

GUÍA
DEL BUEN
COMPAÑERO

Quien no comprende o acepta esta guía en su totalidad, está incapacitado para llevar una vida en pareja saludable y feliz.

Cualidades de un Buen Compañero para vivir en pareja:

Un *buen acompañante en la vida* es quien posee una mente equilibrada y trabaja en pro de la armonía dentro de la pareja.

Para alcanzar esto, el buen acompañante tiene estas características:

- 1.- Siempre coopera
- 2.- Nunca se ofende
- 3.- Nunca ataca
- 4.- Nunca se defiende
- 5.- Nunca busca culpables
- 6.- Nunca se queja o critica
- 7.- Nunca se hace la víctima
- 8.- Nunca se justifica
- 9.- Sabe decir GRACIAS
- 10.- Sabe pedir PERDÓN

SIEMPRE

COOPERA

Un buen acompañante en la vida es una persona que siempre está receptiva a brindarle ayuda al otro. Por ello, siempre pone atención en colaborar con cualquier problema o circunstancia en la que el otro pueda necesitar apoyo, ayuda, o simplemente un hombro sobre el que llorar, descansar o desahogarse.

Esta persona tendrá, por iniciativa propia, la fortaleza de mover una roca de tu camino para que puedas pasar, te quitará duro trabajo para que puedas descansar, te quitará preocupaciones para que puedas tener paz, te quitará las lágrimas con un beso amoroso para que puedas sanar tu alma y, sin ninguna duda, te acompañará en todos tus procesos, haciéndolos parte de sí mismo y de su propia existencia.

Él ve en ti a esa persona maravillosa junto a la cual tiene la suerte de poder caminar, de tener un proyecto en común, gracias al cual trascender en la vida. Y sabe lo afortunado que es de que tú le hayas elegido como camarada en este camino.

Él sabe que tú eres parte de él: sois uno.

Conclusión: el *buen acompañante en la vida* sentirá que tú eres una extensión de sí mismo y te escuchará y cuidará como a sí mismo. Si a ti te duele a él le duele. Si tú eres feliz, él es feliz. Estará siempre receptivo y cooperativo en todos tus procesos.

Lo que NO:

No te hace el vacío y no te atiende con DESINTERÉS.

Pero tampoco intenta ejercer el CONTROL sobre lo que eres, piensas o haces. Sino que fluye a tu lado ayudándote a que puedas seguir fluyendo y progresando sin obstáculos a lo largo de la vida, simplemente acompañándote, uno al lado del otro, sin interferir en tu paso y estimulándote en tu desarrollo y proyección personal.

CONTROL NO

COOPERACIÓN SÍ

NO

SE OFENDE

Un buen acompañante en la vida es una persona con la que puedes hablar de TODO. Podrás contarle tus secretos más oscuros con plena confianza porque, lejos de escandalizarse, culparte, castigarte o regañarte, te comprenderá y te brindará su apoyo, afecto y comprensión.

Esta persona es tu amigo, tu confesor, tu confidente. Tu LUZ en la oscuridad. Todo lo que le cuentes lo tomará con AMOR y tratará de hacerte sentir SIEMPRE bien; incluso cuando seas tú mismo quien no te sientas bien contigo.

Esta persona es un regalo del cielo, capaz de escuchar tus pensamientos más terribles, aunque sean contrarios a su propio pensamiento. Y esto es así porque esta persona te respeta y, además, comprende que cada ser humano es libre para tener sus opiniones individuales y su propio criterio.

Esta persona gusta de intercambiar contigo pareceres para llegar a acuerdos satisfactorios compatibles con los deseos de ambos, poniendo los deseos de ambos en el mismo lugar de importancia y, SIEMPRE, desde la camaradería. Como mucho, esta persona desea iluminarte, asesorarte y ayudarte a mejorar y evolucionar ascendentemente en todos tus procesos. Respeta la forma en la que fluyes, y obra siempre desde el AMOR.

Desea comprender todo lo que ERES, piensas, sientes y haces, y formar contigo un solo SER.

Conclusión: *un buen acompañante en la vida* siempre está abierto a escucharte con amor, y a aceptarte tal y como eres.

En cuanto a las personas que se ofenden fácilmente, es mejor alejarse de ellas. Y, si somos nosotros de los que nos ofendemos, debemos sustituir ese sentimiento de ofensa por el de querer comprender al otro.

Lo que NO:

Esta persona, le cuentes lo que le cuentes, no te regaña, no se escandaliza, no te culpa, no te castiga, no te desprecia y no te juzga.

Jamás usará, ni en el presente, ni en el futuro, la información que le des para vulnerarte, traicionarte o dañarte, ni para argumentarla en tu detrimento o en su propio beneficio con fines egoístas o de control.

No desea cambiarte, ni limitarte. y no intenta cambiar tu esencia porque es tu esencia lo que ama. Quizás puede tener deseos de persuadirte para que mejores en algún aspecto, pero no usa las amenazas, no te presiona, y no usa la manipulación.

OFENDERSE NO

**COMPRENDER
AL OTRO SÍ**

NO

ATACA

El buen acompañante en la vida es tu mejor amigo. Por eso nunca te ataca, nunca te agrede, puesto que entre amigos esas actitudes están fuera de contexto.

Dentro de una relación, cuando se intercambian pareceres de este modo, ambas partes miran por el otro buscando del bien de su compañero. Por lo que ambos están cuidados por el otro y ninguno queda al descubierto.

Es muy importante que ambos seres humanos interactúen como amigos que se encuentran "*entre amigos*". Así se produce una escucha receptiva y afectuosa de lo que el otro está comunicando, explicando o planteando, por terrible o incómodo que sea el contenido. Esta EMPATÍA fortalece la unión de las dos personas que forman la pareja y va creando un vínculo inquebrantable..

De este modo, ambos pueden ponerse en la piel de otro, para llegar a una verdadera y profunda comprensión de las inquietudes que laten dentro de su compañero.

Conclusión: *Un buen acompañante en la vida es alguien que todo lo dialoga desde el AMOR POR EL OTRO, y que conversa desde la BUENA FE y la firme COOPERACIÓN.*

Lo que no:

Estando *entre amigos* no tiene sentido tiene emitir una agresión, un ataque. Amenazar, insultar, despreciar, ponerse enérgico, ... Donde reina el amor y el deseo de hacer feliz al otro, entre verdaderos amigos, estas actitudes carecen de sentido.

A veces, el ataque nace de la errónea percepción de ser atacado. De ahí surge el contra-ataque. Pero debemos ser conscientes de que no existe tal ataque, y ser capaces de manifestar EMPATÍA, es decir, ponernos una y otra vez en la posición del otro hasta llegar a comprender a nuestro amigo del alma.

ATAQUE NO

EMPATÍA SÍ

NO

SE DEFIENDE

El buen acompañante en la vida es quien mejor te comprende. Y, sabe que tú NUNCA pretendes hacerle daño, ni atacarle. Porque, las cosas que le dices, se las dice por amor, con amor y para que la relación funcione mejor. Además, es capaz de disculparte, comprenderte y ayudarte incluso si tuviste un mal día, o si cometiste algún mal comportamiento. Él siempre te ayuda a salir de tu equivocación o actitud desafortunada.

También ocurre, a veces, que las personas cometemos faltas al ser víctimas del estrés, nervios o energías mal canalizadas. Entonces nos expresamos con ira, nerviosismo, impaciencia. En esos casos, el buen acompañante en la vida sigue sin defenderse de ti porque te comprende. Porque AMAR significa ocuparse del otro. Y si el otro cae en un error de actitud, el buen acompañante tendrá capacidad para comprender que nadie es perfecto y ayudará en todo lo posible a restablecer la ARMONÍA. Sabrá calmarte, transmitirte apoyo, serenidad y paz para que puedas recuperar la estabilidad interior.

En una pareja unida, ambas partes, a quien miran es:
AL OTRO.

Conclusión: *el buen acompañante en la vida* sabe que es amado. Más bien desea comprender al otro y sus circunstancias, para poder socorrerle, brindarle su ayuda y seguir invirtiendo en la armonía y estabilidad dentro de la relación.

Si tú caes en un error eventual de conducta, siempre le sobra AMOR y paciencia para ayudarte a que te recuperes de la circunstancia lamentable que te llevó a ese error. Manifestar EMPATÍA en los peores momentos es la clave para comprender a nuestro amigo del alma.

Lo que no:

Estando *entre amigos*, carece de sentido un acto defensivo.

¿De quién defenderse, cuando nadie nos ataca? No hay necesidad de defenderse o contra-atacar porque no existe ataque.

Cuando el compañero pone de manifiesto una crítica, o un sentimiento desagradable, está ejerciendo su libre pensar y opinar. No lleva una carga intencional de causar daño, porque esta persona te ama y su única intención es simplemente expresiva.

El buen acompañante no se ofende, no ataca, no se defiende.

ATAQUE NO

EMPATÍA SÍ

**NO
BUSCA CULPABLES**

El buen acompañante en la vida busca únicamente LA SOLUCIÓN de los problemas y el DESENREDO de los malos entendidos.

Considera que su energía es demasiado valiosa y que, precisamente por ello, debe estar totalmente canalizada hacia la satisfactoria y feliz resolución de cualquier enredo que os afecte a ambos, por complejo, doloroso o trágico que se presente.

Cuanto más difícil es una situación más puedes apoyarte en él, porque es tu socio, tu cómplice, quien une su fuerza a la tuya frente a cualquier dificultad.

Conclusión: *el buen acompañante en la vida* es tu mejor aliado para resolver cualquier problema o malentendido, por terrible éste que sea.

Lo que no:

No busca culpables porque sabe que castigar a alguien no resuelve la cuestión.

Y no busca culpables porque considera que el CASTIGO es la expresión contraria al AMOR.

Y, sobre todo, no te castiga a ti por ser quien eres, por pensar como piensas, por hablar como hablas, por actuar como actúas, por expresarte como te expresas y por ser como eres.

CASTIGO NO

RESOLUCIÓN SÍ

**NO
SE QUEJA
O CRITICA**

El buen acompañante en la vida proclama a los cuatro vientos tus valiosas cualidades y su fortuna de tenerte a su lado. Carece de quejas sobre ti porque se siente agradecido de que le hayas elegido, pese a todos sus defectos. Y, en contrapartida, él a ti te ama con todos los tuyos también, los cuales acepta y minimiza en pro de tus virtudes.

Cuando tropieza con alguno de tus fallos te habla desde el AMOR para ayudarte a mejorar.

Conclusión: *el buen acompañante en la vida* expresa sus necesidades e inquietudes con Amor y agradecimiento de ser tu compañero.

Te ama con todas tus imperfecciones y todos tus fallos. Te ayuda a mejorar.

Lo que no:

El buen acompañante en la vida jamás se queja de ti o de tus imperfecciones y nunca te critica.

Su Amor por ti es tan inmenso como su AGRADECIMIENTO por haberte encontrado en el camino de la vida.

No emite quejas, desprecios, ni críticas, puesto que no hay razón cuando existe tanto amor y agradecimiento dentro de un corazón.

QUEJA y CRÍTICA NO
AGRADECIMIENTO SÍ

**NO
SE HACE
LA VÍCTIMA**

El buen acompañante en la vida es una persona honesta y responsable de sí misma, de sus pensamientos, de sus sentimientos y de sus obras. Y, por tanto, de las circunstancias que atrae, así como de sus propios actos y decisiones.

Es capaz de afrontar la realidad sin distorsionarla, para reflexionar sobre ella y realizar una autocrítica útil para progresar.

Conclusión: *el buen acompañante en la vida* es dueño de todas sus circunstancias y no te usa para evadir la responsabilidad de sus propias acciones.

Lo que no:

La persona consciente e íntegra no alardea de sus sufrimientos, ni culpa a los demás de las cosas que le suceden o de las cosas que dice o hace; porque sabe que ella es la única responsable de su propia persona.

El victimismo calculado, disfrazarse de víctima, encubre un *chantaje*. Existe situaciones reales de victimización (como cuando alguien ha sido objeto de un abuso, sin haber tenido posibilidad de reaccionar), pero eso es diferente al victimismo como posición existencial, el cual es una estrategia para controlar, manipular o hacer daño a los demás. La persona victimista se escuda en su victimismo para no responsabilizarse de nada y vivir culpando a los demás por todo.

Por ello, el buen acompañante **no busca tus puntos débiles** para imponer su voluntad mediante la manipulación emocional y el victimismo.

Y tampoco ignora el malestar y dolor que te infringe, magnificando y doliéndose únicamente de sus propias desgracias.

VICTIMISMO NO

HONESTIDAD SÍ

**NO
SE JUSTIFICA**

Un buen acompañante en la vida, cuando comete errores contra ti, por pequeños que éstos sean, admite la realidad con honestidad y con valentía. Y se hace cargo del daño causado para repararlo cuanto antes.

Toma con responsabilidad sus equivocaciones y pone todos los medios oportunos para sanar tu herida. Te cuida y comprende que necesitas un tiempo para tu proceso de recuperación y, sobre todo, tiene PACIENCIA para esperar a que te restablezcas del daño que te ha causado.

TU DOLOR ES SU DOLOR.

Conclusión: un buen acompañante asume los daños que te ocasiona.

Lo que no:

El buen acompañante en la vida no usa pretextos para dañarte, ni justifica las acciones lesivas que haya podido realizar contra ti. Sabe que nada le da derecho a causar daño ni a ti, ni a otros.

Por otro lado, no es indiferente a tu dolor. No ignora el malestar y dolor que te infringe.

Y tampoco te presiona para que lo ocultes o aceleres tu proceso de recuperación.

Conductas injustificables: todas las que están fuera del perfil del buen compañero que establece esta guía.

JUSTIFICACIONES NO

CURAR SÍ

DICE GRACIAS

El buen acompañante siempre sabe decirte GRACIAS con la boca muy grande.

Está agradecido a ti y es agradecido en la convivencia. Lo expresa abiertamente. Por cualquier pequeña cosa siente una enorme gratitud y lo manifiesta con espontaneidad y en voz alta.

Conclusión: una persona que sabe decir GRACIAS con la boca grande a lo largo del día, hasta por las cosas más pequeñas, es una alguien que mira por el otro, se mira en el otro, respeta al otro, contempla al otro y considera al otro.

Y esto es importante, porque **la única forma de que reine el AMOR es considerar al otro tan importante como a ti mismo.**

Saber decir GRACIAS con la boca grande nos conecta al otro y fortalece los pilares fundamentales de la relación de pareja.

PIDE PERDÓN

El buen acompañante siempre sabe pedirte PERDÓN con la boca muy grande. Lamenta enormemente dañarte con sus errores. Por eso lo expresa abiertamente.

Cualquier pequeño malestar que te ocasione con sus actos le produce, por extensión de su amor por ti, malestar hacia sí mismo.

TU DOLOR ES SU DOLOR.

Por ello, te dice LO SIENTO con prontitud, sinceridad y verdadero deseo de no reincidir en lo que originó el daño.

Lo que te duele a ti, igualmente le duele a él. Y siente que hacerse cargo expresamente del daño producido, es una manifestación de su responsabilidad y de su Amor por ti.

Conclusión: una persona que sabe pedirte PERDON con la boca grande a lo largo del día, hasta por las cosas más pequeñas, es una alguien que mira por ti, se mira en ti, te respeta, te contempla y te considera. Y esto es importante, porque **la única forma de que reine el AMOR es considerar al otro tan importante como a ti mismo.**

Saber pedir DISCULPAS con la boca grande nos conecta al otro y fortalece los pilares fundamentales de la relación de pareja.

Síntesis

- Cuando una de las partes de la pareja falta a alguna de las reglas anteriores, se hace necesario detectar dónde radica el origen del conflicto. Esto no significa culpabilizar al otro, sino hacer un radar para la ubicación y exterminio de los comportamientos tóxicos que, naciendo sólo de uno afectan a ambos, y así poder preservar la armonía dentro de la pareja.

- Cuando uno tiene un cónyuge REACCIONARIO, es decir, que **se ofende**, que **ataca**, que **se defiende**, o que **busca culpables** a los que castigar, o que se hace la **víctima**, uno debe parar en seco la relación para evaluar si vale la pena continuar. El motivo es que, generalmente, estas personas no suelen ser conscientes de sus actitudes tóxicas y por eso no modifican estos comportamientos. Y, de hecho, la mayoría nunca cambiarán.

¿Por qué? Porque no son conscientes, ni desean serlo. Son personas que van a vagar por la vida sin llegar a comprender en ningún momento la causa de sus desdichas; siendo infelices y haciendo infelices a los demás. Botando de pareja en pareja y quejosos de su mala suerte en las relaciones sentimentales.

- Por el contrario, alguien receptivo a un autoanálisis honesto y con verdadera voluntad de trabajo psicológico, podrá ir progresando en el arte de ser mejor interiormente. Esta persona irá progresando y obteniendo resultados con la ayuda de su pareja, gracias al Amor y con paciencia, humildad y mucha Auto-observación. Gracias a todos estos factores irá avanzando y obteniendo paulatinamente buenos resultados.

- La auto-observación de la propia mente y confianza en las percepciones de la pareja son herramientas imprescindibles para emprender una rehabilitación exitosa.

Con AMOR y VOLUNTAD de ambas partes

TODO es posible.

Con AMOR y VOLUNTAD de ambas partes

TODO es posible.



Fran, te amo.