

Spaanse taal & cultuur

holistisch leren

SAN VALENTÍN

Cómo tener relaciones sanas y amor propio con Violeta Martínez

D: Bienvenida, Violeta.

V: Gracias.

D: Aquí en mi casa, en Holanda. Primero me gustaría preguntarte... Que te introduzcas a los oyentes para que sepan un poquito más de quién eres, de qué haces y de qué vamos a hablar.

V: Sí, mi nombre es Violeta. Soy psicóloga y bailarina, y actualmente me dedico a ayudar principalmente mujeres, pero también tengo muchos chicos interesados en mejorar su autoestima, comenzar a vivir de forma más consciente para poder construir relaciones sanas. Entonces, más o menos es esto a lo que nos dedicamos. También cómo salir de relaciones que quizás tienen abuso, que conocemos como relaciones tóxicas, o recuperarse de una relación para estar listos para ver con más claridad y escoger la siguiente relación. Más o menos esto es lo que hacemos. Tengo podcast también, sitio web y también creo contenido en YouTube.

D

D: Welkom, Violeta.

V: Dank je.

D: Hier bij mij thuis, in Nederland. Eerst zou ik je willen vragen... Om jezelf voor te stellen aan de luisteraars, zodat zij iets meer weten over wie je bent, wat je doet en waar we het over gaan hebben.

V: Ja, mijn naam is Violeta. Ik ben psychologe en danseres, en ik help momenteel vooral vrouwen, maar ik heb ook veel jongens die geïnteresseerd zijn in het verbeteren van hun gevoel van eigenwaarde, om bewuster te gaan leven en zo gezonde relaties op te bouwen. Dus dat is min of meer wat we doen. Ook hoe uit relaties te stappen die misschien misbruik bevatten, die we kennen als toxische relaties, of te herstellen van een relatie om klaar te zijn om dingen helderder te hebben en de volgende relatie te kiezen. Dat is zo'n beetje wat we doen. Ik heb ook een podcast, een website en ik maak ook content op YouTube.

D: Qué interesante, gracias. Voy a compartir los enlaces en el show notes para que puedan visitarte. También haces mucho en tu Instagram, que me gustan mucho los reels que haces, que son súper informativos.

V: Gracias.

D: Y para empezar, me gustaría preguntarte, ¿cómo es que acabas tú aquí, en mi casa, en Holanda?

V: Bueno, yo estoy casada con un holandés, entonces vivimos muy cerquita de tu casa y nos conocimos, casualmente, por Instagram. Entramos en contacto, salimos, conversamos, una holandesa que habla perfectamente el español, y de ahí pues nace una bonita amistad entre nosotras. Hoy estoy aquí, en tu casa, muy feliz.

D: Me encanta, me encanta, sí. Ya nos vimos unas cuantas veces. Viajas por todo el mundo con tu esposo y viven en Panamá.

V: Sí.

D: ¿Qué es lo que más te gusta de Panamá?

V: Es el país donde crecí. Entonces, hay como un apego a nivel de, digámoslo así, identidad pues. En el sentido de que el folclore, la cultura en general, la comida, aunque es muy simple, pero podría ser que lo que me encanta es como este ambiente bien tropical que tiene el país, como las playas y el interior, la gente del interior. O sea, eso me gusta muchísimo. Siento que me siento muy conectada con esa parte de mi identidad panameña.

D: Qué bonito. Quiero ir un día.

V: Sí, estás totalmente invitada.

D: Gracias. Y ahora, estás aquí en Holanda, que no es la primera vez. Entonces, ya conoces un poquito aquí el país, el paisaje, la cultura, la familia de tu esposo. ¿Qué te parece de todo eso, de Holanda en general?

D: Dat is interessant, dank je. Ik ga de links in de show notes delen zodat ze je kunnen bezoeken. Je doet ook veel op je Instagram, wat ik echt leuk vind de reels die je maakt, die zijn super informatief.

V: Dank je.

D: En om te beginnen zou ik je willen vragen, hoe ben je hier terechtgekomen, in mijn huis, in Nederland?

V: Nou, ik ben getrouwd met een Nederlandse man, dus we wonen heel dicht bij jouw huis en we hebben elkaar, toevallig, via Instagram ontmoet. We kwamen met elkaar in contact, we gingen op pad, we praatten, een Nederlandse vrouw die perfect Spaans spreekt, en van daaruit is een mooie vriendschap tussen ons ontstaan. Vandaag ben ik hier, in jouw huis, heel blij.

D: Ik vind het geweldig, ik hou ervan, ja, we hebben elkaar een paar keer ontmoet. Je reist de hele wereld over met je man en je woont in Panama.

V: Ja.

D: Wat bevalt je het meest in Panama?

V: Het is het land waar ik ben opgegroeid. Er is dus een soort gehechtheid op het niveau van, laten we zeggen, identiteit. In die zin dat de folklore, de cultuur in het algemeen, het eten, hoewel het heel eenvoudig is, maar het zou kunnen dat waar ik van hou de tropische sfeer is die het land heeft, zoals de stranden en het binnenland, de mensen van het binnenland. Ik bedoel, ik vind dat heel leuk. Ik voel me erg verbonden met dat deel van mijn Panamese identiteit.

D: Dat is mooi. Ik wil op een dag gaan.

V: Ja, je bent helemaal uitgenodigd.

D: Dank je. En nu, ben je hier in Nederland, wat niet de eerste keer is. Je weet dus al een beetje van het land, het landschap, de cultuur, de familie van jouw man, wat vind je van dit alles, van Nederland in het algemeen?

V: En general, me parece que es un país bastante ordenado. Si lo comparamos, digamos, con a veces, podríamos decir el desorden que quizás puedas encontrar en Latinoamérica, la gente caminando por la calle así, el tráfico, la gente pitando, es como bastante organizado. La gente sigue las reglas. Las personas son como muy... Muchas veces, se dice que son muy fríos. A mí me parece que son bastante amables, pero en una forma distinta a latinoamericanos. Pues el latinoamericano es más como de abrazar, de contarte su vida, y te acaba de conocer. Aquí, son un poquito más reservados, pero de igual forma siento que son bastante amables.

D: Gracias. Qué bonito. Me encanta. ¿Y sientes que somos más reservados en ese sentido, de que no hablamos de nuestra vida tan fácilmente o..?

V: Sí. Siento que no hablan tanto tampoco de lo que sienten. A nivel emocional, lo que he observado, por lo menos en la familia de mi esposo, no se habla mucho de «mis emociones» en la familia. O sea, se puede hablar de negocios, de lo que está pasando en la vida cotidiana, en las noticias, pero no vas a escucharles diciendo: «me siento confundido por tal cosa». Se lo guardan mucho para ellos. O quizás lo van a hablar en una conversación muy íntima con alguien que tienen mucha confianza. Pero no lo cuentan tan fácilmente. Sí, en esa parte como... Quizás porque no hay una costumbre de hablar de esas cosas. No sé, la verdad.

D: Me gusta que lo digas, porque no eres la primera persona que lo dice que entrevisto en el podcast. También entrevisté a un guatemalteco y observaba lo mismo. Pero también observamos que en Latinoamérica tienen dificultades a entrar en discusiones. Entonces, tratan de evitar tener discusiones y hacerse los que están bien o que no pasa nada. Entonces, estuvimos buscando como que tal vez aquí no hablamos mucho de las emociones, pero cuando es necesario, sí se lo habla, y allí tal vez se habla más fácil de cómo

V: In het algemeen denk ik dat het een tamelijk ordelijk land is. Als we het vergelijken, laten we zeggen, met soms, je zou kunnen zeggen de wanorde die je in Latijns-Amerika zou kunnen vinden, mensen die zo door de straat lopen, het verkeer, mensen die fluiten, het is vrij georganiseerd. Mensen volgen de regels. Mensen zijn zo... Er wordt vaak gezegd dat ze erg koud zijn. Ik denk dat ze heel vriendelijk zijn, maar op een andere manier dan Latijns-Amerikanen. Latijns-Amerikanen zijn meer knuffelaars, ze vertellen je over hun leven, en ze hebben je net ontmoet. Hier zijn ze wat gereserveerder, maar ik vind ze nog steeds heel vriendelijk.

D: Dank je. Dat is mooi. En heb je het gevoel dat we in die zin terughoudender zijn, dat we niet zo makkelijk over ons leven praten?

V: Ja. Ik heb het gevoel dat ze ook niet zo veel praten over hoe ze zich voelen. Op emotioneel vlak, wat ik heb waargenomen, althans in de familie van mijn man, wordt er in de familie niet veel over "mijn emoties" gesproken. Ik bedoel, je kunt over zaken praten, je kunt praten over wat er gaande is in het dagelijks leven, in het nieuws, maar je zult ze niet horen zeggen: "Ik voel me verward over dit en dat". Ze houden het heel erg voor zichzelf. Of misschien praten ze erover in een heel intiem gesprek met iemand die ze heel erg vertrouwen. Maar ze vertellen het niet zo gemakkelijk. Ja, in dat deel zoals... Misschien omdat het geen gewoonte is om over deze dingen te praten. Ik weet het niet, echt.

D: Ik vind het leuk dat je dat zegt, want je bent niet de eerste persoon die ik heb geïnterviewd op de podcast. Ik heb ook een Guatemalteek geïnterviewd en hij constateerde hetzelfde. Maar wij hebben ook geconstateerd dat zij het in Latijns-Amerika moeilijk vinden om confrontaties aan te gaan. Dus proberen ze discussies te vermijden en doen ze alsof alles in orde is of dat er niets aan de hand is. Dus we keken naar het feit dat we hier misschien niet veel over emoties praten, maar als het nodig is, praten we er wel over, en daar is het misschien makkelijker om te praten over hoe

se siente uno, pero cuando de verdad uno tiene que, no sé, disculparse o cambiar cosas, no les gusta hacerlo.

V: Sí, es cierto lo que dices. Casualmente es algo que quizás puedo ver mucho. Aún en mi matrimonio, algo que hemos tenido que trabajar mucho a nivel de comunicación es de que él es súper holandés. Entonces, él cuando hay un problema, él quiere hablar ya del problema, él no... Ustedes no se ofenden fácilmente. Es que yo te puedo decir: «No, yo no quiero esto, yo no quiero ir», y es muy normal el «no». Yo creo que en Latinoamérica no está tan normalizado el «no», tú tienes que decirle que sí a tu familia. Porque si mi mamá me dice: «Llévame al supermercado», yo tengo que sacar el tiempo para llevarla al supermercado, no puedo decirle que no. Entonces, hay como esa conexión familiar, también a veces te puede crear un poco de culpabilidad que no puedo decir que no. En cambio, yo observo mucho que en Holanda es muy fácil decir «No, no quiero», «No, no voy», y no se siente esa misma culpabilidad que en Latinoamérica se siente mucho. Entonces, como tú sientes que tu familia espera que tú hagas algo por ellos, entonces yo creo que en viceversa también se crean muchas expectativas de que tú esperas que la otra persona también haga cosas por ti.

V: Entonces, hay también un problema como de expectativas. Y en relaciones, como tú ves, la chica espera que le traigan flores, la chica espera que le digan cosas bonitas. Ella no le dice lo que le gusta, el hombre tiene que saber que lo tiene que hacer, ¿no? Porque si ella le dice, entonces ella lo va a hacer porque ella le dice y no porque él quiere. Todas esas historias que uno se va creando en la cabeza. Entonces, yo siento que eso también tiene bastante que ver con, no nos gusta que nos digan que no muchas veces. Límites, que nos pongan límites y ese tipo de cosas no... Sí, es un poco difícil de todo.

hoe je je voelt, maar als je echt, ik weet het niet, je moet verontschuldigen of dingen moet veranderen, vinden ze dat niet leuk om te doen.

V: Ja, wat je zegt is waar. Toevallig is het iets dat ik misschien veel zie. Zelfs in mijn huwelijk, iets waar we veel aan hebben moeten werken in termen van communicatie, is dat hij erg Nederlands is. Dus, als er een probleem is, wil hij er over praten, hij doet het niet.... Jullie raken niet snel beledigd. Ik kan zeggen: "Nee, ik wil dit niet, ik wil niet gaan", en het is heel normaal om "nee" te zeggen. Ik denk dat in Latijns-Amerika "nee" niet zo genormaliseerd is, je moet ja zeggen tegen je familie. Want als mijn moeder tegen me zegt: "Breng me naar de supermarkt", dan moet ik de tijd vinden om haar naar de supermarkt te brengen, ik kan geen "nee" tegen haar zeggen. Dus, er is die familieband, maar soms kan het ook een schuldgevoel creëren dat ik geen nee kan zeggen. Ik zie veel mensen die geen nee kunnen zeggen tegen hun familie. Aan de andere kant merk ik dat het in Nederland heel gemakkelijk is om te zeggen "Nee, ik wil niet", "Nee, ik ga niet", en je voelt niet hetzelfde schuldgevoel dat je in Latijns-Amerika hebt. Dus, als je het gevoel hebt dat je familie verwacht dat je iets voor hen doet, dan denk ik dat omgekeerd ook een heleboel verwachtingen scheidt dat je verwacht dat de andere persoon ook dingen voor jou doet.

V: Er is dus ook een probleem van verwachtingen. En in relaties, zoals je ziet, verwacht het meisje dat ze haar bloemen brengen, het meisje verwacht dat ze aardige dingen tegen haar zeggen. Ze vertelt hem niet wat ze leuk vindt, de man moet weten dat hij het moet doen, toch? Want als zij het hem vertelt, dan doet ze het omdat zij het hem vertelt en niet omdat hij het wil. Al die verhalen die je in je hoofd verzint. Dus, ik denk dat dit ook veel te maken heeft met, we houden er niet van om vaak "nee" gezegd te worden. Grenzen, dat ze ons beperkingen opleggen en dat soort dingen Ja, het is een beetje moeilijk van alle kanten.

D: Sí, pero esas cosas a mí me fascinan. Es súper, súper interesante. Entonces, dijiste que no les gusta que les digan que no y es porque sientes culpabilidad. ¿Y por qué no puedes decir que no a tu madre si te pide que la lleves?

V: Exacto. Viene todo, yo creo, de un sistema educativo. Tú haces lo que el maestro te dice, tú no cuestionas. Hay como mucha jerarquía también. Creo que es algo que ha ido cambiando, pero aquí es algo mucho más igualitario, ¿me explico? El jefe es igual que el empleado, ¿sí?, y el empleado puede decir «No quiero», o «No voy a poder hacer esto». Puede poner sus límites. Pero yo creo que a nosotros muchas veces no nos enseñan a poner esos límites, sino que tú tienes que hacerlo. Es como algo en lo que crees, es tu familia, tú tienes que hacerlo por tu familia, y se nos conoce mucho a nosotros por ser como... Los latinoamericanos son como muy pegados a su familia, son como muy familiares, y es cierto, pero de igual forma también tiene sus otras partes. Pues de que te sientes como demasiado en deuda con tu familia, siento yo. No creo que en todos los casos, pero quizás es algo que hasta yo he experimentado con mi familia.

D: Por eso me parece súper interesante el trabajo que haces, porque reflejas mucho en la necesidad de poner esos límites, de conocer bien quién eres. Entonces, ¿cómo has iniciado ese camino? Porque yo no lo veo muy común allí en Latinoamérica lo que haces.

V: Sí, lo inicié conmigo misma, mucho antes de entrar a la universidad y estudiar todo lo de la conducta humana. Pero comienza conmigo en el momento que yo me doy cuenta que mis relaciones... Viene de una ruptura amorosa muy difícil, y yo me doy cuenta que mis relaciones están reflejando realmente quién soy yo, porque la forma en la que me estoy relacionando no es sana, porque estoy como comportándome de una forma que son como comportamientos tóxicos, que al final dañan una relación. Y las relaciones te enseñan, ¿no? Se dice que las relaciones te muestran tu yo que no quieres ser, pero que está ahí.

D: Ja, maar die dingen fascineren me. Het is super, super interessant. Dus, je zei dat ze niet graag "nee" zeggen en dat is omdat je je schuldig voelt. En waarom kan je geen nee zeggen tegen je moeder als ze je vraagt haar mee te nemen?

V: Precies. Het komt allemaal, denk ik, door een onderwijssysteem. Je doet wat de leraar je zegt, je stelt geen vragen. Er is ook veel hiërarchie. Ik denk dat het iets is dat aan het veranderen is, maar hier is het iets veel egalitairder, weet je wat ik bedoel? De baas is dezelfde als de werknemer, ja, en de werknemer kan zeggen "Ik wil niet", of "Ik kan dit niet doen". Hij kan zijn grenzen stellen. Maar ik denk dat ons vaak niet geleerd wordt hoe we die grenzen moeten stellen, maar je moet het doen. Het is als iets waar je in gelooft, het is je familie, je moet het doen voor je familie, en we staan er om bekend dat we graag zijn Latijns-Amerikanen zijn erg gehecht aan hun familie, ze zijn erg familiair, en dat is waar, maar het heeft ook zijn andere kanten. Je hebt het gevoel dat je te veel schulden hebt bij je familie, denk ik. Ik denk niet in alle gevallen, maar misschien is het iets dat ik zelf met mijn familie heb meegemaakt.

D: Daarom vind ik het werk dat je doet zo interessant, omdat je veel nadenkt over de noodzaak om die grenzen te stellen, om te weten wie je bent. Hoe ben je op dit pad gekomen? Omdat ik niet zie dat wat jij doet erg gebruikelijk is in Latijns Amerika.

V: Ja, ik begon ermee bij mezelf, lang voordat ik naar de universiteit ging en alles over menselijk gedrag bestudeerde. Maar het begon met mij toen ik me realiseerde dat mijn relaties... Het komt voort uit een zeer moeilijke breuk, en ik realiseer me dat mijn relaties echt weerspiegelen wie ik ben, omdat de manier waarop ik me verhoud niet gezond is, omdat ik me gedraag op een manier die als toxisch gedrag is, dat uiteindelijk een relatie beschadigt. En relaties leren je dingen, nietwaar? Er wordt gezegd dat relaties je de jij laten zien die je niet wilt zijn, maar die er wel is.

Ese yo que tú dices «No, pero es que yo no soy así, pero es que tú me haces así», ese es el yo que tú eres pero que no quieres ver y solamente se refleja en las relaciones. Por eso la gente está tranquila, pero cuando se relaciona es súper celosa. Nos aflora esa inseguridad, y solo se ve cuando te estás relacionando con otra persona. Entonces, eso, creo que me hice bien consciente como a eso de los 17 años, y dije: «Tengo que hacer cambios». Y comencé a leer muchísimo, a educarme.

V: Bueno, luego ya comencé a estudiarlo. Pero sí, ha sido como un autodescubrimiento propio ir como poniendo en práctica, ¿no? Y dándome cuenta de que sí, es real, sí funciona. Si tú te conoces y tú conoces tus límites, y tú sabes qué es lo que quieres, es mucho más fácil o hay muchas más probabilidades de que puedas construir una relación sana, no a viceversa. Y bueno, ahora lo veo mucho más reflejado en las personas que llegan a pedirme ayuda y demás y me cuentan sus historias. Ya yo veo con más claridad, digo «Claro, si está haciendo todo al revés, cómo no va a tener relación tóxica tras relación tóxica?» Y así comienza.

D: ¿Y cómo ayudas, entonces, a las personas tener relaciones sanas si lo único que que conocen es tener relaciones tóxicas una tras otra?

V: Sí, bueno, todo va a depender de la persona. Pero en realidad, necesitas como conocer la historia de la persona, dónde van a nacer esos comportamientos, de dónde nacen sus dudas. Pero después de que entrevisto a la persona o, bueno, después que tenemos la primera plática, ya yo puedo tener un poquito más claro dónde es que están fallando, quizás, ¿no? De dónde... Necesitamos descubrir de dónde nacen esos miedos, de dónde nacen esas ideas, de dónde nace ese comportamiento o esas inseguridades. Y de ahí, entonces, vamos trabajando en ellas. Porque la gente no quiere. La gente quiere tener relaciones bonitas.

Die zelf over wie je zegt "Nee, maar zo ben ik niet, maar jij maakt me zo", dat is het zelf dat je bent maar dat je niet wilt zien en dat alleen tot uiting komt in relaties. Daarom zijn mensen kalm, maar als ze een relatie hebben zijn ze super jaloers. Die onzekerheid komt naar boven, en die laat zich alleen zien als je een relatie met een ander hebt. Dus, dat, ik denk dat ik heel bewust werd rond de leeftijd van 17, en ik zei: "Ik moet veranderingen aanbrengen". En ik begon veel te lezen, om mezelf te onderwijzen.

V: Nou, toen begon ik het te bestuderen. Maar ja, het was een soort zelf-ontdekking, als het in praktijk brengt, toch? En beseffen dat ja, het is echt, het werkt. Als je jezelf kent en je grenzen kent, en je weet wat je wilt, is het veel gemakkelijker of veel waarschijnlijker dat je een gezonde relatie kunt opbouwen, en niet omgekeerd. En wel, nu zie ik het veel meer weerspiegeld in de mensen die naar me toe komen voor hulp en zo en me hun verhalen vertellen. Nu ik het duidelijker zie, zeg ik "Natuurlijk, als je alles achterstevoren doet, hoe kun je dan niet toxische relatie na toxische relatie hebben?"

D: Dus hoe help je mensen om gezonde relaties te hebben als alles wat ze weten is dat ze toxische relatie na toxische relatie hebben?

V: Ja, nou, het zal allemaal afhangen van de persoon. Maar eigenlijk moet je de geschiedenis van de persoon kennen, waar dat gedrag vandaan komt, waar zijn twijfels vandaan komen. Maar nadat ik de persoon heb geïnterviewd of, nou ja, nadat we het eerste gesprek hebben gehad, kan ik een beetje meer duidelijkheid hebben over waar ze falen, misschien, toch? Dat is de waar... We moeten uitzoeken waar die angsten vandaan komen, waar die ideeën vandaan komen, waar dat gedrag of die onzekerheden vandaan komen. En vanaf daar, werken we eraan. Omdat mensen dat niet willen. Mensen willen mooie relaties hebben.

La gente quiere estar enamorado, quiere que les traten súper bien. Pero la gente no quiere trabajar en ellos mismos, ¿sí? Yo quiero tener una relación perfecta, pero yo no quiero tomarme el tiempo para invertir en mí. Y entonces, ahí está, la principal falla es esa. Cuando yo no tomo el tiempo para mí y espero que otra persona me ame, me acepte, y yo tener claridad para escoger una persona que me acompañe. No es posible.

D: ¿Y qué tipo de cosas...? ¿Puedes dar un ejemplo de un ejercicio o un cambio, un primer cambio, como, sí, un cambio pequeño que les ayuda a iniciar ese camino? Porque me imagino que si estás acostumbrado a siempre ver lo que falta en la otra persona, es difícil confrontarse con uno mismo y ver que yo soy la persona que tiene que cambiar.

V: Exacto.

D: Y aceptarlo.

V: Sí, bueno, yo pienso que el primer cambio... Ya cuando la persona pide ayuda es porque ya está desesperada. La mayoría de los casos cuando la persona llega y dice: «Violeta, no sé que me pasa, todas mis relaciones salen mal, en todas me engañan», ahí ya hay un punto en el que la persona está más abierta para hacer un cambio, y eso es lo que se quiere. El primer paso es que la persona sepa que hay algo que tiene que cambiar. Quizás, ella no sabe qué o cómo, pero ella sabe que hay algo que cambiar. Y lo segundo que me gusta enfocarme mucho es en la introspección. La persona tiene que saber sus pensamientos más recurrentes, ¿sí? Tiene que comenzar a descubrir por qué es tan importante invertir en ella, cuáles son las auto conversaciones que tiene, de dónde nacen esos miedos. Que ella misma se vaya haciendo consciente. Cuando ella va descubriendo «Ah, es que tengo celos porque», «Porque siento que yo no soy tan atractiva», porque, «Porque recuerdo que mi papá siempre me decía esto», «Porque yo...». Y va como encontrando respuestas, va como...

Mensen willen verliefd zijn, ze willen supergoed behandeld worden. Maar mensen willen niet aan zichzelf werken, oké? Ik wil een perfecte relatie, maar ik wil niet de tijd nemen om in mezelf te investeren. En dus, daar is het, de belangrijkste fout is dat. Wanneer ik niet de tijd neem voor mezelf en verwacht dat een ander van me houdt, me accepteert, en dat ik de helderheid heb om een persoon te kiezen om bij me te zijn. Dat is niet mogelijk.

D: En wat voor soort dingen... Kun je een voorbeeld geven van een oefening of een verandering, een eerste verandering, zoals, ja, een kleine verandering die hen helpt om die reis te beginnen? Als je gewend bent altijd te zien wat de ander mist, is het moeilijk jezelf te confronteren en te zien dat ik degene ben die moet...

V: Precies.

D: En dat accepteren.

V: Ja, nou, ik denk dat de eerste verandering... Als iemand om hulp vraagt, is dat omdat hij al wanhopig is. In de meeste gevallen wanneer de persoon komt en zegt: "Violeta, ik weet niet wat er mis is met mij, al mijn relaties gaan fout, ze bedriegen me allemaal", is er al een punt waarop de persoon meer open staat om een verandering te maken, en dat is wat je wilt. De eerste stap is dat de persoon weet dat er iets is dat moet veranderen. Misschien weet ze niet wat of hoe, maar ze weet dat er iets te veranderen valt. En het tweede waar ik graag veel aandacht aan besteed is introspectie. De persoon moet zijn meest terugkerende gedachten weten, toch? Zij moet beginnen te ontdekken waarom het zo belangrijk is in zichzelf te investeren, welke zelfpraat zij heeft, waar die angsten vandaan komen. Ze moet zelf bewust worden. Als ze ontdekt "Ah, ik ben jaloers omdat", "Omdat ik het gevoel heb dat ik niet zo aantrekkelijk ben", "Omdat ik me herinner dat mijn vader me dat altijd vertelde", "Omdat ik...". En het is als het vinden van antwoorden, het is als

V: Tiene más sentido la emoción que tiene y es más fácil que tenga compasión, y es más fácil que ella misma pueda conversar. Y es esa la auto conversación, ¿no? Puede que mucha gente te diga cosas bonitas afuera, pero si tu auto conversación es negativa, de nada vale. Y esa auto conversación nace en mis primeras relaciones: con papá, con mamá. Cuando las otras personas te hablan, tú aprendes a hablarte a ti misma, cuando estás chiquito. Entonces, esos son como patrones que hay que ir como corrigiendo poquito a poquito. Cuando la persona comienza a corregir sus auto conversaciones, comienza a sentirse distinto, comienza a verse distinto, ¿no? Comienza a tenerse también mucha más compasión.

D: Qué bonito.

V: Sí.

D: ¿Y ese trabajo lo haces a través de sesiones?, me imagino.

V: Sí. Ahorita, por ejemplo, depende de qué es lo que la persona quiere tratar. Por ejemplo, yo tengo un programa de tres meses y medio, que es todo sobre rupturas, pero comenzamos desde superar la ruptura, comprender qué cosas puedo sacar de la ruptura o qué cosas afloraron de mí en la relación para ir corrigiéndola. Y pasamos por todos los pilares de la autoestima, y después pasamos por los pilares para poder construir una relación sana. Entonces, la persona se va del curso, del programa, como teniendo más claro cómo reconocer si es una persona saludable para mí. O sea, intentamos que no vuelva a caer en el mismo patrón de una relación tóxica. Y bueno, los otros programas son más que todo, digamos... Hago mucha, también, terapia con parejas que han pasado por infidelidades y quieren salvar el matrimonio. También, trabajo mucho lo de la autoestima, entonces trabajamos la parte de la autoestima, como unas guías también que tengo, que ellos van como desarrollando, vamos conversando sobre sobre ese tema.

V: De emotie die ze heeft is zinvoller en het is makkelijker voor haar om medeleven te hebben, en het is makkelijker voor haar om zelf een gesprek te voeren. En dat is de zelfpraat, is het niet? Veel mensen kunnen aan de buitenkant aardige dingen tegen je zeggen, maar als je zelfpraat negatief is, is het waardeloos. En die zelfpraat komt voort uit mijn eerste relaties: met papa, met mama. Als andere mensen tegen je praten, leer je tegen jezelf praten als je klein bent. Dit zijn dus patronen die je beetje bij beetje moet corrigeren. Als de persoon zijn zelfpraat begint te corrigeren, beginnen ze zich anders te voelen, beginnen ze zichzelf anders te zien, nietwaar? Ze beginnen ook veel meer compassie te voelen.

D: Wat mooi.

V: Ja.

D: En je doet dat werk via sessies, neem ik aan?

V: Ja, op dit moment hangt het er bijvoorbeeld van af waar de persoon zich mee bezig wil houden. Ik heb bijvoorbeeld een programma van drie en een halve maand, dat helemaal over relatiebreuken gaat, maar we beginnen met het overwinnen van de breuk, begrijpen welke dingen ik uit de breuk kan halen of welke dingen er in de relatie uit mij zijn gekomen om het te corrigeren. En we gaan door alle pijlers van eigenwaarde, en dan gaan we door de pijlers om een gezonde relatie op te kunnen bouwen. Dan verlaat de persoon de cursus, het programma, met een duidelijker idee over hoe te herkennen of hij voor mij een gezond persoon is. Met andere woorden, we proberen te voorkomen dat ze terugvallen in hetzelfde patroon van een toxische relatie. En nou, de andere programma's zijn meer dan iets anders, laten we zeggen.... Ik doe ook veel therapie met koppels die ontrouw zijn geweest en hun huwelijk willen redden. Ik werk ook veel aan eigenwaarde, dus we werken aan eigenwaarde, zoals sommige gidsen die ik ook heb, die zij ontwikkelen, en we praten over dit onderwerp.

D: Es que eso es la base, ¿no?, la auto confianza, sí.

V: Sí, exactamente.

D: Y también tienes un libro, ¿verdad?

V: Sí, ahorita no está en el mercado porque lo estoy... Estamos corrigiéndolo todavía, pero el próximo año, esperemos, como a mediados de junio va a estar de nuevo, que se llama «100 historias antes de ti». No es en sí como un libro de autoayuda normal, sino que es como si fuera una novela, pero trae como muchísimo aprendizaje. O sea, el personaje principal va pasando como por sus fases, ¿no?, como 100 historias antes de ti, ¿no? Y creo que trae como muchas lecciones, que muchas personas se pueden ver reflejadas en cada una de las cosas que van sucediendo. Y tú dices: «ay, de nuevo cae en lo mismo», ¿no? Entonces sí, me parece que es bastante entretenido y también trae consigo sus mensajes que ayudan bastante.

D: Quiero leerlo un día, cuando lo publiques, me haces saberlo.

V: Claro.

D: En la relación con tu esposo, si me das permiso de preguntar...

V: Claro.

D: ¿Cómo se refleja ese trabajo? Porque tienes una vida bien movida, viajan, todo el mundo, todo el tiempo. La relación es intercultural, o sea, los dos hablan español. Pero, ¿cómo...? Sí, ¿cómo se refleja ese trabajo? Porque la base, creo que está en ti, siempre. Pero no sé si...

D: Dat is de basis, is het niet, zelfvertrouwen, ja.

V: Ja, precies.

D: En je hebt ook een boek, nietwaar?

V: Ja, het is niet op de markt op dit moment omdat ik ... We zijn het nog aan het corrigeren, maar volgend jaar, hopelijk, rond half juni komt het weer uit, het heet "100 verhalen die voor jou gebeurden". Het is geen gewoon zelfhulpboek, het is als een roman, maar er staat veel in. Met andere woorden, de hoofdpersoon gaat door zijn fases, zoals 100 verhalen voor jou, toch? En ik denk dat het veel lessen brengt, dat veel mensen zichzelf weerspiegeld kunnen zien in elk van de dingen die gebeuren. En jij zegt: "Oh, hij vervalst weer in het oude patroon", is het niet? Dus ja, ik denk dat het best gemakkelijk is en het brengt ook een boodschap mee die veel helpt.

D: Ik wil het op een dag lezen, als je het publiceert, laat het me weten.

V: Zeker.

D: Over jouw relatie met jouw man, als je me toestemming geeft om daarnaar te vragen?

V: Zeker.

D: Hoe reflecteert dat werk zich? Omdat je een erg druk leven hebt, je reist, over de hele wereld, de hele tijd. De relatie is intercultureel, dat wil zeggen, jullie spreken beiden Spaans. Maar hoe...? Ja, hoe wordt dit werk weerspiegeld? Omdat de basis, ik denk dat het in je zit, altijd. Maar ik weet niet of...

V: Claro. Sí, la base siempre va a estar en ti, que tus relaciones sean saludables está en ti. No como que tu pareja tiene que ser perfecta es tu responsabilidad, pero tu responsabilidad es escoger la persona que va a estar contigo. Por eso, siempre digo: «si tu esposo es mujeriego, no es como que es tu responsabilidad que deje de ser mujeriego. Tu responsabilidad es escoger quién va a estar a tu alrededor». Entonces, el escoger una pareja es una muestra de amor propio que te estás dando. Si yo escojo una persona que no me trata bien, que no me quiere, que no me respeta, ¿qué estoy diciendo? Yo acepto cualquier cosa. Entonces, desde ahí yo creo que nace como esa muestra de, yo quiero a alguien que me quiere, que me respeta, yo conozco mis límites y esa persona tiene como que encajar, de alguna forma, en esos límites. Y ahí el trabajo... Las relaciones no son perfectas, así que el trabajo siempre se va a dar en: cometo un error, conversamos del error, vamos a hablar. Como tú dices, es una relación intercultural, entonces puede ser más complicado de que para él algunas cosas que yo hago son como una falta de respeto, y viceversa.

V: Entonces, tenemos como que hablarlo. No nos podemos ofender con facilidad, sino que hay que conversar. Conversar bastante del tema, ¿no? Por ejemplo, cuando yo trabajo con personas que han pasado por infidelidad en sus relaciones, el que fue infiel nunca quiere hablar del problema. Dice: «no, pero es que ya yo lo hablé». Pero el problema hay que hablarlo. Y así mismo, en mi relación, cuando algo sucede, aunque yo no quiera hablarlo, yo estoy consciente que hay que hablarlo. Y hablarlo muchas veces hasta que se resuelva, porque los problemas no se van a resolver como «hoy hablamos y ya se resolvió». Hay que hablarlo un día, ¿no?, bueno, mañana continuamos, otro día...

V: Natuurlijk. Ja, de basis zal altijd in jou liggen, dat je relaties gezond zijn ligt in jou. Niet dat je partner perfect moet zijn, maar het is jouw verantwoordelijkheid om de persoon te kiezen die bij je zal zijn. Daarom zeg ik altijd, "Als je man een rokkenjager is, is het niet jouw verantwoordelijkheid om te stoppen met rokkenjagen. Het is jouw verantwoordelijkheid om te kiezen wie je om je heen verzamelt". Dus, het kiezen van een partner is een teken van zelfliefde dat je jezelf geeft. Als ik iemand kies die me niet goed behandelt, die niet van me houdt, die me niet respecteert, wat zeg ik dan? Ik accepteer alles. Dus, van daaruit denk ik dat het geboren is als een teken van, ik hou van iemand die van me houdt, die me respecteert, ik ken mijn grenzen en die persoon moet passen, op een bepaalde manier, binnen die grenzen. En dat is waar het werk komt... Relaties zijn niet perfect, dus het werk zal altijd zijn: ik maak een fout, we praten over de fout, laten we praten. Zoals je zegt, het is een interculturele relatie, dus het kan ingewikkelder zijn dat voor hem sommige dingen die ik doe respectloos zijn, en vice versa.

V: Dus, we moeten erover praten. We kunnen ons niet gemakkelijk laten beledigen, we moeten erover praten. We moeten er veel over praten, toch? Wanneer ik bijvoorbeeld werk met mensen die ontrouw zijn geweest in hun relatie, wil de persoon die ontrouw was nooit over het probleem praten. Ze zeggen: "Nee, maar ik heb het er al over gehad". Maar er moet over het probleem gepraat worden. En evenzo, in mijn relatie, als er iets gebeurt, zelfs als ik er niet over wil praten, ben ik me ervan bewust dat er over gepraat moet worden. En praat er vele malen over tot het is opgelost, want problemen worden niet opgelost als "We hebben het er vandaag over gehad en het is opgelost". We moeten er een dag over praten, oké? Nou, morgen gaan we verder. Nog een dag?

Hasta que, poco a poco, eso se va a ir amenizando y vamos a ir aceptando lo que sucedió y vamos a perdonar. Y tienes que mirarte a ti. Si a mí hay algo, digamos, que actué mal, me molesto, yo tengo que regresar a mí: ¿por qué me molestó?, ¿por qué me duele tanto esto todavía?, ¿por qué? «Ah, ya». Entonces, eso me va a mostrar, «ah, siento una inseguridad por esto».

V: Entonces, tengo que trabajar en mí, regresamos a conversar. Entonces, puede ser un poquito más complicado, porque ya no eres solo tú, sino que eres tú, más ponerte de acuerdo con la otra persona que tienes al lado, ¿no? Resolver y regresar contigo y hablar, y resolver. Y así, con mucha paciencia. Y si la otra persona también está abierta a hacer cambios y quiere que la relación funcione, definitivamente va a funcionar.

D: Me encanta porque estás demostrándome que sí es un trabajo mantener que funcione una relación, pero es un trabajo remunerado. O sea, sí, se demuestra en el amor que tienen los dos para el otro.

V: Sí al final, la relación... Como dicen, el amor es una decisión. Y uno dice que «ay, pero...», uno piensa que el amor es como «ay, sentirse enamorado». Pero es decidir, porque no es fácil tener que trabajar todos los días en la relación. Tú decides quedarte, tú decides estar con esa persona, tú decides hablar del problema. Porque más fácil es: sí, se quieren, se aman, se adoran, se respetan, pero hay algo que no quieren resolver, y mejor yo agarro y me voy, más fácil. No tengo que estar como invirtiendo mis energías en resolver un problema que puedo estar yo sola sin resolverlo. Sino es escoger hablarlo, porque yo, nos hemos comprometido a que esto funcione. Y si yo siento que es recíproco, porque una cosa es que yo quiera resolverlo y la otra persona ni le importe, pero si es recíproco, entonces para mí hoy vale la pena que lo resolvamos. Entonces, sí, como tú dices, es un trabajo, no es como que, «bueno, ya tenemos una relación y ahí como funcione». Sino es un trabajo de todos los días decidir que funcione.

Totdat, beetje bij beetje, het lichter zal worden en we zullen accepteren wat er gebeurd is en we het zullen vergeven. En je moet naar jezelf kijken. Als er iets is, laten we zeggen, dat ik verkeerd heb gedaan, dat me dwars zit, dan moet ik teruggaan naar mezelf: waarom zat het me dwars, waarom doet het me nog zo'n pijn, waarom, "Ah, zo". Dus, dat gaat me laten zien, "Ah, ik voel onzekerheid over dit".

V: Dus, ik moet aan mezelf werken, we gaan terug om te praten. Dus, het kan een beetje ingewikkelder zijn, want het is niet alleen jij, het is jij, plus het eens zijn met de andere persoon naast je, toch? Oplossen en terugkomen naar jou en praten, en oplossen. En zo verder, met veel geduld. En als de andere persoon ook open staat voor veranderingen en wil dat de relatie werkt, gaat het zeker werken.

D: Ik vind het geweldig omdat je me laat zien dat het werk is om een relatie in stand te houden, maar het is lonend werk. Ik bedoel, ja, het toont de liefde die jullie beiden voor elkaar hebben.

V: Ja, aan het eind van de dag, de relatie... Zoals ze zeggen, liefde is een beslissing. En je zegt "Oh, maar...", je denkt dat liefde is als "Oh, verliefd zijn". Maar het is beslissen, want het is niet makkelijk om elke dag in de relatie te moeten werken. Je besluit om te blijven, je besluit om bij die persoon te zijn, je besluit om over het probleem te praten. Want het is gemakkelijker om te zeggen: ja, jullie houden van elkaar, jullie aanbidden elkaar, jullie respecteren elkaar, maar er is iets dat jullie niet willen oplossen, en beer m'n spullen pakken en gaan, dat is gemakkelijker. Ik hoef mijn energie niet te steken in het oplossen van een probleem als ik alleen kan zijn zonder het op te lossen. Het is kiezen om erover te praten, omdat ik, we hebben een belofte gemaakt om het te laten werken. En als ik voel dat het wederkerig is, want het is één ding als ik het wil oplossen en de ander kan het niet eens schelen, maar als het wederkerig is, dan is het voor mij de moeite waard om het vandaag op te lossen. Dus, ja, zoals je zegt, het is werk, het is niet zo van, "Nou, we hebben al een relatie en dat is hoe het werkt". Maar het is een dagelijks werk om te beslissen om het te laten werken.

D: Y no tener a tener las conversaciones difíciles.

V: Sí. A mí me encanta tener las conversaciones difíciles. Muchas de las veces, no siempre, pero sí me gusta. Y yo creo que a mi esposo a veces le cuesta un poquito más, dice: «ay, pero ya lo hablábamos, ¿hay que hablarlo de nuevo?». Yo digo: «sí, necesito hablarlo de nuevo, así que siéntate, vamos a conversarlo». Y, por suerte, él está bastante abierto a que conversemos de nuevo el tema y aclaramos de nuevo la situación. Y sabemos de que no es como para empeorarlo, sino que el objetivo es aclararlo. El objetivo es que vayamos resolviendo el

D: Y me encanta que los dos lo hagan también en YouTube, creo, ¿no? Hablan los dos, aparece él también. Y siento que no solo hablas de lo que haces, pero también demuestras cómo tener una conversación así. Y demuestras que hacen los dos ese trabajo y que de verdad ponen el esfuerzo de ir más allá.

V: Sí, es cierto.

D: Pero cuando... Porque dices: «sí, es recíproco», ¿cuándo sabes si tienes que dejar una relación? Porque no siempre se trata de «ay, me voy, tomo mis cosas y ya, es más fácil»

V: Claro, muy cierto. Primero, tú tienes que querer, ¿sí? Y segundo, tú tienes que ver que la otra persona también quiera. Y nosotros nos damos cuenta. Yo no sé si tú has experimentado eso, pero a veces estamos en una relación donde sientes que no puedes mover nada, que en cualquier momento la relación se rompe. Entonces, tienes como que sonreír siempre, no te puedes molestar, tienes que aguantar todo. Tú dices: «no, no me molesta». Eres como suavcita, no puedes ser tú misma, porque si no la relación ya no funciona. Ahí, ya estás como cambiando, no eres aceptada en la relación, comenzando por ahí. Tu pareja no te acepta por quién eres, libremente no puedes decir «esto no me gusta» porque la relación se rompe, entonces mejor te quedas callada.

D: En niet bang zijn om de moeilijke gesprekken te voeren.

V: Ja, ik hou ervan de moeilijke gesprekken te voeren. Vaak, niet altijd, maar ik wel. En ik denk dat mijn man het soms wat moeilijker vindt, hij zegt: "Oh, maar we hebben het er over gehad, moeten we het er nog eens over hebben? Ik zeg: "Ja, ik moet het er nog eens over hebben, dus ga zitten, laten we erover praten". En, gelukkig, staat hij er helemaal voor open dat we er weer over praten en hebben we de situatie weer opgehelderd. En we weten dat het niet is om het erger te maken, maar het doel is om het op te ruimen. Het doel is dat we het uitwerken.

D: En ik vind het geweldig dat jullie het allebei ook op YouTube doen, denk ik, toch? Jullie praten allebei, hij staat er ook op. En ik heb het gevoel dat je niet alleen praat over wat je doet, maar dat je ook laat zien hoe je zo'n gesprek voert. En je laat zien dat je allebei dat werk doet en dat je echt moeite doet om een stapje extra te zetten.

V: Ja, dat is waar.

D: Maar wanneer... Omdat je zegt, "Ja, het is wederzijds", wanneer weet je of je een relatie moet verlaten? Want het is niet altijd een kwestie van "Oh, ik vertrek, ik neem mijn spullen en dat is het, dat is makkelijker".

V: Natuurlijk, helemaal waar. Ten eerste moet je het willen, toch? En ten tweede moet je zien dat de ander het ook wil. En daar komen we wel achter. Ik weet niet of jij dat ook hebt meegemaakt, maar soms zit je in een relatie waarin je het gevoel hebt dat je geen stap kunt zetten, dat de relatie elk moment kan stuklopen. Dus, je moet de hele tijd glimlachen, je mag niet boos worden, je moet alles verdragen. Je zegt: "Nee, het stoort me niet". Je kunt niet jezelf zijn, anders werkt de relatie niet. Daar, je bent al aan het veranderen, je wordt niet geaccepteerd in de relatie, vanaf daar. Je partner accepteert je niet voor wie je bent, je kunt niet vrijuit zeggen "Ik vind dit niet leuk" omdat de relatie dan stukloopt, dus kun je maar beter je mond houden.

Ahí, ya tú puedes ver que hay un problema, que no eres aceptada en la relación por quién eres. Y segundo, cuando la otra persona no tiene interés. A veces, me dicen: «Violeta, es que, ¿cómo hago para perdonar la infidelidad de mi esposo?», y le digo: «¿Él te pidió perdón?»

V: «No, él lo niega», «Pero, ¿lo descubriste?», «Sí, en el acto, pero él lo niega», «¿Y te dijo que quiere arreglar las cosas?», «No, él ya no quiere hablar del tema». Ya tú te estás dando cuenta. Esa persona no tiene deseos de salvar su relación, no quiere hablar, no le importa, no le interesa, sin importar cuál sea el por qué. Quizás tiene miedo, lo que sea, pero esa persona no está abierta a hacerlo, ¿sí? Si esa persona no está abierta a hacerlo, tú solita no puedes salvar la relación. O me dicen: «es que mi esposo me dice que ya no me ama, ¿cómo hago para que me ame?». No puedes hacer que la otra persona te ame, es su decisión de la persona y si la persona no te ama, ¿qué puedes hacer? Agarras tus cosas y dices «Bueno, gracias, chau, me voy», porque estás invirtiéndole tiempo a una persona que te está desgastando y que al final vas a pasar 10, ocho años al lado de esa persona y después dices «Ay, si me hubiera ido.»

V: Ahora tengo que terminar la relación y comenzar desde cero», ¿sí? Cuando tú te das cuenta que la persona no está invirtiendo lo suficiente, no está tan interesada, uye, corre, porque es tiempo valioso. Nosotros nos envejecemos y el tiempo no regresa. Y tú decides con quién, dónde, cómo vas a invertir ese tiempo de tu vida, ¿no

D: Sí. ¿Y esa autoconfianza también te ayuda cuando estás viajando?, porque me imagino que a veces también te encuentras, no sé, con un cierto choque de cultura, o también eres bailarín y te encuentras, sí, con mucha gente, me imagino que a veces tienes que poner tus límites también en ese tipo de relaciones.

Dan kun je zien dat er een probleem is, dat je in de relatie niet wordt geaccepteerd om wie je bent. En ten tweede, wanneer de andere persoon niet geïnteresseerd is. Soms zeggen mensen tegen mij: "Violeta, hoe kan ik de ontrouw van mijn man vergeven", en dan zeg ik: "Heeft hij om vergeving gevraagd?"

V: "Nee, hij ontkent het", "Maar ben je erachter gekomen?", "Ja, terwijl het gebeurde, maar hij ontkent het", "En heeft hij je verteld dat hij het goed wil maken?", "Nee, hij wil er niet meer over praten". Je merkt het al. Die persoon heeft geen zin om jullie relatie te redden, wil niet praten, geeft er niet om, maakt niet uit waarom. Misschien zijn ze bang, wat dan ook, maar ze staan er niet voor open, oké? Als die persoon er niet voor open staat, kan jij alleen de relatie niet redden. Of ze zeggen me: "Mijn man zegt me dat hij niet meer van me houdt, hoe kan ik ervoor zorgen dat hij van me houdt?" Je kunt de ander niet dwingen van je te houden. Het is zijn beslissing en als hij niet van je houdt, wat kun je dan doen? Je pakt je spullen en zegt "Nou, dank je wel, dag, ik ga weg", want je investeert tijd in een persoon die je uitput en uiteindelijk ga je 10, 8 jaar naast die persoon doorbrengen en dan zeg je "Oh, was ik maar weggegaan".

V: "Nu moet ik de relatie beëindigen en opnieuw beginnen, ja?" Wanneer je beseft dat de persoon niet genoeg investeert, niet zo geïnteresseerd is, ren dan weg, vlucht, want het is kostbare tijd. We worden ouder en de tijd komt niet meer terug. En jij beslist met wie, waar en hoe je die tijd van je leven gaat investeren, nietwaar?

D: Ja, en dat zelfvertrouwen helpt je ook als je op reis bent, want ik kan me voorstellen dat je soms ook, ik weet niet, een zekere cultuurshock tegenkomt, of je bent ook danseres en je komt, ja, heel veel mensen tegen, ik kan me voorstellen dat je soms ook in dat soort relaties je grenzen moet aangeven.

V: ¿Como en qué sentido?

D: En otra cultura, cuando, no sé, por ejemplo, si estás dando clase de baile... No sé, si tal vez tienes que poner todos tus límites, pero sientes que, no sé, cómo perciben en otra cultura, cómo lo hacen o...

V: ¿Límites, por ejemplo, de que soy casada? ¿O en qué sentido? ¿O de poner límites en general a las personas?

D: En general, sí.

V: Sí tienes que poner los límites. Es que poner límites, a veces la gente piensa: «es que, ay, porque tengo que decirle: «no me hables así», o tengo que...». Simplemente tú... Es como muy sutil, ¿sí?, y no tiene que ver con la otra persona, tiene que ver contigo también. Entonces, a mí no me gusta algo y yo le puedo decir «Ay, no me gustó», y punto, y yo lo digo. Y si la persona vuelve y lo repite, y vuelve y lo repite, yo tomo mi espacio, ¿sí? A mí, por lo general, no me ha pasado en otras culturas así, de que yo sienta que tengo que poner el límite y me siento como asustada, con miedo. Solamente tomo mi espacio, digo «no, eso no me gusta, no, gracias». Y así pues, es como muy sutil, no tienes que estar como molesta o algo así.

D: Simplemente expresar lo que sientes, entonces.

V: Exacto. Sí, tranquila. Yo creo que si una persona no respeta o le molesta que tú le pongas un límite, es porque están acostumbrados a que no les pongas... Que nadie les ponga límites, pues. Entonces, sí... Pero la mayoría de las personas siempre van a respetar. Aunque quizás no les guste mucho o se sientan un poquito mal y demás, la mayoría siempre va a respetar tus límites, ¿no?

D: Sí. Para los oyentes que están aquí para escuchar y aprender español, ¿hay algo típico del idioma panameño?

V: Zoals op welke manier?

D: In een andere cultuur, als, ik weet het niet, bijvoorbeeld, als je een dansles geeft.... Ik weet niet, of je misschien al je grenzen moet stellen, maar je voelt dat, ik weet het niet, hoe ze in een andere cultuur kijken, hoe ze dingen doen...

V: Grenzen, bijvoorbeeld, dat ik getrouwd ben, of in welke zin, of grenzen stellen in het algemeen voor mensen?

D: In het algemeen, ja.

V: Ja, je moet grenzen stellen. Het is gewoon dat grenzen stellen, soms denken mensen: "Oh, want ik moet tegen hem zeggen: "Praat niet zo tegen me, of ik moet...". Je moet gewoon... Het is heel subtiel en het gaat niet om de ander, maar ook om jou. Dus, ik vind iets niet leuk en ik kan zeggen "Oh, ik vond het niet leuk", en dat is het, en ik zeg het. En als de persoon terugkomt en het herhaalt, en terugkomt en het herhaalt, neem ik mijn ruimte, ok? Voor mij, in het algemeen, is het in andere culturen niet zo gebeurd, dat ik het gevoel heb dat ik de grens moet aangeven en ik me bang voel. Ik neem gewoon mijn ruimte, ik zeg "Nee, dat vind ik niet leuk, nee, dank je". En dus, het is heel subtiel, je hoeft niet van streek te zijn of zo.

D: Druk gewoon uit wat je voelt, dus.

V: Precies. Ja, rustig aan. Ik denk dat als iemand het niet respecteert of het vervelend vindt dat je een grens stelt, dat komt omdat hij gewend is dat jij ze niet stelt. Dat niemand grenzen voor hen stelt, wel. Dus, ja... Maar de meeste mensen zullen altijd respect hebben. Ook al vinden ze het niet leuk of voelen ze zich een beetje slecht en zo, de meeste mensen zullen altijd je grenzen respecteren, toch?

D: Ja, voor de luisteraars die hier zijn om te luisteren en Spaans te leren, is er iets typisch aan de Panamese taal?

V: Bueno, tenemos muchas expresiones muy panameñas también. Cada país en Latinoamérica, ¿no?, tiene sus expresiones.

D: Sí. Siempre pregunto, por eso

V: También tenemos muchas palabritas como mezcladas con el inglés, dichas al estilo panameño, que no se escuchan. Por ejemplo, usamos mucho «¿Qué sopa?», que vendría siendo «¿Qué pasó?» pero al revés, «¿Qué pasó?». Entonces, decimos «¿Qué sopá?», y la gente se saluda así. Equivaldría, más o menos, como «What's up» en inglés, ¿no? También usamos mucho «Friend», «Que ese mi friend, ese es mi friend», así.

D: Mi amigo.

V: Mi amigo. ¿Qué más podría decirte? No sé.

D: Algún dicho o expresión que... No sé.

V: Ay, déjame pensar. Alguien que me ayude por aquí a recordar

D: Bueno, si no, no, tampoco no hace falta, pero...

V: Sí, yo creo que se usa mucho... «ah, ya, la vida» sí.

D: Ah, ya, la vida.

V: «Ha, ya, la vida». Es como una expresión cuando no crees algo, es como «no puedo creerlo». Como: «Oye, ¿sabes que tal persona le pasó esto?», «Ah, ya, la vida, no me digas?» Es como una exclamación que se usa mucho en Panamá también, parece.

D: Qué bueno, gracias. ¿Qué le recomendarías a la gente que ahora está en una ruptura amorosa, no sé, bien pesada o tóxica y quiere salir de ese patrón?

V: Nou, we hebben ook een heleboel zeer Panamese uitdrukkingen. Elk land in Latijns-Amerika heeft zijn uitdrukkingen, nietwaar?

D: Ja, ik vraag het altijd, daarom.

V: We hebben ook een heleboel kleine woordjes, zoals gemengd met Engels, gezegd in de Panamese stijl, die je niet hoort. We gebruiken bijvoorbeeld vaak "¿Qué sopa?", wat "¿Qué pasó?" zou zijn, maar dan omgekeerd, "Wat is er gebeurd? Dus, we zeggen "¿Qué sopá?", en mensen begroeten elkaar op die manier. Het zou min of meer hetzelfde zijn als "What's up" in het Engels, nietwaar? We gebruiken ook vaak "Friend", "Que ese mi friend, ese es mi friend", zoiets.

D: Mijn vriend.

V: Mijn vriend. Wat kan ik nog meer tegen je zeggen?

V: Ik weet het niet.

D: Een gezegde of uitdrukking die... Ik weet het niet.

V: Oh, laat me denken. Kan iemand me helpen herinneren.

D: Nou, zo niet, nee, het is ook niet nodig, maar...

V: Ja, ik denk dat dit veel gebruikt wordt... "Ah, ja, het leven" ja.

D: Ah, ya, la vida.

V: "Ha, ya, la vida". Het is net als een uitdrukking als je iets niet gelooft, het is als "Ik kan het niet geloven". Zoals, "Hey, weet je dat deze persoon deze persoon is overkomen?", "Ah, ya, la vida, no shit?" Het is een uitdrukking die ook veel in Panama wordt gebruikt, zo blijkt.

D: Dat is goed, dank je, wat zou je aanraden aan mensen die nu in een liefdesbreuk zitten, ik weet niet, heel zwaar of toxisch, en uit dat patroon willen komen?

V: Cuando estamos en rupturas amorosas hay tantos síntomas desesperantes que las personas no quieren sentirlo, ¿sí? Duele mucho, hay mucha tristeza, quieres llorar, te sientes que la vida no tiene sentido. Entonces, esa desesperación te lleva a tomar malas decisiones, a entrar en otra relación muy rápido, a tomar mucho, a crear algún vicio. Y como es una depresión temporal, cualquier cosa que te saque de ella... Eres como muy... Estás muy expuesto a desarrollar un vicio, por ejemplo. Entonces, lo que siempre recomiendo es, aléjate de todo eso que puede ser un vicio, que te puede hacer peor, y vive tu emoción, ¿sí? No salgas con otra persona tan apresuradamente, no te vayas a beber con tus amigos, porque no vas a llorar por esa persona. Quédate en tu casa, llora todo lo que tienes que llorar, escribe cómo te sientes, vive tu duelo. Es súper importante. Yo creo que estamos tan asustados en sufrir, no queremos sentirlo porque no es placentero, que queremos buscar la forma de huir de esa sensación. Entonces, tomamos decisiones apresuradas con este mismo método, porque me alivia un poco el dolor.

V: Entonces, yo creo que ese es de los principales errores que yo veo cuando alguien está saliendo de una relación difícil, y eso recomendaría. Ten paciencia y date el tiempo que no te has dado todo este tiempo. Date el tiempo de llorar, no te sientas tonto o tonta porque estás triste, vívelo, llóralo. Porque llorar es súper importante cuando terminas una relación. Escríbelo. Y siempre recuerda, esto es un proceso. O sea, yo no voy a estar así triste por 20 años. Es mentira, ni siquiera por un año. Vívelo, que de aquí a un par de meses estoy bien, ¿sí? Y esa es la mentalidad que tienes que tener. No voy a estar triste por toda la vida, es solamente temporal. Ese sería mi consejo.

D: Gracias. ¿Y dónde te pueden seguir en Instagram, en YouTube, en tu podcast? ¿Cómo te encuentran?

V: Als we in een liefdesbreuk zitten zijn er zoveel wanhopige symptomen dat mensen het niet willen voelen, ja? Het doet veel pijn, er is veel verdriet, je wilt huilen, je hebt het gevoel dat het leven geen zin heeft. Die wanhoop leidt ertoe dat je slechte beslissingen neemt, snel een andere relatie aangaat, veel drinkt, een slechte gewoonte creëert. En omdat het een tijdelijke depressie is, alles wat je er uit haalt Je bent erg... Je bent erg blootgesteld aan het ontwikkelen van een slechte gewoonte, bijvoorbeeld. Dus, wat ik altijd aanraad is, blijf weg van al die dingen die een ondeugd kunnen zijn, die je slechter kunnen maken, en doorvoel je emotie, oké? Ga niet zo gehaast op stap met iemand anders, ga niet drinken met je vrienden, want je gaat niet huilen om die persoon. Blijf thuis, huil zoveel als je moet huilen, schrijf op hoe je je voelt, leef je verdriet. Het is super belangrijk. Ik denk dat we zo bang zijn voor lijden, dat we het niet willen voelen omdat het niet prettig is, dat we een manier willen vinden om van dat gevoel weg te lopen. Dus nemen we overhaaste beslissingen met deze zelfde methode, omdat het de pijn een beetje verzacht.

V: Dus, ik denk dat dat een van de grootste fouten is die ik zie als iemand uit een moeilijke relatie komt, en dat is wat ik zou aanraden. Wees geduldig en geef jezelf de tijd die je jezelf al die tijd niet hebt gegeven. Geef jezelf de tijd om te huilen, voel je niet dom omdat je verdrietig bent, doorvoel het, huil het uit. Want huilen is super belangrijk als je een relatie beëindigt. Schrijf het op. En onthoud altijd, dit is een proces. Ik bedoel, ik ga niet 20 jaar lang zo verdrietig zijn. Dat is een leugen, zelfs niet voor een jaar. Leef, over een paar maanden ben ik weer de oude, oké? En dat is de mentaliteit die je moet hebben. Ik ga niet de rest van mijn leven verdrietig zijn, het is maar tijdelijk. Dat zou mijn advies zijn

D: Dank je, en waar kunnen mensen je volgen op Instagram, op YouTube, op je podcast, hoe kunnen ze je vinden?

V: Sí, en mi Instagram, soy @violeta_mmartinez. En mi YouTube soy Violeta Martínez, y en mi podcast me pueden encontrar como Bienestar Femenino por Violeta Martínez. Y mi página web, violetamartinez.com. Entonces, todas es Violeta Martínez.

D: Me encanta. Gracias. Voy a compartir los enlaces. No sé si hay algo más que quieres agregar a todo lo que platicamos

V: Bueno, solo agradecerte por tomarme en cuenta, porque estemos aquí teniendo esta conversación.

D: Ay, qué linda. Gracias, me ha encantado.

V: A mí también. Gracias.

D: Muchísimas gracias, y que pases súper lindo esta... Ay, me perdió la palabra...

V: ¿Estadía?

D: Estadía, sí, aquí en Holanda, y que disfrutes mucho

V: Gracias. Gracias a todos por escuchar. Y bueno, nos veremos, quizás, en una próxima.

D: En Instagram.

V: En Instagram, sí.

D: Gracias.

V: Chao.

V: Chao.

V: Ja, op mijn Instagram, ik ben @violeta_mmartinez. Op mijn YouTube ben ik Violeta Martínez, en op mijn podcast kan je me vinden als Bienestar Femenino by Violeta Martínez. En mijn website, violetamartinez.com. Dus, alles is Violeta Martínez.

D: Ik vind het geweldig. Dank je. Ik ga de links delen. Ik weet niet of er nog iets is wat je wilt toevoegen aan waar we het over hebben gehad.

V: Bedankt dat je aan mij dacht, dat we dit gesprek kunnen voeren.

D: Oh, wat lief. Dank je, ik vond het geweldig.

V: Ik ook.

V: Dank je.

D: Heel erg bedankt, en nog een fijne tijd... Oh, ik ben het woord kwijt...

V: Verblijf?

D: Verblijf, ja, hier in Nederland, en heb een geweldige tijd.

V: Dank je. Dank je allemaal voor het luisteren. En nou, tot ziens, misschien, een volgende keer.

D: Op Instagram.

V: Op Instagram, ja.

D: Dank je.

V: Doei.

V: Bye.