

# La metáfora de Renoir<sup>1</sup>

## RELATOS

### Belleza y dolor

A pesar de que Henri Matisse era casi treinta años menor que Auguste Renoir, los dos grandes artistas eran amigos entrañables y con frecuencia disfrutaban de su mutua compañía. Cuando, en la última época de su vida, Renoir ya no salía de casa, Matisse lo visitaba casi diariamente.

Renoir, casi paralizado por la artritis, seguía pintando. Un día, mientras observaba al anciano artista en su estudio luchando penosamente para dar cada pincelada, Matisse exclamó:

—Auguste, ¿por qué sigues pintando en medio de semejante dolor?

— ¡Ah..., querido amigo!—respondió Renoir con sencillez—, el dolor pasa, pero la belleza perdura.

Una de sus más famosas pinturas, Las bañistas, la terminó dos años antes de morir, tras catorce años de estar sufriendo la debilitante enfermedad.

### Darí­a mi vida

Cuentan que después de un gran concierto se acercó una señora entusiasmada al famoso maestro guitarrista Andrés Segovia para felicitarlo por su actuación:

—Maestro, yo darí­a mi vida para poder tocar la guitarra como usted lo hace.

—Esto es precisamente lo que yo he dado, mi querida señora.

---

<sup>1</sup> Emociones: las razones que la razón ignora. Mercè Conangla, Jaume Soler y Laia Soler Conangla

## VISIÓN

---

### *El dolor pasa, pero la belleza perdura*

---

*Ésta es la metáfora Renoir. Cuando nosotros decimos «Renoir» hacemos referencia a esta idea de fuerza. Este mensaje de un maestro que nos ha legado mucha belleza y también una visión poderosa. Nos habla de la importancia de perseverar en aquello que realmente vale la pena y ser coherentes con nuestro sentido de vida.*

*El dolor físico puede ser aliviado con medicamentos. En cambio el sufrimiento, el dolor emocional, puede persistir a pesar de todo. Es preciso hacernos más competentes en la gestión de las situaciones de sufrimiento, aprendiendo a identificar lo que sentimos y a darle una salida creativa en lugar de permitir que nuestras emociones caóticas vinculadas al dolor sean las que dirijan nuestra vida. Porque cuando son ellas las que mandan nos llevarán hacia la destrucción. Elegir «crear» es ecológico, inteligente, necesario y urgente, pero no se improvisa cuando ya estamos en medio de un «nafragio». Nuestra tarea es invertir en prevención. La práctica de esta metáfora va en esta línea.*

Los vientos huracanados del sufrimiento pueden arrancar todo aquello por lo que has estado luchando en tu vida. Inesperadamente, te enfrentas al vacío o al desierto emocional.

Todo aquello que parecía ir bien en tu vida, todas las seguridades, lo que considerabas indestructible, lo que pensabas que estaba bien afianzado... desaparece de repente y te sientes impotente y desconcertado al mismo tiempo. Mi ras el territorio donde antes anidaban ilusiones y proyectos y lo ves desierto y lleno de materiales en ruinas. Es el paisaje de la devastación que te puede conducir a la desesperanza, la frustración, la impotencia, el miedo, la ira y la rabia que siguen a las situaciones de pérdida y duelo.

Cuando aparece el desánimo en tu vida te quedas sin energía útil. Todo se vuelve arduo y pesado. Es como si te hubieran desconectado del flujo de la vida. Pasivo, puedes ceder al dolor y regodearte en él. Si no eres capaz de ver o crearte alicientes, te quedas sin luz y color. Tal vez te plantees si vale la pena continuar.

Es preciso que te reconectes a fuentes de energía emocional ecológicas que te recuerden la importancia de estar vivo, del privilegio de ser cocreador de este mundo incluso en la enfermedad o en los momentos más difíciles y dolorosos.

Piensa en Renoir, que se agarraba a la vida agarrándose con fuerza a sus pinceles para crear belleza. Y lo hacía porque hacerlo así le conectaba al flujo de energía inagotable del sentido de la vida. Al crear, la mente entra en un estado de «flujo» y centramiento que incluso es capaz de aliviar el dolor físico.

¿Cuál es tu sentido? ¿Desarrollas tu capacidad de crear belleza? Todos la tenemos y es importante que descubras la tuya, antes de que te halles en alguno de los múltiples paisajes de sufrimiento y desierto que por el mero hecho de vivir vas a tener que cruzar.

Recuerda que todo lo bello, noble, bueno y sabio que tú eres capaz de crear será tu salvavidas en estos momentos de dificultad. Empieza hoy si aún no has empezado este camino. Y no hablamos de producir obras de arte en el sentido literal. Toda tu vida puede serlo.

Cada vez que haces algo conectado a emociones ecológicas como la gratitud, la alegría, la amistad, el amor, la ternura, la compasión, la generosidad... produces belleza, mejoras los territorios que habitas, generas positividad y un buen clima emocional, te vinculas armónicamente y desde la libertad y el respeto con los demás. En definitiva, mejoras el mundo con tu creación. Esto es arte y del mejor: el arte de vivir.

El dolor y el sufrimiento acaban pasando. La belleza de tu legado es lo que va a perdurar cuando tú ya no estés en el mundo.

## **PALABRAS PARA LA REFLEXIÓN**

*«Querido amigo: ¿usted no ve como todo lo que sucede es siempre un comienzo? ¡Y comenzar, en sí, es siempre tan hermoso! Deje que la vida le acontezca. Créame: la vida tiene razón en todos los casos».* Rainer Maria Rilke

*«Entiendo bien a las bordadoras que lo son por dolor o a las que hacen punto de media porque hay una vida que vivir. Mi vieja tía hacía solitarios durante el infinito de la velada. Estas confesiones de sentir son mis solitarios [...]. Me desenrollo como una madeja multicolor, o hago conmigo mismo figuras de cordel, como las que se tejen en las manos extendidas y se van pasando de un niño a otro. Me preocupo sólo de que el pulgar no falle el nudo que le toca. Después vuelvo la mano y la imagen queda diferente y vuelvo a comenzar».* Fernando Pessoa

*«Sean enfermedades terminales, degenerativas o agudas, la comunicación, sensibilidad y humanidad será lo que marque la diferencia, lo que va a permitirnos transitar por caminos llenos de soledad y sufrimiento emocional o por rutas de crecimiento personal y amor hasta el último momento».* Conangla & Soler

*«Hemos dejado de ver el propósito. Admitámoslo, aunque tan sólo sea en un susurro, sólo para nosotros mismos: en esta carrera de la vida o velocidad desenfrenada, ¿para qué estamos viviendo?»* Alexander Solchenitsyn

*«Las lágrimas son el drenaje del alma. No sólo limpian los ojos sino que nos libran de otras adherencias».* Carme Senserrich

*«Lo más artístico e interesante que hay en la vida es construir la propia bondad».* Javier Sádaba

*«La única alegría del mundo es comenzar. Es bello vivir porque vivir es comenzar, siempre, a cada instante. Cuando falta este sentimiento –prisión, enfermedad, costumbre, estupidez– querríamos morirnos».* Cesare Pavese

*«Nos han dicho que mientras hay vida hay esperanza. Yo digo que es al revés: sólo si hay esperanza, hay vida».* Emili Lladó

*«La paz no es un don ni una cima inaccesible sino el recomenzar de muchas primaveras, la voluntad y el riesgo de amar y de comprender».* Miquel Martí i Pol

*«Desacostumbrarse a lo vulgar, y en lo noble, bello y bueno, vivir resueltamente». J. W. Goethe*

## PREGUNTAS PARA CRECER

- ¿Qué valoras de la belleza del mundo que te rodea?
- ¿Qué hay de bello en la casa que habitas?
- ¿Qué encuentras bello de la persona que eres?
- ¿Qué aporta equilibrio a tu vida? ¿Haciendo qué actividades desconectas tu pensamiento y te centras en el aquí y el ahora? ¿Con qué frecuencia te dedicas a ellas? ¿Por qué?
- ¿Cómo actúas cuando algo o alguien te hacen sufrir? ¿Lo rehúyes, lo enfrentas, te defiendes, atacas?
- ¿Puedes pensar en algún momento en el que hayas solucionado algo difícil que te causaba sufrimiento de una forma creativa? ¿Qué cualidades tuyas tuviste que aplicar en esta situación? ¿Qué emociones sentiste al superarlo?
- ¿Cuál ha sido la etapa de tu vida en la que has padecido mayor nivel de sufrimiento? ¿Cómo la superaste? ¿Con qué recursos lo lograste? ¿Pediste la ayuda de alguna persona?
- ¿Has acompañado a alguna persona en su momento de sufrimiento? ¿Cómo te has sentido?
- ¿Qué dolor ya ha pasado en tu vida? ¿Qué cosa bella aún perdura después de haberlo vivido?

## **EJERCICIOS PARA PASAR A LA ACCIÓN**

### **La pregunta del sabio**

---

Hoy os habéis reunido algunas personas para escuchar a un sabio. Tú piensas que es una gran oportunidad para averiguar qué puedes hacer para reducir el nivel de sufrimiento que en estos momentos hay en tu vida y aumentar el bienestar emocional, el equilibrio y la armonía interior.

Cuando llega tu oportunidad, escucha lo que le planteas, con mucha atención y luego te lanza estas preguntas:

- ¿Qué hubieras podido aportar de «bueno, bello y noble » a este mundo y que hasta hoy no has aportado?
- ¿Por qué no te diste la oportunidad de hacerlo?
- ¿A qué esperas para empezar?
- ¿Puedes pensar tres acciones concretas para dejar algo en este sentido como tu legado a la vida?
- ¿Cuándo vas a empezar a ponerlas en práctica?
- ¿Puedes fijarte una fecha concreta?

### **Un museo muy vivo**

---

Imagina que existe un museo muy especial, siempre abierto, vivo, en cambio. Es el museo de tu vida. Hoy tienes la posibilidad deshacer un catálogo de las mejores piezas y obras de arte para exponerlas en su sala principal. Te proponemos que respondas a estas preguntas:

- ¿Cómo sería el edificio que albergaría el museo de tu vida? ¿Cómo lo imaginas? ¿Dónde estaría? ¿Cómo sería su forma, su arquitectura, su aspecto exterior e interior?
- ¿Cómo imaginas la sala principal del edificio?
- ¿Qué diez piezas valiosas y muy especiales –pinturas, esculturas u otras formas de arte– colocarías en ella? Imagina qué momentos, acciones o realizaciones de tu vida representarían.
- ¿Puedes dar nombre a cada obra de arte? ¿Qué comentario de tres líneas figuraría en el catálogo debajo de dicho nombre?
- ¿Qué emociones y sentimientos crees que expresan cada una de las obras que vas a exponer?

- ¿Cómo fue el proceso de creación de cada una de estas mejores piezas de tu vida? ¿Cuánto tiempo, esfuerzo, dedicación invertiste para lograrlo? ¿Con qué materiales intangibles está creada?
- ¿Qué valor tiene para ti cada una de estas obras maestras?

### *Comentario*

¿De qué has tomado consciencia al realizar este ejercicio? ¿Qué puntos fuertes has detectado en ti mismo? ¿Has hallado algún punto de mejora? ¿Cuál?