencar la simetria, per crear dinamisme i generar un recorregut visual més suggeridor. Sovint, evito col·locar les figures al centre, ja que generaria una estabilitat que no m'interessa. El desequilibri controlat em permet reforçar la tensió expressiva de l'escena.

Pel que fa a la tècnica, combino pastels a l'oli amb pintura acrílica per fer les figures. No busco que quedin molt definides ni perfilades; de fet, dedico molts esforços a aconseguir que les formes semblin el més espontànies i naturals possibles. M'interessa que el límit entre el fons abstracte i la figura es dilueixi, de manera que aquests elements no funcionin com a entitats separades, sinó que s'integrin i es relacionin visualment en una única atmosfera pictòrica.

Figura 26

Procés de treball de *Tot el que tenim és ara* (2025). Fotografia d'obra pròpia.



5.4.1. Tracey Emin: la vulnerabilitat com a força expressiva

Tracey Emin és una artista que m'ha inspirat molt en la meua manera d'entendre l'expressió de la figura. La seva capacitat de combinar vulnerabilitat i força en la manera com gesticula i crea figures m'impacta profundament. Tot i que es coneix sobretot per les seves instal·lacions i textos brodats, la seva pintura i dibuix tenen aquest component emocional tan intens que em connecta directament. Emin treballa amb una figuració molt crua i espontània, que s'allunya del virtuosisme tècnic per arribar a l'emoció més immediata i visceral. Aquesta forma de treballar, tan directa i intuïtiva, m'ha inspirat a l'hora de representar cossos i escenes que reflecteixin estats interns més que no pas formes perfectes.

La seva obra sovint parla de dolor, desig, solitud i intimitat, temes que també formen part de la meua pràctica. El seu traç ràpid, l'ús transparent dels pigments i la manca de filtres emocionals en les seves creacions m'han ajudat a entendre que la pintura pot ser una manera de confessar i també de reafirmar-se com a persona. En les seves peces, el cos no és només una imatge visual, sinó un espai on es projecten emocions i records, i això m'ha animat a explorar la meua pròpia història des d'un lloc igualment vulnerable i sincer. A més, m'ha fet pensar com Emin manté viva aquesta tensió entre el que és molt íntim i allò que pot connectar amb tothom — parlant des del jo per establir un diàleg obert amb els altres. Així, l'art esdevé un espai per expressar tot allò que sovint ens costa posar en paraules, trobant bellesa en aquest procés.



Figura 27

How much more could you have loved me (2019) per Tracey Emin. Tècnica mixta sobre tela. Galeria Xavier Hufkens. © Tracey Emin. Courtesy Xavier Hufkens.



Figura 28

I Did Nothing Wrong (2024) per Tracey Emin. Acrílic sobre tela, 183,8 x 121,7 x 4,5 cm. Col·lecció White Cube. © Tracey Emin. Foto: © White Cube (Eva Herzog).

5.4.2. Malcolm Liepke: la figura a la composició

Malcolm Liepke ha estat una gran inspiració per mi a l'hora d'entendre com es relaciona la figura humana amb la pintura. El seu treball m'ha ensenyat que el cos no només és un motiu per representar, sinó que també funciona com una estructura que sosté molta de la càrrega emocional i la composició d'una obra. El que més m'atreu de Liepke és com fa servir el gest, la postura i la mirada dels seus personatges per crear una tensió íntima i plena d'expressió, que marca realment l'atmosfera del quadre. Les seves figures, sovint pintades amb pinzellades àmplies, usant colors càlids i amb una textura molt rica, no semblen ser anatòmicament perfectes, però transmeten una presència poderosa. Això m'ha inspirat a tractar la figura amb més llibertat, posant l'èmfasi en l'emocional i visual en lloc de buscar un realisme exacte.

També em crida molt l'atenció com construeix les composicions a partir de l'acumulació de cossos, mirades creuades o gestos subtils que expliquen històries sense necessitat que hi hagi un relat explícit. Una altra cosa que m'ha influït és com treballa els espais a les seves pintures: solen ser espais poc definits, amb fons que es barregen amb les figures o que deixen espai per al color i el gest. Això m'ajuda a pensar en la composició d'una manera més natural i menys rígida, on la figura no sols ocupa un espai, sinó que també crea aquest espai. Gràcies a Liepke, tinc més confiança per explorar la figura humana com un element clau per transmetre emocions i estructura a les meves obres. M'ha mostrat que el cos pot ser un mitjà molt potent per expressar atmosferes, sentiments i relacions, sense que calgui un relat clar o explícit.



Figura 29

Two Friends (2017) per **Malcolm Liepke**. Oli sobre tela. 25 x 36 cm. Pontone Gallery.
© Malcolm Liepke / Cortesia de Pontone Gallery.

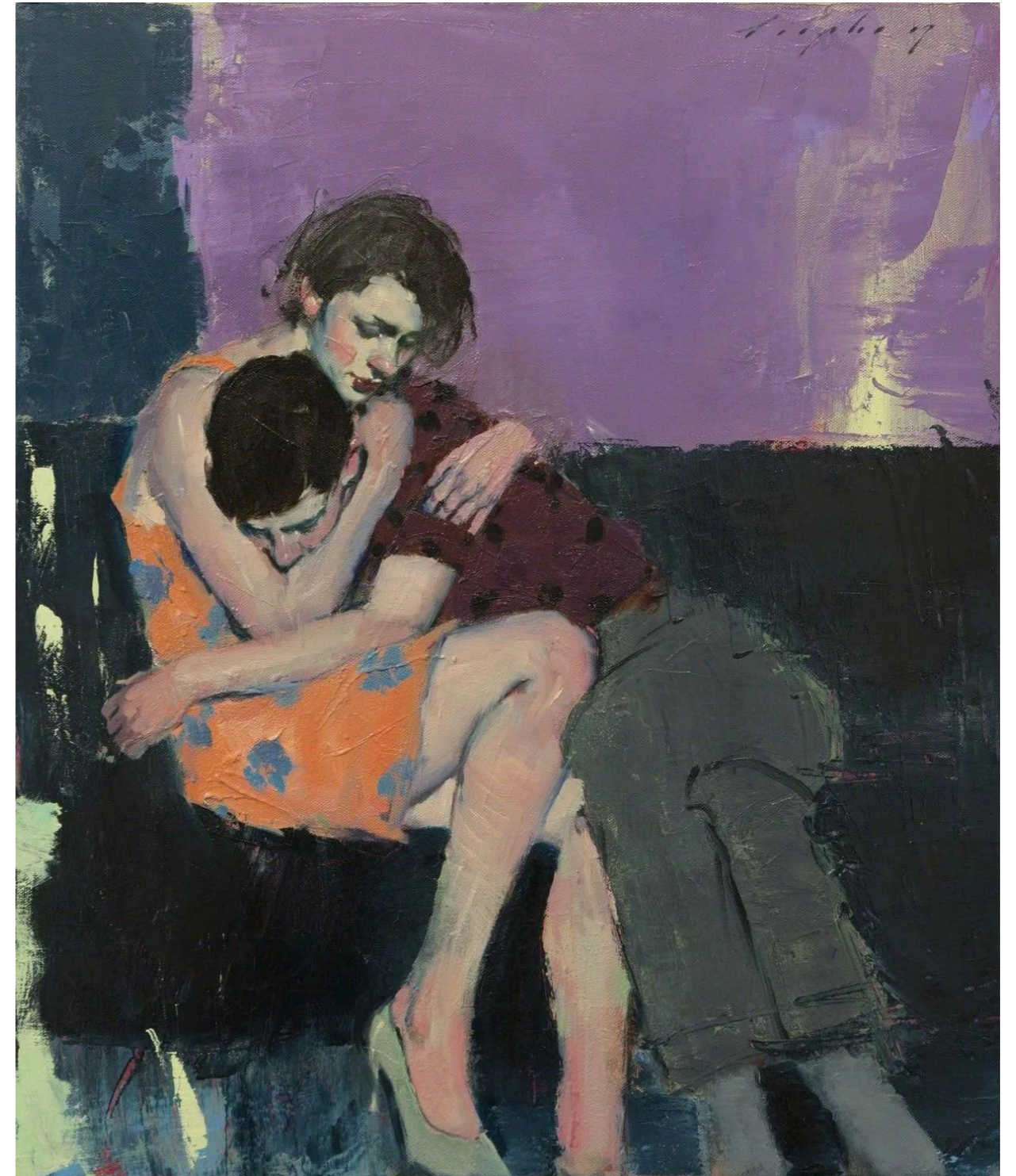


Figura 30

In her arms (2017) per **Malcolm Liepke**. Oli sobre tela. 61 x 51 cm. Pontone Gallery.
© Malcolm Liepke / Cortesia de Pontone Gallery.

6. Obres

Les meves pintures sorgeixen d'una necessitat d'expressar i donar-li forma al malestar que ens acompanya avui dia i que a vegades ens costa posar en paraules: la fatiga existencial, aquesta sensació d'esgotament que ve de viure sota la pressió constant de rendir, produir i estar sempre connectats. Aquest projecte neix a partir de l'observació del cansament col·lectiu, la dispersió mental i l'apatia que genera una societat centrada en l'eficiència i la hiperproductivitat. Però més enllà d'explorar-ho només des d'un punt de vista teòric, m'interessa entendre com aquesta desplaença es manifesta en el llenguatge de la pintura, i com es pot traduir visualment a través del color, la composició i les figures humanes.

Una de les maneres principals en les quals exploro aquest estat és mitjançant el color. En les meves obres, els colors són intensos, saturats, fins i tot aclaparadors. Aquesta saturació no és casual; cerca reflectir visualment aquesta sobrecàrrega sensorial que sentim diàriament: el munt d'estímuls, pantalles, notificacions, imatges que no deixen d'arribar. El color saturat funciona com una metàfora del soroll constant que ens envolta, aquest que moltes vegades entra per dins i ens deixa esgotats. L'ús exagerat del color és una manera d'expressar la saturació del món modern, però també per posar en evidència el contrast entre l'exterior tan ple de vida i un interior que moltes vegades està desbordat i buit.

Aquest estira-i-arronsa entre l'excés i el buit es reforça en la manera en què tracto els fons en les meves pintures. Els fons solen estar difuminats, desenfocats, amb un aire gairebé atmosfèric, sense delimitar un espai molt clar, sinó que suggereixen un estat mental. És aquí on presento la desconexió amb el món extern, aquest moment en què la ment entra en mode de suspensió i el cos continua present, però atrapat en un altre pla. La intenció és evocar la sensació d'estar embadalit, de mirar un punt fix sense realment fixar-se en res, quan la ment es dispersa i et desconnecta de la realitat immediata. Pintar aquesta interioritat, representar aquest "estar sense ser" que viuen moltes persones en moments de fatiga i desconexió, és part del que m'interessa.

Les figures humanes que apareixen en els meus quadres també ajuden a representar aquesta narrativa. En general, es mostren en postures tranquil·les, amb rostres apàtics i mirades que semblen no tenir un destí fix, com si no hi hagués un objecte específic en la seva atenció. És com si expressessin el gest d'anar-se'n cap a dins, d'aïllar-se del món exterior. Són cossos que són allà, però semblen atrapats en un món propi, on els pensaments es repeteixen, es tornen confusos. No hi ha en elles una tristesa evident; només una expressió continguda, però profunda. Aquesta neutralitat emocional reforça la idea que la fatiga en una societat que sempre exigeix més no s'expressa amb crits o llàgrimes, sinó que es cola a poc a poc per les rutines diàries, en silenci.

Amb les obres de Suspensió per saturació vull representar aquesta forma de suplici silencios, que s'estén i que compartim, però que sovint no pot ser expressat obertament perquè vivim en un entorn que valora la rapidesa i l'eficiència per sobre del benestar emocional. La pintura es torna així una forma de resistència: un espai on la lentitud, la reflexió i la introspecció tenen cabuda. Com formula John Berger, "mai mireu només una cosa; sempre estem mirant la relació entre les coses i nosaltres mateixos" (Berger, 1974, p. 9, [traducció pròpia]).

Aquesta pausa en el temps en la qual convido a qui mira les meves obres a entrar, a aturar-se, a connectar amb una experiència interna que moltes vegades oblidem. Utilitzo el llenguatge pictòric no únicament per a mostrar la fatiga i l'entotsolament, sinó també per a donar-li un espai, un cos i una veu, en una certa manera, per dignificar-ho.

Figura 31

Les possibilitats
(2025).

Acrílic i pastels d'oli sobre llenç,
120cm x 84 cm.
Obra pròpia.

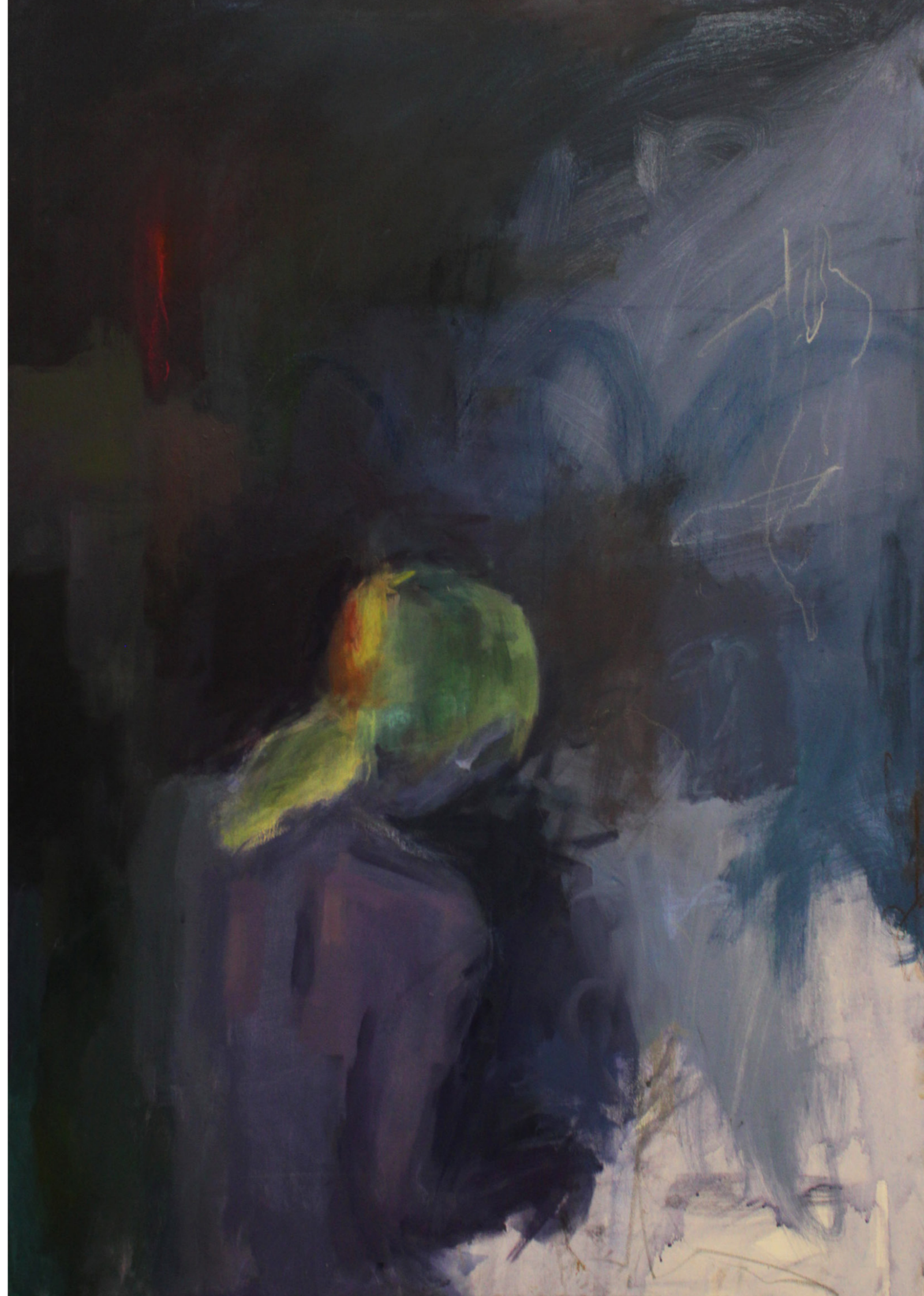


Figura 32
Tot el que tenim és ara
(2025).
Acrílic i pastels d'oli sobre llenç,
150cm x 150 cm.
Obra pròpia.



Figura 33

Escolto sempre aquest sorollet de fons
(2025).
Acrílic i pastels d'oli sobre llenç,
120 cm x 84 cm.
Obra pròpia.



Figura 34
Al final el temps t'enxamparà
(2025).
Acrílic i pastels d'oli sobre llenç,
96 cm x 114 cm.
Obra pròpia.



Figura 35

Suposo que ara ja ho tens tot
(2025).
Acrílic i pastels d'oli sobre llenç,
65 cm x 46 cm.
Obra pròpia.



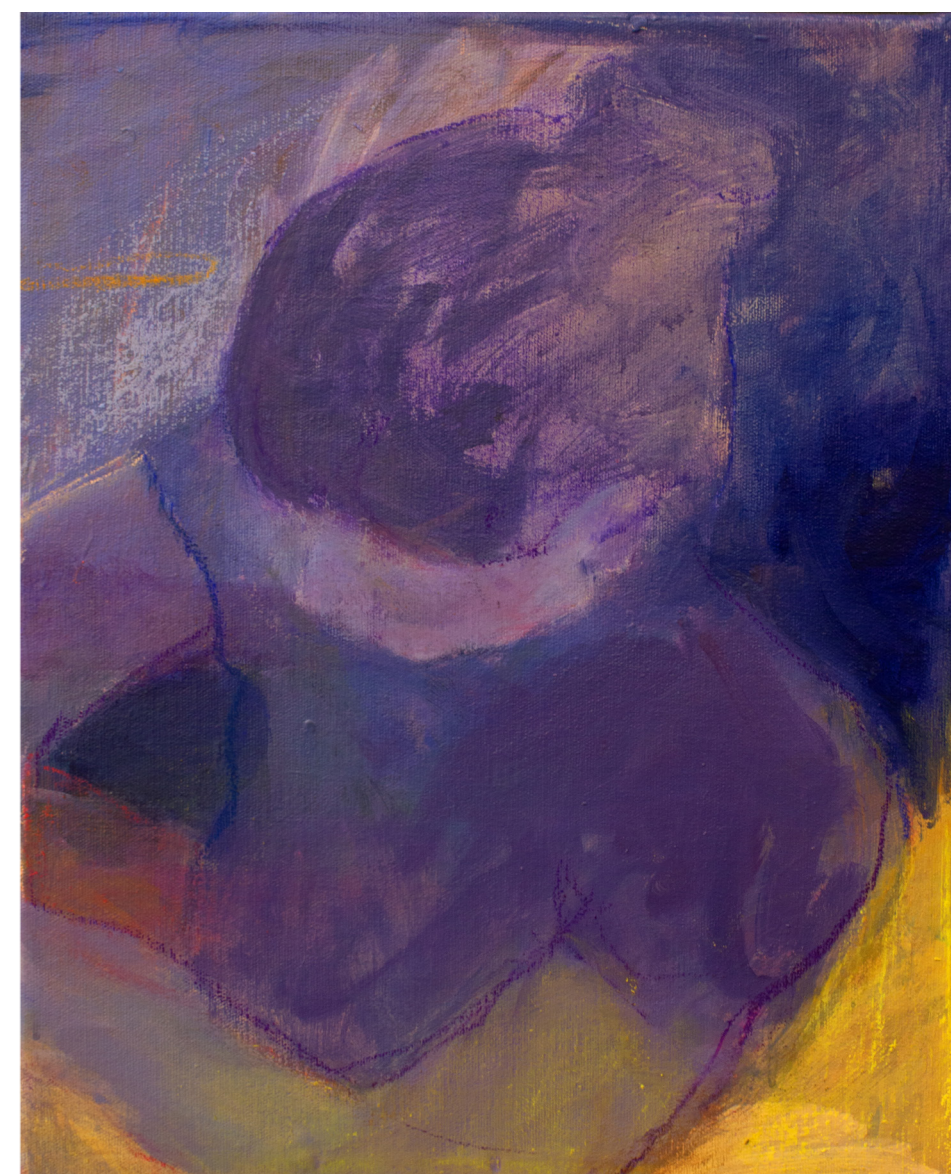
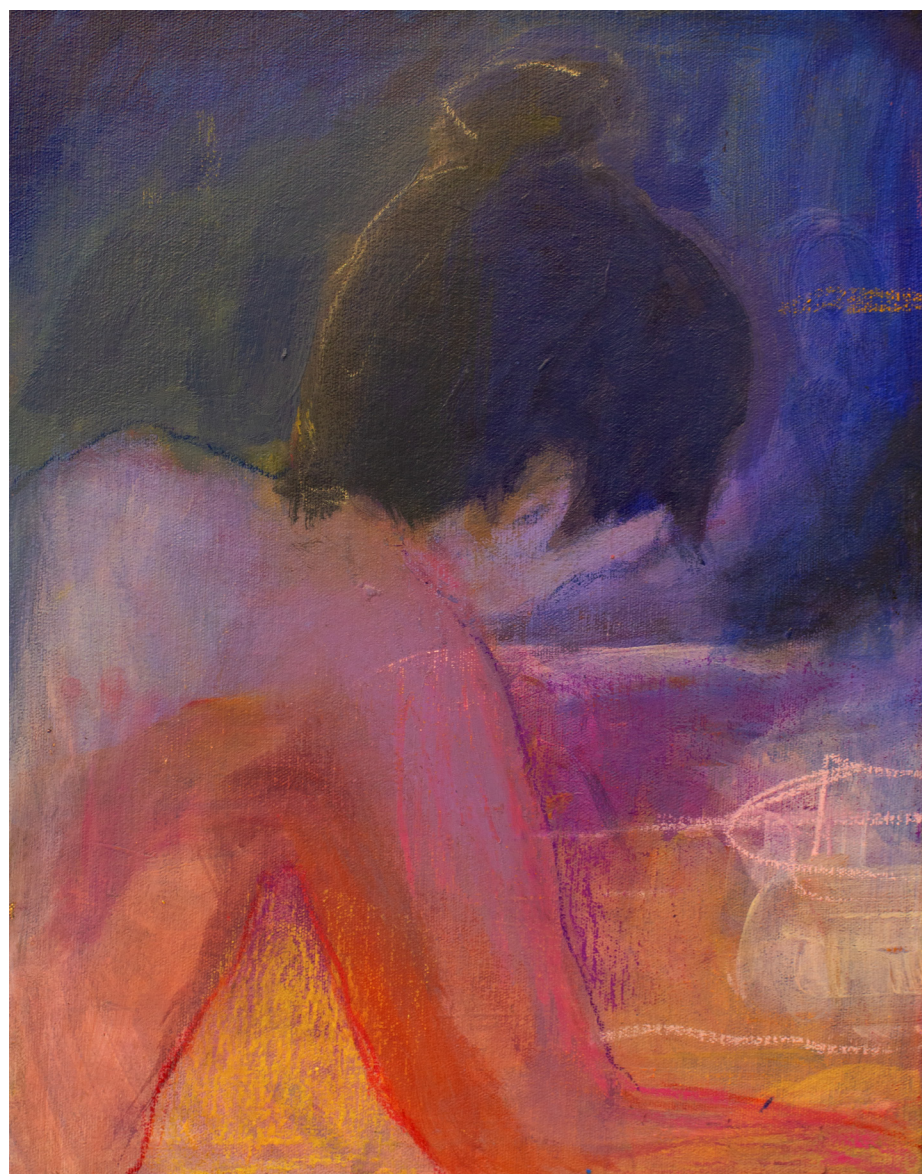


Figura 36

No em concentro

(2025).

Acrílic i pastels d'oli sobre llenç,
40 cm x 30 cm, 40 cm x 30 cm, 40 cm x 30 cm.

Obra pròpia.

Figura 37
Cadascú en el seu món
(2025).
Acrílic i pastels d'oli sobre llenç,
62 × 52 cm.
Obra pròpia.

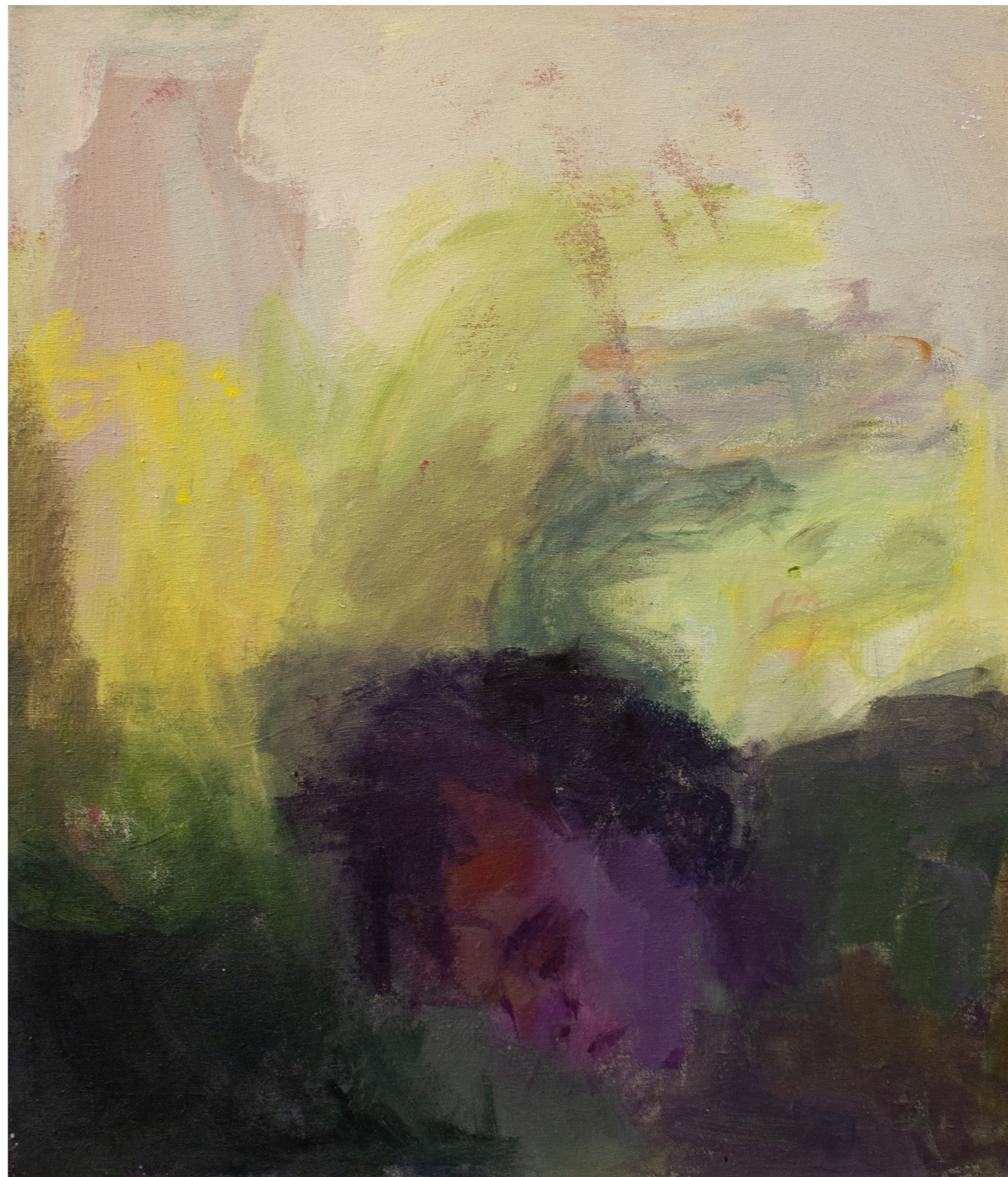


Figura 39
Si t'esforces pots desaparèixer
(2025).
Acrílic i pastels d'oli sobre llenç,
60 cm × 60 cm.
Obra pròpia.



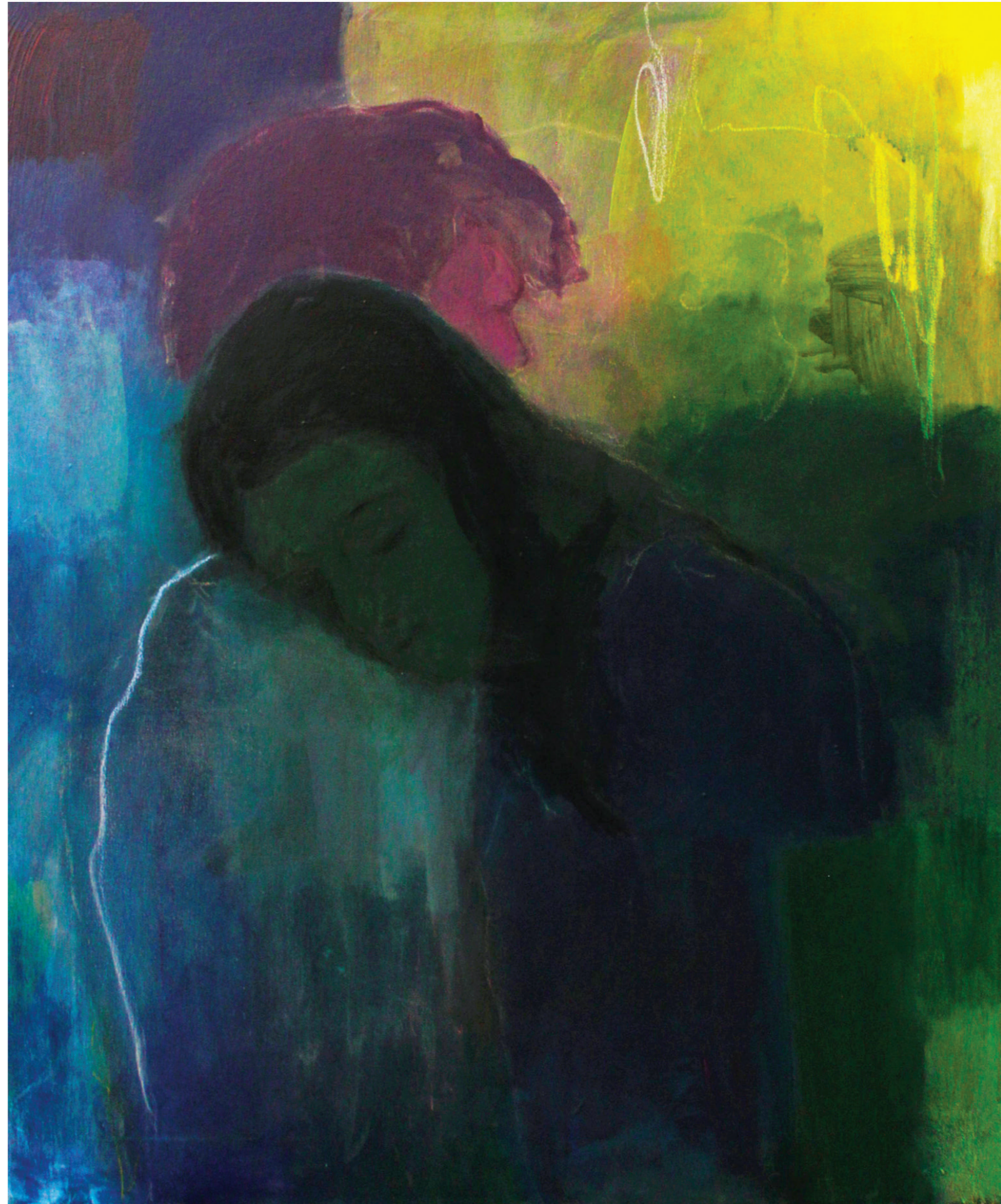


Figura 38

*Deixaria d'anar corrents mentre
dic que no arribo.*

(2025).

Acrílic i pastels d'oli sobre llenç,
92 x 73 cm.
Obra pròpia.

Figura 40
Que ja no sé quantes coses
(2025).
Acrílic i pastels d'oli sobre llenç,
97 cm x 130 cm.
Obra pròpia.



Figura 41
L'evitació és infal·lible
(2025).
Acrílic i pastels d'oli sobre llenç,
55 x 100 cm.
Obra pròpia.

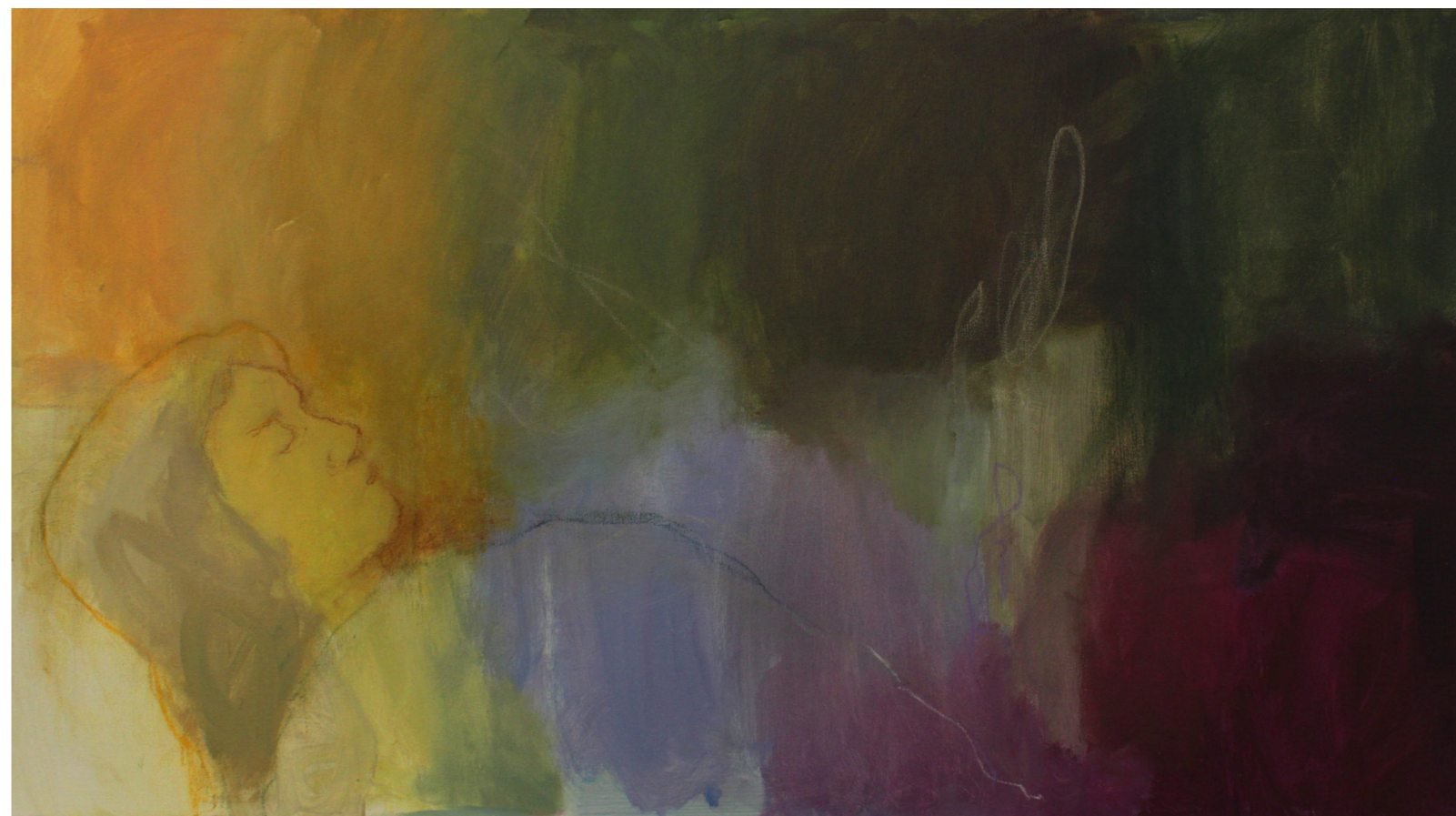


Figura 42

Cap a les llums d'inundació
(2025).

Acrílic i pastels d'oli sobre llenç, 130 x 60 cm.
Obra pròpia.



7. Conclusions

Durant el procés de *Suspensió per saturació*, he pogut constatar que el malestar que provoca la fatiga, la pressió constant per ser productius i el temps que perdem no només són problemes individuals, sinó experiències que compartim globalment. Moltes veus han parlat i denunciat aquests afers en els darrers anys. He comprès que aquesta forma de viure accelerada, pròpia de la nostra societat centrada en el rendiment, afecta la nostra capacitat per concentrar-nos, descansar i fins i tot conèixer-nos millor. Llegir aquestes idees m'ha donat una empenta a l'hora posar el meu malestar en un context col·lectiu i filosòfic, donant-me eines per entendre'l i per poder entrar en joc des de la meva pràctica artística.

Aquest projecte no només m'ha permès aprofundir en la problemàtica del nostre sistema actual, sinó també ha canviat la manera com pinto. La pintura ha deixat de ser només una manera d'expressar-me; aquest cop me l'he pres com una pràctica d'introspecció i atenció plena. El taller s'ha convertit en un espai d'entotsolament, on el temps sembla alentir-se i el meu treball esdevé més conscient. He après a pintar des d'un altre lloc: valorant molt més el procés que el resultat, escoltant allò que cada obra em demana, i permetent-me pauses i moments d'observació i concentració mentre pinto. Aquest canvi en el ritme i en l'actitud ha influït tant en les decisions formals (com la composició, la paleta de colors o el gest) com en aspectes conceptuals, cercant sempre crear atmosferes que transmetin aquesta sensació de pausa, d'embadaliment o d'una solitud que convida a la reflexió. La combinació de la investigació teòrica i la pràctica pictòrica m'ha portat a desenvolupar una manera de treballar pròpia, on reflexionar i experimentar van de la mà. A mesura que avançava, he trobat una manera més sincera i coherent de relacionar-me amb el meu art, on la pintura no és només un producte que cal lliurar, sinó un procés per pensar, sentir i deixar-se guiar per la intuïció.

Després de tot aquest procés d'elaboració, puc dir que he aconseguit els objectius que em vaig plantejar, tant en l'àmbit conceptual com pel

que fa a l'aspecte més pràctic i metodològic. He pogut posar en pràctica tot el que he après durant aquests anys, combinant coneixements, experiències i intuïcions que he anat acumulant al llarg d'aquest temps. En l'àmbit pictòric, he creat una estètica pròpia, coherent i que transmet el que vull expressar. Aquesta estètica reflecteix les meves investigacions i reflexions sobre el llenguatge visual. He elaborat una sèrie d'obres que formen un conjunt amb sentit i unitat, on cada peça s'entrellaça amb la resta, formant un conjunt sòlid que transmet temes com l'individualisme actual, l'entotsolament, la fatiga, la saturació... He sabut portar les idees que he treballat en l'àmbit teòric cap a la meva pintura, però més enllà de representacions, sinó mitjançant una expressió visual que sigui oberta i que convidi a la introspecció. Les atmosferes que he creat busquen precisament això: crear espais de pausa, contemplació i desconexió del ritme accelerat del món exterior. Pel que fa a la metodologia, l'experimentació ha estat fonamental. He provat diverses tècniques i materials, jugant amb les capes, textures i composicions per trobar formes que reflecteixin la complexitat del món contemporani. També he aprofundit en la relació entre abstracció i la figura, una àrea que m'interessa tant en l'àmbit visual com conceptual.

Al final, aquest projecte no només m'ha ajudat a investigar i entendre un problema que afecta a gran part de la societat, sinó que també m'ha canviat com a artista. He descobert que pintar pot ser una manera de resistir, una forma d'estar present amb més consciència i profunditat. Gràcies a la calma, el silenci i l'atenció plena, he trobat una manera nova de fer les coses, de mirar i de viure el món. Aquesta experiència m'ha obert camins que vull continuar explorant, amb la il·lusió que la meva pràctica artística pugui continuar creant espais on pugui fer una pausa, reflexionar i connectar, tant per a mi com per a qui veu les meves obres. Potser avui, més que mai, el gest més radical és aturar-se i preguntar-se quines de les coses que fem neixen realment de la voluntat pròpia i no d'una inèrcia imposada.

8. Bibliografia

8.1. Referències

Acciario, F. (2020): "Formatividad e interpretación en la estética de Luigi Pareyson", en *Revista de Filosofía* 45 (1), 87-104

Albers, J., & Balseiro, M. L. (2017). *Albers, Josef, [Interaction of color. Castellà]
La Interacción del color* (Edición del cincuentenario). Alianza.

Alegría Morán, J. (2024). La idea de ensimismamiento de Søren Kierkegaard como clave para la interpretación de la relación entre jóvenes y espacios virtuales. *Hermenéutica intercultural: revista de filosofía*, 42, 137-156.

Berger, J., & Biblioteca Bergnes de las Casas. (1974). Berger, John. *[Ways of seeing. Castellà]
Modos de ver.* Gustavo Gili.

Carstens, R. (2010). Mapping the senses: Malcolm Liepke charts the emotional expressiveness of the human landscape. In *Southwest art* (Vol. 39, Number 9, pp. 62-). F+W Media, Inc.

Cebrián, J. L., & Biblioteca President Pujol. (1998). *La Red : cómo cambiarán nuestras vidas los nuevos medios de comunicación.* Taurus.

Ciceró, M. T., Ribera Casado, J. M., Minois, G., & Monge, J. A. (2001). *De senectute = Acerca de la vejez.* Triacastela.

Debord, G., Ferrer, C., & Alegre, F. (2018). Debord, Guy, 1931-1994, *[Société du spectacle. Castellà]
La sociedad del espectáculo* (Tercera edición). La Marca editora.

Emin, T., Dawson, D., & Higgin, J. (2024). *Tracey Emin : paintings.* Phaidon Press.

Glòria Cagigal. (2015). Esquirol, Josep Maria (2015). *La resistència íntima: Assaig d'una filosofia de la proximitat.* Enrahonar, 55. <https://doi.org/10.5565/rev/enrahonar.646>

Han, B.-C. (2013). *La sociedad de la transparencia* (Quinta impresión de la primera edición.). Herder Editorial.

Han, B.-C. (2022). *La Sociedad Del Cansancio.* (A. Saratxaga Arregi & A. Ciria, Trads.; 1st ed.). Herder, Editorial S.A.

Han, B.-C., & Gabás, R. (2024). *En el enjambre.* Herder Editorial.

Hiroshi Matsumoto - Abstract oil painter. (s. f.). <https://hiroshimatsumoto.com/>

Honoré, C. (2005). *Elogio de la lentitud : un movimiento mundial desafía el culto a la velocidad.* RBA.

Latouche, S. (2007). *Petit traité de la décroissance sereine.* Mille et une Nuits.

Le Breton, D., & Temes, A. (2001). Le Breton, David, 1953- *[Du Silence. Castellà]
El Silencio.* Sequitur.

Le Breton, D. (2016). *Desaparecer de sí. Una tentación contemporánea* (H. Castignani, Trad.). Madrid: Siruela.

Lipovetsky, G., Vinyoli, J. (Vinyoli S., & Pendanx-Pousa, M. (2003). *La Era del vacío : ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Anagrama.

Matisse, H., & Fourcade, D. (1993). *Escritos y opiniones sobre el arte* (Nueva ed. rev. y corr.). Debate.

Ortega y Gasset, J. (1957). Ensimismamiento y alteración. En *El hombre y la gente*. Revista de Occidente.

Peran, M. (2016). *Indisposición general : ensayo sobre la fatiga*. Editorial Hiru.

Sèneca, L. A., & Grimal, P. (1959). *L. Annaei Senecae De brevitate vitae*. Presses Universitaires de France.

Sèneca. (2021). *Cartes a Lucili* (J. Bayod, Trad.). Edicions 62. (Obra original publicada l'any 65 dC)

Strand, M., & Montiel, J. A. (2008). *Hopper*. Lumen.

Virilio, P. (1988). *Estética de la desaparición*. Anagrama.

Woolf, V. (2013). *Una cambra pròpia* (D. Vidal, Trad.). Viena Edicions. (Obra original publicada el 1929)

Yang, Y.-Y. (1998). *The ideology of prosperity: Industrial and urban landscapes in the art of J.M.W. Turner*. ProQuest Dissertations & Theses.

Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism : the fight for a human future at the new frontier of power* (First edition). PublicAffairs.

8.2. Índex d'imatges

Figura 1 Corberó, N. (2021). *Tan plàcid i tan clar* [Acrílic sobre llenç]. Obra pròpia.

Figura 2 Corberó, N. (2022). *La rotllana* [Acrílic sobre fusta]. Obra pròpia.

Figura 3 Corberó, N. (2024). *Camisa i corbata* [Acrílic sobre llenç]. Obra pròpia.

Figura 4 Corberó, N. (2023). *L'esmorzar* [Acrílic i guix sobre tela]. Obra pròpia.

Figura 5 Corberó, N. (2024). *Les esquesnes* [Acrílic sobre tela i pastels]. Obra pròpia.

Figura 6 Corberó, N. (2023). *La boda* [Acrílic i guix sobre tela]. Obra pròpia.

Figura 7 Corberó, N. (2024). *Tombarella* [Acrílic i pastels sobre llenç]. Obra pròpia.

Figura 8 Corberó, N. (2024). *Més minuts que paraules* [Acrílic i pastels sobre llenç]. Obra pròpia.

Figura 9 Dumas, M. (2009). *The sleep of reason* [Oli sobre tela]. David Zwirner. <https://www.davidzwirner.com/artworks/marlene-dumas-the-sleep-of-reason-e9663>

Figura 10 Dumas, M. (2015-2016) *Adonis Blushes* [Tinta rentada i acrílic metàl·lic sobre paper]. Daily Art Fair. <https://dailyartfair.com/exhibition/8135/marlene-dumas-david-zwirner>

Figura 11 Sherman, C. (1978). *Untitled Film Still #21* [Gelatin silver print]. MoMA. <https://www.moma.org/collection/works/56618>

Figura 12 Sherman, C. (1978). *Untitled Film Still #10* [Gelatin silver print]. Art Lead. <https://artlead.net/journal/modern-classics-cindy-sherman-untitled-film-stills/>

Figura 13 Sherman, C. (1979). *Untitled Film Still #43* [Gelatin silver print]. Art Lead. <https://artlead.net/journal/modern-classics-cindy-sherman-untitled-film-stills/>

Figura 14 Turner, J.M.W. (1830-1833). *Dudley, Worcestershire* [Watercolour; Gum arabic; Scratching out; Paper]. National Museums Liverpool. <https://www.liverpoolmuseums.org.uk/artifact/dudley-worcestershire>

Figura 15 Turner, J. M. W. (1844). *Rain, Steam, and Speed – The Great Western Railway* [Oli sobre tela]. The National Gallery. <https://www.nationalgallery.org.uk/paintings/joseph-mallord-william-turner-rain-steam-and-speed-the-great-western-railway>

Figura 16 Hopper, E. (1927). *Automat* [Oli sobre tela]. Des Moines Art Center. <https://www.desmoinesartcenter.org/art/collection/automat/>

Figura 17 Hopper, E. (1931). *Hotel room* [Oli sobre llenç]. Museo Nacional Thyssen-Bornemisza. <https://www.museothyssen.org/coleccion/artistas/hopper-edward/habitacion-hotel>

Figura 18 Matsumoto, H. (2013). *Nov. 6, 2013* [Oli sobre tela]. https://www.hiroshimatsumoto.com/index_e.htm

Figura 19 Matsumoto, H. (2014). *Aug. 2, 2014* [Oli sobre llenç]. https://www.hiroshimatsumoto.com/index_e.htm

Figura 20 Corberó, N. (2025). *[Fotografia de procés de l'obra Que ja no sé quantes coses]* [Fotografia d'obra pròpia].

Figura 21 Albers, J. (1974). *Study for Homage to the Square* [Oli sobre masonita]. Solomon R. Guggenheim Museum. <https://www.guggenheim.org/artwork/193>

Figura 22 Albers, J. (1964). *Study for Homage to the Square: Closing* [Acrílic sobre masonita]. Solomon R. Guggenheim Museum. <https://www.guggenheim.org/artwork/177>

Figura 23 Corberó, N. (2025). *[Escolto sempre aquest sorollet de fons]* (en procés) [Fotografia d'obra pròpia].

Figura 24 Matisse, H. (ca. 1905). *Still Life* [Oli sobre tela]. The Metropolitan Museum of Art, Nova York. <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/489991>

Figura 25 Matisse, H. (1905). *La Japonaise: Woman beside the Water* [Oli sobre llenç]. Collioure, França. Museum of Modern Art. <https://www.moma.org/collection/works/80294>

Figura 26 Corberó, N. (2025). *[Tot el que tenim és ara]* (en procés) [Fotografia d'obra pròpia].

Figura 27 Emin, T. (2019). *How much more could you have loved me* [Tècnica mixta sobre tela]. Xavier Hufkens. <https://www.xavierhufkens.com/artworks/tracey-emin-how-much-more-could-you-have-loved-me>

Figura 28 Emin, T. (2024). *I Did Nothing Wrong* [Acrílic sobre tela]. White Cube. <https://hyperallergic.com/964298/an-emotional-journey-through-tracey-emin-art-white-cube-london/>

Figura 29 Liepke, M. (2017). *Two Friends* [Oli sobre tela]. Pontone Gallery. <https://pontone-gallery.com/exhibitions/18/works/artworks-12484-malcolm-liepke-two-friends-2017/>

Figura 30 Liepke, M. (2017). *In Her Arms* [Oli sobre tela]. Pontone Gallery. <https://pontone-gallery.com/exhibitions/18/works/artworks-12485-malcolm-liepke-in-her-arms-2017/>

Figura 31 Corberó, N. (2025). *Les possibilitats* [Acrílic i pastels d'oli sobre llenç]. Obra pròpia.

Figura 32 Corberó, N. (2025). *Tot el que tenim és ara* [Acrílic i pastels d'oli sobre llenç]. Obra pròpia.

Figura 33 Corberó, N. (2025). *Escolto sempre aquest sorollet de fons* [Acrílic i pastels d'oli sobre llenç]. Obra pròpia.

Figura 34 Corberó, N. (2025). *Al final el temps t'enxamparà* [Acrílic i pastels d'oli sobre llenç]. Obra pròpia.

Figura 35 Corberó, N. (2025). *Suposo que ara ja ho tens tot* [Acrílic i pastels d'oli sobre llenç]. Obra pròpia.

Figura 36 Corberó, N. (2025). *No em concentro* [Acrílic i pastels d'oli sobre llenç]. Obra pròpia.

Figura 37 Corberó, N. (2025). *Cadascú en el seu món* [Acrílic i pastels d'oli sobre llenç]. Obra pròpia.

Figura 38 Corberó, N. (2025). *Deixaria d'anar corrents mentre dic que no aribo* [Acrílic i pastels d'oli sobre llenç]. Obra pròpia.

Figura 39 Corberó, N. (2025). *Si t'esforces pots desaparèixer* [Acrílic i pastels d'oli sobre llenç]. Obra pròpia.

Figura 40 Corberó, N. (2025). *Que ja no sé quantes coses* [Acrílic i pastels d'oli sobre llenç]. Obra pròpia.

Figura 41 Corberó, N. (2025). *L'evitació és infal·lible* [Acrílic i pastels d'oli sobre llenç]. Obra pròpia.

Figura 42 Corberó, N. (2025). *Cap a les llums d'inundació* [Acrílic i pastels d'oli sobre llenç]. Obra pròpia.

