## DALEIKE ALAMOR

Y emprende el camino hacia la relación amorosa que siempre soñaste





### Dale like al amor

Edición de Xaviera Ramírez



Grijalbo

El papel utilizado para la impresión de este libro ha sido fabricado a partir de madera procedente de bosques y plantaciones gestionadas con los más altos estándares ambientales, garantizando una explotación de los recursos sostenible con el medio ambiente y beneficiosa para las personas.



Primera edición: septiembre, 2021

D. R. © 2021, Carmen Muñoz

D. R. © 2021, derechos de edición mundiales en lengua castellana: Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. de C. V. Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso, colonia Granada, alcaldía Miguel Hidalgo, C. P. 11520, Ciudad de México

D. R. © 2021, Xaviera Ramírez, por la edición D. R. © 2021, Ana Paula Dávila, por el diseño de interiores

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del copyright. El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del Derecho de Autor y copyright. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

Queda prohibido bajo las sanciones establecidas por las leyes escanear, reproducir total o parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público sin previa autorización.

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase a CemPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, https://cempro.com.mx).

ISBN: 978-607-319-925-4

Impreso en México - Printed in Mexico

Para mis amores del amor, Cosette y Juan Ángel, Bor ser mi inspiración.



SOLORIPO EDITORI uiero comenzar estas líneas felicitando a mi querida Carmen Muñoz, no sólo por presentarnos Dale like al amor, un libro perfectamente bien documentado, sino también por haberlo enriquecido con su visión tan apasionada de la vida. Leer estas páginas y compartir con ustedes estas palabras me ha hecho sentirme increíblemente agradecido.

Muchas veces pensamos que "sabemos" algo porque según nosotros tenemos clara la teoría, porque la hemos escuchado miles de veces, tanto que se convierte en paisaje. Pero entender que son los hábitos y las acciones diarias los que le dan significado a "amarse a uno mismo", a autocuidarse y a autoconocerse... te hace preguntarte si realmente estás tomando las mejores decisiones.

Un libro como este es una invitación a hacer una pausa y resignificar las cosas, de ser honesto con uno mismo y atreverse a tocar fibras sensibles y replantear qué historia nos estamos contando a nosotros mismos de nuestra vida y cómo nos la estamos contando.

Después de leer el libro entendí que darle like al amor significa tomar una decisión de vida, elegir una lógica desde la cual te vas a mover. Cuando escoges darle like al amor, te estás poniendo a ti mismo como prioridad; desde ahí uno puede ser genuino y al mismo tiempo compartir y llegar a acuerdos en santa paz.

La vida nos pone en los lugares donde tenemos que estar, estoy seguro de que Carmen tenía que conocer todas esas historias y vivir de la mano de la gente todas esas experiencias para poder compartir con nosotros hoy el resultado de todo ese aprendizaje, que sólo se obtiene con horas de vuelo en ser una excelente comunicóloga, una mujer increíblemente valiente y un ser lleno de amor y sabiduría.

Gracias, Carmen por recordarme de manera tan estructurada lo que de alguna manera necesitaba repasar para darle una nueva interpretación según la persona que soy hoy, gracias también por toda esa nueva información que me ayudó a darme cuenta en qué cosas todavía la sigo !-%&/ y, más que nada, gracias por darme mejores herramientas para llevarlas tanto a mi relación como a mi manera de relacionarme conmigo mismo y con los demás. Merecemos un mundo con gente más feliz y más plena, y libros como este, facilitan el camino. Yo, pero más que nada mi esposa, te lo agradecemos mucho.

Capi Pérez @elcapiperez

# ¿Cómo empezó esta historia?

IH ola! Soy Carmen Muñoz, conductora de televisión, conferencista, mamá, pareja y escritora de este libro que tienes en tus manos. Me emociona compartir contigo estas páginas, las cuales deseo que puedan guiarte en tu camino hacia la relación amorosa que siempre has soñado.

Aquí te contaré mis propias experiencias y también todo lo que escuché y aprendí sobre amor y desamor, historias que me contaron aquí y allá, en los programas en vivo o fuera del set. Y créeme, luego de catorce años como conductora en *Diálogos en confianza*, todos los viernes de pareja, y tres años y medio en *Enamorándonos*, los relatos son muchos y muy variados.

Debo decir que cada programa fue una gran lección de vida. Fue muy enriquecedor conocer, entrevistar, escuchar y aprender de los especialistas en relaciones de pareja, leer por mi cuenta sobre estos temas. Aunque esto me confrontó

muchas veces con mis creencias, con los ideales que tenía sobre el amor. Incluso, cuando estábamos en los programas en vivo, llegué a darme cuenta de que todos idealizamos tanto al amor que pocas veces estamos dispuestos a vivir frustraciones y desencuentros. Tiempo después comprendí que enfrentar y resolver los conflictos es llegar a acuerdos, los cuales son la base para una relación amorosa gratificante.

Y es que estos asuntos nos tocan a todos. En mi caso, no fue fácil ni para mí ni para Juan Ángel, mi pareja. Cuando me ponía crítica con él, en broma me decía: "¡Ay, ya vas a hablar como los de tu programa!" Y de forma similar les ocurrió a mis compañeros de trabajo. Digamos que saber más sobre relaciones amorosas nos puso en jaque con nosotros mismos y con nuestras respectivas parejas.

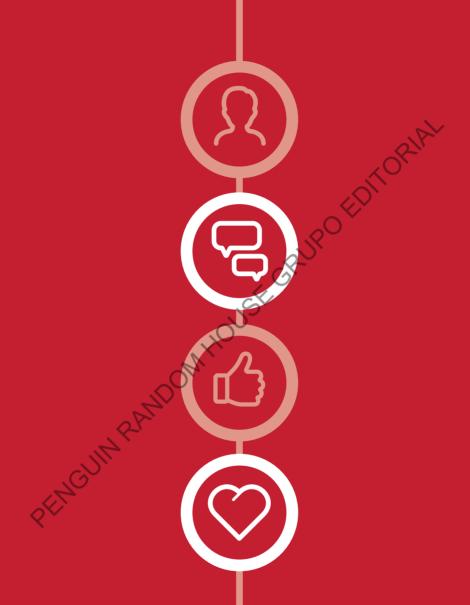
Recuerdo la intensidad de las juntas de planeación, todos platicábamos sobre cómo nos iba en "la feria", las muchas dudas que teníamos respecto a nuestras vivencias: ¿debería de comprometerme con alguien?, ¿será que vamos por buen camino?, ¿cómo le hago para sanar el corazón roto? Cada tema era un desafío para todos, no sólo porque queríamos transmitir buenos contenidos a un público siempre demandante, sino porque día a día nos tocaba encontrar –cada quien desde su trinchera – una mejor forma de amar, de comprendernos, de acompañarnos.

No soy una experta, pero sí tengo mucho que decir sobre eso que llamamos amor. ¿De cuál amor hablo? Creo que el más importante es el que nos tenemos a nosotros mismos, porque para enamorarnos desde el bienestar y la gratitud es necesario querernos. El amor propio es clave para construir una relación de pareja. Mi finalidad es muy simple y no tanto: quisiera que antes de enamorarte perdidamente de alguien te enamores "perdidamente" de ti, sin dejar de mirar a los demás, sin que te dejen de importar y haciéndolos parte de tu recorrido, de tu crecimiento personal, de tu proceso amoroso. Comparte con aquellos que te ayudan a transformarte, que te apoyan y que te quieren bien.

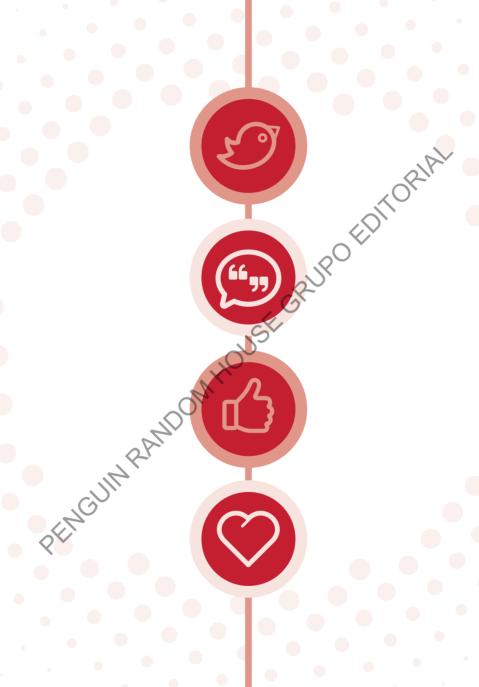
Escribí este libro para que te hagas muchas preguntas, para que te cuestiones constantemente cómo ves el amor, qué esperas de tus relaciones y qué esperas de ti. Escuchar cada semana a la gente que generosamente nos abría su corazón y nos contaba sus inquietudes me confirmó que cada uno tiene una historia de amor que no se parece a ninguna otra. Cada pareja, cada persona, tiene una forma distinta de ver el mundo y de enfrentarlo. Así que las recetas para tener un buen amor no existen. Pero las historias de los demás nos ayudan a espejearnos, a identificarnos y, en el mejor de los casos, hasta conseguimos resolver aquello que nos lastima. Escuchar a los demás nos toca, nos hace mirar hacia dentro.

Podría decir que mi mayor enseñanza, tanto en *Diálogos en confianza* como en *Enamorándonos*, fue saber que lo más importante es hacernos cargo de nuestros conflictos de pareja y no culpar siempre al otro de lo que no nos gusta; alimentar nuestra autoestima con nuestros propios logros y construir relaciones equitativas en las que el cuidado, el respeto y la ternura sean el eje central de nuestros vínculos.

Te propongo que seas tú la persona número uno en tu lista de prioridades, que te ames y te disfrutes tanto como te gustaría que alguien más lo hiciera. La ventaja es que esto depende nada más de ti.



iDate like!



#Yo #FollowMe R PORTS

Inamorarnos es una aventura. Aunque hay que decir que no todas las aventuras son tan divertidas como las imaginamos. Es posible que las relaciones no sean lo que esperamos y nos quedemos con la sensación de que perdimos nuestro tiempo, pero lo cierto es que cada experiencia cuenta y sirve para conocernos mejor. Enamorarnos es una de las mejores decisiones que podemos tomar; el paso inicial para elegir bien es enamorarnos primero de nosotros.

A lo largo de estos años en la televisión, en los que he sido orgullosa conductora de programas que se enfocan en las relaciones de pareja, me he sentido cercana a la gente que con generosidad ha compartido su historia, ya sea de épicos romances o de dolorosas rupturas, por redes sociales, por mensajes personales, en las breves pláticas que se dan entre el ir y venir en los foros y, claro, también en las conversaciones íntimas con amigos y amigas muy cercanos

que han confiado en mí. Mi trabajo me ha permitido saber más sobre estos temas del amor, que han estado presentes en mi día a día, y la verdad ¡nunca me imaginé que aprendería tanto!

Aunque no soy una especialista en el romance y en los corazones rotos, mi acercamiento con los expertos, los no expertos, los televidentes, los que me siguen y mi gente más allegada me ha enseñado cosas que ni yo misma pensé que me fueran a marcar, no sólo en lo laboral, también en mis propias relaciones amorosas.

He comprobado que estar en pareja nos transforma para bien o para mal, porque nos enseña cosas sobre nosotros mismos. ¿No te ha pasado que más de una vez descubriste que eras capaz de superar adversidades que ni sabías que podías enfrentar?

Quiero compartir algo de lo que yo he aprendido en estos años, sobre todo, la importancia que tiene hablar de nuestras emociones y de todo eso que sentimos cuando nos enamoramos. Quiero poner énfasis en cómo es sentirlo desde lo individual y preguntarte varias cosas con el fin de que te vayas conociendo más, de que el encuentro con otro sea una mejor experiencia y ésta se refleje en un buen encuentro contigo mismo.

Cuando estamos en una relación, casi nunca nos cuestionamos sobre algunas señales que nos pueden alertar de que algo quizá no va bien. La verdad es que dejamos de vernos porque en medio del enamoramiento nos volvemos distraídos: es como si viviéramos en una nube, es estar un poco en la locura, y por lo mismo llegamos a olvidar nuestros planes personales o terminamos cediéndole a la pareja nuestros espacios y nuestro tiempo.

Te propongo que nos demos todos los likes que necesitemos y queramos. Sin pena, vamos a darnos todos esos

piropos y porras que muchas veces creemos que nos los tenemos que ganar, o peor, que por ellos tenemos que dar algo a cambio, y sólo así alguien más nos podrá amar. ¿No te gustaría ser tu propio fan?

Eso sí, no es una cosa tan fácil como decir que te vas a mirar en el espejo y de inmediato te vas a gustar. Al contrario, puede ser que de pronto te enfrentes a monstruos que ni siquiera sabías que vivían contigo; pero se trata de hacer algo con ellos: puedes entenderlos, cambiarlos o amarlos y aprender a convivir sin que sea doloroso y sin miedo. Aceptarnos es también aceptar nuestras partes oscuras sin dejar de lado aquellas divertidas y agradables que también somos.

Antes de continuar, debo advertirte: a lo mejor no consigues una pareja ideal... Bueno, ya no digamos ideal: a lo mejor ni consigues una pareja o quizá te das cuenta de que lo tuyo lo tuyo es la soltería. De cualquier forma, verás que conocerte es una gran experiencia que te ayudará a entablar relaciones con menos sufrimiento y, sobre todo, más reales. De eso se trata, de darnos todos los likes, porque al final de cuentas, la opinión que más importa es la que tenemos de nosotros mismos.

Por lo menos en teoría así es. Porque más fácil que conocernos profundamente suele ser aparentar, para que los demás nos aplaudan y nos hagan sentir valiosos. Muchás veces le damos a la pareja el papel de animador oficial número uno; sin decirlo, esperamos y exigimos que se convierta en nuestro soporte y porrista incondicional. Por eso sospecho que estamos entendiendo mal el amor y nos estamos yendo por la fácil: esperar que sea alguien más quien nos dé todos los *me encanta* que no podemos darnos.

Es como cuando nuestras redes sociales se convierten en la proyección de un personaje que creamos para ser aceptados, pero que poco tiene que ver con nuestra realidad. Fíjate: cada vez que usamos nuestras redes sociales, lo hacemos con la finalidad de ser aceptados y, claro, también de conectarnos. En nuestro perfil de Facebook posteamos nuestras opiniones y una infinidad de memes para obtener alguna reacción, y si nos pasamos a Instagram, la galería de vanidades es monumental. Lo cierto es que no nos tomamos fotos mientras trapeamos, nos preparamos el desayuno o estamos recién levantados... o si lo hacemos, requerimos meterle mucha producción: ¿qué chiste tendría si nos mostramos tal cual somos? ¿Será que nos da miedo espantar a los demás con nuestras costumbres o con la cara deslavada?

#DameLike #DimeQueSi #Aproébame

Vivimos conectados, y los likes ya no son sólo pulgarcitos arriba que dicen *¡me gusta!*: ahora tienen un valor social, afectivo, emocional, psicológico y hasta monetario, porque la aprobación en las redes sociales nos da un estatus privilegiado. Contar con muchos seguidores o cierto número de likes no sólo habla bien de nosotros: también nos hace sentir muy especiales.

Está comprobado que entre más likes recibimos nos sentimos no sólo más aceptados, sino también experimentamos sensaciones de recompensa, ya que los circuitos cerebrales vinculados al placer se activan de la misma manera cuando probamos un chocolate que cuando recibimos los *me gusta* deseados en alguna fotografía o algo que escribimos.

Si nadie nos pela, a lo mejor es momento de aplicar el autolike. ¿Tú qué harías? Porque ser ignorados es como desaparecer socialmente, ¿no crees?

Pero ¿qué pasa si no le damos a la cifra esperada? Podemos frustrarnos muchísimo, sentirnos angustiados o empezar a hacernos preguntas que nos lastiman: ¿me veré muy mal en la foto?, ¿lo que dije fue una tontería?, ¿por qué no se están riendo de mi chiste? Y es algo que nos pasa a todos, tengas un millón de seguidores o 100. Incluso hay quienes deciden eliminar sus publicaciones si no alcanzan los números que esperan.

Yo misma me llego a cuestionar. "¿Qué contenido les gustará más a mis followers?". No podemos negar que el reconocimiento de los demás es importante, pero no tanto como la perspectiva que tenemos de nosotros mismos. Las fotografías no sólo muestran cómo nos vemos, sino cómo nos sentimos, y aunque lo podemos fingir, en el fondo no podemos mentirnos.

La cuestión aquí es que hay reglas no escritas que seguimos en nuestra vida online, y una de ésas es que por ningún motivo nos damos autolike, porque en general se trata de que sean otros quienes nos aplaudan. Pero ¿y si lo empezamos a hacer? ¿Y si dejamos de dudar sobre cómo nos vemos y lo que decimos? Cierto, no es una cosa tan fácil, pero ya nos iremos quitando las penas y anularemos todas esas reglas que muchas veces nos hacen sentir más tristes que aceptados.

¿Y por qué tristes? Hago la pregunta porque en casi todos los sondeos que armábamos para los programas, la mayoría de los que respondían nos decían que muchos likes los hacían sentir felicidad, más que aprobación, y si esto no ocurría, la percepción era la de no ser parte de un grupo, de estar fuera de lugar.

En un comentario que recibí cuando hice un programa sobre amor en internet, Ximena, que a sus 30 años la estaba pasando muy mal porque sentía que no tenía lo que deseaba, escribió:

(3)

B

Yo era súper fan de postear y hacerme fotos. Me encantaba decir que era soltera y no sola. Me gustaba ser reconocida por mis contactos aunque no tuviera más de 1200, o sea que famosa e influencer pues no era, pero me gustaba sentir cómo llegaban todos esos me encanta cuando escribía mi opinión sobre algo. Pero me tuve que ir por un tiempo de Facebook porque de pronto muchos de mis amigos y gente que ni conocía empezaron a poner fotitos muy lindas sobre sus compromisos con las típicas frases de "ya dijo que sí" o "por fin me comprometí con el amor de mi vida", y narraban sus viajes en globo o se fotografiaban con enormes carteles que decían "te amo". Pensaba que era súper cursi, súper fuera de moda, súper ridículo y que nada tenía que ver conmigo. Hasta que llegué a cansarme de ver todo eso y me di cuenta de que sentía envidia, una envidia bien fea, ¡hasta odiaba a mis amigas! Y luego me sentía muy mal. Creo que es porque se supone que te tienes casar ya por ahí de los 30 y yo no tenía ni pa' cuándo ni con quién. Todavía no regreso a postear como antes, aunque me daba gusto que me reconocieran por lo que decía. Yo quería que me felicitaran por tener una pareja, porque de alguna manera siempre me vendí como inalcanzable... Quería demostrar que no es que estuviera mal, que por ahí había alguien