

TRANSCRIPT · EPISODE 64

All You Need Is a Lover

Line-by-line · English + Español

215 lines

Your English Toolbox

Imagine you are sitting in a quiet professional consultation room.

Imagina que estás sentado en una sala de consulta profesional tranquila.

You've been feeling heavy for months.

Te has sentido pesado durante meses.

You can't sleep.

No puedes dormir.

You've lost your appetite for life and every morning feels like a mountain you have to climb.

Has perdido tu apetito por la vida y cada mañana se siente como una montaña que tienes que escalar.

You tell the doctor about your sadness, your lack of energy, and your fear that life has become a gray, repetitive cycle.

Le cuentas al doctor sobre tu tristeza, tu falta de energía y tu miedo de que la vida se ha convertido en un ciclo gris y repetitivo.

You are waiting for a medical diagnosis, perhaps a name for your pain, and definitely a prescription.

Estás esperando un diagnóstico médico, quizás un nombre para tu dolor, y definitivamente una receta.

But the doctor leans forward,

Pero el doctor se inclina hacia adelante,

looks you directly in the eyes, and says something that makes your heart stop for a second.

te mira directamente a los ojos y dice algo que hace que tu corazón se detenga por un segundo.

He says, I have the cure.

Él dice: tengo la cura.

What you really need is a lover.

Lo que realmente necesitas es un amante.

That is an incredible way to start a conversation.

Esa es una manera increíble de comenzar una conversación.

I can almost feel the shock in the room.

Casi puedo sentir el shock en la sala.

If a professional said that to me, I think my first instinct would be to look for the exit.

Si un profesional me dijera eso, creo que mi primer instinto sería buscar la salida.

It sounds so provocative, so unexpected, and honestly a bit scandalous for a

Suena tan provocador, tan inesperado, y honestamente un poco escandaloso para un

medical environment.

entorno médico.

It really is.

Realmente lo es.

And that's exactly the reaction Jorge Bucay, the famous therapist, gets when he gives this advice.

Y esa es exactamente la reacción que Jorge Bucay, el famoso terapeuta, recibe cuando da este consejo.

Today, we are going to dive deep into this idea.

Hoy, vamos a profundizar en esta idea.

This isn't just a catchy phrase.

No es solo una frase pegajosa.

It is a profound philosophy about how we choose to spend our limited time on this planet.

Es una filosofía profunda sobre cómo elegimos pasar nuestro tiempo limitado en este planeta.

We are going to explore why so many of us are just enduring instead of living, and we are going to do it using the best

Vamos a explorar por qué tantos de nosotros solo estamos soportando en lugar de vivir, y lo haremos usando la mejor

tool we have, English.

herramienta que tenemos, el inglés.

This is a journey for your mind and your language skills.

Este es un viaje para tu mente y tus habilidades lingüísticas.

I'm so ready for this Martín, because when we hear the word lover, our brains immediately go to romance, late night phone calls, and secret meetings.

Estoy tan listo para esto, Martín, porque cuando escuchamos la palabra amante, nuestros cerebros inmediatamente piensan en romance, llamadas telefónicas nocturnas y encuentros secretos.

But as we'll see, Bucay is talking about something much more vital.

Pero como veremos, Bucay está hablando de algo mucho más vital.

He's talking about the fire that keeps a human being from turning into a ghost while they are still alive.

Está hablando del fuego que mantiene a un ser humano de convertirse en un fantasma mientras aún está vivo.

So, let's set the scene.

Así que, pongamos la escena.

Who are

¿Quiénes son

these people coming to see him?

estas personas que vienen a verlo?

Bucay describes a very specific type of patient.

Bucay describe un tipo de paciente muy específico.

These are people who aren't necessarily ill in the traditional sense, but they are suffering.

Estas son personas que no están necesariamente enfermas en el sentido tradicional, pero están sufriendo.

They have insomnia.

.....
Tienen insomnio.

They can't close their eyes at night because their minds are racing.

.....
No pueden cerrar los ojos por la noche porque sus mentes están aceleradas.

They have a total lack of willpower.

.....
Tienen una falta total de voluntad.

They feel a deep, heavy pessimism where every door looks closed.

.....
Sienten un profundo y pesado pesimismo donde cada puerta parece cerrada.

Some of them are dealing with various physical pains that no x-ray can explain.

.....
Algunos de ellos están lidiando con varios dolores físicos que ninguna radiografía puede explicar.

But the common thread,

.....
Pero el hilo común,

Julia, is the monotony.

.....
Julia, es la monotonía.

Their lives are a straight line with no peaks and no valleys.

.....
Sus vidas son una línea recta sin picos ni valles.

They work just to subsist.

.....
Trabajan solo para subsistir.

They work to pay for the roof over their heads and the food on the table.

.....
Trabajan para pagar el techo sobre sus cabezas y la comida en la mesa.

But they don't know what to do with their freedom.

.....
Pero no saben qué hacer con su libertad.

That word subsist is so powerful.

.....
Esa palabra subsistir es tan poderosa.

It feels like you are just keeping your head above water, but you aren't actually swimming anywhere.

Se siente como si solo estuvieras manteniendo la cabeza fuera del agua, pero en realidad no estás nadando a ningún lado.

It's the definition of survival, and I think many people

Es la definición de supervivencia, y creo que muchas personas

listening can relate to that feeling of being a passenger in their own life.

que escuchan pueden relacionarse con ese sentimiento de ser un pasajero en su propia vida.

You wake up, you go to work, you come home, you watch TV, and you repeat.

Te despiertas, vas a trabajar, vuelves a casa, ves televisión y repites.

It's safe, but it's empty.

Es seguro, pero está vacío.

Exactly, and because they feel empty, they go to doctors.

Exactamente, y porque se sienten vacíos, van a los médicos.

Many of these people have already visited several clinics before they reached Buckeye, and in those clinics they received the standard condolence of a diagnosis.

Muchas de estas personas ya han visitado varias clínicas antes de llegar a Bucay, y en esas clínicas recibieron el estándar de condolencias de un diagnóstico.

The doctors told them, you have depression, and then they

Los médicos les dijeron: tienes depresión, y luego les

were given the inevitable prescription for the antidepressant of the month.

dieron la inevitable receta para el antidepresivo del mes.

Now, don't get me wrong, medicine has its place, but Buckeye noticed that for many of these people, the pill was just covering up a deeper hunger.

Ahora, no me malinterpretes, la medicina tiene su lugar, pero Bucay notó que para muchas de estas personas, la pastilla solo estaba cubriendo un hambre más profunda.

So after listening to them very carefully, he tells them, you don't need a chemical.

Así que después de escucharlos con mucha atención, les dice: no necesitas un químico.

You need a lover.

.....
Necesitas un amante.

I love how he uses that word to disrupt their thinking.

.....
Me encanta cómo usa esa palabra para interrumpir su forma de pensar.

He says the expression in their eyes is priceless.

.....
Dice que la expresión en sus ojos es invaluable.

Some think he's

.....
Algunos piensan que él está

being scientific.

.....
siendo científico.

Some get angry and leave, but for those who stay, he explains the secret.

.....
Algunos se enojan y se van, pero para aquellos que se quedan, él explica el secreto.

He defines a lover as what passionates us.

.....
Define un amante como aquello que nos apasiona.

It is the thing that occupies our thoughts before we drift off to sleep.

.....
Es la cosa que ocupa nuestros pensamientos antes de quedarnos dormidos.

It is the obsession that makes us forget to look at the clock.

.....
Es la obsesión que nos hace olvidar mirar el reloj.

It is the reason we feel distracted when we are doing boring tasks, because our heart is somewhere else.

.....
Es la razón por la que nos sentimos distraídos cuando estamos haciendo tareas aburridas, porque nuestro corazón está en otro lugar.

That is the shift.

.....
Ese es el cambio.

A lover is anything that puts

.....
Un amante es cualquier cosa que te ponga

you in love with life.

.....
enamorada de la vida.

It's that connection that makes you feel like a protagonist rather than a background extra.

.....
Es esa conexión que te hace sentir como un protagonista en lugar de un extra de fondo.

And the beauty of this definition, Julia, is that it is incredibly inclusive.

.....
Y la belleza de esta definición, Julia, es que es increíblemente inclusiva.

A lover doesn't have to be a person.

.....
Un amante no tiene que ser una persona.

In fact, it's often safer and more sustainable if it's an interest or a vocation.

.....
De hecho, a menudo es más seguro y sostenible si es un interés o una vocación.

Bukai lists so many examples.

.....
Bucay enumera tantos ejemplos.

Literature, music, cinema, photography, or even politics.

.....
Literatura, música, cine, fotografía, o incluso política.

It could be a sport that makes you push your limits or

.....
Podría ser un deporte que te haga superar tus límites o

a job that you actually feel called to do.

.....
un trabajo que realmente sientas que estás llamado a hacer.

It's about finding that thing that makes you feel alive.

.....
Se trata de encontrar eso que te hace sentir vivo.

I was thinking about our listeners.

.....
Estaba pensando en nuestros oyentes.

For many of them, this podcast and the English language itself is a type of lover.

.....
Para muchos de ellos, este podcast y el idioma inglés en sí son un tipo de amante.

Think about it.

.....
Piénsalo.

It's something they think about before bed.

Es algo en lo que piensan antes de dormir.

It's a challenge that keeps them engaged.

Es un desafío que los mantiene comprometidos.

It's a way to transcend their current reality and connect with the whole world.

Es una forma de trascender su realidad actual y conectarse con todo el mundo.

When you are passionate about learning, you aren't

Cuando estás apasionado por aprender, no solo estás

just memorizing words.

memorizando palabras.

You are courting a new way of being.

Estás cortejando una nueva forma de ser.

I love that metaphor.

Me encanta esa metáfora.

Courting a language.

Cortejando un idioma.

It fits perfectly.

Encaja perfectamente.

And Bukai goes even further.

Y Bucay va aún más lejos.

He says this passion can be found in the need for spiritual growth, in deep friendships, in the joy of a good meal, or even in the obsessive pleasure of a simple hobby.

Dice que esta pasión se puede encontrar en la necesidad de crecimiento espiritual, en amistades profundas, en la alegría de una buena comida, o incluso en el placer obsesivo de un simple pasatiempo.

It is anything that stops you from the sad destiny of enduring.

Es cualquier cosa que te detenga del triste destino de soportar.

And this is where the conversation gets a bit

.....
Y aquí es donde la conversación se vuelve un poco

tough because we have to define what enduring really means.

.....
difícil porque tenemos que definir lo que realmente significa soportar.

Julia, how would you describe the difference between living and just enduring?

.....
Julia, ¿cómo describirías la diferencia entre vivir y solo soportar?

To me, enduring sounds like waiting for the end.

.....
Para mí, soportar suena como esperar el final.

Bukai says that to endure is to be afraid to live.

.....
Bucay dice que soportar es tener miedo de vivir.

It's a life defined by no.

.....
Es una vida definida por el no.

No, I won't go out because it might rain.

.....
No, no saldré porque podría llover.

No, I won't try that because I might fail.

.....
No, no intentaré eso porque podría fallar.

It's when you spend your time spying on how other people live through a

.....
Es cuando pasas tu tiempo espionando cómo viven otras personas a través de una

screen instead of stepping outside.

.....
pantalla en lugar de salir.

It's being obsessed with your blood pressure, taking multi-colored pills for every tiny discomfort, and observing every new wrinkle on your face with disappointment.

.....
Es estar obsesionado con tu presión arterial, tomando pastillas de colores por cada pequeño malestar y observando cada nueva arruga en tu cara con decepción.

It is a life lived in a defensive crouch, trying to protect yourself from the world instead of embracing it.

.....
Es una vida vivida en una posición defensiva, tratando de protegerte del mundo en lugar de abrazarlo.

That's a vivid image.

.....
Esa es una imagen vívida.

Living in a defensive crouch.

.....
Vivir en una posición defensiva.

When we are in that state, we are constantly postponing.

.....
Cuando estamos en ese estado, estamos constantemente posponiendo.

We say, I'll be happy when I have more money, or I'll

.....
Decimos: seré feliz cuando tenga más dinero, o

start that project when the kids are older, or I'll travel when the world is more stable.

.....
empezaré ese proyecto cuando los niños sean mayores, o viajaré cuando el mundo sea más estable.

We use this fragile, uncertain reasoning to justify why we aren't enjoying today.

.....
Usamos este razonamiento frágil e incierto para justificar por qué no estamos disfrutando hoy.

But the truth is there is no perfect time.

.....
Pero la verdad es que no hay un momento perfecto.

There is only now.

.....
Solo hay ahora.

Bukai is very direct about this.

.....
Bucay es muy directo sobre esto.

He says, please do not struggle just to last.

.....
Él dice: por favor, no luches solo por durar.

Seek a lover.

.....
Busca un amante.

Become a lover yourself.

.....
Conviértete tú mismo en un amante.

Be the main character of your own story.

.....
Sé el personaje principal de tu propia historia.

It reminds me of that famous quote.

.....
Me recuerda esa famosa cita.

The tragedy of life is not that it ends so soon, but that we wait so long to begin it.

.....
La tragedia de la vida no es que termine tan pronto, sino que esperamos tanto para comenzarla.

Bukai says that death never forgets anyone.

.....
Bucay dice que la muerte nunca olvida a nadie.

It's the one appointment we will all keep.

.....
Es la única cita que todos vamos a cumplir.

So why are we so afraid of living?

.....
¿Entonces por qué tenemos tanto miedo de vivir?

The real tragedy isn't dying.

.....
La verdadera tragedia no es morir.

It is reaching the end and realizing you never actually showed up.

.....
Es llegar al final y darte cuenta de que nunca te presentaste de verdad.

You were too busy being careful, too busy taking your temperature, and too busy worrying about the humidity to actually

.....
Estabas demasiado ocupado siendo cuidadoso, demasiado ocupado tomándote la temperatura y demasiado ocupado preocupándote por la humedad como para

breathe.

.....
respirar.

That's exactly why his advice is so urgent.

.....
Por eso exactamente su consejo es tan urgente.

He's trying to wake people up before it's too late.

.....
Está intentando despertar a las personas antes de que sea demasiado tarde.

He says that to be happy, active, and content, you have to be in a relationship with life.

.....
Dice que para ser feliz, activo y satisfecho, tienes que estar en una relación con la vida.

You have to have that spark.

.....
Tienes que tener esa chispa.

And I want to talk about how we find that spark, especially when we feel stuck in that intermediate plateau, not just in English, but in our personal growth.

.....
Y quiero hablar sobre cómo encontramos esa chispa, especialmente cuando nos sentimos atascados en ese nivel intermedio, no solo en inglés, sino en nuestro crecimiento personal.

Sometimes we feel like we've learned enough to

.....
A veces sentimos que hemos aprendido suficiente para

survive, but not enough to fly.

.....
sobrevivir, pero no suficiente para volar.

We get comfortable in our routine, and we stop looking for the lover.

.....
Nos acomodamos en nuestra rutina y dejamos de buscar al amante.

That's a great point, Martin.

.....
Eso es un punto excelente, Martín.

We often talk about the intermediate plateau in language learning, where you can communicate, but you don't feel that rush of excitement anymore.

.....
A menudo hablamos del nivel intermedio en el aprendizaje de idiomas, donde puedes comunicarte, pero ya no sientes ese entusiasmo.

The same thing happens in life.

.....
Lo mismo ocurre en la vida.

We reach a level of fine.

.....
Llegamos a un nivel de "está bien".

My job is fine.

.....
Mi trabajo está bien.

My house is fine.

.....
Mi casa está bien.

My health is fine.

.....
Mi salud está bien.

But fine is just another word for enduring.

.....
Pero "está bien" es solo otra palabra para aguantar.

To

.....
Para

break through that plateau, you have to find a new passion.

.....
superar ese nivel, tienes que encontrar una nueva pasión.

You have to find a reason to push yourself again.

.....
Tienes que encontrar una razón para volver a esforzarte.

You have to fall in love with the process, not just the result.

.....
Tienes que enamorarte del proceso, no solo del resultado.

And that process requires us to be brave.

.....
Y ese proceso nos exige ser valientes.

Finding a lover in the sense of a passion is risky.

.....
Encontrar un amante en el sentido de una pasión es arriesgado.

If you love photography, you might take bad pictures.

.....
Si amas la fotografía, puede que tomes malas fotos.

If you love a new language, you will definitely make mistakes and sound silly.

.....
Si amas un nuevo idioma, definitivamente cometerás errores y sonarás ridículo.

If you love a

.....
Si amas una

vocation, you might fail.

.....
vocación, podrías fracasar.

Enduring is safe because you never try.

.....
Aguantar es seguro porque nunca intentas.

But living is dangerous because it requires you to be vulnerable.

.....
Pero vivir es peligroso porque exige que seas vulnerable.

Bukai is telling us that the danger is worth it.

.....
Bucay nos dice que el peligro vale la pena.

The alternative is a slow, grey fade into nothingness.

.....
La alternativa es un desvanecimiento lento y gris hacia la nada.

I think we should talk about the vocabulary he uses to describe this lover.

.....
Creo que deberíamos hablar sobre el vocabulario que usa para describir a este amante.

He says it's what makes us distracted frente al entorno, distracted from our surroundings.

.....
Dice que es lo que nos hace distraernos del entorno, de nuestro alrededor.

In English, we often talk about being in the zone or

.....
En inglés, a menudo hablamos de estar en la zona o

in a flow state.

.....
en un estado de flujo.

It's that magical moment where time disappears because you are so focused on what you are doing.

.....
Es ese momento mágico donde el tiempo desaparece porque estás tan concentrado en lo que estás haciendo.

Whether you are gardening, writing code, or practicing your English pronunciation, that flow state is the sign that you've found your lover.

.....
Ya sea que estés jardinando, escribiendo código o practicando tu pronunciación en inglés, ese estado de flujo es la señal de que has encontrado tu amante.

That's a perfect connection.

.....
Esa es una conexión perfecta.

And when you are in that state, those symptoms of depression that Bukai mentioned, the lack of willpower, the pessimism, they start to lift.

.....
Y cuando estás en ese estado, esos síntomas de depresión que mencionó Bucay, la falta de voluntad, el pesimismo, empiezan a desaparecer.

Not because you took a pill, but because you

.....
No porque hayas tomado una pastilla, sino porque

gave your brain a reason to produce its own chemicals.

.....
le diste a tu cerebro una razón para producir sus propios químicos.

You gave yourself a motivation.

.....
Te diste a ti mismo una motivación.

You gave your life a sense of meaning.

.....
Le diste a tu vida un sentido de propósito.

It's amazing how much medicine we can find in a simple hobby if we treat it with the respect and passion it deserves.

.....
Es asombroso cuánta medicina podemos encontrar en un simple hobby si lo tratamos con el respeto y la pasión que merece.

It's a very empowering message.

.....
Es un mensaje muy empoderador.

It moves the responsibility away from the pharmacy and back to the individual.

.....
Desplaza la responsabilidad de la farmacia al individuo.

It says you have the power to change how you feel by what you love.

.....
Dice que tienes el poder de cambiar cómo te sientes a través de lo que amas.

But

.....
Pero

it also requires a bit of soul-searching.

.....
también requiere un poco de introspección.

You have to ask yourself, what actually makes me lose track of time?

.....
Tienes que preguntarte: ¿qué es lo que realmente me hace perder la noción del tiempo?

What would I do if I wasn't afraid of looking foolish?

.....
¿Qué haría si no tuviera miedo de parecer ridículo?

For some people, that question is terrifying because they've been enduring for so long that they've forgotten what they enjoy.

.....
Para algunas personas, esa pregunta es aterradora porque han aguantado tanto tiempo que han olvidado qué disfrutan.

If you feel like you've forgotten your passions, don't panic.

.....
Si sientes que has olvidado tus pasiones, no entres en pánico.

Passion isn't something you find under a rock.

.....
La pasión no es algo que encuentras debajo de una piedra.

It's something you build through curiosity.

.....
Es algo que construyes a través de la curiosidad.

You start by trying things.

.....
Empiezas probando cosas.

You start by being a novice again.

.....
Vuelves a ser un novato de nuevo.

And that brings us back to our journey here in the toolbox.

.....
Y eso nos lleva de regreso a nuestro viaje aquí en el toolbox.

Every time you listen to an episode, every time you try to use a new expression in a conversation, you are practicing the art of being a lover.

.....
Cada vez que escuchas un episodio, cada vez que intentas usar una nueva expresión en una conversación, estás practicando el arte de ser un amante.

You are being active.

.....
Estás siendo activo.

You are being a protagonist.

.....
Estás siendo un protagonista.

I love that.

.....
Me encanta eso.

And remember, as Bukai says, the goal isn't to live forever.

.....
Y recuerda, como dice Bucay, el objetivo no es vivir para siempre.

The goal is to live now.

.....
El objetivo es vivir ahora.

Don't spend your life

.....
No pases tu vida

spying on how others live on social media.

.....
espiando cómo viven otros en las redes sociales.

Don't spend your life waiting for the perfect conditions.

.....
No pases tu vida esperando las condiciones perfectas.

Whether it's raining, cold, or humid, those are just details.

.....
Ya sea que llueva, haga frío o humedad, esos son solo detalles.

The only thing that matters is that you are engaged with the world.

.....
Lo único que importa es que estés comprometido con el mundo.

You are in love with life.

.....
Estás enamorado de la vida.

As we wrap up this deep dive, I want you to think about one thing you can do this week to stop enduring and start living.

.....
Mientras cerramos este análisis profundo, quiero que pienses en una cosa que puedas hacer esta semana para dejar de aguantar y empezar a vivir.

Maybe it's a book you've been meaning to

.....
Quizás es un libro que has querido

read, a person you've been meaning to call, or a project you've been postponing.

.....
leer, una persona a la que has querido llamar, o un proyecto que has estado posponiendo.

Whatever it is, treat it like a lover.

.....
Sea lo que sea, trátalo como a un amante.

Give it your attention.

.....
Dale tu atención.

Give it your thoughts before you go to sleep.

.....
Dale tus pensamientos antes de dormir.

And see how that changes the way you feel when you wake up in the morning.

.....
Y mira cómo eso cambia la manera en que te sientes cuando te despiertas por la mañana.

It's been such a pleasure exploring this with you, Martin.

.....
Ha sido un placer explorar esto contigo, Martín.

This text by Jorge Bucay is a classic for a reason.

.....
Este texto de Jorge Bucay es un clásico por una razón.

It's a wake-up call for the soul, and

.....
Es un llamado de atención para el alma, y

I hope our listeners feel that spark of excitement today.

.....
espero que nuestros oyentes sientan esa chispa de entusiasmo hoy.

English is more than just a language.

.....
El inglés es más que solo un idioma.

It's your invitation to join this global conversation about what it means to be truly human.

.....
Es tu invitación a unirse a esta conversación global sobre lo que significa ser verdaderamente humano.

Well said, Julia.

.....
Bien dicho, Julia.

Remember, learners, don't just last, don't just exist.

.....
Recuerda, estudiantes, no solo duren, no solo existan.

Find your lover, be a protagonist, and most importantly, stay in love with the journey.

.....
Encuentren a su amante, sean protagonistas y, lo más importante, sigan enamorados del camino.

We'll be here to walk with you every step of the way.

.....
Estaremos aquí para acompañarlos en cada paso del camino.

Thank you for sharing your time and your energy

.....
Gracias por compartir su tiempo y su energía

with us today.

.....
con nosotros hoy.

We'll see you in the next episode.

.....
Nos vemos en el próximo episodio.

Goodbye for now.

.....
Hasta pronto.