

Toni va al psicoanalista 1ª parte

Breve guía inicial.

Estados físicos o psíquicos.

Estar bloqueado, desbloquearse, necesitar ayuda para ordenar las ideas, estar pasando por una crisis, estar atravesando una crisis, atravesar una crisis, estar en crisis, tener una crisis (cardíaca), estar loco por alguien, estar loco por algo, enamorarse, colgarse de alguien, estar colgado de, ser un colgado, enamorarse a primera vista, tener un flechazo, ser un flechazo, estar preocupado, tener la sensación de..., tener la sensación de perder la propia autonomía, tener la sensación de perder la propia libertad, necesitar ayuda, no controlar la ansiedad, explicar los sentimientos más íntimos, ser difícil explicar intimidades, no estar centrado (estar disperso), ser consciente de algo, enfadarse consigo mismo, estar preocupado por el futuro.

Salud física, salud mental, tratamientos.

Ir al psicoanalista, tumbarse en el diván (analizarse), tumbarse en el diván del psicoanalista, tratamiento, resistirse, tener ansiedad, controlar o no controlar la ansiedad, hablar de uno mismo, explica intimidades,



estar bloqueado, sentirse colapsado, estar estresado, estar agobiado, darle vueltas y más vueltas a algo, ir al psicoanalista, hacer una sesión de psicoanálisis.

Frases hechas, expresiones coloquiales, jerga.

No sé por dónde empezar..., explicar intimidades, ser un poco peliculero, sentirse como bloqueado, tener como un bloqueo, ¡hostia!, ¡seré idiota!, palabrota, taco, palabra malsonante, palabra vulgar, soltar un taco, estar patas arriba, dar un vuelco, la mar de tranquila, tener un rollito, fue empezar a ...y colgar(-me)..., ya me entiende..., irse (algo) al carajo, dejarlo aquí (terminar), claro, por supuesto, llevar tres meses viéndose (estar viéndose continuamente), salir juntos (relación), no decir que se sale juntos, ciclón de ideas, mirarse por dentro, echar un cable (ayudar), irse por los cerros de Úbeda (divagar), pegarse una hostia, tener mala hostia, no me vengas con hostias, ser la hostia, ir a toda hostia, estar en la quinta hostia (lejos), ¡seré idiota!, ¡será posible!, ¡será grosero!, estar patas arriba, dar un vuelco (la vida, una situación, etc.), me ha dado un vuelco el corazón, tener un rollito, colgar algo, colgarse de alguien, estar colgado de alguien, ser un colgado, flipar con algo, quedarse flipado con algo o con alguien, abrir una puerta del propio interior, un ciclón de ideas.

Vida cotidiana.

Estar en crisis, no saber cómo gestionar la propia vida, estar loco por algo, estar loco por alguien, enamorarse, tener una vida la mar de tranquila, tener una relación ocasional, tener una vida sin preocupaciones, colgar cosas, colgar la ropa, colgar cuadros, enamorarse, dejar (algo) de tener sentido, compartir todo con alguien, estar preocupado por el futuro, formalizar una relación, explicar sentimientos, compartir cosas íntimas con un buen amigo, escudarse tras un tópico, no saber cómo gestionar una crisis, amor a primera vista, tener un flechazo, irse (tu vida) al carajo, salir juntos.

Relaciones

Formalizar una relación, salir juntos, perder la autonomía individual, conocer a alguien (a un chico, a una chica), enamorarse, dar un vuelco (la vida), tener un rollito, tener un rollito ocasional, colgarse de alguien, flipar con alguien, amor a primera vista, enamorarse repentinamente, tener un flechazo, gustarse (mutuamente, dos personas), compartirlo todo con la otra persona, tener mariposas en el estómago (por estar enamorado), pasar por una crisis, hacer planes, sensaciones corporales, estar loco por alguien, estar colado por alguien, estar perdidamente enamorado de alguien, experimentar un amor muy intenso, estar loco por algo, tener una relación breve.

* * *

Toni :- Pues...la verdad, doctor, no sé por dónde empezar...

Psicoanalista : (Silencio)



Toni :- Es un poco difícil meterte en una situación como ésta, hablar de uno mismo, no sé..., explicar tus intimidades.

Psiconalista : (Silencio)

Toni :- Podría empezar por hablarle de mi infancia, de mis padres, de..., pero no, creo que no lo haré, es un poco..., un poco peliculero.

Psicoanalista : (Silencio)

Toni : Podría, no sé..., ¡Uf! Tengo como un bloqueo que no me ayuda nada a ordenar mis ideas.

Psicoanalista : ¿Por qué no empieza por nombrar cuál es el motivo por el que viene usted?

Toni :- ¡Hostia! Sí, ¡seré idiota! Eeeeh, disculpe por la palabrota, doctor.

Psicoanalista : (Silencio)

Toni :- El motivo por el que estoy aquí es que creo que estoy pasando, no sé, como una especie de una crisis.

Psicoanalista : (Silencio)

Toni :- Sí, estoy en crisis porque no sé...no sé muy bien cómo gestionar mi vida en estos momentos. Todo está patas arriba y no sé... no sé por dónde empezar.

Psicoanalista :- Podría usted empezar por el principio, si lo hay.

Toni :- Lo hay, sí, lo hay. Bueno, es... a ver.... bueno, para resumir, podría decir que... bueno, lo que ha pasado es que he conocido a una chica y la verdad es que estoy loco por ella.

Psicoanalista : (Silencio)

Toni :- Bueno, y... usted pensará que por qué enamorarse tiene que provocar una crisis, no? Lo que pasa es que no es eso, bueno,no es exactamente eso, es que... mi vida ha dado un vuelco.

Psicoanalista :- ¿Qué clase de vuelco?



Toni :- Pues mire, yo tenía una vida la mar de tranquila: mi trabajo, mis amigos, comer dos veces por semana con mi madre, algún rollito ocasional, viajar,...en fin, una vida sin preocupaciones.

Psicoanalista : (Silencio)

Toni :- Bueno, pues... hace tres meses conocí a una chica, Alice, en la fiesta de otra amiga, y fue empezar a hablar y colgarme de ella.

Psicoanalista : - ¿Colgarse?

Toni :- Sí, bueno, quedarme flipado con ella. Vamos, enamorarme a primer vista; en fin, el típico flechazo, ya me entiende...

Psicoanalista :- Continúe.

Toni :- Bueno, pues la cosa es que, en estos momentos, lo que antes hacía, en realidad, ahora, no tiene ya sentido para mí. Lo único que tiene sentido es Alice, estar con ella, compartirlo todo con ella.

Psicoanalista : (Silencio)

Toni :- Mi antigua tranquilidad se ha ido al carajo. Estoy preocupado por nues..., por mi futuro, por nuestro futuro, y... no sé qué hacer, no sé si pedirle que salgamos juntos, o no hacerlo todavía, o qué... bueno, estoy hablando de formalizar la relación, ¿me entiende?

Psicoanalista : (Largo silencio)

Toni :- Es que... Tengo la sensación de que pierdo mi autonomía, mi libertad. Pero... pero, por otra parte, ...

Psicoanalista :- Lo dejamos aquí, señor Ruiz. Es la hora.

Toni :- ¿Que lo dejamos aquí? ¿Ahora que me había desbloqueado?

Psicoanalista :- Las sesiones tienen una duración de 30 minutos y la nuestra ha concluído. Le veo el próximo martes.



Toni :- Esto...¡Uf! ¡Claro, claro, por supuesto! De acuerdo, gracias doctor, hasta el martes.

* * *

En nuestro podcast de hoy, nos adentramos en una situación sorprendente: Toni **ha ido al psicoanalista**. Lleva tres meses **viéndose** con Alice, aunque ninguno de los dos dice que estén saliendo juntos; ambos dicen que se están viendo mucho, casi a diario, pero nada más...

Toni **está colado por** Alice, **está loco por ella**, muy **enamorado**. Se lo pasan en grande juntos, hablan sin parar, comparten gustos y aficiones, nunca quieren despedirse... Hasta ahí, bien.

Pero Toni está viviendo esta situación de una forma..., de una forma que podríamos llamar ambivalente, un tanto **contradictoria**.

Por un lado, estar con Alice es su máxima aspiración al despertarse cada mañana. Alice se ha convertido en la alegría de su vida, en el objetivo de todos sus deseos.

Pero por otro lado, Toni ya no es quien era: sale mucho menos con sus amigos de toda la vida, el amor le ha quitado el apetito y come poco, ha empezado a hacer planes de futuro (asunto que, francamente, hasta ahora le traía sin cuidado) y no tiene control alguno sobre las **sensaciones corporales** que le invaden a diario, ni siquiera sobre el **ejército de mariposas que le revolotean por el estómago** cuando piensa en Alice o cuando va a encontrarse con ella.

Creo que en todas las lenguas se decir algo parecido, algo relacionado con tener mariposas en el estómago cuando te enamoras ¿Sabéis a qué tipo de sensación me refiero, verdad?



A raíz de todo esto, Toni se siente estresado, **está agobiado**. Ha empezado a darle vueltas a las cosas, vueltas y más vueltas, pero no encuentra las palabras adecuadas que le ayuden a **poner orden en ese ciclón de ideas** que le ocupa la cabeza día y noche.

En un momento dado, Toni se ha dado cuenta de que **necesitaba ayuda**. Y la mejor ayuda cuando necesitas hablar de ti mismo y necesitas también encontrar algunas verdades sobre ti mismo, **es tumbarte en el diván de un psicoanalista**.

Toni ha contactado con un psicoanalista argentino que había tratado a dos de sus amigos. Al principio se resistía, pero al ver que **no lograba controlar su ansiedad**, se ha decidido a **iniciar una terapia**, o un ciclo de sesiones con él.

En su primera sesión, Toni está un poquito nervioso, la verdad es que **no sabe por dónde empezar**. Le dice al doctor que le resulta difícil hablar de uno mismo, **explicar las propias intimidades**.

Explicar intimidades es explicar nuestros sentimientos más íntimos, nuestras interioridades; es explicar cosas muy nuestras, algunas de las cuales son casi secretas, son cosas que no compartimos con casi nadie, o, en todo caso, con un amigo muy especial, muy íntimo. Explicar intimidades no es fácil. Para mucha gente, significa enfrentarte a ti mismo, mirarte por dentro y encontrar palabras sinceras que expliquen algo de lo que pasa ahí dentro.

Toni recuerda algún tópico sobre esto del diván y del psicoanalista y por eso dice que “podría empezar por hablar de su infancia, de sus padres...”, aunque inmediatamente se da cuenta de que se está escudando tras un tópico monumental, y -como él dice- un poco **“peliculero”**, un poco de película a lo Hitchcock, como el Gregory Peck de “Recuerda”, o similar.

Por eso ha usado el condicional de “poder”, porque sólo era una hipótesis, una posibilidad:

- Podría empezar por hablarle de....

Es una frase que plantea una posibilidad entre otras.



Toni espera que el psicoanalista, el Dr. Starovinsky, **le eche un cable, le ayude** un poquito, pero el psicoanalista calla y espera que sea él, Toni, quien encuentre las palabras que necesita.

Y Toni sigue proponiendo opciones, posibilidades:

- Podría..., no sé...

Pero, ¡pobre Toni!, no puede continuar, no es capaz de continuar.

Le dice al psicoanalista que tiene como **un bloqueo**. Este “como” es lo mismo que decir: “una especie de bloqueo”; o: “algo parecido a un bloqueo”; esto es: “tengo como un bloqueo”.

Un bloqueo, **¿qué es un bloqueo?**, pues es un **obstáculo**, es un frenazo a tu proceso de pensamiento, **un colapso**...Pues Toni tiene como un bloqueo, es decir, está como colapsado. Le cuesta seguir, avanzar. No puede ordenar sus ideas con facilidad, fluidamente; en estos momentos, no puede.

Tras unos cuantos largos silencios, el psicoanalista interviene, por primera vez, intentando que Toni defina cuál es el motivo por el que ha solicitado sus servicios. Por eso le pregunta justo eso, que cuál es el motivo de que esté allí, cuál es la razón de que haya iniciado una serie de sesiones con él, dos veces por semana.

Toni se da cuenta de que **se ha ido por los cerros de Úbeda**, que es como decir que se ha perdido totalmente en divagaciones inútiles, o innecesarias, que **no se ha centrado en lo básico**: por qué está allí, tumbado en el diván, hablándole a un psicoanalista, eso es lo básico ahora.

No olvidéis que **divagar, o estar disperso al hablar, o hablar de lo innecesario y olvidarse de lo básico, es “irse por los cerros de Úbeda”**. Es largo, ya lo sé, y probablemente os cueste un poquito decirlo, pero...mirad, practicad, practicad un poco con esta frase, miradlo en la guía didáctica para ver cómo está escrita, porque es que, realmente, se dice muchíiiiisimo, muchísimo, de verdad, se dice mucho en español: irse por los cerros de Úbeda, no poder centrarse y no ser capaz de concretar lo importante.



Toni es consciente de que se ha ido por los cerros de Úbeda y por eso se enfada consigo mismo. E incluso suelta (dice) un pequeño taco:

- ¡Hostia!

Vamos a ver. Vamos a ir un poquito con esta palabra, que es una palabra que se dice muchísimo en español, pero que hay que explicarla.

Una **hostia** es el barquillo, la galleta, que, en la misa católica, recibe el nombre de Sagrada Forma y que, consagrada en la misa, encarna (en este ritual) al cuerpo de Jesucristo. En la misa, es la **Sagrada Hostia** y los fieles que asisten a misa comulgan con ella, es la Hostia que se imparte en la comunión. Hasta aquí he explicado el origen de la palabra.

Pero..., pero, pero, pero... como tantas otras veces, algo religioso se convierte en un taco, en una palabra malsonante, cuando se pronuncia en una situación de queja, o en la que alguien reniega de algo, se enfada mucho con algo y necesita soltar una palabrota, que todos estos términos que diremos a continuación sirven para designarlas:

- Un **taco**

No sólo los tacos de queso o de jamón de las tapas, sino que, fijáos, un taco es una palabrota. Decir un taco, soltar un taco.

- Una **palabra malsonante**

Malsonante, "mal-sonante": suena mal, ese es el origen.

- **Palabrota**

¿Qué es una palabrota? Pues un taco. Una palabra grosera, vulgar, desagradable o, en otras ocasiones, una expresión simplemente coloquial.

Por eso Toni dice:

- ¡Hostia!



“**Hostia**” es uno de los **tacos** que más frecuentemente oiréis en español y que, en la actualidad, a pesar de ser un taco, no es -ni mucho menos- la blasfemia que había sido en otros tiempos, cuando se invocaba algo sagrado de forma irrespetuosa, o, mejor dicho, de forma irreverente, una blasfemia.

Actualmente, mucha, muchísima gente dice “¡Hostia!” para expresar cosas normales: **una sorpresa, un susto, una admiración, un enfado**. Entre los jóvenes, es un elemento totalmente usual y redundante en cualquier conversación.

El que te parezca una palabrota, una vulgaridad, una irreverencia o un expresión coloquial, dependerá estrictamente de tus circunstancias como persona.

Dices, por ejemplo:

- ¿Sabes que Juan **se ha pegado una hostia impresionante** con el coche? Pobre tío, está en el hospital.

O bien:

- ¡**Hostia, qué susto!** No sabía que estabas en casa...

O:

- ¡**Qué mala hostia** tiene el jefe! Mira que hacernos trabajar en agosto.

O bien:

- Oye, **no me vengas con hostias** y dime la verdad, ¿estás saliendo con alguien más, o no?

O:

- ¡**Eres la hostia**, en serio! Este favor no lo olvidaré en la vida.

O bien:

- Alonso **iba a toda hostia**. Ha quedado el primero.

O:



- ¿El Nuevo Estadio? Huy, eso está en la quinta hostia. Mejor coger un taxi.

Toni, dice, pues:

¡Hostia, sí! ¡Seré idiota!

Y, a continuación, se disculpa con el doctor por haber soltado una palabrota, digamos.

Fijáos en que Toni dice:

- **¡Seré idiota!**, en futuro. Y...¿por que? ¿Por qué no dice: “soy idiota”? ¿Qué os parece? ¿Por qué? Pues porque podemos usar el futuro simple para enfatizar, para **acentuar la perplejidad** que sentimos ante algo; en este caso, ante sí mismo, en el momento en que hablamos.

Desde luego que tiene un carácter más definitivo decir: “Soy idiota”, que “¡Seré idiota!”, que es como decir: “Mira que no darme cuenta” o “Me he portado como un tonto”, o similar.

Seguro que habréis oído decir muchas veces:

- **¡Será posible!** ¡Le está pegando a su hijo como un salvaje!

Como una locución de incredulidad ante algo. En este caso es como decir: “¡No es posible! ¡Cómo le está pegando a su hijo”

O:

- **¡Será grosero!** No da ni los buenos días cuando entra a la oficina.

No se dice directamente “Es un grosero”, aunque puede decirse, por descontado. Pero, para enfatizarlo, decimos: “Será grosero”: es como una expresión que pone el énfasis en la grosería del compañero de oficina. Es como; “¡Qué grosero!” Muy enfático.



Finalmente, Toni le dice al doctor que el motivo por el que está en la sesión es porque “está pasando como por una especie de crisis”. Está pasando por una crisis. Después, insiste en esta idea y vuelve a decirle que “está en crisis”.

Estas dos son las formas más habituales de decir que alguien está atravesando una crisis.

Lo más habitual es decir:

- **Estoy pasando por una crisis**

O

- **Estoy en crisis.**

O:

- **Estoy atravesando una crisis.**

Cuando alguien está en crisis es porque **atraviesa una situación difícil, delicada, con contradicciones**. Puede ser una situación con **problemas que producen serios desequilibrios o que producen una gran inestabilidad**.

Se usa en frases como:

- Miguel y Diana **están atravesando una grave crisis**. No sé si podrán salvar su matrimonio.

O:

- Esta **crisis económica** arruinará nuestro negocio.

O:

- **El Gobierno está en crisis**. Han cesado a cinco ministros.

O también:



- Ha tenido una **crisis cardiaca** y está inconsciente.

Toni añade que **no sabe cómo gestionar esta crisis**, no sabe cómo conducir su vida en estos momentos, en la actualidad. Saber gestionar una crisis sería saber cómo actuar, qué decisiones tomar o qué pasos dar para resolverla.

Toni le dice al doctor que todo está **“patas arriba”**, una expresión más que frecuente en español para decir que las cosas están muy liadas, caóticas.

Las patas son las extremidades de los animales, pero también se usan para designar coloquialmente las piernas de las personas. Así que, cuando estás patas arriba estás al revés, estás mal situado.

Toni insiste de nuevo en que no sabe por dónde empezar y el psicoanalista interviene de nuevo sugiriéndole que piense en el origen de esta situación, si es que existe un origen visible, por eso le dice:

- Podría empezar por el principio, si lo hay.

Toni asiente: sí, sí..., sí que hay un origen. Ha conocido a una chica y está loco por ella.

Estar loco por algo o por alguien es desear muchísimo algo o a alguien. Es estar colado por alguien, o dicho de una forma más convencional, es estar perdidamente enamorado de alguien, experimentar un amor intenso e incontrolable por otra persona.

Puedes decir, por ejemplo:

- **Estoy loca por** irme de vacaciones.
- **Estoy loca por** Ramiro, sólo pienso en él.
- **Estoy loco por** comprarme mi nueva moto.



- **Estoy loco por** María, no puedo controlarme, la llamo a todas horas.
- Te lo juro, **estoy loco por** ti, es la pura verdad.

Continuaremos en la segunda parte de “Toni va al psicoanalista”.

* * *

<http://www.spanishpodcast.org>

info@spanishpodcast.org