

Gracias por escuchar nuestros podcast en RTV Audio y en la aplicación de Radio 3.

¡Hola! ¿Qué tal? ¿Cómo estás? Por aquí Alfonso Saiz y ¿Quién te habla? Virginia

Díaz deseando comenzar la sesión de hoy que va a ser pura terapia porque hoy se celebra el día mundial de la salud mental y queremos escuchar contigo aquí en la mejor emisora del mundo canciones

sanadoras como esta de Father John Misty que se llama Goodbye Mr. Blue. Comienza a 180 grados en Radio 3.

La última vez que me he puesto en mis camas

Go down to the corner and buy the damn cat the expensive food

that turkey shangora is about the only thing left of me in you

early this morning he started making sounds and say don't the last time come too soon

one down eight to go but it's no less true don't the last time come too soon

this may be the last time last time

I get out of bed

put coffee on and try your words to show some initiative

we used to lay around here laughing what these freaks out there were trying to prove me

what's wasting time if not throwing it away on work when the last time comes so soon

mr. blue daddy miles don't the last time come too soon

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no

no





A veces las cosas se arreglan  
Si asumes que nadie las puede arreglar  
Solo duele porque crees que importa  
No se va a curar y que más da  
No te creas lo que dicen los cantantes  
No hagas caso a la mitad de lo que ves  
La verdad es que nada es tan importante  
La verdad es que nada es tan importante  
No te creas lo que dicen los cantantes  
No hagas caso a la mitad de lo que ves  
La verdad es que nada es tan importante  
No se va a curar y que más da  
Solo duele porque crees que importa  
Esto otro es del año 2001  
De un disco que se llama Retroalimentación  
Y comienza diciendo no pasaré la acción  
Ahora no, pisaré el asfalto con la espalda  
Volveré a pensar en todo lo que nunca me gustó  
Perderé mis pesadillas arreglando el mundo y no  
Pasaré la acción  
No pasaré la acción  
Ahora no, pisaré el asfalto con la espalda  
Volveré a pensar en todo lo que nunca me gustó  
Perderé mis pesadillas arreglando el mundo y no  
Pasaré la acción  
No hará falta no  
Pensaré en la próxima jugada  
Y aunque no sirva de nada  
Jugaré mis cartas  
Yo, aunque no resulte  
Aunque sea inútil  
Ya no necesito Dios  
Y me falta amor  
Tuna vida esta  
Que me tocó  
Y ahora necesito un cambio  
Te juro que no puedo más  
Pero me da igual  
Solo me dura un segundo  
Luego vuelves a atacar  
Y me pides paz  
Yo me creo el rey del mundo  
El rey del mundo  
No vete ya no puedo más

Déjame ya en paz  
O quédeme tanto  
Como parcellar  
Necesito gas  
Reina de mis miedos  
Dime la verdad  
Dime que yo ahora  
Ya no necesito un cambio  
Ya no necesito un cambio  
Te juro que no puedo más  
Pero me da igual  
Solo me dura un segundo  
Luego vuelves a atacar  
Y me pides paz  
Yo me creo el rey del mundo  
El rey del mundo  
Es wilta noanic  
Que todo lo que existe  
Puede afajar  
Solo que haya lasfunción  
Solo que haya lasfunción  
Solo que haya lasfunción  
Pasaré a nuestro tiempo  
Pasaré a nuestro tiempo  
Pasaré a nuestro tiempo  
Pasaré a nuestro tiempo  
Pasaré a la radio, hora, hora, hora, no  
Pasaré a la radio, hora, hora, no  
Pasaré a la radio, hora, hora, no  
Pasaré a la radio, hora, hora, no  
Ahora en Radio 3, 180 grados  
I keep holding my breath just to feel you  
Please leave me like I'm the rest of you  
Con Virginia Diaz  
Salvece quien pueda, salvece quien pueda  
Que si te salvo, me salvo yo la primera  
Salvece quien pueda, salvece quien pueda  
Que si te salvo, me salvo yo la primera  
El sexo sirve como disfracción  
Y te dibujo en cada cuerpo  
Le doy mil vueltas a la habitación  
Aquí no te voy a encontrar  
El sexo sirve como disfracción  
En otras pieles buscando color

Le doy mil vueltas a la habitación  
Ya estoy envuelto en llamas  
Y topando el fuego de otros  
Mientras salí a tú y me mirabas  
Deciste en nada y saliste en la foto  
Ya estoy envuelto en llamas  
Y topando el fuego de otros  
Mientras salí a tú y me mirabas  
Deciste en nada y saliste en la foto  
Salvece quien pueda, salvece quien pueda  
Que si me salvo, me salvo yo la primera  
Salvece quien pueda, salvece quien pueda  
Que si me salvo, me salvo yo la primera  
El sexo sirve como disfracción  
Y te dibujo en cada cuerpo  
Le doy mil vueltas a la habitación  
Aquí no te voy a encontrar  
El sexo sirve como disfracción  
En otras pieles buscando color  
Le doy mil vueltas a la habitación  
Ya estoy envuelto en llamas  
Y topando el fuego de otros  
Mientras salí a tú y me mirabas  
Deciste en nada y saliste en la foto  
Ya estoy envuelto en llamas  
Y topando el fuego de otros  
Mientras salí a tú y me mirabas  
Deciste en nada y saliste en la foto  
Ya estoy envuelto en llamas  
Y topando el fuego de otros  
Mientras salí a tú y me mirabas  
Deciste en nada y saliste en la foto  
Ya estoy envuelto en llamas  
Y esto que se titula podría ser peor  
Voy a costar hacer ver que no hay dolor  
Que todo siga igual  
Esconder los desperfetos y disimular  
Qué bonitas, la felicidad  
Podría ser peor  
Nuestra frase favorita de despertar  
Del recurso eterno socorrido y sanador  
Déjame gritar  
Hasta que ya no tenga fuerza  
Hasta que ya no quede nada más

Quedó restos y desechos de la eternidad  
No nos quedamos remedio que entrara a matar  
Porque ya no nos amamos como amábamos  
Entonces como amábamos  
Entonces como amábamos  
Enseñen grilar el temporal  
Hace tiempo que amenaza con explosión  
Qué brutal y qué terrible es la sinceridad  
Cómo solo dos palabras  
Pueden destruir los típanos  
El cobre pan y la huanda  
Los típanos, los típanos, los típanos  
Los típanos, los típanos, los típanos  
Los típanos, los típanos, los típanos  
No nos quedo  
La la la la la  
Ya la la la la  
Ya la la la la  
Hasta que ya no tenga fuerza  
Hasta que ya no quede nada más  
La la la la la  
Ya la la la la  
La verdad, es que ya no me apetece recampacitar, ni poner en marcha nada ni recuperar algo de emoción, un pequeño crash  
Podría ser peor, nuestro mantra favorito, nuestra religión, le premisen contestar el hit de nuestro amor  
Te deja me gritar, hasta que ella no tenga fuerza, hasta que ella no quede mambo y grito  
Ya nomás, que los restos y desechos de la eternidad, no nos quedan para remedio que entrar a matar  
Porque ya no nos amamos como amábamos, entonces como amábamos, en serio y la vez temporal  
Hace tiempo que amenaza con explosión, que brotan y que terrible es la sinceridad  
Como sólo dos palabras fuera el destrojo, los típaros, el corazón y la punta  
Los típaros, los típaros, los típaros  
La verdad, es que ya no me apetece recampacitar, ni poner en marcha nada ni recuperar algo de emoción, un pequeño crash  
Hasta que ella no tenga fuerza, hasta que ella no quede mambo y grito  
En 2019 decía Guillemil Quehuey que la gran esfera al disco que publicó ese año  
No iba a buscar nada, cada día, a fuegos artificiales extraordinarios  
Porque tampoco hacía falta la carta de presentación, era esta decepción de un amor que se ha ido apagando  
Se llama Podría Ser Peor, suena en la remezcla que se publicó más tarde  
Lo que viene a continuación es un canto a la vida, como son todas las canciones de primer disconsolitario de nuestra siguiente invitada  
Que es Romi, con lo que ya son 180 grados de radio 3, que se llama Simplemente Enjoy Your Life  
My mother says to me enjoy your life

My mother says to me  
Somebody tell me why  
I'm scared to close my eyes  
And I'm too afraid to watch the news  
That's ain't on my own again  
And I ain't seeing my old friend  
Said why would you trust something new  
I made a promise on my mother  
To stop running from my problem  
Oh no, she said to me enjoy your life  
My mother says to me  
Enjoy your life  
Enjoy your life  
Enjoy your life  
Enjoy your life  
My mother says to me  
Enjoy your life  
Enjoy your life  
Enjoy your life  
Enjoy your life  
Enjoy your life  
My father says to me  
Somebody tell me oh hey  
I'm scared for you to see me cry  
Yeah, I feel fine  
How about you?  
Oh, oh, oh, oh  
I don't remember what my dreams are  
I can't hear a thing, you wake up  
Oh no ,she said to me  
Enjoy your life  
My mother said to me  
Enjoy your life  
Enjoy your life  
Enjoy your life  
Enjoy your life  
Enjoy your life  
Enjoy your life  
Enjoy your life  
My mother said to me  
Enjoy your life  
Enjoy your life, enjoy your life  
My mother said to me  
Before the sun, let me hold your light



Enjoy your life, enjoy your life  
Before your eyes, just let me hold your light  
Enjoy your life, enjoy your life  
Si el frío rompe la noche, descarcha  
El hielo era crecer la herida más sabia, más sabia si te encuentras frente al silencio  
Pronto te darás cuenta de todo, de todo y quizá hayas andado el camino ya  
Cuando mires atrás, si estás atrapada en las sombras, aguarda, aguarda  
Te lo doclan de las flores más altas, más altas  
Si bate en contra los muros, las aguas, de la grito nace la duda, más sabia si estás encallado en la arena  
Mientras los cañones avanzan, pronto te darás cuenta  
Y quizá hayas andado el camino ya, cuando mires atrás, si estás atrapada en las sombras, aguarda, aguarda  
Te lo doclan de las flores más altas, más altas  
Si estás atrapada en las sombras, avanzar, avanzar  
Pronto te darás cuenta  
Te lo doclan de las flores más altas, más sabia si estás encallado en las sombras, aguarda, aguarda  
Te lo doclan de las flores más altas, turning to the faces  
Te lo doclan, it seems like it since it's been here  
Here comes the sun, here comes the sun and I say it's alright  
Sun, sun, sun here we come  
Little darling, I feel that I see it slowly melting  
Little darling, it seems like it since it's been here  
Here comes the sun, here comes the sun and I say it's alright  
Here comes the sun, here comes the sun and I say it's alright  
Sometimes I wonder if I should be medicated  
If I would feel better just slightly sedated  
The feeling comes so fast and I cannot control it  
I'm on fire but I'm trying not to show it  
It picks me up, puts me down  
I'm always running from something, I push it back but it keeps on coming and being clever  
Never got me very far  
Because it's all in my head, it was too sensitive  
They said I said okay but let's discuss this at the hospital  
It picks me up, puts me down  
I can't lose it, I feel the heat  
And for a moment when I'm dancing, I'm sick  
I can't lose it, I feel the heat  
And for a moment when I'm dancing  
I agree  
I agree  
Ooh, ooh, ooh  
Is this how it is, is this how it's always been  
To exist in the face of suffering and death

And somehow I still keep singing  
Oh like Christ upon a cross who died for us  
And died for water, don't you wanna call it off  
But there's nothing else that I don't want to do  
But to open up my arms and give it all to you  
Because I can't use it, I feel the heat  
And for a moment when I'm dancing  
I agree  
I agree  
Bueno, otra canción que también es pura terapia  
Y que nos libera es Berlín U5 de Zahara  
En esta ocasión acompañada por Alice  
Nunca pudimos ponerle un voz al y pasear  
Siempre mordía justo después de besar  
Lleva a mí a bailar como si no fuera real  
Como si fuéramos ese animal  
Como si el mundo no se fuera a acabar  
Como si el universo no tuviera un plan  
Aunque quiera llorar, tú solo llévanme a bailar  
Este amor insopne  
Comía en nuestra mano  
Corría desnudo  
Follaba sin descanso  
Z, te confieso que he caído de nuevo  
Llevo el tuave su nombre hoy escrito en el cielo  
Un vivo en una nube de recuerdos extraños  
Amarnos tan intenso nos va a salir muy caro  
Lleva a mí a bailar como si no fuera real  
Como si fuéramos ese animal  
Como si el mundo no se fuera a acabar  
Como si el universo no tuviera un plan  
Aunque quiera llorar, tú solo llévanme a bailar  
Nosotros que creímos que éramos irrompibles  
No escuchamos el tiktak vivíamos al límite  
Nosotros que creímos que éramos irrompibles  
Nos escuchamos el tiktak  
Lleva a mí a bailar como si no fuera real  
Y decía a Zara que a vez que escuchaba puta desde el principio  
Justo cuando llegaba la mitad tenía que parar  
Me resultaba agotador seguir escuchando  
Me entendía mi ejercicio de liberación  
Pero hasta para mí era complicado entrar en las canciones sin salir herida  
Por eso supe que teníamos que componer Bellino 5  
Necesitaba una canción que solo te llevara a bailar

Aunque tuberas los ojos llenos de lágrimas  
Aunque tuvieras la sensación de que algo mágico y especial  
Se había acabado para siempre  
Aunque no supiera si volveríamos a ser lo que fuimos alguna vez  
Y sobre todo sin importar si lo conseguiríamos  
Bueno esta es la regrabación que ya incluyó en reputa junto a Liz  
Y seguimos con otro trabajo que es la válvula de escape perfecta  
Se titula no drama  
Incluye esto que se llama bla bla bla  
Ella es QB  
Que ladre que griten  
Hagámoslo una vez más  
Bla bla bla  
No necesitamos nada  
Bla bla bla  
No paemos de bailar  
Bla bla bla  
A nadie le va a importar  
Que hacemos tu y yo  
Bla bla bla  
No necesitamos nada  
Bla bla bla  
No paemos de bailar  
Bla bla bla  
A nadie le va a importar  
Que hacemos tu y yo  
Tu risa contagiaba la ciudad  
No me preguntaba sin parar  
Porque no había hecho nada igual  
Hasta ese momento  
No somos tan importantes  
Y si no somos ya me da igual  
No somos tan importantes  
Y si no somos ya me da igual  
No somos tan importantes  
Y si no somos ya me da igual  
Que ladre que griten  
Eh eh eh eh  
Eh eh eh eh  
Hagámoslo una vez más  
Me da igual  
Bla bla bla  
No necesitamos nada  
Bla bla bla

No paemos de bailar  
Bla bla bla  
A nadie le va a importar  
Que hacemos tu y yo  
No drama que os se publicó el pasado viernes  
Es el cuarto disco de Cuba  
Y en reivindica el poder de decir que no  
De desinhibirnos, de prestintiar de compañías  
Relaciones tóxicas, de valorar la sinceridad  
Y todo lo real  
De ganar al postureo, de querernos por encima de todo  
Y sentirnos bien y en paz  
Con nosotros, con nosotras mismas  
De fluir, de romper con los lastres  
Y en definitiva de despertarnos  
Incluye bla bla bla  
Que no se ha presentado como single  
Pero que es un auténtico hitazo  
Que se titula Free Yourself  
Y que llega de parte de Yesy Ware  
No te preocupes, no te preocupes  
No te preocupes, no te preocupes  
No te preocupes, no te preocupes  
No te preocupes, no te preocupes  
No te preocupes, no te preocupes  
No te preocupes, no te preocupes  
No te preocupes, no te preocupes  
Don't stand there waiting  
All of your life for the night  
To come and find you  
The clock is ticking baby  
Now is the time for someone  
To come and hold you  
You are in any night and now  
But extraordinary cause  
Don't you hide under cover baby  
Free Yourself  
Keep on moving up and down  
Tip down  
Why don't you please  
Free Yourself  
It feels good to know  
Don't you baby, don't you  
Stop, don't stop

Baby, don't you  
No complications  
Distractions  
Reactions  
No retractions  
Only obsessions  
Motivations  
Investigations  
New information  
You are in any night and now  
But extraordinary cause  
Don't you hide under cover baby  
Free Yourself  
Free Yourself  
Keep on moving up and down  
Tip down  
Why don't you please  
Free Yourself  
It feels good to know  
Don't you stop  
Free Yourself  
Free Yourself  
Keep on moving up and down  
Tip down  
Why don't you please  
Free Yourself  
But then don't you  
Baby, don't you  
Stop  
Don't stop  
Don't stop  
Baby, don't you  
Don't you  
Don't you  
Don't you  
Don't you  
Don't you  
Don't you  
Don't you  
Don't you  
Don't you  
You said to me  
Yourself  
Come on, move it up and down  
Tip down

Why don't you please  
Free Yourself  
It feels good to know  
Don't you stop  
Free Yourself  
Free Yourself  
Come on, move it up and down  
Tip down  
Why don't you please  
Free Yourself  
But then don't you  
Baby, don't you  
Stop  
Don't stop  
Don't stop  
Baby, don't you  
You say I love you boy  
I know you lie  
I trust you all the same  
I don't know why  
Cause when my back is turned  
My bruises shine  
Our broken fairy tale  
So hard to hide  
I still believe  
It's you and me till the end of time  
When we collide  
We come together  
If we don't  
We'll always be apart  
Of take a bruise  
I know you're worth that  
When you hit me  
Hit me hard  
I sit in a wishin' home  
Hopin' it stays dry  
Feet castin' solid stone  
But God give like his eyes  
I still believe  
It's you and me till the end of time  
When we collide  
We come together  
If we don't  
We'll always be apart

Of take a bruise  
I know you're worth that  
When you hit me  
Hit me hard  
Cause you said love  
Was letting us go against what  
Our future is for  
Many a part  
Our future is for  
Many a part  
I still believe  
I still believe  
Dejad ir a la otra persona en cualquier caso  
El envoltorio es bastante sanador  
Porque estas cosas pasan día a día  
Se tratará de asimilarlo, asumirlo y seguir para adelante  
Ahora con Foo Fighters y esto que se titula Walk  
Your signal and the distance  
To whom it may concern  
I think I lost my way  
Getting good at startin' over  
Every time that I return  
Learning to walk again  
I believe I've waited long enough  
Where do I begin?  
Learning to talk again  
Can't you see I've waited long enough  
Where do I begin?  
You remember the days  
We built these paper mountains  
And sat and watched them burn  
Think I found my place  
Can't you feel it growin' stronger  
Little conquerors?  
Learning to walk again  
I believe I've waited long enough  
Where do I begin?  
Learning to talk again  
I believe I've waited long enough  
Where do I begin?  
Now  
For a very first time  
Don't you pay no mind  
Set me free again

To keep alive  
A moment at a time  
That's there inside  
Always put you on right  
A sacrifice for no one to survive  
A first decline  
Another state of mind  
I'm on my knees  
I'm praying for a sign  
Forever, whatever  
I never wanna die  
I never wanna die  
I'm on my knees  
I never wanna die  
I'm dancing on my brain  
I'm running through the fire  
Forever, whatever  
I never wanna leave  
I've never seen a fire  
Forever, whatever  
Learning to walk again  
I believe I've waited long enough  
Where do I begin?  
Learning to talk again  
Can't you see I've waited long enough?  
Waiting long enough  
Where do I begin?  
Como yo vi al psicólogo  
No hay salud sin salud mental  
La salud mental no es un privilegio  
Sin ti no soy nada salud mental  
Pues eso, que lo tengamos  
Muy, muy, muy en cuenta  
Llegamos a final de esta sesión  
Sanadora, curativa que has elegido  
Y los vemos con Chasing the Night  
de Ramones  
¡Suscríbete!  
I'm on fire  
I'm never ever going to  
Tired tonight  
It's gonna be alright  
Chasing the Night  
It's gonna be alright



Chasing the Night  
Chasing, chasing the night  
It's gonna be alright  
In my life as I choose  
I pay my price, pay my dues  
You know I need no alibi  
This time trouble spitting  
Night's intoxicating  
Gonna have it all tonight  
That ain't no love tonight  
Si no te opones la pila con este estribillo  
Es que algo falla  
Ha sido un placer como siempre  
Paso un feliz día de la salud mental  
Y hablo aquí en Radio 3 la mejor  
Emisora del mundo la mejor terapia  
Ahora con Gustavo y Lesia  
Si van a dejar entrada hasta mañana  
Y nunca voy a cambiar mis formas  
Y no voy a volver hasta el mundo  
Siendo exasperado  
Exasperado  
I'm never ever going to  
Tired  
16 years overloading  
The circuits are exploding  
And coming down  
No, I'm too quiet  
Tonight  
It's gonna be alright