

ANGEL GARCIA PRIETO, PSIQUIATRA

## Perfeccionismo, excelencia y depresión por agotamiento (I)

Las personas perfeccionistas en exceso generan trastornos psicopatológicos, que son cada día más frecuentes, quizá por la influencia sobre la educación y los modelos conductuales de la sociedad actual, que actuarían sobre determinadas bases genéticas de las personas afectadas.



Sobre este tema hay un interesante libro titulado El síndrome del perfeccionista: El anancástico (Ed. Almuzara, Córdoba, 2007), que también lleva el subtítulo Cómo superar un problema tan común y devastador. Los autores son un médico internista, Manuel Álvarez Romero, con experiencia adquirida en su largo ejercicio clínico en un centro médico especializado en enfermedades psicopatológicas; y Domingo García-Villamizar, psicólogo y profesor en la Universidad Complutense.

Estos dos autores abordan desde el punto de vista psiquiátrico y psicológico el concepto, características, evaluación y tratamientos del perfeccionismo "insano y negativo", contrapuesto a otro que se describe como "bueno y positivo". El perfeccionismo negativo, además de perfilar un tipo psicológico, en sí mismo puede ser considerado en algunas circunstancias un verdadero trastorno psicopatológico, definido en las clasificaciones internacionales como trastorno de personalidad obsesiva o anancástica.

Pero además, dicho perfeccionismo está influenciando la causa y el mantenimiento de otras enfermedades psíquicas como la depresión (la llamada "depresión por agotamiento", descrita por Paul Kielholz), los trastornos de la conducta alimentaria, de la imagen corporal, de ansiedad, obsesivo-compulsivos, y algunas enfermedades psicopatológicas, como la fibromialgia. Se trata, pues, de un factor causal y básico muy frecuente en la patología clínica que acaba llegando, después de mucho tiempo y sufrimiento para las personas que lo padecen y para sus allegados, a las consultas del psicólogo, del médico general y del psiquiatra.

El perfeccionista patológico se caracteriza por un exceso de control y exigencia que se hace obsesivo hacia él mismo y hacia los demás, elimina la posibilidad de delegar funciones, crea desconfianza en la colaboración, exige prever las situaciones hasta lo imprevisible, planea las situaciones con gran anterioridad, no admite fallos y errores, busca siempre lo mejor, que no olvidemos "es enemigo de lo bueno", según reza el refrán. Y para conseguirlo es capaz de pasar por encima de las actividades de descanso, el ocio y las relaciones familiares.



NUEVO AÑO LITURGICO (A)

## El próximo domingo comienza el Adviento

El próximo domingo, 1 de diciembre, comienza el Adviento, y con él un nuevo año litúrgico. La duración del Adviento varía entre 22 y 28 días, dado que abarca los cuatro domingos previos a la solemnidad de la Navidad acompañados por un número variable de días de semana. El color litúrgico es el morado.



ADVIENTO

Su espiritualidad consiste en la preparación a la segunda venida de Cristo al final de los tiempos (de ahí su nombre: ad-veniens) y la vivencia litúrgica y espiritual de su primera venida: la Navidad.

LA QUE SE AVECINA

## “Una solución contra el cambio climático sería hacer humanos más bajitos”

Mathew Liao, director del centro de Bioética de la Universidad de Nueva York, sabe que sus ideas son muy provocadoras, y dedica su vida a "reflexionar sobre los dilemas éticos de las tecnologías emergentes: mi trabajo, básicamente, es pensar", explica.



El profesor Mathew Liao defiende que hay que explorar soluciones en la "ingeniería humana", que es como llama a la modificación genética, "para que mitiguemos mejor y nos adaptemos a los efectos del cambio climático sin tener que hacer sacrificios".

Entre sus propuestas más sorprendentes está favorecer que los humanos del futuro nazcan más pequeños, "porque contaminarán menos", así como diseñar un parche que induzca la intolerancia a la carne roja "para disminuir los gases de efecto invernadero" y utilizar fármacos que potencien la inteligencia y la empatía "para que la gente sea más colaborativa y bondadosa", declaró en San Sebastián el pasado 18 de noviembre en una conferencia organizada por la plataforma de conocimiento científico y tecnológico OpenMind, pagada por el BBVA.

Otra de sus propuestas para combatir el cambio climático es la de desarrollar una visión nocturna para humanos: "Imagine que fuera posible diseñar humanos con visión nocturna, como la de los gatos. ¡Se ahorraría muchísima energía! Yo vivo en Nueva York y es increíble cuántas luces hay encendidas de noche", declaró también sin inmutarse.



# Hoja Dominical



Parroquias del Ssmo. Cristo de las Cadenas y Latores  
www.cristodelascadenas.es · Tfno. 985 237 424  
CRISTO REY DEL UNIVERSO (C) · Oviedo, 24 de noviembre de 2019 · Nº 371



La solemnidad de Cristo Rey la estableció el Papa Pío XI en 1925 en respuesta a los regímenes políticos ateos y totalitarios que negaban los derechos de Dios y de la Iglesia. El clima del que nació la solemnidad es, por ejemplo, el de la revolución mexicana, cuando muchos cristianos afrontaron la muerte gritando hasta el último aliento: «Viva Cristo Rey».

Pero si la institución de la fiesta es reciente, no así su contenido y su idea central, que es en cambio antiquísima y nace, se puede decir, con el cristianismo. La frase «Cristo reina» tiene su equivalente en la profesión de fe: «Jesús es el Señor», que ocupa un puesto central en la predicación de los apóstoles.

El pasaje evangélico es el de la muerte de Cristo, porque es en ese momento cuando Cristo empieza a reinar en el mundo. La cruz es el trono de este rey. «Había encima de él una inscripción: Este es el Rey de los judíos». Aquello que en las intenciones de los enemigos debía ser la justificación de su condena, era, a los ojos del Padre celestial, la proclamación de su soberanía universal.

La liturgia misma, en la reforma que siguió al Concilio Vaticano II, sintió la necesidad de trasladar el acento de la fiesta, haciendo énfasis en su aspecto humano y espiritual, más que en el político. La oración de la solemnidad ya no pide, como hacía en el pasado, que «se conceda a todas las familias de los pueblos someterse a la dulce autoridad de Cristo», sino que «toda criatura, libre de la esclavitud del pecado, le sirva y alabe sin fin».

En el momento de la muerte de Cristo pendía sobre su cabeza la inscripción «Jesús es el Rey de los judíos»; los presentes le desafiaban a mostrar abiertamente su realeza y muchos, también entre los amigos; se esperaban una demostración espectacular de su realeza. Pero Él eligió mostrar su realeza preocupándose de un solo hombre, y encima malhechor: «Jesús, acuérdate de mí cuando estés en tu reino. Le respondió: En verdad te digo, hoy estarás conmigo en el paraíso».

## Evangelio

Lucas 23,35-43

En aquel tiempo, las autoridades hacían burlas a Jesús, diciendo: --A otros ha salvado; que se salve a sí mismo, si él es el Mesías de Dios, el Elegido. Se burlaban de él también los soldados, ofreciéndole vinagre y diciendo: --Si eres tú el rey de los judíos, sálvate a ti mismo.

Había encima un letrero en escritura griega, latina y hebrea: "Éste es el rey de los judíos".

Uno de los malhechores crucificados lo insultaba, diciendo: --¿No eres tú el Mesías? Sálvate a ti mismo y a nosotros. Pero el otro lo increpaba: --¿Ni siquiera temes tú a Dios, estando en el mismo suplicio? Y lo nuestro es justo, porque recibimos el pago de lo que hicimos; en cambio, éste no ha faltado en nada.

Y decía: --Jesús, acuérdate de mí cuando llegues a tu reino. Jesús le respondió: --Te lo aseguro: hoy estarás conmigo en el paraíso.

En esta perspectiva, el interrogante importante que hay que hacerse en la solemnidad de Cristo Rey no es si reina o no en el mundo, sino si reina o no dentro de mí; no si su realeza está reconocida por los Estados y por los gobiernos, sino si es reconocida y vivida por mí. ¿Cristo es Rey y Señor de mi vida? ¿Quién reina dentro de mí, quién fija los objetivos y establece las prioridades: Cristo o algún otro?

Según san Pablo, existen dos modos posibles de vivir: o para uno mismo o para el Señor. Vivir «para uno mismo» significa vivir como quien tiene en sí mismo el propio principio y el propio fin; indica una existencia cerrada en sí misma, orientada sólo a la propia satisfacción y a la propia gloria, sin perspectiva alguna de eternidad. Vivir «para el Señor», al contrario, significa vivir por Él, por y para su gloria, por y para su reino.

Se trata verdaderamente de una nueva existencia, frente a al cual la muerte ha perdido su carácter irreparable. La contradicción más radical que el hombre experimenta ya no es entre «vivir» y «morir», sino entre vivir «para uno mismo» y vivir «para el Señor».

P. Raniero Cantalamessa, ofm cap.

P. FERMIN RODRIGUEZ S.J.

## “Acuérdate de mí cuando llegues a tu Reino”

Lucas describe con acentos trágicos la agonia de Jesús en medio de las burlas y bromas de quienes lo rodean. Nadie parece valorar su gesto. Nadie ha captado su amor a los últimos. Nadie ha visto en su rostro la mirada compasiva de Dios al ser humano.



Hasta tres veces repite Lucas la burla: *Sálvate a ti mismo. ¿Qué Mesías puede ser éste si no tiene poder para salvarse a sí mismo? ¿Qué clase de Rey puede ser? ¿Cómo va a estar Dios de su parte si no interviene para liberarlo?*

Jesús no es un rey a la manera de este mundo: para Él reinar no es mandar, sino obedecer al Padre, entregarse a Él para que se cumpla su diseño de amor y de salvación. La bella oración del Prefacio nos recuerda que su reino es *«reino de verdad y de vida, reino de santidad y de gracia, reino de justicia, de amor y de paz»*.

El Crucifijo está desapareciendo de nuestros hogares e instituciones, pero los crucificados siguen ahí. Necesitamos el crucifijo, al mirar al Crucificado, deberíamos recordar instintivamente el dolor y la humillación de tantas víctimas desconocidas que, a lo largo de la historia, han sufrido, sufren y sufrirán olvidadas por casi todos. Sería una burla besar al Crucificado, invocarlo o adorarlo como Rey, mientras vivimos indiferentes a todo sufrimiento que no sea el nuestro.

La salvación no comienza en la confesión de la soberanía de Cristo, sino en la imitación de las obras de misericordia mediante las cuales Él ha realizado el Reino. Quien las cumple demuestra que ha recibido la realeza de Jesús, porque ha hecho espacio en su corazón a la caridad de Dios.

Con poderosa intuición, Pablo de Tarso muestra la fuerza salvadora de esta «ejecución» de Cristo teniendo como telón de fondo los dos intentos más extraordinarios que se han hecho para salvar al mundo del caos: la sabiduría griega y la ley judía: *«Los judíos piden signos y los griegos buscan sabiduría, pero nosotros predicamos a Cristo crucificado, escándalo para los judíos y necedad para los gentiles»*.

Este es el Rey... ¿Cuál es la postura más humana ante Cristo crucificado, culmen de la cercanía de Dios a los hombres? ¿La postura de los soldados que se burlan de él o la oración del malhechor que le grita: *“Acuérdate de mí”?* Yo os invito a uniros al malhechor moribundo: *«Jesús, acuérdate de mí cuando llegues a tu Reino»*.

LO CUENTA EL P. CHRISTOPHER HARTLEY

## Los fieles de una parroquia de Sudán del Sur quemaron ídolos paganos en plena Misa



*«Ante el sacrilegio cometido en estos días durante el sínodo, con las imágenes vergonzosas idolátricas que trajeron del Amazonia, os quiero contar lo que me pasó en esta selva de África, en Sudán del Sur, en la segunda Misa que celebré en una de las parroquias que me ha confiado el obispo, que me ha confiado la Iglesia»*. Así empieza el testimonio del P. Christopher Hartley, sacerdote diocesano de Toledo y misionero, actualmente destinado en Sudán del Sur.

El P. Hartley quedó impactado ante el hecho de que los fieles de la parroquia habían decidido quemar todos los ídolos paganos que habían requisado en las casas de otros fieles que los habían escondido y les seguían dando un uso idolátrico.

La hoguera se preparó antes de rezar el Credo. El diácono que asistía al sacerdote le explicó en voz baja que los líderes seculares de la parroquia (catequistas) *«no permiten que nadie tenga brujería ni ídolos de las religiones de antes, ni nada que no sea cristiano...»*. Y añadió: *«Han estado visitando casas y han encontrado que algunos católicos tenían escondidos algunos ídolos o imágenes, y les hacían oraciones y lo mezclaban con la religión católica y entonces les han dicho que o son católicos o se tiene que ir»*.



El catequista responsable determinó que la quema de los ídolos se haría cuando estuviera toda la parroquia reunida cantando el credo de la fe católica.

El misionero explica: *«Yo no daba crédito a mis oídos ante lo que me estaba susurrando al oído mientras toda la asamblea cantaba el Credo a pleno pulmón. Y nada más que pensaba ¿esto por qué no lo puede ver el Papa? ¿esto por qué no lo pueden ver en el Sínodo? ... ¿Qué más da la selva del Amazonia que la selva del África central? Si las selvas son todas selvas y los ídolos son todos ídolos y los sacrilegios son sacrilegios. Y aquí, el pueblo de Dios, que ni siquiera había tenido tiempo de consultar con su párroco había decidido que eso era lo que había que hacer»*.

El P. Hartley decidió decir a los fieles, al acabar la Misa, que estaba emocionado, que les felicitaba con todo el corazón, pero que la próxima vez que hagan eso le avisen, no para pedirle permiso sino para poder estar presente.

EL ANTI-CRISTIANO RICHARD DAWKINS MATIZA IDEAS SUYAS ANTERIORES

## Pensadores ateos empiezan a alertar sobre el declive del cristianismo



Han hecho todo lo posible por descrucianizar la sociedad, convertidos en gurús del ateísmo radical con amplio eco mediático. Pero ahora que ya se palpan los frutos de la secularización, empiezan a barruntar que tal vez su sueño de un mundo sin Dios pueda acabar en pesadilla. Un increíble cambio se aprecia en el discurso incluso de algunos militantes anticristianos como Richard Dawkins:

Hace unos años, el agresivo movimiento New Atheist, que incluía entre sus filas a alborotadores retóricos como Christopher Hitchens y a biólogos de renombre como Richard Dawkins, encabezaba las acusaciones contra la religión y contra los últimos vestigios de la fe cristiana en Occidente. La religión, declaró Hitchens en una frase que se hizo célebre, "lo envenena todo" y sólo puede ser considerada, como mucho, el "primer y peor intento de la humanidad de resolver las cuestiones existenciales. Si estas supersticiones cubiertas de telarañas fueran eliminadas por los vientos refrescantes de la razón y la Ilustración, de sus cenizas surgiría una sociedad mejor". Así pensaban ellos.

Ateos como Christopher Hitchens se burlaban, ultrajados ante la idea de que la humanidad necesitara un Dios para saber lo que está bien y lo que está mal; pero han bastado dos generaciones inmersas en la gran secularización (o gran apostasía) para no saber ya distinguir lo masculino de lo femenino.

Murray ha admitido que, a medida que pasa el tiempo, está cada vez más convencido que el proyecto ateo carece de esperanza. Reiteró que cree que, en ausencia de la capacidad de los laicistas de forjar una visión ética sobre cuestiones fundamentales como la santidad de la vida, tal vez estemos obligados a reconocer que volver a la fe es la mejor opción posible que tenemos. Observó que es una posibilidad muy real que nuestro concepto moderno de derechos humanos solamente pueda sobrevivir al cristianismo unos pocos años.

En fecha tan reciente como 2015, Richard Dawkins (autor de *El espejismo de Dios* y *El gen egoísta*) alegaba que había que proteger a los niños de la fe de sus padres. Sin embargo, en 2018, Dawkins alertaba de que la "religión cristiana benigna" tal vez estaba siendo reemplazada por algo decididamente menos benigno, y que quizás deberíamos dar marcha atrás para discutir qué sucedería si los apóstoles del laicismo consiguieran destruir o eliminar el cristianismo.

Otros ateos y agnósticos como Bill Maher y Ayaan Hirsi han secundado los planteamientos de Dawkins. Es un giro radical en muy pocos años, y el hecho de que sean personas ateas las que estén dando la voz de alarma debería alertar a los cristianos sobre las consecuencias de la actual secularización, que no tiene visos de detenerse.

La conversión de Dawkins a la creencia de que el cristianismo es bueno y, tal vez, incluso necesario para que la civilización occidental funcione en armonía es alucinante. Dawkins ha sido uno de los más intolerantes y fundamentalistas defensores del laicismo, un hombre que creía que había que negar a los padres su derecho a transmitir la fe a sus hijos, y que el gobierno debía ponerse activamente de parte de los que no creen en Dios en detrimento de los creyentes.

En muy pocos años ha cambiado de registro y ahora parece reconocer que no se puede contar con que los seres humanos sean automáticamente buenos y actúen con el espíritu de armonía y solidaridad que tanto aprecian él y sus compañeros defensores del nuevo ateísmo. Y si la bondad inherente de la humanidad brilla por su ausencia, porque llevamos "un gen egoísta" ¿cómo podremos prever que las personas no destrozarán una civilización que ha sido construida por hombres y mujeres de fe? La respuesta es simple: necesitamos a Dios.

LEON FELIPE

## Hazme una cruz, carpintero



*Hazme una cruz sencilla carpintero, sin añadidos ni ornamentos, que se vean desnudos los maderos, desnudos y decididamente rectos. Los brazos en abrazo hacia la tierra, el ástil disparándose a los cielos. Que no haya un solo adorno que distraiga este gesto, este elemento humano de los dos mandamientos. Sencilla, sencilla, más sencilla, hazme una cruz sencilla carpintero.*

EN SERIO Y EN BROMA

## Julián Herrojo

El tiempo de la "apostasía silenciosa" ya pasó. Ahora vivimos el tiempo de la "apostasía clamorosa".



Un biólogo ateo, Richard Dawkins, demostró el dogma del pecado original: "nacemos egoístas".

## Senén Molleda

La corbata es el símbolo de la utilidad de lo inútil...

El silencio del mar está en los lagos.

Cuando llueve con fuerza, les salen ojos a los charcos.

