

SUPRIMIR EXAGERACIONES PREVIENE TRASTORNOS



El psicólogo catalán Rafael Santandreu, en su libro “El Arte de no Amargarse la Vida”, considera que suprimir las exageraciones es clave para evitar los trastornos emocionales y escapar a la amargura.

“La mayor parte de los trastornos emocionales son el resultado de la tendencia que tienen las personas de calificar de terribles cosas que no lo son”, advierte el autor.

A su juicio, anticipan las desgracias y se toman a la tremenda las adversidades y están todo el tiempo dando vueltas sobre eso.

Santandreu, definido como un psicólogo cognitivo, cuyo centro de consulta se encuentra en Barcelona, publicó el libro en 2011 y ya se encuentra en su séptima edición.

“La gente más sana y positiva tiene el hábito de no exagerar las adversidades y aprender a convivir con ellas; esa es la manera ideal para lograr el equilibrio emocional”, postula el psicólogo catalán.

Advierte, sin embargo, sobre el mensaje de hiperexigencia y superación constante que

exige la sociedad actual, el cual “lo único que hace es producir neurosis y enfermar a la gente”.

“Los deportistas, por ejemplo, como Rafael Nadal, están sometidos a una exigencia y presión constantes que muchas veces les provoca angustias”, señala.

El principal concepto que maneja Santandreu en su libro es el de “**terribilitis**”, una patología a la que define como “el arte de agrandar los problemas y las adversidades que tienen las personas”.

Explica que “las personas vulnerables emocionalmente están llenas de exigencias y cuando éstas no se cumplen se enojan con ellas mismas y con el mundo”.

Aseguró, además, que su libro “El Arte de no Amargarse la Vida”, no es de autoayuda, porque propone un método para cambiar, comprobado con miles de estudios que respaldan su eficacia.

“Los libros de autoayuda no me gustan porque no sirven y sólo son una colección de ideas bonitas y hasta llegan a ser nocivos”, sentencia.

Pone como ejemplo “El Secreto”, que inculca la idea que si se desea mucho algo se puede conseguir y agrega que “eso lo único que logra es generar ansiedad en la gente”.

VÉRTICE CULTURAL “RAMON ISMAEL BARBÁ”

Boletín de Distribución Gratuita.
Registro de la Propiedad Intelectual
en Trámite.

Directora: NORMA J. BARBA
Diseño Gráfico: Mariana Muriago
Impreso en Autotipía Gráfica

Todos los Boletines de Vértice Cultural están disponibles en www.museodelcarnaval25.com.ar

Vértice Cultural

Ramón Ismael Barbá



9 y 304, Veinticinco de Mayo (PBA) • E-Mail: vertice.barba25@fibertel.com.ar
www.museodelcarnaval25.com.ar • Tel. 02345.15.68.6630

Boletín de distribución gratuita.

mayo - junio 2022

111

Mens agitat molem

“El pensamiento conduce el mundo”, y la plataforma sobre la que se levanta la estatua que acabamos de descubrir, tiene por horizontes históricos uno de los más vastos y solemnes cuadros que mejor comprueban esta verdad de los anales humanos. El cuadro abarca por escenario la América del Sur; muestra en sus últimos planos los albores de la independencia para todos sus pueblos, y por el confín opuesto aparecen entre vagas lontananzas algunos nombres, hoy célebres, y los destellos de sus ideas que atraviesan, como exhalaciones de luz, la noche colonial.

Don Mariano Moreno descuella sobre todo por sus sentimientos patrios. Parece increíble, y está, sin embargo, escrito. Don Mariano Moreno es ciudadano y es argentino, antes que hubiera Patria y ésta pudiera llevar un nombre. ¿Cómo ha podido el colono formar tales sentimientos sobre una tierra que pertenece a un dueño extraño? La primera expedición inglesa sobreviene, se apodera de Buenos Aires, y el doctor Moreno cuenta la triste historia concluyendo sus



relatos con estas líneas, que deben ser inscriptas al pie de su estatua.

“Yo he visto en la plaza llorar a muchos hombres por la infamia con que se les entregaba. Yo mismo he llorado más que otro alguno, cuando a las tres de la tarde del

27 de junio de 1806, vi entrar mil quinientos sesenta soldados extranjeros, que, apoderados de mi Patria, se alojaban en el fuerte y en los cuarteles de esta ciudad”.

En medio del estupor de los espíritus, cuando sólo cundían ideas confusas entre los más avanzados, y cuando muchos empezaban a retroceder o vacilar en presencia de lo desconocido, fue Mariano Moreno que se levantó para decir: “Es necesario emprender nuevos caminos: Debemos dirigir el espíritu público, educar al pueblo, contener o destruir a sus enemigos...”. Y el programa de la Revolución quedó redactado.

Palabras de Nicolás Avellaneda, al inaugurar la estatua de Mariano Moreno el 15 de abril de 1877.



La Fábula

Relato o composición literaria en prosa o en verso que proporciona una enseñanza o consejo moral. Es una composición narrativa breve, en la que los personajes principales pueden ser animales o cosas inanimadas que hablan como seres humanos.

Las hay mitológicas, del reino animal o vegetal. Y se componen de tres partes: inicio, nudo o desarrollo y desenlace o moraleja. Es irreal y sólo está en la imaginación.

Es la explicación del pensamiento mediante imágenes: alegorías, cuentos, mitos, emblemas, fábulas. Pueden estar compuestas en prosa o en verso, y en este sentido son bellos poemas instructivos. Para referirse a la fábula el término *apólogo* es de uso minoritario.

Parece ser que Esopo fue un esclavo frigio que vivió en el siglo V antes de Cristo: la *Colección de Fábulas Esópicas* se constituyó en un célebre escrito de feliz historia. Si de Grecia pasamos a Roma fue Fedro, esclavo del siglo primero después de Cristo, un famoso autor de fábulas.

El esclavo dotado de ingenio, disfrazaba la verdad con un velo de ficción para



Félix Samaniego

ofrecer a su amo una lección moral, estableciendo así una crítica al comportamiento de su dueño.

En la Francia del siglo XVII descuella Jean La Fontaine “*el Esopo y Fedro de los tiempos modernos*”.

En España la *Edad de Oro* de la fábula se debe a Samaniego y Tomás de Iriarte.

Félix María Serafín Sánchez de Samaniego nació en Laguardia, provincia de Álava, el 12 de octubre de 1745 y murió en su mismo pueblo natal el 11 de agosto de 1801.

Fue un escritor que debió su fama a las “*Fábulas en Verso Castellano Para el Uso del Real Seminario Bascongado*”, cuya primera edición de 105 fábulas es de 1781. La segunda edición es de 1784 y reúne ya el total de 157 fábulas en verso. El total de las fábulas se agrupa en nueve libros de diferente extensión.

En cuanto a las fuentes de Samaniego para sus fábulas vale citar: clásicas: Esopo, Fedro, Aviano, Babrio; medievales: Odón de Cheriton, Juan de Capua, Arcipreste de Hita; modernas: La Fontaine, Nevelet, John Gay, Claris de Florian.

Fábula XXI, Libro Cuarto, El León y la Rana



Una lóbrega noche silenciosa
Iba un León horroroso
Con mesurado paso majestuoso
Por una selva: oyó una voz ruidosa,
Que con tono molesto y continuado
Llamaba la atención y aun el cuidado
Del reinante animal, que no sabía,
De qué bestia feroz quizá saldría
Aquella voz, que tanto más sonaba
Cuanto más en silencio todo estaba.
Su Majestad Leonesa
La selva toda registrar procura;
Mas nada encuentra con la noche oscura,
Hasta que pudo ver, ¡oh qué sorpresa!
Que sale de un estanque a la mañana
La tal bestia feroz; y era una Rana.
Llamará la atención de mucha gente
El Charlatán con su manía loca;
Mas ¿qué logra, si al fin verá el prudente,
Que no es sino una Rana, toda boca?