

# Un enfoque moderno para encontrar a tu alma gemela



Por Lázaro Castillo Jr  
[lcastjr@outlook.com](mailto:lcastjr@outlook.com)

Recientemente escribí la parte 1 de esta serie sobre cómo disipar los mitos sobre el amor y las relaciones. Estos temas deliciosos pero matizados siempre están evolucionando con el tiempo, pero nuestras creencias culturales sobre ellos pueden ser más resistentes al cambio.

Los cuentos de hadas que escuchamos al crecer sobre el romance nos han dejado con una definición limitada del amor y expectativas poco realistas sobre lo que es aceptable. Mi última publicación discutió el mito de que el amor lo cura todo y el mito de que las relaciones a largo plazo son la única forma de realizarse. Aquí discuto un tercer mito que puede causar más angustia que felicidad.

Tan romántica como es la idea de un alma gemela, recordemos que hay muchas personas en el mundo. Rara vez puede, o debe, una persona ser tu todo, sin embargo, este mito ha llevado a las personas a esperarlo de una pareja. Una vez entrevisté a un antiguo casamentero en Los Ángeles que dijo que los clientes vienen con una lista ridículamente detallada de expectativas. Puede tratarse de estatus ("Busco un hombre persa que sea al menos 10 años mayor que yo") o de novedad ("No puedo salir con alguien de mi propia religión o raza"). Para algunos, es geográfica. —solo saldrán con alguien que viva en su parte de la ciudad. La gente quiere encontrar a su alma gemela como si estuviera en un bar de ensaladas: un poco de este ingrediente, un poco de ese aderezo, aderezo aparte. Tener claro lo que desea es una cosa, pero esperar "encontrar el indicado" como una barra de ensaladas llena de ingredientes idiosincrásicos probablemente lo decepcionará.

Escuché a entrenadores de citas predicar que hacer una lista muy detallada de lo que quieres de un pretendiente te llevará a encontrar la pareja perfecta. Yo diría que una lista que no deja espacio para un ser humano real (sus peculiares neurosis, preferencias diferentes y cómo podrían sorprenderlo) y puede provocarle rabia.

Primero, reconozca que puede haber muchas almas gemelas para usted. ¡Qué es una buena noticia! Por alma gemela, me refiero a alguien que puede conectarse contigo en un nivel profundamente auténtico en lugar de un nivel superficial o transaccional.

En segundo lugar, busque a alguien de adentro hacia afuera, en lugar de simplemente factores externos. Considere cómo lo hacen sentir energéticamente, si lo hacen reír y si lo desafían de manera que lo ayude a crecer. Concéntrese en disfrutar de su compañía en el momento, en lugar de avanzar rápidamente hacia el futuro o hacer que se trate de lo que puede "obtener" de ellos.

Tercero, considera cuán cerca y conectado estás con tu propia alma y tu verdadera esencia. Si ha perdido el contacto con usted mismo, será más difícil encontrar a alguien adecuado para usted.

Por cierto, menos personas eligen buscar parejas a largo plazo en estos días de todos modos, y mucho menos un alma gemela. En 1950, el 78 por ciento de la población de los Estados Unidos estaba casada, mientras que, en 2014, más del 50 por ciento de la población se identificaba como soltera.

Cada vez más, las personas no están interesadas en casarse o incluso en tener relaciones a largo plazo. Quieren los placeres del sexo y la compañía, ya sea un amigo con beneficios o un amante que vive con ellos, pero no quieren molestarse con la institución del matrimonio o la supuesta garantía de un alma gemela.

Mire más allá de las antiguas creencias tradicionales porque es posible experimentar los placeres de la intimidad emocional o física a partir de muchos tipos de conexiones y compromisos. No existe un modelo único para una relación maravillosa, y los viejos modelos necesitan algunos ajustes. En mi próxima y última publicación de esta serie, discutiré el mito de que siempre debes ser desinteresado en el amor y en el dormitorio, ignorando tus propias necesidades. También ofrezco algunos consejos para ver sus relaciones como un camino espiritual para brindarle una sabiduría y una satisfacción más profundas.

Y, si por casualidad le es difícil encontrar a alguien con las únicas características idealizadas por usted, lo primero que debe hacer para una efectiva búsqueda es cambiar usted con esas mismas características que anhela, y por atracción o gravedad, esa persona vendrá a usted.

Te has preguntado si usted está listo(a) para encontrar a su relación o media naranja. Lea el artículo siguiente: [El amor](#)