

EJERCICIO DE AUTOAYUDA III: Afirmaciones para atraer el dinero

DVD VIDEO PAL
VIDEO INSTALACIÓN
1 MONITOR MONO-CANAL
5'18" LOOP
2009

PRESENTA CIÓN.

“EJERCICIO DE AUTOAYUDA III” toma como base de reflexión el boom de la autoayuda y el coaching, un nuevo sistema de creencias que se proyecta como un generador constante de éxito y auto-superación, capaz de convertir al sujeto en una especie de máquina programable, que puede lograr todo lo que se proponga, cueste lo que cueste.

En este caso, se ha tomado como referente un ejercicio descargado de You Tube: “AFIRMACIONES PARA ATRAER EL DINERO”. En dicha propuesta, se dan consejos para formular efectivas sugerencias a fin de solucionar nuestros problemas financieros. Desde esta perspectiva, el proyecto recrea y realiza dicho ejercicio a lo largo de una acción simple: cubrir con billetes de 50€ el rostro hasta quedar el mismo oculto tras dicha máscara financiera, al tiempo que se suceden en pantalla todas las fórmulas mágicas que supuestamente nos harán prosperar económicamente.

El objetivo es el mostrar el absurdo al que conduce en su extremo la práctica de esta nueva tendencia que aboga el mito del *self made man*. La autoayuda se caracteriza por reforzar el autoestima a base de eliminar cualquier vínculo con el exterior. De esta forma, es capaz de dotar al individuo de una supuesta autonomía que conduce directamente a la soledad. Como

consecuencia, la infelicidad, así como, a la insatisfacción permanente se han convertido en dos características clave de muchos de los sujetos contemporáneos. Una razón por la cual este tipo de experimentos pseudo filosóficos, médicos y psicológicos están teniendo tanto éxito en nuestros días.

OBJETIVOS



“EJERCICIO DE AUTOAYUDA III”
pretende manifestar el absurdo que encierra la confianza ciega en la superación personal identificada con el éxito, como el paradigma que determina la felicidad en nuestras vidas. Una idea

que enmascara el consumo voraz de nuestro sistema capitalista en el que el sujeto termina por ser consumidor de sí mismo.

El contexto paradójico en el que se enmarca el proyecto conduce a la reflexión sobre la eficacia de esta nueva creencia, que al edificarse bajo la ilusión de superación personal, es capaz de transformar la idea de felicidad en materialismo extremo.

Aunque la obra se concibe para mostrarla en un espacio artístico, se procura la trascendencia del mismo para llegar a público general. A través de herramientas como *You Tube*, Blogs y foros en red, que desde otra perspectiva son el soporte de difusión de este tipo de ejercicios de superación personal.

DESCRIPCIÓN.

“EJERCICIO DE AUTOAYUDA III” forma parte de un conjunto de piezas de carácter multidisciplinar, basadas en diversos ejercicios de aprendizaje, como un aspecto esencial para la reconstrucción del sujeto. Para manifestar estas prácticas de control, se ha tomado un ejercicio de Programación Neurolingüística (PNL): “AFIRMACIONES PARA ATRAER EL DINERO”. En dicha propuesta se dan consejos para formular efectivas sugerencias a fin de solucionar nuestros problemas financieros.

“EJERCICIO DE AUTOAYUDA III” comprende un

audiovisual donde se refleja la acción del ejercicio (ver anexo) y por otro, la máscara ritual obtenida de la realización de dicho ejercicio, presentada en una urna expositiva. En el audiovisual se realiza el ejercicio propuesto, es decir, cubrir con billetes de 50€ el rostro hasta quedar este absolutamente oculto, como si de una membrana protectora se tratase. La acción se acompaña de la visualización de determinadas frases como un mecanismo que pone de relevancia uno de los fundamentos básicos de la programación neurolingüística: la permanencia de las palabras en el subconsciente a partir de una enunciación. La razón de ser de la máscara, es que tiene la capacidad de transmutar la identidad de su usuario, y proporcionar la seguridad necesaria para que el individuo se identifique con aquello que quiere ser, o mejor dicho poseer. Desde esta perspectiva se pretende ironizar perversamente sobre el poder del dinero en nuestra sociedad, que como un dios totémico protege y ensalza al que lleva la máscara y sigue sus leyes.

La idea de un control sobre el inconsciente, es decir del control de los deseos y de las representaciones, explicita uno de los fundamentos básicos de la autoayuda. El propósito de reconstruir la subjetividad modulando el ejercicio de vigilancia sobre uno mismo es

desenmascarado en “EJERCICIOS DE AUTOAYUDA III”. A partir de la mostración de un compendio instrumental de reglas prácticas y técnicas terapéuticas que bajo la lógica de costes y beneficios inciden en la domesticación a través de diversos automatismos ejercidos sobre la conducta. La autoayuda proporciona estrategias de evasión de conflictos, centrándose en los síntomas o negándolos a partir de la premisa del pensamiento positivo. “EJERCICIOS DE AUTOAYUDA III” manifiesta el dispositivo ideológico capaz de naturalizar las pautas sociales, así como, los principios que gobiernan nuestra sociedad.

INSTRUCCIONES.

Materiales necesarios:

- 1000 €
- Un rollo de celofán
- Una mesa y una silla

Memorizar estas afirmaciones antes de empezar:

- El universo es abundante e ilimitado y lo acepto en mi vida
- Veo abundancia por doquier
- El dinero fluye a mi constantemente
- Disfruto ahorrando dinero e invirtiéndolo
- Siempre agradezco nuevas fuentes de ingresos
- Siempre tengo el dinero que necesito
- Mis ingresos son mayores que mis gastos
- Administro mi dinero sabiamente
- Me merezco prosperar
- Acepto asumir retos que mejoren mi vida
- Nuevas oportunidades de prosperar se presentan en mi vida constantemente
- Hay abundante riqueza para todos
- Acepto mi propia riqueza ¡ahora!

Ejercicio:

Antes de empezar el ejercicio es recomendable que acompañe el mismo con una música de fondo que le sea agradable.

1. Disponer todo el material descrito en la mesa.
2. Sentarse.
3. Comenzar a pegar con cintas cortas de celo, los billetes alrededor de (no olvide ir pronunciando para si mismo las sugerencias propuestas).
4. El ejercicio termina cuando ha cubierto totalmente su cabeza y ha pronunciado incluso repetidamente las formulaciones.
5. A partir de este momento verá como su situación financiera mejora considerablemente.