

DR. GERMÁN DE LA RIVA COLINA

12

## PÍLDORAS DE PSICOLOGÍA

LA MEJOR FÓRMULA PARA SUPERAR EL CONFINAMIENTO



R.

---

---

---

# ÍNDICE

Agradecimientos .....	9
Introducción.....	13
Capítulo 1	
La vida nos trae el cambio.....	21
Capítulo 2	
El miedo mueve la vida .....	37
Capítulo 3	
Sobre los traumas que todos pasamos.....	51
Capítulo 4	
El trastorno por confinamiento.....	65
Capitulo 5	
Los niños de la covid-19, su epigenética .....	81
Capítulo 6	
Imitar y copiar para recuperar los años perdidos .....	97

---

---

Capítulo 7	
Aprender a tomar conciencia .....	105
Capítulo 8	
Entre la tristeza, la esperanza y el optimismo.....	113
Capítulo 9	
La memoria de los años 2.020 y 2.021. ¿olvidar o recordar? .....	133
Capítulo 10	
Las alucinaciones en la pandemia .....	147
Capítulo 11	
La ansiedad nos lleva a la eyaculación precoz .....	159
Capítulo 12	
El condicionamiento como causa del vaginismo .....	175
Apéndice 1 .....	191
Apéndice 2 .....	195
Apéndice 3 .....	201
Apéndice 4 .....	203
Apéndice 5 .....	205
Glosario de términos .....	209
Bibliografía.....	215

---

---

## AGRADECIMIENTOS

Algunos de los capítulos de este libro antes fueron publicados en el periódico ALERTA de Cantabria; su subdirector amablemente me invitó a escribir sobre cómo los psicólogos estamos viendo la pandemia. Así lo hice y estoy enormemente agradecido a Samuel Díaz Trueba, gracias al cual me obligué a leer sobre los confinamientos en la historia y a dedicar horas a escribirlo.

A los compañeros y profesores de los cursos del Doctorado de los que guardo un grato recuerdo y en especial al director de mi tesis Víctor García-Hoz Rosales. A la catedrática emérita de psicología de la memoria en la UNED, Soledad Ballesteros Jiménez que amablemente autoriza las citas de su libro para mis cursos y conferencias.

Se aprende mucho escuchando a las personas que acuden a la consulta en busca de ayuda para sus problemas. Les agradezco a todos —han sido centenares— pero en particular a los que han atendido mi llamada para recordarles los datos de sus historias que han puesto a disposición del libro, pero sin ninguna identificación, son personas anónimas y se les aprecia aún más.

---

Doy las gracias a los editores que han leído este libro y han confiado en su utilidad para estos momentos de crisis, intuyo que para los que vendrán pues sus consecuencias nos dejarán huella durante varios años.

Doy también las gracias a los lectores porque son ellos los que verdaderamente van a poder dar sentido a unas reflexiones sobre lo que nos está sucediendo por culpa del virus y gracias a este libro podrán aprender a soportar mejor sus consecuencias y lograr que éstas no sean más que una anécdota en sus vidas.

Estoy en deuda con muchos amigos y colegas que han leído capítulos e historias del libro, en especial con Marisa Campo, Patricia Iriarte y Adoración Campos por la aportación de sus poemas sobre la tristeza; igualmente con Nancy de Romero, Ciro Fernández, Paco Brera, José Luis Ocejo, Miguel Ángel García, Faustina Gómez, Margarita Muñiz, Martin Blokpoel, Carmen Gandarillas, Daniele Petazzoni y Belén Gómez que han escuchado y leído versiones de los capítulos, aportando sus ideas y anotaciones; con Blanca Díaz por la lectura reposada y analítica; no me olvido de José Manuel Pradera por la ayuda en la búsqueda de imprenta y sus consejos para la publicación y por supuesto, tampoco de la Editorial Punto Rojo por saber llevarlo al público.

---

Finalmente y lo más importante mi agradecimiento a mi esposa Olga, quien me acompaña y alienta en todos mis proyectos desde que nos conocimos en la biblioteca de la Universidad, hace ya 50 años, así como a mis hijos, Germán y Javier, que también han aportado sus trabajos e ideas en el libro; gracias también a Itsaso Iribarren que me asiste en muchas de las actividades formativas aportando su sensibilidad en las enseñanzas sobre la relajación e igualmente a Jana de Luque que ayuda con sus lecturas, comentarios y críticas a este trabajo.

¡A todos, muchas gracias!

---

---



---

## INTRODUCCIÓN

Cuando te dicen que leer rejuvenece, que es bueno para el espíritu y que leyendo se aprende, es una gran verdad, no lo pongas en duda y empieza por este manual si no tienes este hábito. Si es que lo tienes, continua con él: seguro que algo aprenderás y te lo voy a demostrar.

Leyendo la autobiografía del Dr. Oliver Sacks (2.014) en el libro *En movimiento*, en uno de sus capítulos menciona que cuando trabajaba e investigaba sobre la migraña, (un trastorno neurológico común y frecuente que le afectó a él mismo, así como a Freud, Kant, Dostoievski, Santa Teresa, César y a millones de personas), buscaba algún libro que explicase todos los síntomas, sus orígenes, historias clínicas y demás conocimientos para poder afrontar el problema y ofrecer un tratamiento adecuado en sus trabajos clínicos, para él y para sus pacientes.

No encontró ese libro y de pronto se dijo: “Ese libro lo puedo escribir yo”.

Cuando entramos en el confinamiento que nos está exigiendo esta pandemia, el encierro obligatorio en casa,

---

entreteniéndonos leyendo, pintando, haciendo bricolaje, cocinando y demás tareas, se añadió la tarea de escuchar y atender a los amigos y familiares que me llamaban contando sus experiencias buenas y malas por estar confinados. También me llamaban antiguos pacientes informándome acerca de cómo lo estaban pasando.

Entre otros consejos les recomendaba lecturas, pero no encontraba el libro que abordase sencillamente la situación actual. Todo esto nos era nuevo y no sabía cómo poder afrontar cada uno de los síntomas por los que estaban pasando las personas.

También me dije a mi mismo: “Ese libro lo puedes escribir tú”, así que me puse la tarea.

Así de sencillo tomé la idea e inicié el trabajo capítulo a capítulo explicando los sucesos que me venían contando cómo y qué sentían en la cuarentena. A estos sucesos les he añadido los descubrimientos tanto psicológicos, como médicos y neurológicos que se han venido publicando en los últimos 120 años para dar una mayor perspectiva de los hechos que nos encontramos viviendo en este momento y reforzar las teorías sobre las píldoras psicológicas propuestas.

---

Las investigaciones desarrolladas después de la II Guerra Mundial sobre psicoterapia para aplicar en un principio, a los soldados que pudieron regresar a sus hogares y a la población en general han sido la base de otras muchas aplicaciones. Ahora estamos inmersos en una gran catástrofe mundial con más de dos millones de muertes y esas mismas psicoterapias nos pueden aliviar esta situación. Estamos obligados a buscar apoyos que mantengan a nuestra mente con una conciencia clara, ni rigidez ni caos. La psicología puede ofrecer tranquilidad a la población.

El título de *Píldoras de psicología* lo he tomado prestado de otras actividades que realizo desde hace muchos años en los recursos humanos, como son las “píldoras formativas”, pequeñas clases prácticas para trabajadores y directivos tan necesarias en estos tiempos. También durante la pandemia he leído artículos que aluden a “píldoras de bienestar”, me parecen muy adecuadas. Así pues, mi propósito ha sido sintetizar con la mayor claridad posible la información para que ésta resulte útil a un gran número de personas. Todos lo necesitamos.

Cada capítulo se centra en una preocupación; ansiedad, temor o angustia que han pasado y siguen sufriendo muchas personas, no solamente mis amigos y familiares. Los casos de unos son similares a los de otros y esto puede

---

servir para una primera comprensión de lo que está atravesando por la propia mente y seguro también por la mente de los demás.

Añado en cada píldora uno o dos casos que describen las situaciones de pacientes reales (a los que les he cambiado de nombre, sexo y otras señas de identidad que puedan identificarlos), cuyos síntomas son comunes a muchos, por lo que alguien puede verse reflejado en ellos, sin ser ellos.

El libro se puede empezar a leer por el primer capítulo y seguir con los siguientes, pero también se puede empezar por la píldora que crean que es justo lo que necesitan en el momento. Son temas totalmente independientes.

El destinatario del libro es el público en general, pues nadie se ha escapado de las preocupaciones del coronavirus, especialmente los que han sufrido la propia enfermedad o sus familiares. Desde luego también es para mis colegas psicólogos y mis alumnos, que algo pueden sacar de beneficio de mis 45 años de atención psicológica.

Los casos presentados llevan los registros de un control intrasujeto (evaluar al paciente en varios momentos de la intervención). Esta metodología me ha ofrecido una experiencia y unos resultados que otros pueden aprovechar.

---

Analizar los efectos acumulativos, sean positivos o negativos durante los procesos de psicoterapia te lleva a reforzar los métodos que se van aplicando.

Este sistema tuvo la oportunidad de aprenderlo con el profesor Mariano Yela, (1.921-1.994) en la asignatura de Análisis Factorial de la Inteligencia cuando realizaba los cursos del Doctorado. Por cierto, un profesor excepcional considerado como uno de los padres de la psicología en España.

Otra de las pretensiones que tengo con este libro, es que pueda servir de biblio-terapia como afirma uno de los autores que citaré más adelante. Los libros pueden ser parte del proceso de cualquier terapia psicológica, pueden ser más que libros de autoayuda. Este libro no tiene demasiadas citas y también he eliminado las notas a pie de página para hacer más cómoda su lectura y no estar pendiente de saltar de un párrafo a otro. Las citas sobre revistas científicas que se aportan al final son de fácil acceso y se encuentran con rapidez en internet. El lector puede copiar con el ratón del ordenador la barra de la cita y pegarlo en un buscador y puede leer el texto completo del artículo, además cuando están en inglés se busca un traductor. Puedes ampliar enormemente la información que necesitas.

Nuestra profesión se verá revalorizada después de esta catástrofe. Todos estamos afectados por el confinamiento

---

y algunos no podrán salir adecuadamente si no buscan algún apoyo y para esta situación, mejor que la ayuda sea psicológica más que farmacéutica.

Ofrezco varios apéndices donde se explica con detalle los procesos que se siguen en una relajación corporal. En primer lugar, la más conocida: la del Dr. Jacobson. También expongo los pasos para dar tono al vago, el nervio de la ansiedad y la empatía. No hemos de olvidar nunca la importancia de este nervio craneal del sistema nervioso autónomo.

También se ha añadido al final un glosario de términos para definir algunas palabras técnicas, propias de los psicólogos y así favorecer la comprensión del léxico científico. Saber poner el nombre adecuado a cada cosa ayuda a entenderlo mejor, y lo que se entiende se puede solucionar. Con ello, además de ampliar conocimientos sobre términos científicos, sabremos poner el nombre a cada sensación que tenemos, y eso nos ayudará a poner la solución en nuestra mente sobre los hechos que te suceden.

La bibliografía es algo extensa, pero es una fuente de información donde se puede acudir para ampliar cada capítulo. Hay libros muy desconocidos que no han sido fáciles de encontrar, como el caso de *Alma de España* (1.906) un interesantísimo tratado de las costumbres españolas de principios del siglo XX visto por un inglés y eso hace más

---

cierto lo que se cita. El cómo nos ven los otros y cómo nos comparan con otras sociedades ayuda a descubrir nuestro yo ciego.

Otro libro antiguo, pero que es conveniente conocer es el *Matrimonio perfecto* (1.926) publicado por un ginecólogo holandés, antiguo y nuevo a la vez, y muy útil para esta cadena de divorcios (un aumento del 30%) que ha producido el confinamiento, entender lo que nos está pasando es una liberación. De todo ello hablaremos.

En definitiva, el libro no aporta teorías nuevas en psicoterapia, lo que sí consigue es saber mezclar las existentes. Es como lo que hicieron los americanos cuando llegaron a Cuba, mezclaron la coca cola que ellos traían con el ron y resultó el “cuba libre”.

---

---



---

# CAPÍTULO 1

## LA VIDA NOS TRAE EL CAMBIO

La cuarentena en nuestros domicilios nos ha obligado a mantener un confinamiento que está siendo superado por nuestro cuerpo. Ahora podemos salir a la calle por una cantidad de horas al día y se ha recuperado parte de la normalidad. La segunda parte de esta historia consistirá en que sea superado este encierro por nuestra mente. Aquí ofrecemos pautas para este nuevo equilibrio cuerpo-mente.

Por lo general todas las personas vivimos el día a día de manera planificada por la suma de nuestras creencias, normas, condicionamientos, actitudes y autocontroles que constatan una conducta manifiesta: nuestra forma de ser y personalidad reconocible. En fin, el denominado yo-público, que es lo reconocido por todos y por uno mismo.

En los meses del año 2.020 y 2.021 el cambio de vida ha sido brutal, los periodistas lo han comparado con una verdadera guerra donde cada día escuchábamos en las noticias el parte de fallecidos y el de ingresados en las UCI's.

---

Una teoría para superar esta situación y saber afrontar una nueva vida nos la propone el psicólogo alemán Kurt Lewin (1.890-1.947). Su propuesta fue presentada inicialmente para el mundo de la empresa y el mundo social, pero vale igualmente para la vida cotidiana. Es sencilla, concreta y contiene tres pasos en nuestra mente: descongelar-cambiar-recongelar.

Un gran número de trabajadores y profesores se han visto obligados a trabajar desde sus casas por vídeo-conferencias y otros sistemas informáticos. ¿Cuántos han pensado en renunciar?, ¿Cuántos han sufrido por el cambio?

Mi caso (como profesor), ha sido uno de esos tantos profesores que nos hemos visto obligados a prepararnos para hacer las clases on-line con sistemas desconocidos. Recuerdo las primeras veces en que me estaban enseñando programas de informática, que el profesor empezó la clase dirigiéndose a los alumnos suponiendo que todos sabíamos mucho. Como el grupo era muy diverso en las edades, me tocó parar la clase y decir al profesor que en mi caso me tendría que empezar a enseñar como si fuese un niño.

No gustó la observación, pero desde ese momento digo siempre lo mismo: “enséñame como a un niño”. Una cosa que he observado en los profesores de informática (algunos) es que son como los antiguos profesores de matemáticas, que enseñaban solo para los listos.

---

No digo esto para enfadar a los profesores de informática, solo para que recuerden que transferir el conocimiento es un acto de ponerse a la altura de “todos” los alumnos, no solo de los mejores. Siguiendo con esta filosofía de aprender las nuevas tecnologías empezando como un ignorante y apuntando en el cuaderno cada paso y cada clic, he logrado enfrentarme a muchos retos. No me dan miedo los cambios y sé que terminaré aprendiendo, pero paso a paso.

Descongelar nuestra vida.

Estábamos viviendo con un piloto automático en la mente, el día a día era fácil de llevar y de repente nos llega el estado de alarma de 15 días, más otros 15 días, más un mes y muchos meses más. El estado de alarma y la cuarentena impuesta por todos los Gobiernos para preservar la salud y la vida de todos los ciudadanos fue el inicio del cambio para cada uno de nosotros. Tuvimos que descongelar nuestra forma habitual de vida, dejar de salir a la calle, de visitar a nuestros familiares y amigos. La rutina en la que estábamos inmersos de repente desapareció. Justo es éste el momento en el que nuestro cerebro, que venía viviendo tranquilo (en estado de confort como dicen los Coach) tiene ahora que ponerse a trabajar y buscar un nuevo equilibrio que le permita volver de nuevo al ahorro