VIII CONCURSO BIENAL DE TESIS DE ARQUITECTURA



fundación
caja de arquitectos

Tesis Doctoral:

METODOLOGÍA DEL DISFRUTE. CINCO HABILIDADES A DESARROLLAR EN EL PROCESO PROYECTUAL

Autor:

DAVID ARCHILLA PÉREZ,

DATOS PERSONALES DEL AUTOR

Nombre y apellidos:	DAVID ARCHILLA PÉREZ
DNI:	46885207Y
Domicilio:	AV. EUROPA, 4, P4, 1ºA, 28224-POZUELO DE ALARCÓN
Teléfono:	917154078
e-mail:	archilla@aparquitectos.com
Web:	www.aparquitectos.com
Blog:	www.movimientodisfrutista.blogspot.com

DATOS GENERALES DE LA TESIS DOCTORAL

Título de Tesis:	METODOLOGÍA DEL DISFRUTE. CINCO HABILIDADES A DESARROLLAR EN EL PROCESO PROYECTUAL.	
Autor:	DAVID ARCHILLA PÉREZ	
Director de Tesis:	FEDERICO SORIANO PELÁEZ	
Centro:	E.T.S.A.M. UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID	
Departamento:	PROYECTOS ARQUITECTÓNICOS	
Fecha de lectura:	29 DE OCTUBRE DE 2008	
Tribunal:	Presidente:	DARÍO GAZAPO DE AGUILERA
	Vocal 1:	FRANCISCO JARAUTA MARIÓN
	Vocal 2:	JOSÉ MARÍA TORRES NADAL
	Vocal 3:	MANUEL GAUSA NAVARRO
	Secretario:	JUAN HERREROS GUERRA
Calificación:	SOBRESALIENTE CUM LAUDE	

ABSTRACT.

El *Movimiento Disfrutista* ha arrancado enérgicamente. Se alza desde las escuelas y desde los lugares de trabajo promoviendo el disfrute como una de las emociones básicas a conquistar. Escoltado por la filosofía, la psicología y la comunidad científica en general, el *Movimiento Disfrutista* se infiltra en los foros arquitectónicos para redescribir antiguas inquietudes y proponer nuevas miradas.

Cinco recomendaciones inauguran este movimiento, cinco habilidades a entrenar de cara al desarrollo de proyectos. El INTERÉS es implicación, la IMAGINACIÓN es entre otras cosas la construcción de imágenes, la CAPACIDAD DE GENERARSE RETOS ayuda a alcanzar el estado de flujo, la CONCENTRACIÓN es atención simultánea y el SENTIDO DEL HUMOR es una mirada positiva que construye áreas de oportunidad. Se trata de cinco habilidades, ya propuestas y testadas por otras disciplinas científicas, que se entienden como un punto de partida, una propuesta de inicio, un arranque abierto a interpretaciones, interferencias, adiciones y redescripciones.

Mediante estas líneas se pone en marcha el disfrutismo, con la esperanza de construir un movimiento plagado de actitudes ejemplares y momentos inolvidables, una corriente de pensamiento que acoja a individuos, colectivos y multitudes bajo el cobijo del disfrute proyectual. Tras un tiempo en estado latente, el *Movimiento Disfrutista* registra por fin su comienzo oficial en el año 2008. Ahora el resto está en sus manos...

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS....2

RESUMEN....4

ABSTRACT....5

INTRODUCCIÓN. EL MÉTODO DISFRUTISTA....6

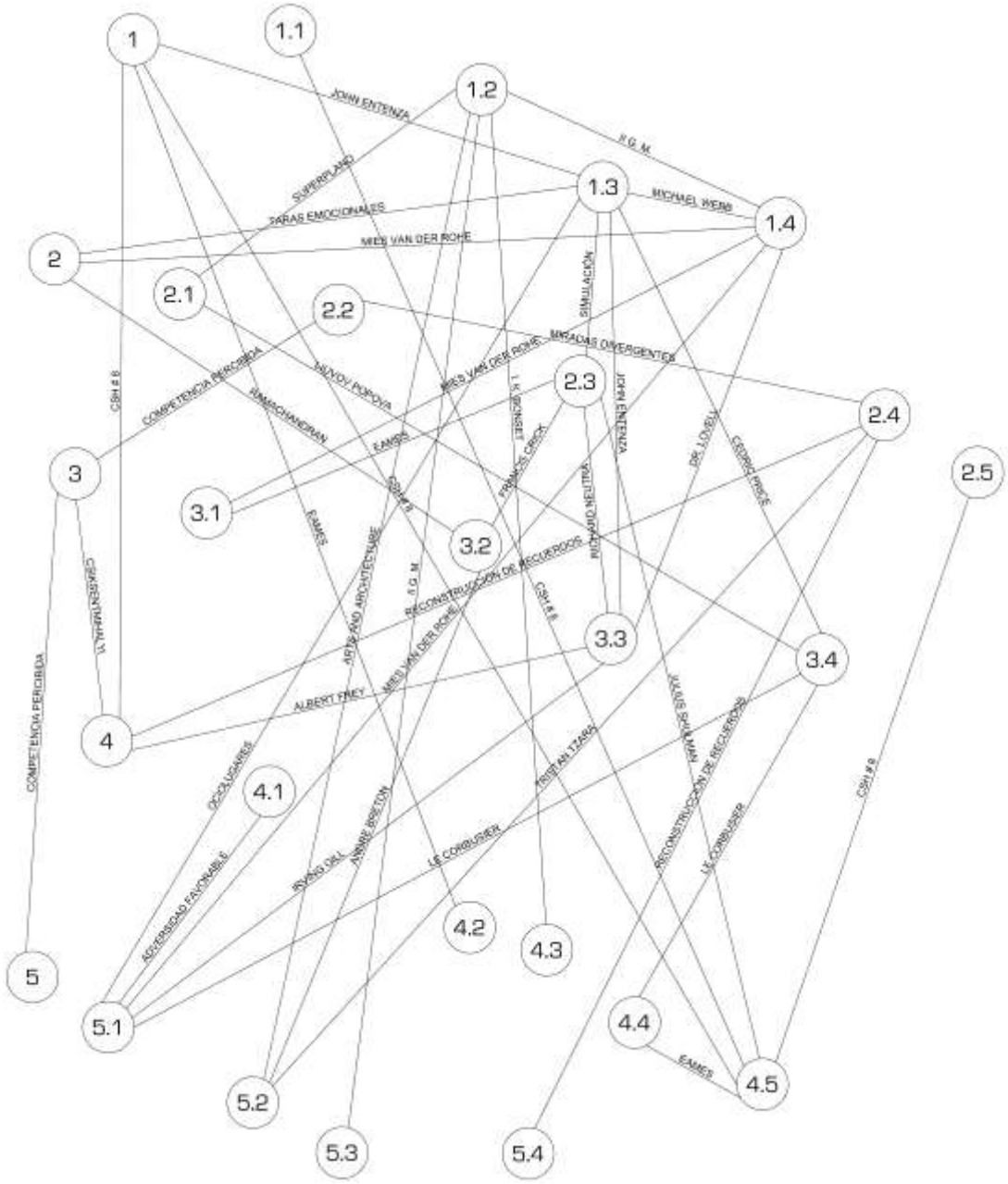
1. INTERÉS....20
1.1. LO MULTIDISCIPLINAR. VARIEDAD DE VÍAS DE EXPLORACIÓN. 27
1.2. TERRITORIO CULTURAL....33
1.3. INTERACCIÓN CON EL USUARIO. ARQUITECTURAS PARA EL DISFRUTE. 44
1.4. LA IDENTIDAD PROYECTUAL. INTERÉS DIRIGIDO....57
2. IMAGINACIÓN. 72
2.1. IMAGEN Y CONSTRUCCIÓN. 85
2.2. FENOMENOLOGÍA, IDEACIÓN Y TRANSMISIÓN. 96
2.3. LOS SUEÑOS....108
2.4. LA REDESCRIPCIÓN. 119
2.5. COPIAR Y PEGAR....129
3. CAPACIDAD DE GENERARSE RETOS. 149
3.1. GRANDES DESAFÍOS Y DECISIONES EMOCIONALES. 153
3.2. EL DESPREJUICIAMIENTO. LIBERANDO LOS PROCESOS. 164
3.3. MECENAS Y CONEXIONES MÚLTIPLES....176
3.4. CIUDADES Y REDES. ATACANDO A GRAN ESCALA. 187
4. CONCENTRACIÓN. 204
4.1. ATENCIÓN Y RELACIÓN SIMULTÁNEA CON LO PERIFÉRICO. 211
4.2. SEGUIMIENTO MENTAL. LOS ARQUITECTOS PROLÍFICOS. 219
4.3. OUTSIDER Y ALTER EGO. CONCENTRACIÓN EN LA SOMBRA. 227
4.4. LA INTENSIDAD INICIAL. MANTENER LA EMOCIÓN. 235
4.5. ESCUCHANDO A LOS GNOMOS. LUGAR Y HERRAMIENTAS. 244
5. SENTIDO DEL HUMOR....258
5.1. HUMOR EFICIENTE. USANDO LA ADVERSIDAD A NUESTRO FAVOR. 268
5.2. DESORGANIZACIÓN INTENCIONADA. INSTRUCCIONES ABIERTAS. 278
5.3. LA RISA Y EL MODELO UNIPOLAR. UNA EXPLOSIÓN EMOCIONAL....288
5.4. METÁFORAS Y MIRADAS PERVERSAS. 297

PRINCIPIOS, MANIFIESTOS Y PROS DEL MOVIMIENTO DISFRUTISTA....310

BIBLIOGRAFÍA. 330

“¿Quién dijo que el placer no es útil?”

Charles Eames, 1969.



Cinco capítulos que son cinco habilidades. Cinco grandes conjuntos que engloban a diversas experiencias, acontecimientos y reflexiones. Entre ellos se establecen vínculos, contactos e interferencias. En recuerdo al diagrama de relaciones profesionales de Charles Eames para la exposición *¿qué es diseño?* en el *Musée des Arts Decoratifs* de París (1969), un sistema de conexiones múltiples estructura la investigación, de manera que a lo largo del texto se puede ir saltando hacia delante, hacia atrás o hacer una lectura continua.

RESUMEN DEL CONTENIDO DE LA TESIS

Sobre la superficie aparecen reflexiones y teorías, inquietudes y deseos, planteamientos y renuncias, afirmaciones e incertidumbres, posicionamientos y derivas. Con esta Tesis Doctoral, depositada en la Universidad Politécnica de Madrid en mayo de 2008 y defendida en la Escuela Técnica Superior de Arquitectura de Madrid en octubre de 2008, se ha pretendido poner sobre la mesa una cuestión: la importancia del disfrute en los procesos proyectuales.

Según indican recientemente diversas disciplinas científicas, y desde hace ya miles de años los filósofos, el disfrute es clave para la existencia. Se toma el relevo para abrir y construir una línea de investigación.

Esta *Metodología del Disfrute* tiene una relación íntima con la docencia y el aprendizaje, hay que instruirse para disfrutar aprendiendo y para aprender disfrutando. Se entiende que de cara al desarrollo de proyectos, la profesión del arquitecto es una mera continuación de la carrera universitaria. Por tanto, este aprender con disfrute, que es también proyectar con disfrute, se traslada a la cotidianeidad del que proyecta acompañándole durante toda su vida.

Una de las circunstancias que invitan a realizar esta tesis es la ausencia de investigaciones específicas en este campo dirigidas a la producción de arquitectura. Las investigaciones en el entorno de la psicología se empiezan a enfocar en esta dirección a partir de la segunda guerra mundial, pero sólo en la últimas décadas se profundiza realmente en el concepto de disfrute y sus consecuencias psicofísicas.[1]

La filosofía ha sido el campo en el que tradicionalmente se ha estudiado el tema. Desde la antigua Grecia, donde se debatía sobre el placer y la felicidad en las diferentes escuelas (eudaimónicos, hedonistas, estoicos...), hasta Bertrand Russell con sus causas de infelicidad – felicidad[2], se ha venido abordando el tema del disfrute desde diversos puntos de vista. En algunos de los espacios intermedios entre la antigüedad y el momento actual, se han ido desarrollando

---

[1] SELIGMAN, MARTIN Y CSIKSZENTMIHALYI, MIHALYI. *Positive psychology. An introduction.* American Psychologist, 55 (1), 2000. Pags. 5-14.

[2] RUSSELL, BERTRAND. *La conquista de la felicidad*. Ed. De Bolsillo. Barcelona, 2003. Traducción: Juan Manuel Ibeas. (Ed. original: *The conquest of happiness*. Ed. Horace Liveright, Inc, 1930).

ciertas inquietudes parecidas a las que impulsan esta *Metodología*. Montesquieu (1689-1755) por ejemplo, deja a menudo tras de sí profundos rastros de indagación en el concepto de disfrute:

> "Examinemos nuestra alma, estudiémosla en sus acciones y en sus pasiones, indaguémosla en sus placeres; es allí donde ella más se manifiesta. La poesía, la pintura, la escultura, la arquitectura, la música, la danza, las diferentes clases de juego, en fin, las obras de la naturaleza y del arte, pueden darle placer: veamos por qué, cómo y cuándo se lo dan, intentemos explicar nuestros sentimientos: eso podrá contribuir a la formación de nuestro gusto, que no es otra cosa que la ventaja de descubrir, con delicadeza y prontitud, la medida del placer que cada cosa ha de proporcionar a los hombres." [3]

Estas y otras reflexiones filosóficas siguen alimentando hoy en día las tesis del mundo de la psicología, entremezclándose ambos campos, filosofía y psicología, de manera tremendamente fructífera.

La comunidad científica, por otro lado, ha trabajado recientemente en el tema de las emociones, definiendo su localización biológica y genética. Actualmente se conoce que dentro del cerebro, la sede oficial de las emociones se encuentra en el sistema límbico, formado por el hipocampo, la circunvalación del cuerpo calloso, el tálamo anterior y la amígdala, que es el primer intermediario de las emociones. Frente a lo que se pensaba hace pocas décadas, la ciencia sugiere hoy que las emociones son una herramienta indispensable para que un organismo complejo pueda evolucionar. Dylan Evans, doctor investigador de Sistemas Inteligentes Autónomos de la Universidad de West England, ilustra este cambio de dirección ayudado por el personaje del Dr. Spock de la serie Star Trek[4]; este extraterrestre, de la etnia de los vulcanianos, era mucho más inteligente que los humanos porque

---

[3] MONTESQUIEU, CHARLES DE SECONDAT, BARÓN DE. *Ensayo sobre el gusto.* Ed. Libros del Zorzal. Buenos Aires, 2006. Traducción: Ariel Dilon. (Edición original, 1717). Pag. 12.

[4] EVANS, DYLAN. *Emotion: the science of sentiment*. Ed. Oxford University Press. Oxford, 2001. Pag. 31.

había renunciado a las emociones y otros vestigios de sus orígenes animales, lo cual le permitía alcanzar altos grados de racionalidad.

En contra de estas ficciones, hoy en día la ciencia indica que un individuo sin emociones sería incapaz de evolucionar, y difícilmente podría superar en inteligencia a los emotivos.

A lo largo de esta *Metodología del Disfrute* se sostendrá la importancia de las emociones en el proceso proyectual, diferenciando los distintos tipos de toma de decisiones y de posicionamiento general a lo largo del camino que lleva aparejado el proyecto. La toma de decisiones emocionales es clave en el proceso proyectual, y en ella han trabajado diferentes disciplinas a lo largo de la historia.

En esta investigación sobre el disfrute se utilizan por tanto filosofía, psicología y ciencia como un gran conjunto interrelacionado de disciplinas que participan solidariamente nutriendo la investigación. Se detectan vínculos importantes entre ellas, aunadas de algún modo en las recientes corrientes de psicología positiva, que lidera mediáticamente Martin Seligman. En una reciente entrevista, Seligman deja claro su posicionamiento a favor de la precisión:

> "tras siglos de estudio mediante la filosofía y otros campos, por fin nos estamos acercando a la noción de felicidad con rigor científico" [5]

Como ya avanzaba Montesquieu, se trata de descubrir la medida del placer. Actualmente se están realizando investigaciones científicas que permiten medir la cantidad de disfrute experimentado por un individuo, así como elaborar pautas a seguir para potenciarlo, no sólo en los enfermos mentales (hasta hace poco el habitual objeto de las investigaciones) sino también en la gente corriente.

Seligman entiende tres tipos de vidas ligadas al disfrute, que rápidamente se pueden extrapolar al territorio de los procesos proyectuales; en primer lugar la *vida placentera*, en la que el individuo busca lo que le gratifica y cultiva las emociones positivas; en segundo lugar la *buena vida* de Aristóteles, donde se disfruta de lo cotidiano, en el trabajo, en el amor, en el tiempo libre, hasta que el individuo se deja absorber y se produce una fusión con la actividad que se realiza (el estado de flujo); en tercer lugar, la *vida con sentido*, en la que se vive en función del

[5] SELIGMAN, MARTIN. *Entrevista con Carlos Fresneda en el centro de psicología positiva de Filadelfia*. Artículo aparecido en el periódico *El Mundo. Opinión, El mundo que viene.* Madrid, 10 de febrero de 2007. Pags. 8 y 9.

compromiso altruista con los intereses colectivos. Seligman indica que lo importante es que cada uno sea capaz de descubrir dónde están sus puntos fuertes para alimentarlos en lo posible y potenciarlos al máximo.

Si se extrapolan estas tres visiones al territorio proyectual, existiría un primer tipo de arquitecto que buscaría el *proceso placentero*, potenciando las herramientas y las situaciones proyectuales que le provocan más satisfacción. Un segundo tipo trabajaría hacia el *buen proceso,* donde uno disfruta del día a día proyectual, independientemente de los momentos pico, con naturalidad. El tercero, el *proceso con sentido*, sería el que trabaja hacia los intereses colectivos, poniendo énfasis en los fenómenos socio-culturales del momento para conseguir la implicación total. Es labor del proyectista detectar cuál de los procesos le produce más satisfacción.

Como suele ocurrir en estos casos, no interesa especialmente el posicionamiento claro e inmóvil en uno de los tres tipos de acercamiento al disfrute, sino ir navegando sobre todos para pescar en cada uno de ellos lo más fértil según la realidad proyectual del momento y del proceso concreto. A lo largo de este trabajo se proponen cinco recomendaciones para el desarrollo de proyectos con altos índices de disfrute, buscando vínculos en las páginas de la historia reciente. Estas cinco recomendaciones (habilidades a ejercitar por el proyectista) constituyen cinco enormes sacos en los que se van introduciendo teorías, proyectos y obras vinculados a cada uno de los cinco grupos, definiendo experiencias que acompañen al arquitecto, invitándole a establecer pautas de disfrute en busca de ese *proceso placentero, buen proceso, proceso con sentido,* o la mezcla fructífera entre ellos.

En paralelo, la presente investigación propone la fundación del *Movimiento Disfrutista*, que se inauguró oficialmente durante el acto de lectura de la tesis, el 29 de octubre de 2008, aunque su actividad ya había comenzado en la sombra varios meses antes. Sus objetivos están abiertos a participaciones e interacciones de todo tipo, y en principio se apoyan en las teorías recientes de psicología positiva; cabalgando a hombros de gigantes[6] se ve todo con más claridad. Estos gigantes, liderados por Martin Seligman y Mihalyi Csikszentmihalyi, avalan gran parte de la investigación desde un campo de estudio que aúna las diferentes disciplinas que han trabajado con la idea de felicidad y disfrute (desde la antigüedad la filosofía y más recientemente la psicología y la ciencia).

---

[6] EAMES, CHARLES y RAY. *On the Shoulders of Giants (exposición)*. Nueva York, 1973.

El *Movimiento Disfrutista* surge con una clara vocación de infiltrarse en las escuelas, talleres y lugares de trabajo en general que manejen procesos proyectuales. Dentro de lo abierto de estos planteamientos de infiltración-dispersión, conviene establecer recintos y acotaciones. Para ello, esta *Metodología del Disfrute* se centra en los proyectos de arquitectura como referente principal.

El *Movimiento Disfrutista* es un canal abierto a interferencias, poco estricto, permeable a los incesantes cambios que puedan venir, que se describe y redescribe a cada momento por cada uno de sus integrantes, donde tiene cabida cualquier proyectista (incluso muchos arquitectos son activistas del movimiento sin saberlo). El *Movimiento Disfrutista* apuesta por un proceso plagado de satisfacciones, un proceso con unas características tales que, una vez realizado, uno desea repetir una y otra vez en los sucesivos proyectos que vengan después, para estar toda la vida inmerso en un continuo disfrute proyectual.

Es habitual en las escuelas de arquitectura y en los estudios profesionales encontrar individuos con un posicionamiento claro en uno de los dos bandos, disfrutista o lamentista, pero una gran mayoría de proyectistas fluctúan entre los dos estados, conducidos por las condiciones de contorno en cada momento del proyecto. El descubrimiento de la eficacia y la calidad de vida que proporcionan los estados disfrutistas es clave para vencer en la batalla contra el sufrimiento y el estancamiento.

Es importante entender que en el proceso está la clave hacia el disfrute, y que gran parte de la felicidad habita en ese espacio de la búsqueda, más que en el propio resultado. Las condiciones inherentes a los procesos de producción de arquitectura tienen varias características que los hacen aptos para proporcionar disfrute. Por un lado son suficientemente personales como para generar una intensa implicación del individuo, por otro carecen de esa certidumbre que puede generar los habituales "pronósticos fallidos" de intensidad en la felicidad[7].

Además de Martin Seligman, existe un grupo de psicólogos que han trabajado a fondo el estudio de la felicidad en estos términos de pronóstico; se trata del psicólogo Daniel Gilbert (Universidad de Harvard), el psicólogo Tim Wilson (Universidad de Virginia), el economista George Loewenstein (Universidad de

[7] GILBERT, DANIEL y WILSON, TIM. *Miswanting: some problems in the forecasting of future affective states*. En FORGAS, J (Ed.): *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition.* Cambridge University Press. Cambridge, 2000. Pags. 178-200.

Carnegie-Mellon) y el premio Nobel de Economía y psicólogo Daniel Kahneman (Universidad de Princeton). En sus investigaciones se destacan dos errores habituales en los pronósticos afectivos: el primer error es que los humanos tendemos a exagerar nuestras expectativas sobre la intensidad de la felicidad que nos deparará un determinado acontecimiento futuro (un premio de lotería, tener un hijo, etc.), así como la infelicidad que nos provocará una desgracia (una catástrofe económica, la muerte de un ser querido, etc.); el segundo error sería la falta de medios para desembarazarnos del acoso mental que nos provoca una carga emocional. En situaciones de riesgo psíquico, somos incapaces de evadirnos hacia otros entornos mentales, no sabemos escapar de la persecución que nos hace esa carga emocional, incluso tenemos la nefasta habilidad de transformarla en más importante de lo que en realidad es. Ambos errores, en especial el primero, tienen poca cabida en el desarrollo de proyectos debido a que la incertidumbre es una de las características esenciales y deseables que suele acompañar al proceso.

Los entornos proyectuales tienen ciertas cualidades que permiten al arquitecto avanzar hacia el disfrute. En lo que respecta a las teorías de Gilbert y Wilson, las condiciones que se dan durante la gestación de un proyecto de arquitectura son claramente favorables. Lo prolongado del proceso y la cantidad de sucesos inesperados dentro del mismo, permiten desconfiar del pronóstico de intensidad de disfrute, lo que hace que casi ningún arquitecto se plantee predicciones de antemano. Es difícil imaginarse a Rem Koolhaas pensando: ¡este proceso me va a dar la felicidad absoluta! Seguramente es más acertado imaginar al proyectista lanzándose a trabajar y descubriendo poco a poco tesoros y sucesos que le conducen en el camino hacia el proyecto.

La ausencia de unas expectativas a priori genera un estado de incertidumbre muy valioso que, gestionado de la manera adecuada, proporcionará un disfrute espontáneo y natural de los acontecimientos que se van sucediendo en el proceso.

Haciendo uso de los intensos estudios realizados en las últimas décadas desde el mundo de la psicología positiva, se proponen cinco recomendaciones para el disfrute del proceso proyectual, cinco recomendaciones que los psicólogos *medidores del disfrute* (concepto de *gaudibilidad* o medición psicométrica del disfrute, Ferrán Padrós, 2002) definen como habilidades que proporcionan altos índices del mismo. Esas cinco habilidades son las siguientes:

1-INTERÉS
2-IMAGINACIÓN
3-CAPACIDAD DE GENERARSE RETOS
4-CONCENTRACIÓN
5-SENTIDO DEL HUMOR

Se trata de cinco habilidades que, si bien están planteadas en sus inicios para el disfrute de la vida cotidiana, son fácilmente extrapolables a la actividad proyectual.

El concepto de interés relaciona el constructo mental del proyectista con el exterior. Esta relación se genera por medio de diversos mecanismos, dando lugar a diferentes tipos de interés: interés por medio de la penetración en otras disciplinas, interés a través del contexto cultural concreto en que se insertan los proyectos, interés por la materialización en obra construida y su consiguiente prueba con usuarios reales, e incluso intereses dirigidos que construyen identidades proyectuales reconocibles. Éstas y muchas otras formas de interés aportan elevados grados de implicación y constituyen “inputs” de nutrición disfrutista en la construcción del proceso, operando de diferentes maneras.

Los diversos tipos de interés se entremezclan entre sí para acercar o alejar el proceso mental del complejo contexto en el que se inserta. Lo multidisciplinar acerca el proceso a la indagación y lo enriquece mediante el contacto con la investigación contemporánea; el medio cultural lo conecta con los recursos locales y globales; la realización aproxima el proyecto al interés colectivo, testándolo in situ y obteniendo una respuesta nutritiva de los usuarios tras la construcción. En este caso el proceso no termina cuando acaba el proyecto ni con la ejecución de la obra, sino que continúa durante la vida útil de la arquitectura por medio de su relación con los que la disfrutan, que van retroalimentando el pasado proceso proyectual mediante la acción de usar. Por último, se considera la construcción de una identidad proyectual, que aleja el proceso del contexto introduciendo sus propios parámetros de introversión, definiendo topologías habituales y encerrándose en una burbuja en la que los acontecimientos internos se relacionan fundamentalmente entre sí.

El concepto de imaginación se refiere a la construcción de imágenes y tiene una gran relación con la manera de operar del cerebro humano, sobre todo en lo

referente al mundo de las emociones y a la construcción de recuerdos. Por un lado, es innegable que los arquitectos generan obras con una imagen buscada y lograda por medio de la construcción; cada detalle, cada material, cada encuentro, cada junta, cada momento constructivo aporta parámetros de definición de la imagen. Por otra parte, en la mente del que proyecta se generan operaciones de construcción que describen y redescriben las sucesivas imágenes que aparecen en el proceso.

Los psicólogos que estudian la *gaudibilidad*, afirman que la imaginación es una de las habilidades que contribuyen a generar altos índices de disfrute en la vida cotidiana, pero ¿cómo dirigirla hacia el disfrute proyectual? Ésta es una de las tareas del disfrutista, que armado con cierta astucia, puede utilizar a su favor la situación contemporánea.

Actualmente los proyectos de arquitectura se mueven en territorios que se alimentan de la imaginación. La construcción de imágenes se explora desde diversos frentes: la fenomenología invita a mirar desde diferentes puntos de vista y a utilizar distintos sentidos para conseguir una percepción completa; por otro lado, los sueños introducen al individuo en un mundo de mecanismos productivos inusuales; la redescripción vincula las maneras de operar de la memoria (la reconstrucción de recuerdos) con el proceso proyectual, que además se redefine en estos términos mediante la acción hiperextendida y rigurosamente contemporánea de copiar y pegar.

La capacidad de generarse retos es una habilidad clave para el disfrute de los procesos. Los desafíos que se plantean durante la gestación de la arquitectura constituyen una de las herramientas esenciales para la definición de los diferentes estados afectivos proyectuales. Estos retos dialogan intensamente con las habilidades que el proyectista posee, y en función de la ausencia o abundancia de unos u otros factores, se sumerge en un estado de apatía, aburrimiento, preocupación, relajación, ansiedad, control, activación o flujo. Este último, el estado de flujo, aparece cuando las habilidades son muy altas y al mismo tiempo se generan grandes desafíos. El estado de flujo es además, según los científicos, el estado en el que se propician los mayores índices de disfrute. Los arquitectos con alta capacidad para generarse retos en el proceso, tendrán más opciones para entrar en el estado afectivo de flujo y conseguir el disfrute proyectual.

En torno a esta capacidad de generación de retos, surgen por un lado reflexiones próximas al funcionamiento mental del proyectista, reflexiones ineludibles sobre la toma de decisiones emocionales, el desprejuiciamiento o las necesarias operaciones de borrado y desaprendizaje que propician la generación

de nuevos desafíos. Por otro lado, se lanza una mirada hacia las experiencias reales que aparecen en las páginas de la historia reciente, experiencias donde el carácter emprendedor de los mecenas y de ciertos arquitectos deja proyectos y obras ejemplares, desde la innovación conceptual de la escala doméstica al pensamiento a gran escala de redes y ciudades, en un conjunto de conexiones entre personajes y colectivos que se tejen y entretejen alimentando la superación proyectual.

La concentración es una habilidad que permite vincular el disfrute con la eficacia, una cualidad que ayuda al que proyecta a entrar en los estados de atención total, permitiendo inmersiones prolongadas en un proceso y al mismo tiempo la capacidad para percibir cuáles son los momentos cumbre a potenciar. La concentración ofrece la posibilidad de mantener una implicación constante y equilibrada, que se simultanea con la recepción y respuesta a los diversos estímulos que surgen en el camino hacia el proyecto.

La concentración proporciona una buena atención al tiempo que posibilita la relación simultánea con lo periférico, esos lugares donde a menudo residen claves proyectuales; además genera una constancia excepcional en el seguimiento mental del proceso. En ocasiones la personalidad del proyectista escapa de la presión del circuito convencional, refugiándose en la sombra de ciertos alter-ego cuyo anonimato le permite una concentración limpia y distante de lo consabido, obteniéndose a menudo resultados sorprendentes de innovación y experimentación en direcciones no habituales. La concentración y la frecuencia ofrecen al proyectista pautas para mantener la emoción inicial, nutriendo el proceso con estímulos que le impedirán caer en la falta de implicación o en el estancamiento. La concentración permite un aprovechamiento eficaz de los acontecimientos que rodean al proceso proyectual, desde las herramientas utilizadas o la información manejada hasta los parámetros que ofrece el propio lugar, imbricando todos los agentes en un magma eficiente de exploración.

El sentido del humor, la última habilidad propuesta en la búsqueda del disfrute proyectual, es quizás la más directa a primera vista, pero si se profundiza se encuentran valiosas aportaciones al método. A lo largo del siglo XX, los científicos estudian el humor y su relación con el comportamiento biológico del ser humano, acotando con precisión las posibilidades que éste ofrece o deja de ofrecer para la obtención de estados afectivos positivos. Una de las conclusiones clave que inciden en los procesos proyectuales es que las personas con altos índices de sentido del humor tienden a valorar como desafíos lo que otros perciben como

amenazas, permitiendo a los primeros sacar mucho más partido a las situaciones en términos de disfrute.

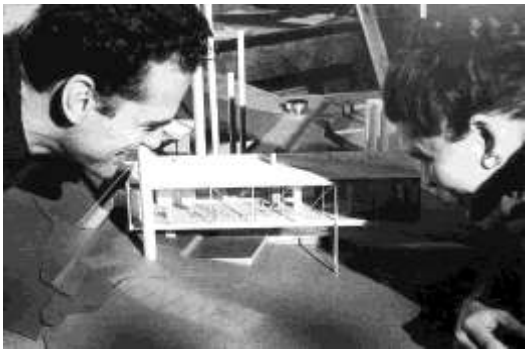
En el campo de los proyectos, el sentido del humor aporta claves disfrutistas nada despreciables. Esta habilidad permite utilizar la adversidad a favor del proyectista, aprovechando por ejemplo una tormenta eléctrica, los problemas de aparcamiento, el sol abrasador o la contaminación ambiental, como herramientas esenciales de un proceso. Permite utilizar sarcásticamente criterios de desorganización, burla o dislocación para estimular la búsqueda, y propicia metáforas y miradas perversas hacia la redescripción.

Se invita al lector a dar un paseo por estas cinco habilidades, un paseo abierto a interferencias de todo tipo, un paseo en el que son bienvenidas las interrupciones, las anotaciones y la personalización. Un recorrido compatible y dialogante con las horas de trabajo, donde lo uno alimentará a lo otro en sendas direcciones. Una vía de escape para el metro o el autobús, para conferencias aburridas o para salas de espera. Darse una vuelta por estas cinco recomendaciones para el disfrute puede ser en sí mismo una acción proyectual o simplemente abrir vías de exploración que cada arquitecto continuará por un camino diferente.

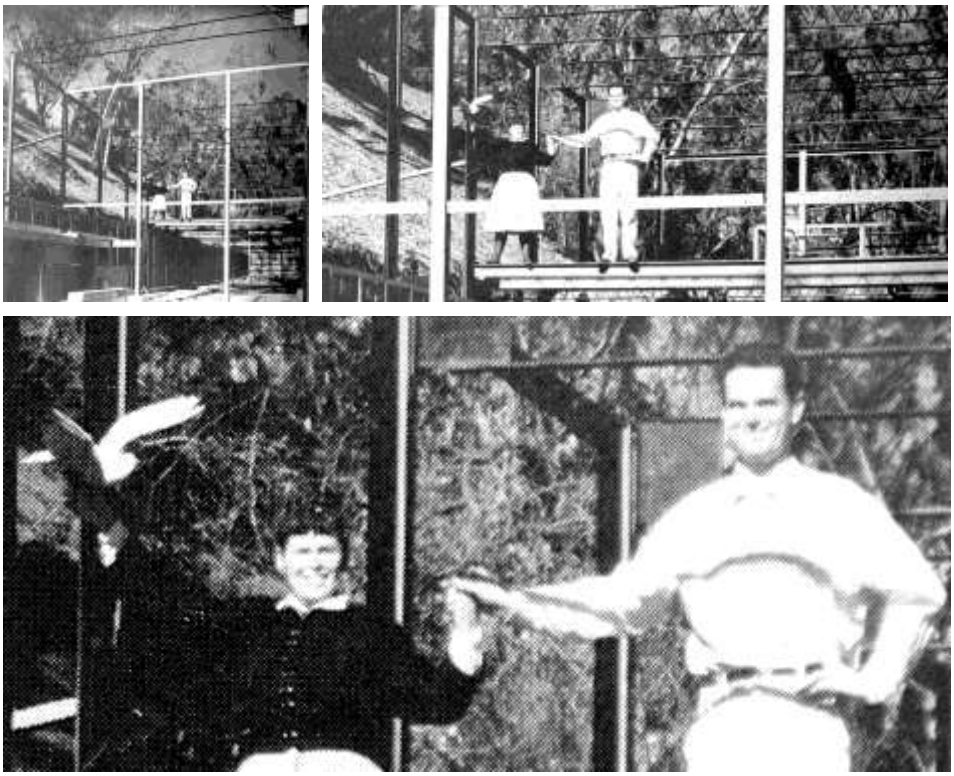
Se propone una lectura ligera y despreocupada, distante de la que se hace de un libro de texto donde existe cierta obligación de aprender; la lectura a la que se invita tiene que ver con una buena surfeada en la que el mar va ofreciendo estímulos a medida que el surfista aporta reacciones espontáneas. Para este texto se recomienda sobre todo la acción de indagar, pero también las de ojear, contemplar pausadamente, observar, otear, echar un vistazo fugaz, escrutar, escuchar pasivamente, buscar y rebuscar. Se invita a indagar dentro del texto, fuera del texto, y sobre todo dentro de la mente de uno mismo.

A lo largo de la lectura se encuentran vínculos a diferentes textos que alimentan la investigación, algunos próximos a la disciplina de la psicología, otros a la filosofía, otros de carácter más científico, y una gran mayoría relacionados con la producción de arquitectura. Se invita al lector a utilizarlos como aquí se hace a modo de nuevas ventanas de exploración. En este caso la acción de explorar se vuelca en el disfrute, pero estos vínculos admiten gran cantidad de direcciones e intensidades, desde los estados afectivos hasta las estrategias de percepción, desde la mirada inteligente hasta el yo ejecutivo, desde lo más doméstico hasta la gran escala. Intercalados en el texto, se encuentran además multitud de fragmentos, retales y rastros de la investigación que, por su concreción y tino, ha convenido dejar en su estado natural.

Estos cinco puntos: interés, imaginación, capacidad de generarse retos, concentración y sentido del humor, estructuran y conducen la Tesis, albergando cada uno de ellos un conjunto de acontecimientos varios que se relacionan entre sí, con un hilo conductor general subyacente que es el disfrute proyectual. El *Movimiento Disfrutista* arranca paradójicamente con fuerza pero con unas bases maleables, efímeras y abiertas a la transformación que seguramente hará cada disfrutista a su favor. La única premisa invariable es el disfrute. Con ese profundo atractivo vital, y confiando en la potencia conceptual de su proposición, el disfrutismo se pone al servicio de todos los que proyectan.



Charles y Ray Eames en actitud contemplativa ante su maqueta de la llamada *Casa-puente* (1944, *CSH#8,* primer proyecto de la *Casa Eames*), la vivienda que se levanta y se orienta a las vistas (una vivienda contemplativa)



Charles y Ray Eames en actitud participativa subidos a la estructura de la *Casa Eames* (1949, *CSH#8,* versión definitiva), La vivienda gira noventa grados y se apoya en el terreno para disfrutar de la parcela. Una estructura montada en un día y medio que se optimiza para albergar el mayor espacio habitable posible. Un espacio lleno de rastros, objetos y recuerdos. (una vivienda para la acción doméstica). Ray, como un prestidigitador, sujeta una paloma haciendo un guiño a la velocidad con que se había montado la estructura.
Fotografía tomada por John Entenza, amigo de los Eames y director de la revista *Arts and Architecture*, promotor del programa *Case Study Houses* al que pertenecía la *Casa Eames*.

DATOS SOBRE LA EXTENSIÓN Y ESPACIOS

Número de páginas:	357 páginas
Número de palabras:	112.277 palabras
Número de caracteres (sin espacios):	601.618 caracteres
Número de caracteres (con espacios):	713.447 caracteres
Número de párrafos:	1.694 párrafos
Número de líneas:	10.308 líneas

DATOS SOBRE LAS ILUSTRACIONES

Número total de ilustraciones:	341 ilustraciones
Ilustraciones en blanco y negro:	321 ilustraciones
Ilustraciones en color:	20 ilustraciones

OPERACIONES QUE EL AUTOR CONSIDERA NECESARIAS PARA QUE LA TESIS PUEDA SER CONVERTIDA EN LIBRO

Esta Tesis Doctoral (*Metodología del Disfrute. Cinco habilidades a desarrollar en el proceso proyectual*) tiene vocación de ser divulgada, y con tal fin ha sido escrita. La estructura y la forma del texto se han trabajado con el fin de permitir una lectura sencilla, independientemente de si esta lectura es continua o discontinua.

El contenido se considera de alto interés para la sociedad actual, dado el éxito que están teniendo la psicología positiva y sus publicaciones en la escena cultural y científica contemporánea.

Según el autor, la Tesis Doctoral no necesita de grandes operaciones para convertirse en libro, tan solo la eliminación de las páginas de protocolo académico (página modelo de tribunal), el diseño de una portada y la inclusión de los créditos de las ilustraciones.

Uno de los hilos conductores de la Tesis, el entorno californiano de mediados del siglo XX con epicentro en el mundo de Charles y Ray Eames, se desarrolla mediante una investigación que finaliza en un viaje por California, durante el cual se realizan entrevistas personales con primeras fuentes que formaron parte del equipo o de la vida de los Eames. La investigación se empapa de la correspondencia y de las entrevistas mantenidas con colaboradores de la oficina como Ann Enkoji, la visita a su nieto Eames Demetrios, o una larga y agradable conversación con el fotógrafo Julius Shulman, que a sus noventa y ocho años de edad nos recibe en su estudio y nos habla de primera mano de aquellos años treinta y cuarenta americanos, de sus encuentros y desencuentros con Richard Neutra, de su amistad con Raphael Soriano, o de las divergencias entre Charles y

Ray Eames. Las imágenes que se capturan en este viaje son fotografías del autor, algunas de ellas contenidas en la Tesis, y alguna otra que podría ser una buena base para el diseño de la portada.
En la Tesis no figuran los créditos de las imágenes. Si se decidiera publicar la Tesis, el autor se compromete a aportar los créditos de las imágenes que poseen derechos, con el objeto de poder editarse correctamente.

Debido al éxito internacional que ha tenido el *Movimiento Disfrutista,* inaugurado oficialmente en el acto de lectura de la Tesis (materializado entre otros por las más de cinco mil visitas a la plataforma web "www.movimientodisfrutista.blogspot.com" desde los cinco continentes), y debido también a la relevancia que adquieren los temas tratados en Estados Unidos (desde la psicología positiva hasta la investigación del medio californiano) parece recomendable la traducción del texto al inglés, siempre como operación opcional a la hora de convertir la tesis en libro. El autor recomendaría en este caso que fueran ediciones independientes, una en castellano y otra en inglés.

En cualquier caso, el autor se compromete a realizar el trabajo de reelaboración que sea necesario de acuerdo a los criterios editoriales de la Fundación Caja de Arquitectos.