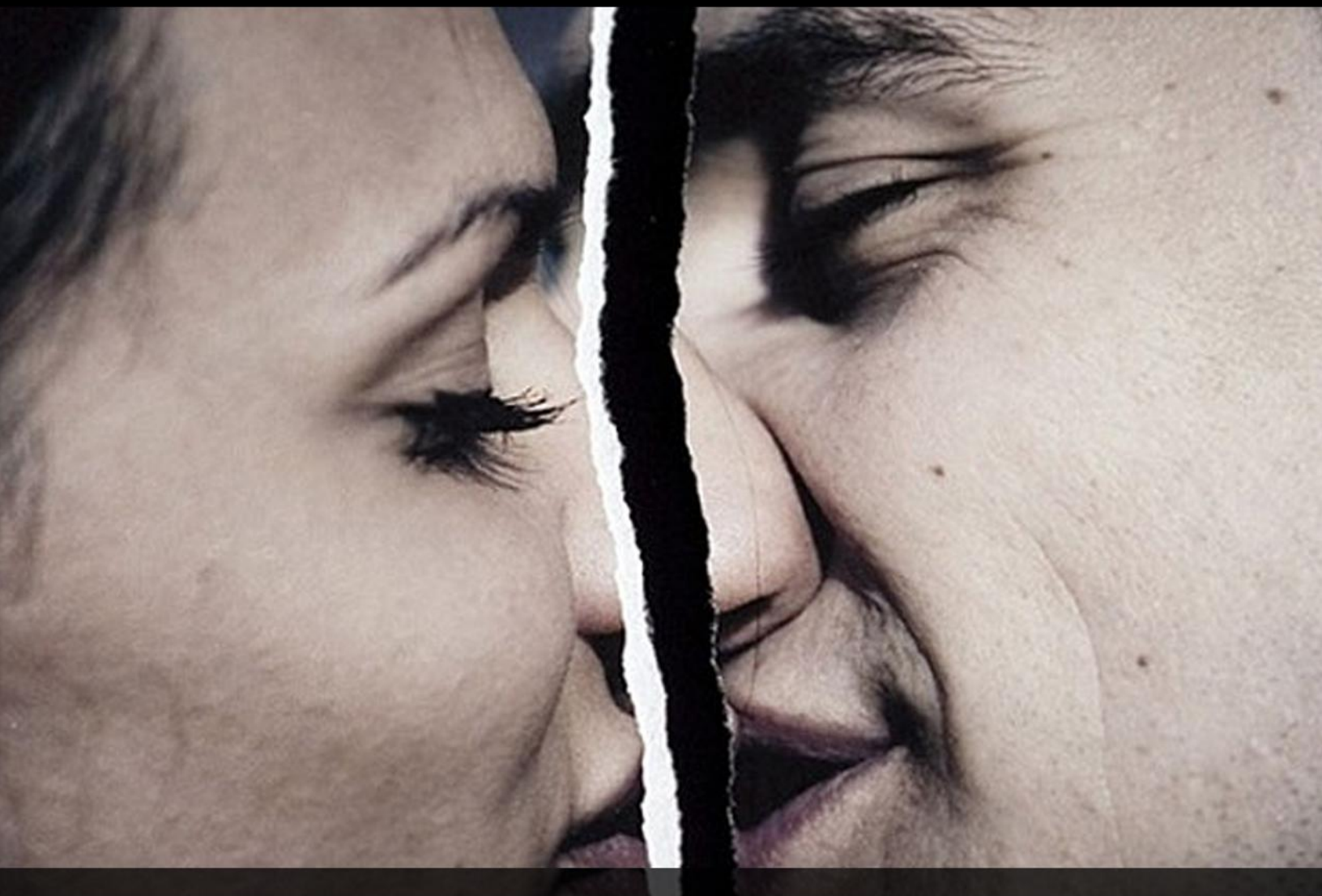


# **CÓMO CORTAR RELACIONES AMOROSAS**

**SEPA QUÉ ES LO MEJOR QUE PODEMOS HACER PARA  
SALIR BIEN Y DIGNAMENTE DE UNA RELACIÓN.**



**[www.BioSeducionAnimal.com](http://www.BioSeducionAnimal.com)**

Un hombre y una mujer permanecen en una relación amorosa en una especie de acuerdo común, porque ambos quieren estar juntos. En algún momento puede pasar que uno de los dos encuentre motivos para terminar con la relación, puede ser porque hay un tercero o simplemente porque siente que la cosa no va más.

- *¿Hay que insistir cuando quieren abandonarnos?*
- *¿Hay que insistir cuando somos conscientes de que la relación hace rato que se atascó y no hay posibilidades de que avance?*
- *¿Hay que enojarse y hasta ponerse agresivo?*
- *¿Hay que sentir despecho por el desengaño y pensar en alguna forma de venganza?*

**Decididamente no.** Hay que cortar la relación, dejarla ir y seguir en la hermosa aventura de vivir. ¡Siempre hacia delante!

**El hombre debe plantearse que si su relación no va más por causas que son razonables tiene que cortar con dignidad.** Cuando ha llegado el momento de terminar la relación lo mejor es hacerlo con altura, sin necesidad de rebajarse, y tampoco tiene sentido menospreciar a la otra parte. Una relación que se acaba no es el fin del mundo, cuando podamos estar tranquilos vamos a ver ese final como algo positivo. Termina una relación y existe la posibilidad de comenzar otra que sea mejor, sin los desgastes propios de lo que ya no nos sirve.

**Para ser un bio seductor animal hay que saber ganar y hay saber perder cuando es necesario.** Y sobre todas las cosas, hay que tener una mirada positiva que ayude a recomponerse y salir adelante. Si una relación terminó porque no funcionaba más, ¿por qué no dejar ir a la mujer en buenos términos y pensar que la ruptura va a ser para posibilitar algo mejor?

La relación que termina habrá sido buena en cierto momento y hay que reconocerlo. Al hombre le tiene que haber servido para acumular experiencia y para aprender de lo vivido. No se aprende si no se experimenta, para lo cual muchas veces hay que darse la cabeza contra la pared. Aunque la mujer haya sido la que tomó la iniciativa de cortar la relación, el hombre debe evaluar cómo han venido dándose las cosas para llegar a esta instancia y acumular conocimiento que lo ayude a cometer menos errores en el futuro.

**Cortar con dignidad forma parte de la entereza de un hombre, que ha adquirido la capacidad de mostrarse seguro de sí mismo.** Y un hombre seguro de sí mismo no ha aprendido de un día para el otro. Ha tomado el conocimiento de su propia experiencia, de lo bueno que le pasó así como de lo no tan bueno que haya tenido que atravesar. La seguridad en sí mismo que le da la experiencia de haber vivido será un imán poderoso para atraer a otra mujer. Y cuánto más experiencia acumule, tendrá más probabilidades de superarse y encontrar al fin aquella mujer a la que aspira.

*Un hombre debe apelar a una fórmula infalible, hoy y siempre:*

**EXPERIENCIA + CONFIANZA EN SÍ MISMO = ÉXITO**

Tampoco hay que tomar las cosas tan a la ligera y salir de inmediato a buscar un reemplazo. ¿Cómo es esto? Hay hombres que cortan la relación con una mujer y ahí mismo corren desesperados con intenciones de formar una nueva pareja, apelan a cualquier medio con tal de encontrar enseguida otra mujer. Y la verdad es que no siempre se está preparado para iniciar una nueva relación.

No es que haya que esperar un tiempo determinado pero tampoco tiene que ser ya mismo, cada uno se podrá dar cuenta cuándo está listo como para iniciar una nueva relación sin arrastrar vestigios de la anterior. No hay que ponerse ansiosos, a veces hace falta tomarse un tiempo de reposo para poder reflexionar sobre lo que ha sucedido. Hay que procesar las experiencias buenas o malas, es decir, darse un tiempo para sentir que se puede recomenzar sin transportar mochilas incómodas.

Aprovecho esto de llevar una mochila pesada para traer a colación a los divorciados, una experiencia difícil por cierto pero que debe ser capitalizada para poder seguir adelante. A menudo no da resultado que el hombre se empeñe en conseguir un reemplazo para su ex esposa.

No es sacar una persona y poner otra en su lugar, que le resulte atractiva por sus semejanzas con la esposa anterior. Así como se encuentran coincidencias positivas, también pueden encontrarse muchas disidencias negativas, que más temprano que tarde podrán conducir al fracaso tal como pasó con la pareja anterior.

Hay una tendencia a repetir los mismos problemas, básicamente porque no se aprende de los errores. Y no aprender de los errores conducirá una y otra vez a malograr las relaciones amorosas. Se sucederán rupturas de parejas o divorcios, en la creencia de que se está destinado al fracaso. Y el fracaso no es un destino ineludible sino que se repite porque no se capitalizan las enseñanzas. Las relaciones saludables existen para todos, aunque no suelen ser una casualidad sino una causalidad. **Las relaciones saludables se construyen desde la seguridad en uno mismo y aprendiendo de las experiencias vividas.**

Remarco una y otra vez lo de la seguridad en sí mismo y la experiencia porque son dos cualidades insoslayables. Un hombre que lee con atención la guía "**Bio Seducción Animal**", tendrá conocimiento acerca de las estrategias que debe emplear para conquistar a las mujeres. Dispondrá de las herramientas teóricas, lo que no quiere decir que con ello sea un hombre experimentado.

Mientras no haya aprendido en la práctica no estará en condiciones de ser un bio seductor animal. La experiencia es lo que lo pone en carrera para competir y poder ganar con las mujeres. Y para adquirir la experiencia es necesario transitar por prácticas exitosas y por prácticas que a veces resultan dolorosas. La diferencia está entre seguir adelante con el aprendizaje adquirido, o sentir que ya no hay más posibilidades porque estamos destinados al fracaso. Estimado lector, le aseguro que **los fracasos también son oportunidades**. Algo se rompe pero de esa misma ruptura nace una especie de retoño, que va a crecer y desarrollarse aún más fuerte.

Si somos personas informadas sabremos que en el mundo de las citas y las relaciones de pareja se está en continuo movimiento e intercambio. Es un sector de la sociedad que parece no disminuir nunca, al contrario. Abundan cada vez más los solos y las solas que buscan conectarse con otros solos y con otras solas. Y eso no quiere decir que las personas que aspiran a una nueva relación nunca tengan éxito. Más bien quiere decir que se establecen relaciones que son prósperas y otras que no lo son tanto. O relaciones que son prósperas por un tiempo pero que después se acaban. Y sí, se acaba una relación pero no se acaban las posibilidades para las personas que deciden cortar. Un mundo de nuevas posibilidades los está esperando y en cualquier momento podrán abrirse a disfrutar nuevas experiencias.

Tampoco es necesario romper con una mujer y acumular odio por ello. Puede pasar que el hombre intente seguir adelante porque no quiere terminar con la relación, pero al poco tiempo se tenga que convencer que la pareja ya no va a funcionar. Hay rupturas que se ven venir y no tiene sentido esquivarlas. La mejor actitud que se puede tomar en estos casos es ser positivo.

**Usted tiene que salir bien de esa relación que termina, a la vez que tiene que ayudarla a ella a salir bien.** ¿Para qué herirse o para qué hacerla? Los hombres que acumulan resentimientos con una mujer con la que se han involucrado amorosamente, de alguna forma luego terminan trasladando esos resentimientos a una nueva relación. Razón por la cual se empieza una relación desde la negatividad, la persona se ha quedado encerrada en su propio egoísmo y ese sentimiento negativo podrá llevar de fracaso en fracaso.

Siendo honesto con uno mismo vale preguntarse, ¿por qué he estado en una relación de pareja? Ante esta pregunta un hombre casi seguro que se contestará que mantuvo una relación de pareja porque en algún momento sintió que le aportaba felicidad. Le gustaba compartir momentos con ella.

Nadie se castiga obligándose a una relación de pareja siempre desdichada, al menos que quiera victimizarse. ¡Y una víctima no es el tipo de hombre que queremos impulsar desde estas páginas! Todas las interrelaciones que intentamos tienen como motor la búsqueda de la felicidad propia. Un hombre no se relaciona con una mujer para hacerla feliz a la vez que sumirse en la desdicha propia. Esto sería descabellado, no cabe en una mente cuerda buscar una relación amorosa para sentirse un infeliz.

Un hombre se involucra en el amor hacia una mujer porque eso lo hace dichoso, o al menos se acerca a la dicha en algunos momentos. Y puede ocurrir que decida desvincularse de ella porque la dicha se ha terminado.

Las relaciones de pareja son como ríos, cuyas aguas están en permanente cambio. Las aguas que atraviesan el cauce no son siempre las mismas sino que están en una renovación constante. Los sentimientos de la pareja también están en permanente cambio, fundamentalmente porque el hombre y la mujer están vivos.

Una vez que la relación se deteriora puede ser que no existan posibilidades de recomponerla. Lo que no significa que ambos van a quedar maltrechos para el resto de sus vidas, sin posibilidades de rearmarse y volver al ruedo. Una vez pasado un período de transición, si se sabe aprovechar la experiencia vivida se puede comenzar una buena relación con otra persona, y con ello propender a un cambio que sea renovador.

**Pasado un tiempo se podrá saber qué es lo mejor y qué es lo peor que se hizo en la relación que quedó atrás.** Ambos podrán seguir creciendo por caminos diferentes. A veces se da que no hay un crecimiento posterior de alguno de los dos porque no pueden superar una relación que fue simbiótica. O porque uno de los dos tenía una total dependencia del otro. Lo mejor es poder cortar la relación y no quedar con traumas, para estar en condiciones de reiniciar otra etapa mejor.

En una relación de dos nunca uno es totalmente culpable y el otro es totalmente inocente. No es que uno ha actuado bien y el otro ha actuado mal, sino que **ambos comparten la responsabilidad de los hechos que protagonizaron juntos.**

Un hombre adulto debe sentirse responsable de sus actos, no endilgarle a ella toda la culpa de lo que pueda haber pasado. En todo caso, se es responsable por lo que se hace, aunque también se es responsable por lo que se deja de hacer.

Incluso puede suceder cuando se termina una relación en forma clara que más tarde haya posibilidades de recomenzarla bien. Puede pasar que ambos decidan tomarse un tiempo y luego intentarlo de nuevo. Si se ha cortado con dignidad, sin acumular broncas, queda una puerta abierta hacia el futuro.

Ojo, tiene que quedar bien claro el corte, como para que cada uno experimente por su lado con libertad. ¡Y después se verá! Lo aconsejable es que si tiene que haber un corte porque la relación se ha desgastado, se produzca el corte para poder iniciar una nueva etapa. El corte debe ser para poder seguir creciendo, cuando ya estando dentro de la relación se hace imposible hacerlo.

Lo ideal siempre es poder terminar con una relación en buenos términos. Permitir que ella siga su camino y seguir el propio camino, pensando que es lo mejor que se puede hacer, sin guardar rencores. Sin embargo, hay parejas que no pueden tener una ruptura en buenos términos, porque por más voluntad que se ponga a veces se hace imposible una ruptura acordada.

Si una pareja termina mal, tampoco hay que quedarse atacado en esa mala onda. Hay que dar vuelta la página y seguir hacia adelante. Lo mejor es no dejarse dominar por las emociones sino emplear la razón todo lo que se pueda. Se necesita actuar con cordura y cierta frialdad en el análisis. Ante una ruptura donde todo tiene connotaciones negativas, si el hombre se deja dominar por las emociones va a estar mucho más limitado para poder recomponerse rápidamente y salir adelante.



Ya sabemos cómo es la mente de dominadora, constantemente nos está enviando mensajes que no siempre suelen ser alentadores. Hay que hacer un esfuerzo para que los mensajes que elabore la mente sean positivos y alentadores, para lo cual hay que ser capaz de ejercer un control mental a favor.

Así como la mente puede enviarnos mensajes que nos dominen de manera negativa, también podemos conseguir que la mente nos envíe mensajes que funcionen para superarnos. No es fácil, pero se puede lograr cuando uno se trabaja a sí mismo a conciencia de que se quiere vivir bien.

Cuando se estudian los comportamientos exitosos y las experiencias subjetivas, suele arribarse a dos conclusiones diferentes. Hay estudiosos que sostienen que cuando la persona se empeña en actuar con su cuerpo de una manera, consigue que su mente responda a lo que dicta el cuerpo. Por el contrario, otros estudiosos difieren en este punto. Consideran que primero actúa la mente y luego el cuerpo en consonancia, es decir, primero se elabora el pensamiento que luego va a guiar la acción del cuerpo. En esta segunda posición encaja el control mental que puede posibilitar un cambio de actitud.

No hay por qué actuar siempre de la misma manera, o primero la mente y después el cuerpo, o primero el cuerpo y después la mente. Se puede actuar como mejor convenga en cada momento y circunstancia. Cualquiera puede haber experimentado que está triste y caído de ánimo para hacer algo, pero si se empeña en mantener su cuerpo erguido, su cabeza levantada y en sonreír, puede lograr mejorar sensiblemente su estado de ánimo. En ese caso, la actitud del cuerpo logra cambiar la actitud de la mente. Y a veces nos resulta más sencillo cambiar una postura corporal para lograr levantar el estado de ánimo, que programar la mente como para poder levantar el estado de ánimo.

Estos comportamientos exitosos sobre los que podemos tener injerencia sirven mucho para cuando atravesamos una ruptura de pareja. Un hombre que corta su relación de pareja con dignidad nunca se tiene que mostrar como si hubiese sido derrotado en un campo de batalla. No tiene que adoptar una postura corporal como si estuviese vencido y se quisiese reducir para desaparecer.

Caminar inseguro, mirando al piso, con la espalda encorvada y los hombros caídos, tiene el mismo efecto que colgarse un cartel que diga: FRACASADO. Nadie que adopte esta actitud corporal tan negativa puede estar enviando mensajes positivos a su mente, ni tampoco estará enviando mensajes positivos a los demás. Podría llegar a cruzarse con otra mujer como para entablar una nueva relación, pero ella se iría para el otro lado si tiene frente a sí a un hombre tan desanimado y triste.

Así que el hombre que acaba de romper con una pareja debe empezar por demostrar con su actitud que no es un hombre derrotado. Ha terminado con una relación de pareja, quizás no está preparado para comenzar una nueva relación de pareja en los próximos días, pero está entero y predispuesto para seguir en carrera.

Camina con pasos seguros, con la cabeza en alto, con la mirada al frente, mantiene el torso derecho. Tiene la compostura de alguien que está seguro de lo que quiere y hacia dónde va. Quizás íntimamente tarde un poco más en recomponerse, pero la actitud ante la vida es la de un ganador. Ha sacado el mejor partido de lo que ha vivido y se dispone a estar cada día mejor, como para muy pronto realizar una nueva apuesta a la felicidad.

De todos modos, no es aconsejable salir en busca de diversión ni bien se corta con una relación que ha sido importante, porque podría producir el efecto contrario al esperado. Concurrir a fiestas o participar de reuniones sociales con el solo propósito de aturdirse no ayudará a estar mejor. ¿Acaso se está con ánimo de festejar o hay motivos para festejar?

Tampoco es aconsejable querer iniciar de inmediato una relación amorosa con otra mujer, cuando aún no se está preparado para ello. Aún menos aconsejable es tener la idea fija de que hay que encontrar otra mujer cuanto antes. Se podría ir en busca de diversión fácil y no conseguir tapar el problema con ello. Quizás lo más adecuado sea sentarse a hablar con un amigo, si se tiene uno de esos amigos que son buenos confidentes. O distraerse con alguna actividad creativa, que por ahí había quedado de lado porque la relación de pareja no dejaba demasiado tiempo como para practicar un hobby.

Lo cierto es que cuando se corta una relación de pareja es un trance que hay que digerir. Hay sentimientos encontrados. Por un lado, se siente que uno se ha sacado un peso de encima y se está más liviano para andar. Pero por el otro lado, la conexión emocional que se tenía no se rompe de inmediato y los recuerdos de ella tienden a aflorar. Se puede sentir una soledad muy grande, difícil de sobrellevar y que acarrea ciertos temores con vistas al futuro. Por un momento el ánimo puede estar muy arriba y de golpe bajar, y llegar a hundirse hasta un abismo insondable.

A propósito del momento de tomar la decisión de cortar, sean cuales sean las razones **cortar una relación amorosa con dignidad significa también poder hacerlo en una conversación cara a cara**. Hay quienes no se animan a decir las cosas cara a cara y lo hacen por intermedio de un teléfono.

O todavía menos valiente resulta cortar una relación amorosa a través de un mensajito de texto, un correo electrónico o escribirlo en Facebook. Una conversación cara a cara sirve para que afloren todos los sentimientos que tengan que aflorar. Aunque en el momento puedan resultar difíciles de sobrellevar ciertas palabras o incluso hay lágrimas, las cuestiones a dirimir tendrán posibilidades de quedar zanjadas si se dicen de frente, sin tapujos.

Así como es bueno el encuentro cara a cara para cortar una relación amorosa, también es bueno **no dilatar ese encuentro cara a cara**. Si ya se ha tomado la decisión íntima de no querer seguir con esa relación, ¿para qué esperar a que se caiga a pedazos por sí sola?

Dilatar la cuestión empeoraría las cosas y aumentaría los resquemores. Lo mejor es ser directos para encarar la cuestión: *Tenemos que hablar lo antes posible*.

Esta frase puede generar intriga y presión para querer saber en ese mismo momento qué es lo que está pasando. Lo conveniente no es adelantar nada si se está hablando por teléfono o si se está en un lugar donde no se pueda tener una conversación tranquila. Y programar una cita cuanto antes en el lugar apropiado, puede ser en un bar o en cualquier otro sitio público, siempre que no haya demasiados ruidos que interrumpen el diálogo.

Una vez cara a cara, no debe quedar ningún sentimiento oculto ni a la espera de otra oportunidad para decirlo. Hay que plantear las cosas como son, buscando cortar la relación amorosa con dignidad.

Hay relaciones que desde el vamos están planteadas como ocasionales, los dos tienen el sentimiento de que en algún momento la cosa ya no funcionará más. O hay relaciones que se plantean desde el vamos con compromiso de estabilidad. Si es el primer caso, cortar con la relación será sencillo, formará parte de lo que se preveía que podía suceder. Si es en el segundo caso, cortar con la relación establecida será complicado.

Uno de los dos puede no estar de acuerdo y negarse a entrar en razones. Si la mujer quiere continuar una relación a pesar de todo, el hombre deberá tomar la decisión de no dilatar una cuestión que ya no tiene arreglo. No se gana nada pateando los problemas para más adelante, si es que no se percibe que puedan solucionarse.

Reunirse para una despedida no es fácil. Uno puede echarle la culpa al otro por haber llegado a la ruptura. O cualquiera de los dos puede culparse a sí mismo. La verdad es que cuando se llega a esta instancia hay **responsabilidades compartidas**. No se gana nada culpando al otro o culpándose a sí mismo.

Sí se puede tener un diálogo donde se admitan los errores propios, a la vez que se digan lo que se consideran los errores de la otra parte. Cada uno escuchará al otro y podrá sacar sus propias conclusiones.

¿Cómo cortar una relación amorosa con dignidad? Veamos qué es lo mejor que podemos hacer para salir bien de una relación y permitirle a ella que salga bien. O al menos lo mejor que se pueda.

- **Plantear que no es el momento propicio para estar juntos.** Quizás más adelante puedan darse una nueva oportunidad, pero ahora es tiempo de terminar con la relación porque están atravesando por un momento desfavorable sin miras a solucionarse.
- **No hay sintonía emocional.** La afinidad resulta indispensable para llevar una relación afectiva hacia adelante. Si se siente que no hay concordancia de caracteres, eso provoca que la relación no tenga suficiente soporte emocional.
- **La relación está en un punto muerto o se ha enfriado.** Aunque en un momento pueda haber habido una relación pasional, la relación puede haberse desgastado hace rato y no tener vuelta atrás. Y cuando una relación se enfría es vulnerable a que pueda dar lugar a la llegada de un tercero.
- **Existen trabas para que la otra parte se desarrolle promisoramente en su profesión.** Por ejemplo, él quiere especializarse en su carrera profesional y ella le traba con diversas actitudes esta posibilidad. Le reprocha que no pasa demasiado tiempo con ella. O le hace escenas de celos injustificadas. Una relación de pareja no debe limitar las ambiciones profesionales que se tengan, porque ello generará frustración.
- **Hay impedimentos lógicos para que la relación amorosa continúe.** Alguno de los dos tiene que alejarse por cuestiones laborales o de estudio y es mejor cortar porque la distancia será un obstáculo para la relación. Tampoco hay que tratar de impedir la realización del otro, ya se trate de ella o de él.

### ¿CÓMO CORTAR UNA RELACIÓN AMOROSA CON DIGNIDAD?

Veamos lo que **NO** conviene decir en ningún caso, como pretexto para terminar con la relación amorosa:

- **Quiero poner todo el empeño en progresar en mi trabajo.** Es un pretexto que no tiene mucho asidero, porque la vida se compone en una parte del desarrollo profesional y en otra parte de los afectos. Una cosa no puede excluir a la otra, sino no se estaría encontrando un balance como para poder estar bien o aspirar a la felicidad.
- **Quiero dedicarme a mis estudios.** Tal como el pretexto laboral, tampoco sirve. Alguien puede dedicarse a sus estudios al tiempo que tener una relación de pareja.
- **Creo que en este momento no estoy listo para una relación de pareja.** Esta es una frase muy amplia y por lo tanto abarca mucho, puede llevar a suponer que si no se está listo para esta relación amorosa tampoco se estará para iniciar otra relación amorosa. Puede ocurrir que de inmediato conozcamos a alguien con quien queramos tener una relación. Si se entera quien ha sido abandonada, sentirá desprecio por haber sido tratada en una forma tan poco sincera.
- **Sé que no quiero tener amarras.** Cuando hay verdadero interés en la otra persona no existen los esfuerzos por no amarrarse. Si la relación se siente como una presión es porque no hay un verdadero interés.

Siempre que se haya tomado la decisión de cortar una relación de pareja se debe hacer lo mejor posible, sin provocarse a sí mismo daños intencionales ni provocarle daños intencionales a ella. Luego, una vez que se haya producido el corte de la relación, eso no querrá decir que de inmediato se corta con todo lo que está referido a ella.

No es fácil borrar recuerdos gratos, lindos momentos que se tuvieron o planes que se hicieron juntos. A veces se inicia otra relación y se terminan haciendo comparaciones todo el tiempo, porque en cierta forma la persona no ha podido sacarse de la cabeza a su pareja anterior. Sin embargo, no siempre los recuerdos tienen un sustento real. Quizás se vivieron algunas cosas que no fueron tan felices, pero se traen a la memoria como si hubiesen aportado una felicidad suprema.

Así como cuando tenemos un sistema de creencias negativas tenemos que reemplazarlo por un sistema de creencias positivas para poder superarnos, cuando cortamos con una pareja tenemos que reemplazar los recuerdos. Hay que trabajar en destituir los recuerdos asociados a la ex pareja y reemplazarlos por los recuerdos que relacionan con el presente, con todo lo que se vive en el momento.

La mente debe trabajar de manera racional. Si se terminó una relación porque hubo motivos para ello, lo que no deben olvidarse son los motivos que condujeron a tomar la decisión de cortar. No hay que dejarse dominar por creencias falsas, como si pensáramos que todo tiempo pasado fue mejor. Si hubiera sido mejor no se hubiese tomado la decisión de cortar la relación, esa es la realidad y a ella debemos remitirnos.



Asimismo, muchas parejas se terminan porque el hombre cede su rol de masculinidad, lo que puede causar que ella tome ese espacio para sí. Si un hombre posee el rol de género masculino desde el comienzo de una relación, debe seguir manteniéndolo y no ceder ese lugar que le pertenece.

*Joey Palmer*

Experto en Programación Neurolingüística  
y Motivacional, Coaching y autor  
de "Bio Seducción Animal™".