

Why We Drift Apart — and How to Stay Close | How to Live a Good Life, Episode 3

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

16 learning entries

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

1

to drift apart

distanciarse poco a poco

DEF

To become less close gradually, usually without a deliberate decision or argument.

Used for friends, couples or groups. The image suggests two things slowly moving in different directions.

ES

Dejar de tener cercanía gradualmente, normalmente sin una decisión ni discusión concreta.

Se usa con amigos, parejas o grupos y transmite una separación lenta.

Martin and Tomás drifted apart without ever arguing.

Martin y Tomás se distanciaron sin discutir nunca.

Old friends can drift apart when nobody makes a plan.

Los viejos amigos pueden distanciarse si nadie hace planes.

2

shared history

historia compartida

DEF

Experiences and memories that two people have built together over time.

Shared history can strengthen a bond, but the episode contrasts past memories with present attention.

ES

Experiencias y recuerdos que dos personas han construido juntas con el tiempo.

Puede reforzar un vínculo, pero no sustituye la atención presente.

A shared history does not keep a friendship alive by itself.

Una historia compartida no mantiene viva una amistad por sí sola.

Their shared history helped them understand each other quickly.

Su historia compartida les ayudó a entenderse rápidamente.

3

social fitness

forma física social · salud de las relaciones

DEF

The health and strength of your relationships, maintained through regular attention and action.

A metaphor based on physical fitness: relationships need repeated practice rather than one large effort.

ES

La salud y fortaleza de tus relaciones, mantenidas con atención y acciones regulares.

Es una metáfora de la forma física: las relaciones necesitan práctica repetida.

The seven questions helped Martin assess his social fitness.

Las siete preguntas ayudaron a Martin a evaluar su forma física social.

Regular calls are a simple form of social-fitness training.

Las llamadas regulares son una forma sencilla de entrenar la forma física social.



4

a bid for connection*intento de conexión · petición de conexión*

DEF

A small action or comment that invites another person to give attention or respond.

John Gottman uses this term for everyday moments such as sharing a story, pointing at something or asking a small question.

ES

Un pequeño gesto o comentario que invita a otra persona a prestar atención o responder.

*Gottman usa el término para momentos cotidianos, no para grandes declaraciones.**Showing someone a bird can be a bid for connection.**Mostrarle un pájaro a alguien puede ser un intento de conexión.**Her joke was a bid for connection, so I stopped and listened.**Su broma era un intento de conexión, así que paré y escuché.*

5

to turn towards someone*responder con atención · volverse hacia alguien*

DEF

To respond to another person with attention, interest or warmth.

In relationship research, this is not necessarily physical movement; it means accepting a bid for connection.

ES

Responder a otra persona con atención, interés o afecto.

*No exige un movimiento físico; significa aceptar un intento de conexión.**Julia turned towards her partner by putting down the phone.**Julia respondió a su pareja dejando el teléfono.**Turn towards your child when they want to show you something.**Presta atención a tu hijo cuando quiera enseñarte algo.*

6

to turn away*apartarse · no responder*

DEF

To fail to engage with someone who is seeking attention or connection.

It can be intentional, but often happens through distraction, tiredness or misunderstanding.

ES

No conectar con alguien que busca atención o cercanía.

*Puede ser intencionado, pero suele ocurrir por distracción, cansancio o malentendido.**Looking at the phone made Julia turn away from the conversation.**Mirar el teléfono hizo que Julia se apartara de la conversación.**I was tired and turned away without noticing.**Estaba cansado y no respondí sin darme cuenta.*

7

to pull back*retraerse · distanciarse*

DEF

To reduce contact or emotional involvement because you feel uncertain, hurt or rejected.

This phrasal verb suggests retreat rather than a direct ending. It is common in relationship and workplace contexts.

ES

Reducir el contacto o la implicación emocional por inseguridad, dolor o sensación de rechazo.

*Sugiere una retirada, no un final directo, y se usa en relaciones y trabajo.**Nadia pulled back because she thought Rachel had rejected her.**Nadia se retrajo porque creyó que Rachel la había rechazado.**He pulled back after his idea received a cold response.**Él se distanció tras recibir una respuesta fría a su idea.*

8

to grab a coffee*tomar un café · quedar para tomar un café*

DEF

To meet someone informally for coffee, usually for a short conversation.

Grab makes the invitation sound casual and quick. With sometime, it may express warmth without fixing a real date.

ES

*Reunirse informalmente con alguien para tomar café y conversar un rato.**Grab da un tono informal y rápido; con sometime puede no ser un plan concreto.**Rachel suggested that she and Nadia grab a coffee sometime.**Rachel sugirió que ella y Nadia tomaran un café algún día.**Shall we grab a coffee after the meeting?**¿Tomamos un café después de la reunión?*

9

to keep the answer open*dejar la respuesta abierta*

DEF

To avoid giving a final yes or no because a decision has not been made.

This is useful for interpreting soft or non-committal language. Open does not mean positive; it means unresolved.

ES

*Evitar un sí o un no definitivo porque aún no se ha tomado una decisión.**Abierta no significa positiva, sino pendiente de resolver.**I will let you know may simply keep the answer open.**I will let you know puede limitarse a dejar la respuesta abierta.**She kept the answer open until she knew her schedule.**Dejó la respuesta abierta hasta conocer su horario.*

10

how to take something*cómo interpretar algo · cómo tomarse algo*

DEF

How to understand or interpret the meaning, tone or intention of something.

Common in the pattern I was not sure how to take it. Here take does not mean physically receive.

ES

*Cómo entender el significado, tono o intención de algo.**En I was not sure how to take it, take no significa recibir físicamente.**I was not sure how to take Rachel's vague invitation.**No sabía cómo interpretar la invitación imprecisa de Rachel.**Was that a joke? I do not know how to take it.**¿Era una broma? No sé cómo tomármelo.*

11

to put something in the diary*apuntar algo en la agenda · fijar una fecha*

DEF

To agree on a specific date or time and record it in a calendar.

A common British expression. Diary here means a calendar or agenda, not a private journal.

ES

*Acordar una fecha u hora concreta y anotarla en el calendario.**Expresión británica: diary significa agenda, no diario personal.**Let us put something in the diary before we both forget.**Apuntemos algo en la agenda antes de que se nos olvide.**We should put lunch in the diary for next Thursday.**Fijemos el almuerzo para el próximo jueves.*

12

a ritual of connection*ritual de conexión*

DEF

A small, repeated habit that regularly brings people into contact.

Ritual does not have a religious meaning here. Regularity makes the connection easier to maintain.

ES

Pequeño hábito repetido que pone a las personas en contacto con regularidad.

Aquí ritual no tiene sentido religioso; la regularidad facilita mantener el vínculo.

A Sunday phone call became their ritual of connection.

Una llamada los domingos se convirtió en su ritual de conexión.

Our monthly walk is a simple ritual of connection.

Nuestro paseo mensual es un ritual de conexión sencillo.

13

to keep in touch*mantener el contacto · seguir en contacto*

DEF

To continue communicating with someone even when you do not see them often.

Usually followed by with. Passive social-media activity may not provide the direct contact the expression normally implies.

ES

Seguir comunicándose con alguien aunque no se le vea a menudo.

Suele usarse con with; observar redes sociales pasivamente no siempre equivale a contacto real.

Martin believed that liking photos meant keeping in touch.

Martin creía que dar Me gusta era mantener el contacto.

We keep in touch with a short call every month.

Seguimos en contacto con una llamada breve cada mes.

14

to catch up*ponerse al día · verse para contarse novedades*

DEF

To talk with someone you have not seen recently and exchange news.

Often used in invitations: Would you like to catch up? It can refer to the conversation or the meeting itself.

ES

Hablar con alguien a quien no has visto recientemente e intercambiar novedades.

Es habitual en invitaciones y puede referirse a la charla o al encuentro.

Martin asked Tomás if he would like to catch up.

Martin preguntó a Tomás si quería ponerse al día.

Let us catch up over lunch next week.

Pongámonos al día durante el almuerzo la próxima semana.

15

to show up*estar presente · responder cuando hace falta*

DEF

To be present and give someone your time, attention or support.

Beyond physically arriving, it often means being reliable and emotionally available.

ES

Dar a alguien tu presencia, tiempo, atención o apoyo.

Además de llegar físicamente, suele implicar ser fiable y estar disponible emocionalmente.

Friendships need you to show up, not only to remember the past.

Las amistades necesitan que estés presente, no solo que recuerdes el pasado.

She always shows up when her friends need help.

Ella siempre está presente cuando sus amigos necesitan ayuda.



16

to row*remar · hacer un esfuerzo para mantener el vínculo*

DEF

To move a boat through water using oars.

The episode uses row metaphorically: making a concrete effort stops a relationship from drifting.

ES

*Mover una barca con remos; en el episodio representa hacer un esfuerzo concreto por la relación.**La metáfora contrasta remar con dejar que dos personas se alejen a la deriva.**The training is not that he answers; it is that you rowed.**El entrenamiento no consiste en que responda, sino en que tú remaste.**Both friends must row if they want the relationship to move forward.**Ambos amigos deben remar para que la relación avance.*