

# RESILIENCIA







# **RESILIENCIA**

**Balbina Oliva**

*Grado en Bellas Artes*

*-2015-*





Sin titulo, 2014.

“el desarrollo de la cultura experiencial de cada individuo es un compendio singular de contenidos y formas, capacidades y sentimientos, actitudes y conocimientos que se generan en la concreta y peculiar interacción evolutiva de cada sujeto con las peculiaridades, presiones y posibilidades bien diferentes de cada escenario vital.” (Pérez, 2004, 251).

El proyecto aquí presentado es el documento físico de un proceso creativo desarrollado desde mi experiencia propia, tanto plástica como vivencial. Un proceso lento y laborioso, pero constante, que me ha permitido desarrollar capacidades de asimilación y adaptación para afrontar la adversidad. Se trata de una propuesta que pone en relación los conceptos de resiliencia, tiempo y refugio. Una estrategia que se genera desde la inconsciencia y que se transforma en un tejido para la reflexión y la crítica.

**PALABRAS CLAVES:** resiliencia, tiempo, refugio, tejido.

The project presented here is the physical documentation of a creative process developed from my own artistic and life experiences. A slow and laborious but constant process that has allowed me to develop different skills, such as assimilation and the flexibility to confront adversity. It is a proposal which relates concepts of resilience, time and refuge. A strategy that is generated from the unconscious and that is transformed into tissue for reflection and criticism.









## CONTENIDO

<u>RESUMEN / ABSTRACT</u>	<u>6</u>
<u>MAPA</u>	<u>10</u>
<u>TIEMPO, RESILIECIA Y REFUGIO</u> [La experiencia a través de los conceptos.]	<u>15</u>
<u>EL TEJIDO</u> [Relación entre concepto y procedimiento.]	<u>41</u>
<u>CONCLUSION</u>	<u>59</u>
<u>BIBLIOGRAFIA</u>	<u>69</u>

# RESILIENCIA

Memoria

Experiencia

Adversidad

Asimilación

Recuperación

# TEJIDO

Estrategia

Proceso





# TIEMPO

Percepción

Acontecimientos

Introspección

# REFUGIO

Transitorio

Subjetividad

Metáfora

Temporal

Reflexión

Crítica

Tejer

Reiteración

**H**e llegado hasta aquí por la necesidad de adaptarme a vivir con ausencias. Este es el motivo del que parte la obra, de la necesidad de la recuperación, de redirigir las condiciones que vienen dadas por la vida. Unos acontecimientos que, si bien no lo son todo, sí que, por su grado de adversidad, ocupan gran parte de la experiencia vivencial.

Comienzo por el acto en sí mismo de tejer sin un objetivo marcado, entregada a una acción atemporal, lenta, pausada, sin prisas, sin la necesidad de llegar a un fin. Inconscientemente hago un ejercicio de introspección, anudando el tiempo transcurrido, el tiempo pasado. Voy desarrollando un tejido, que lleva intrínsecas mis reflexiones, mis preocupaciones, en definitiva, mi experiencia.

Como consecuencia del acto de tejer, se genera un procedimiento que se repetirá a lo largo del proceso creativo. Este procedimiento me permite hacer manejables conceptos de gran interés, como son el tiempo, la resiliencia y el refugio, que son la trama con la que construyo el tejido esencial de mi obra.







**TIEMPO, RESILIECIA Y REFUGIO**  
[La experiencia a través de los conceptos.]

**H**acer arte para mí está vinculado a mi vida, cada momento que le dedico establece una frontera difusa entre lo que es el arte y la vida misma. El hecho de la obra se prioriza en la acción, estableciendo una realidad temporal, donde el acontecimiento expone un acto humano del hacer, acotado dentro de un espacio y tiempo que se apropia de la realidad vital para ser expuesta como un factor artístico. Por medio de una acción repetitiva y cuidadosa, establezco un método personal que me sitúa en un espacio de intimidad, marcado por el ritmo de unas pulsaciones subjetivas que me integran a la realidad de forma dosificada. De esta manera el hecho de hacer arte en mí trasciende el aspecto mecánico y práctico, proyectándose en un beneficio psicológico propio.

Es conveniente incorporar los conceptos que constituyen mi proceso artístico, el tiempo, la resiliencia y el refugio para comprender el desarrollo de mi proceso artístico.

Cuando hablo del tiempo, hago referencia a un tiempo entendido desde la percepción subjetiva. Desde esta percepción, el tiempo se alarga o se reduce, es una abstracción que me permite conectar con mis sentimientos y pensamientos, para reaccionar frente a los acontecimientos y situaciones de mi experiencia.

El tiempo en el proceso de elaboración de mi obra transcurre lento y pausado, contrario al ritmo vertiginoso que me exige la vida actual, que impone la velocidad como una ley inviolable, que no da tregua ni plazos. El tiempo se mide en términos de rentabilidad, nunca ha sido tan acertada la expresión “el tiempo es oro”.



Video Documental, 2015.





Video Documental, 2015.





Video Documental, 2015.



Individuo Temporal 1, 2012.

María Novo en su conferencia como ponente invitada de X Jornada Bancos del Tiempo menciona que parece que el tiempo se confabulara y atendiera a las imposiciones de una sociedad insaciable, y a quien no se amolde a estos esquemas se le tacha de políticamente incorrecto. No nos percatamos de que estamos perdiendo el alma por la aceleración con que hemos usado el tiempo en nuestra sociedad. Vemos como “normal” el estrés y llegamos al extremo de presumir de “no tener tiempo”. Nos hemos dejado secuestrar nuestra sostenibilidad personal por un exigente trabajo y unas rutinas muy pautadas que nos quitan el sosiego.



Individuo Temporal 2, 2013.

Un nuevo concepto en auge es el llamado Banco del Tiempo, que aboga por “una nueva cultura del tiempo”: se trata del intercambio de servicios por tiempo, sin que medie el dinero, para reparar o subsanar cuestiones propias.

También el Movimiento Slow aboga por un uso del tiempo más pausado. Su propósito es orientar la posibilidad de llevar una vida más plena y sosegada, para que cada persona pueda dominar y dirigir su propia trayectoria vital. Ser capaces de seguir el ritmo cuando las condiciones apremian y resistir el temido estrés que en muchos momentos nos domina; pararse y aprovechar del presente que muchas veces termina siendo castigado por las imposiciones del futuro más inminente.



Individuo Temporal 2, 2013.





Individuo Temporal 2, Detalle, 2013.

“el tiempo que corre sin otra intención que la de dejar que los sentimientos y los pensamientos se sedimenten, maduren, se aparten de toda impaciencia y de toda contingencia efímera”  
(Calvino, 1995, 67).



Las agujas, frías y duras de acero del reloj marcan el paso del tiempo de manera rígida e inflexible. En contraste, durante el tiempo de creación, mis agujas se vuelven blandas en el tiempo demorado de tejer, blandas y suaves como el algodón, que tejen grandes redes con las que envuelvo mi refugio. Espacio vital para reflexionar sobre los obstáculos e inconvenientes que interrumpen el devenir de mi existencia, para buscar nuevos objetivos de esperanza para mi futuro.

Es en este punto cuando aparece el concepto resiliencia. Sobre el concepto resiliencia, podría decirse en pocas palabras, que es la capacidad para superar la adversidad. En algunas personas se da de forma innata, pero también puede ser adquirida. “Esta potencialidad puede ser mayor o menor -comenta la psiquiatra Gancedo- y para su desarrollo necesitamos que se den ciertas condiciones mínimas en nuestra biología, así como en nuestro entorno familiar y social.”

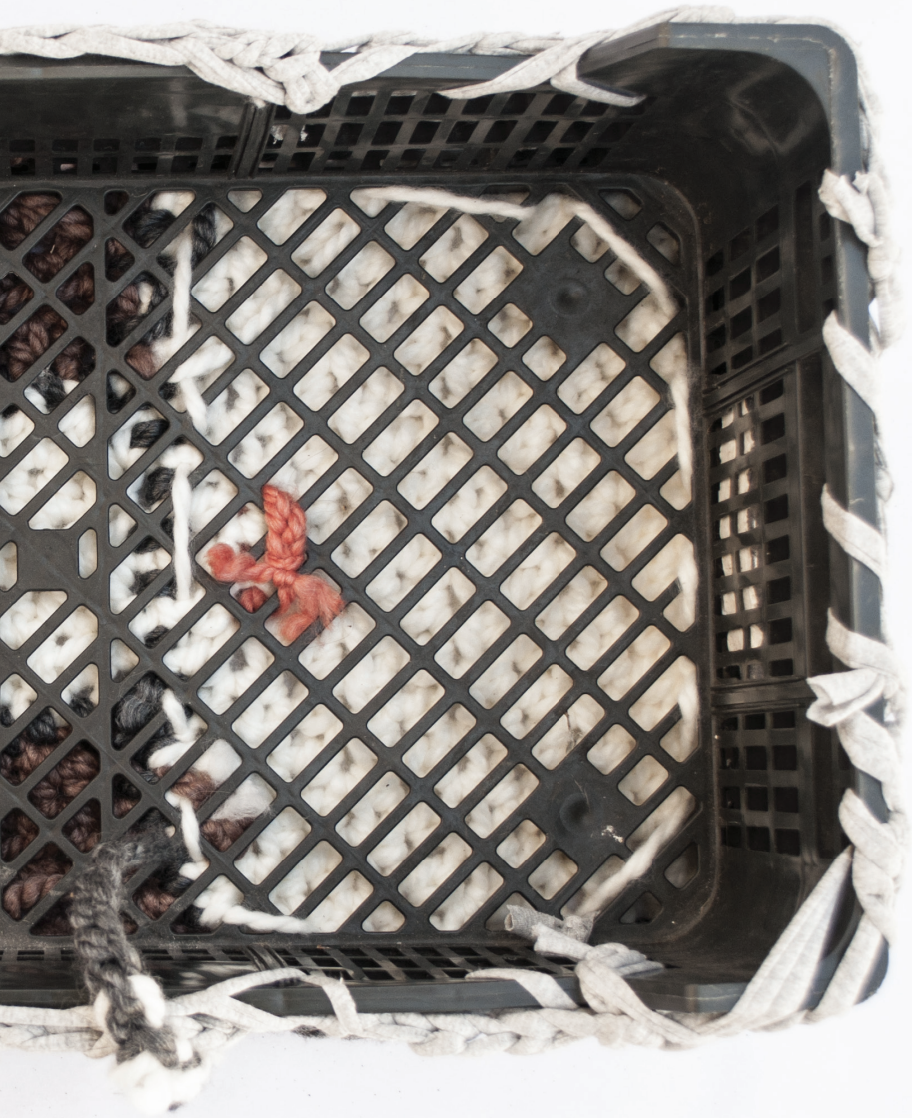
La resiliencia me ha indicado el camino a seguir, dándome las auténticas pautas para ser capaz de superar esas situaciones adversas, encontrando el sentido de la vida y buscando en los propios acontecimientos, los recursos y el significado para dejar de considerarme una víctima pasiva de las circunstancias. En otras palabras, pasar a ser un sujeto activo y protagonista de mi experiencia, cambiando el obstáculo de lugar, para buscar respuestas acertadas y esperanzadoras a los retos que me pone la vida, por muy negativas que sean las circunstancias.

















Sin Titulo, 2014





Sin Titulo, 2014





No todos somos resilientes; para serlo necesitamos una suma de cualidades como: el sentido de compromiso para cumplir con los objetivos propuestos, conocer las propias capacidades y saber cómo utilizarlas, y asumir cualquier situación complicada para transformarla en una oportunidad para crecer.



Sin Titulo, 2014







Dicho de otra manera, es estar dispuestos a recapacitar y saber que, por muy difícil que parezca una situación, ésta puede transformarse en algo positivo. Cada uno es libre de elegir cómo hacerlo y sentirse capaz de superar esas situaciones encontrando siempre la mejor salida.

Y he dejado para el final el concepto de refugio. Mi obra quiere funcionar como metáfora visual de esta idea. Se trata de un refugio entendido como espacio temporal y transitorio que invita a la reflexión.

Este espacio provisional me sirve de albergue en medio de las situaciones estresantes que me plantea la vida. La frustración, la impotencia y la rabia son ahora reconvertidas en material de construcción de ese espacio desde el cual poder contemplar que las dificultades desde cierta distancia y con una perspectiva más amplia.

Un lugar que va mucho más allá de su apariencia, más allá del espacio físico que ocupa. Es un lugar de reflexión muy útil para superar situaciones complicadas. Un espacio abierto donde se generan relaciones de dentro afuera y de fuera adentro, creando un movimiento y un diálogo constantes, permitiendo coger aliento a aquellos seres humanos que se ven abrumados ante las demandas y exigencias de la sociedad actual.

Mi refugio está confeccionado a partir de gruesos hilos que se conectan, se densifican, se hacen nudos, se enmarañan, que traman los espacios con celosías irregulares que dejan pasar la luz.



Sin Titulo, 2014



“Cuando no tenemos las herramientas necesarias para superar el daño emocional de ciertos eventos, en un principio, nos vemos envueltos en un clima de ansiedad e incertidumbre creciente -explica la doctora Bordalejo-. Se hace evidente en nosotros el grado de vulnerabilidad. La tensión va en aumento. Aparecen el miedo, la confusión y la desorganización de la conducta. Un tercer lapso, considerado crónico, se hace palpable cuando nos gobiernan el estrés, el temor, la ofuscación, la labilidad emocional y las actitudes de negación. Finalmente se observan estados depresivos y cambios emocionales más duraderos con manifestaciones de enfermedad psíquica y pasividad frente a otras adversidades. Los pacientes que pasan por estas circunstancias manifiestan síntomas como si el evento traumático hubiese ocurrido ayer o hace apenas pocas horas.” (como se cita en Chaktoura, 2011).





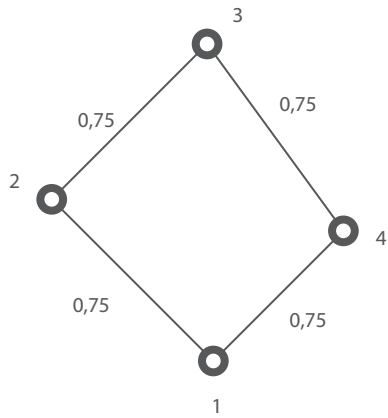




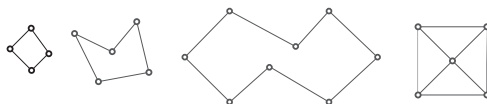
[Relación entre concepto y procedimiento.]

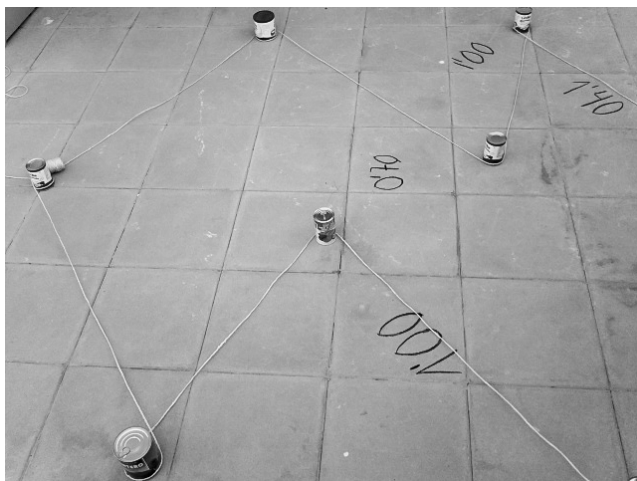
**EL TEJIDO**





7200 minutos





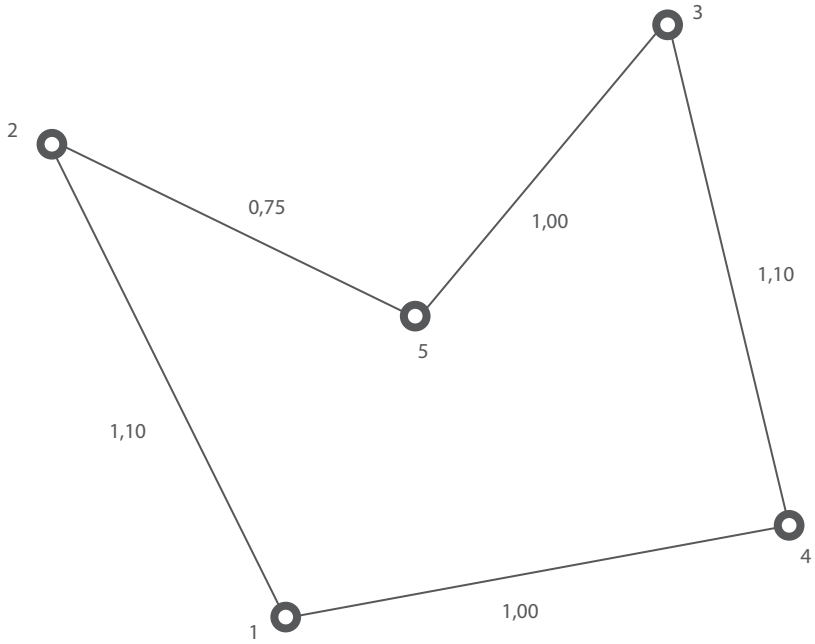
El tiempo 1-2-3, 2014.

“el autor no habla sólo de tiempo corto o largo –por lo tanto, de diferencias cuantitativas entre espacios de tiempo-, sino de tiempo rápido y lento. Hablando en términos absolutos, la velocidad no se dice de los intervalos de tiempo, sino de los movimiento que los recorren” (Ricoeur, 1995, 182-183).

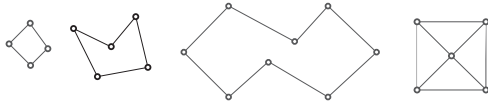


El espacio reducido N<sup>o</sup>. 1, 2014

**C**on el acto de tejer pretendo transformar la experiencia del tiempo en una experiencia sensorial. Una experiencia marcada, ocasionalmente, por acontecimientos adversos. Son estos acontecimientos los que generan la trama en la urdimbre, produciendo el tejido a través del tiempo. Si bien el tejido es producto de la experiencia, la acción de tejer va ligada a la intención y a la capacidad de ser parte activa de dicha experiencia. El proceso de tejer, de manera lineal y continua, se transforma en un periodo de introspección. La necesidad de que dicho periodo no concluya, fragmenta el tejido a la vez que genera una continuidad por medio de nuevos enlaces. Metafóricamente el corte que se origina por cada cambio de “hilo”, materializa el tiempo, la memoria.



20160 minutos

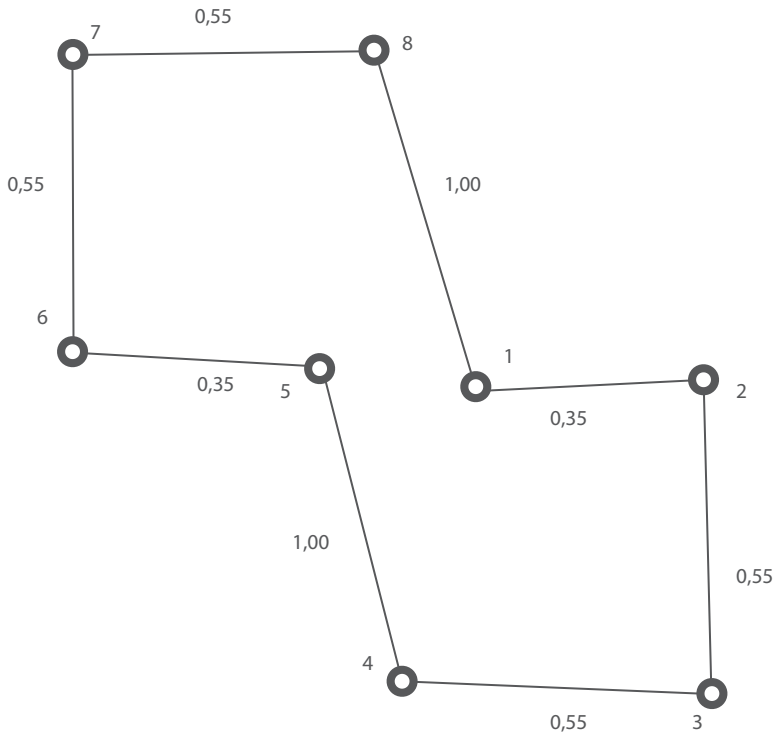




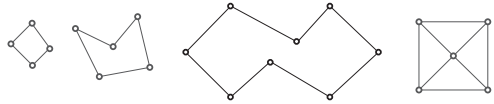
El espacio reducido N.º 2, 2014

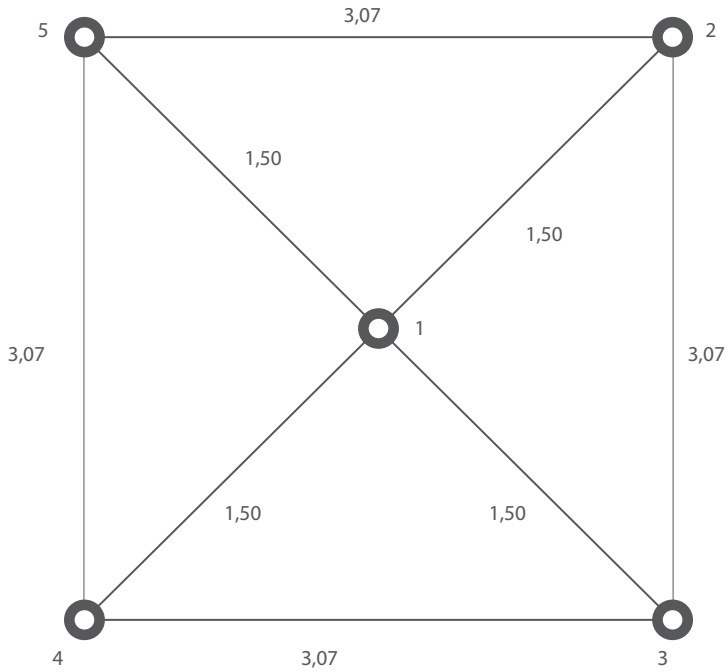
La suspensión de la acción se incorpora al discurso del tejido, como la unión necesaria para la continuidad. La acción de tejer manualmente se enfrenta al tiempo, lo penetra y lo extrae, lo ignora y lo percibe. En la acción de tejer se establece una relación psíquica y física con los acontecimientos.

Esta labor podría entenderse como un mecanismo repetitivo con una finalidad preestablecida, sin embargo, el verdadero propósito es debilitar las barreras establecidas y abrir un espacio de reflexión. Es un proceso vivo en el que por momentos se gana en densidad o en transparencia, que permite la aparición de nudos, errores e interrupciones .

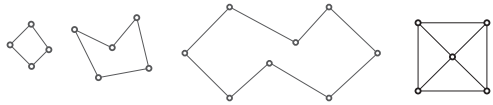


24480 minutos





30240 minutos







El espacio reducido Nº. 3, 2014

“La expresión “trama de la vida” habla con elocuencia sobre el simbolismo del tejido. No sólo se trata de las ideas de ligar e incrementar por medio de la mezcla de dos elementos (trama y urdimbre, pasivo y activo) [...] el mundo dado aparece como un telón que oculta la visión de lo verdadero y lo profundo” (Cirilot, 2014, 432).



Proceso | Tiempo, 2014



El espacio reducido N.º 4

“En la memoria se encuentran organizados los contenidos y las formas que nos permiten una interpretación significativa de las situaciones novedosas y una planificación hábil e intencional de la intervención futura, y en este sentido debe interpretarse la hermosa frase de Marina: “la memoria no es tanto el almacén del pasado como la entrada al porvenir. No se ocupa de restos, sino de semillas”(como se cita en Pérez, 2004).



Detalle Refugio de Tiempo, 2014.





Detalle Refugio de Tiempo, 2014.



Detalle Refugio de Tiempo, 2014.





Detalle Refugio de Tiempo, 2014.



Detalle Refugio de Tiempo, 2014.





Detalle Refugio de Tiempo, 2014.  
Refugio de Tiempo, 2014.













**CONCLUSION**



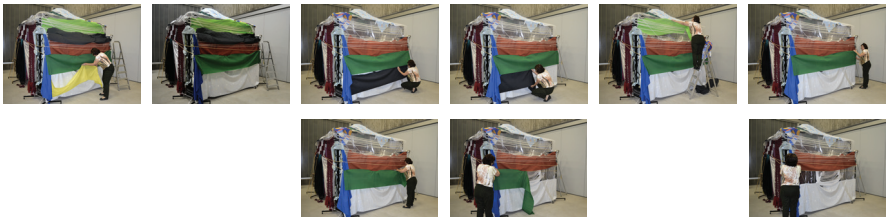
**E**l resultado de este desarrollo experiencial por medio de conceptos y procedimientos artísticos ha interactuado con la interiorización progresiva de mis vivencias personales, aún cuando creía estar haciendo uso libremente de mi imaginación. Sin ser consciente de la conexión existente con mis recuerdos, de ese hilo invisible que une el recordar con la posibilidad del regreso, interactué con mi contexto vital. Con este hilo, ahora real, es con el que significo en esta obra mis memorias, con un entramado de nudos de forma repetitiva, que se alarga y deforma, buscando una salida a esos episodios que te amarran y atrapan, sin que encuentres un camino por el que avanzar.

El tejido es una expresión de mí misma, de mi espacio interior, como se representa en la mitología griega el personaje de Penélope: con su pensamiento, su tenacidad, su capacidad de lucha, su persistencia; pero también en la posibilidad de la maquinación, la destrucción y la muerte. Creo mi obra a través del entramado de los hilos, superponiendo materiales, a veces duros y resistentes, otros cuya fragilidad es sólo aparente.

Lo que se teje es una estructura que pretende exorcizar el caos, para reconocer el mundo y reconocernos a nosotros mismos. Como el hilo de Ariadna que sirvió a Teseo para salir del laberinto, para conectarse consigo mismo, con su ser, para realizar un viaje iniciático que parte de su memoria, como hijo del Rey de Atenas.

Deseo que el espectador descubra a través de la relación directa con mi obra, algún recuerdo que le sirva de guía, como Teseo, que logró escapar de Creta a través de tocar y seguir el hilo de la mediadora Ariadna.





Detalle Proceso, Refugio de Tiempo, 2014.  
Detalle Refugio de Tiempo, 2014.

El hilo y el tejido nos ayudan a retornar a nuestra Atenas, a recobrar nuestra memoria, aunque ya no sea la misma Atenas. “Nadie se baña en el río dos veces porque todo cambia en el río y en el que se baña” Heráclito.

Los hechos estarán sin duda tamizados por sensaciones y emociones nuevas y nuestra realidad se mostrará como tejidos superpuestos en diferentes capas, entramados y veladuras como palimpsestos.

Lo que puedo concluir es que mi obra radica en el paso del tiempo y no en la obra acabada. La búsqueda de refugio es una constante, que nace como excusa para dilatar el tiempo: haciendo, deshaciendo y dejando reposar, sin que me preocupe conseguir un resultado final. Es el proceso lo importante.

Porque a mí me sucede como al hilo que, a la vez que enlaza y amarra también se suelta, se rompe o se parte.

Lo que se ve no es tan importante en mi trabajo como lo que no se ve.

El proceso de trabajo se convierte en un tiempo de sanación.

Mi obra es un proceso, mi obra es un camino.





Detalle Proceso, Refugio de Tiempo, 2014.

“El albergue es lo contrario del espacio de una fortaleza, es decir, aquel que está comprendido por el perímetro o recinto de una obra fortificada, cerrada. La frontera del albergue ha de tener un carácter de permeabilidad, esto nos permite por un lado la salida ante la necesidad de una relación expansiva, y por otro, la entrada de aire que regenere las ideas, y nos impida caer en un estado catatónico o morir de asfixia”. (Cruz, 1997,65)











## BIBLIOGRAFIA

### LIBROS:

Calvino, I. (1995). *Seis propuestas para el próximo milenio*. Madrid: Siruela.

Cirlot, J. (2014). *Diccionario de símbolos*. Madrid: Siruela.

Cruz, M. y Salas, R. (1997). *El renacimiento del Espacio Pictórico*. Santa Cruz de Tenerife: Viceconsejería de Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias.

Foucault, M. (1968). *Las palabras y las cosas. Una arqueología de las ciencias humanas*. México: Siglo XXI.

Kundera, M. (1989). *La insoportable levedad del ser*. Barcelona: Tusquets Editores.

Marcel, P. (2000). *En busca del tiempo perdido*. Barcelona: Lumen.

Pérez, A. (2004). *La cultura escolar en la sociedad neoliberal*. Madrid: Morata.

Ricoeur, P. (1995). *Tiempo y narración. Configuración del tiempo en el relato histórico*. México: Siglo XXI.

Rojas, L. (2010). *Superar la adversidad, el poder de la resiliencia*. Madrid: Espasa.

Siebert, A. (2007). *La resiliencia: Construir en la adversidad*. Barcelona: Alienta.

## **WEBS:**

Chaktoura, E. (2011). *El poder de la resiliencia*. abril 6, 2015, de lanacion.com Sitio web: <http://www.lanacion.com.ar/1354898-el-poder-de-la-resiliencia>

Novo, M. (2010). *X JORNADA BANCOS DEL TIEMPO "Usos del tiempo y sostenibilidad personal"*. abril 10, 2015, de Salud y familia Sitio web: <http://www.saludyfamilia.es/sites/default/files/Maria%20Novo.pdf>

Ramoneda, J.. (2000). *El tiempo y la experiencia creadora*. abril 6, 2015, de Centre de Cultura Contemporània de Barcelona Sitio web: [http://www.cccb.org/rcs\\_gene/30-ArtiTemps-ramoneda.pdf](http://www.cccb.org/rcs_gene/30-ArtiTemps-ramoneda.pdf)







“Por bien que se diga lo que se ha visto, lo visto no reside jamás en lo que se dice, y por muy bien que se quiera hacer ver, por medio de imágenes, de metáforas, de comparaciones, lo que se está diciendo, el lugar en el que ellas resplandecen no es el que despliega la vista, sino el que definen las sucesiones de la sintaxis” (Foucault, 1968, 19).









**RESILIENCIA**

2015