

LA PAREJA EVOLUTIVA

# Cuaderno de Integración

*Sanar la Relación entre Hombres y Mujeres*

Ejercicios de integración para las semanas siguientes al retiro

Jonàs Gnana

MÉTODO Psicoterapia Evolutiva	LUGAR Mas Besaura, Vidrà
----------------------------------	-----------------------------

<https://parejayfamilia.com/retiro-laparejaevolutiva>

# Lo que este cuaderno contiene

---

Tres días en Mas Besaura abrieron algo en ti. Este cuaderno es el puente entre lo que se abrió allí y la vida que continúas aquí.

No es un programa de deberes. No es una lista de cosas que deberías hacer para «aprovechar el retiro». Es una colección de invitaciones: prácticas concretas, preguntas que sostener, gestos pequeños que hacen que el movimiento del alma continúe en el cuerpo cotidiano.

*«El retiro abre el campo. La integración es lo que eliges hacer con ese campo en los días que siguen.»*

Está organizado en cuatro semanas, siguiendo los tres vértices de la Tríada de la Conciencia: Cuerpo, Sistema y Alma. Cada semana trabaja una capa específica del método. Al final de cada semana, hay una pregunta de revisión que te invita a observar cómo ha evolucionado el proceso.

Este cuaderno tiene dos versiones: una para mujeres y una para hombres. No porque el camino sea diferente, sino porque el punto de partida, la función sagrada y las prescripciones específicas responden a la polaridad que cada uno encarna.

Úsalo como quieras. Puedes seguirlo en orden. Puedes abrirlo cuando sientas que necesitas reconectar con lo que el retiro activó. Puedes volver a una práctica que resonó y repetirla. No hay forma equivocada de usar este cuaderno — solo hay que hacerlo o no hacerlo.

# La mujer que crea el campo

*Tu función sagrada es crear el campo donde la evolución ocurre. No desde la herida, sino desde el alma. La mujer sanada no complace: sostiene. No se funde: incluye. No controla: magnetiza.*

## SEMANA 1 · VÉRTICE CUERPO

SI

*Regulación · El cuerpo que regresó del retiro*

El retiro movilizó el sistema nervioso de formas que la vida cotidiana no acostumbra a hacer. Esta semana, la práctica principal es la escucha somática: recuperar el hilo con lo que el cuerpo está procesando.

Práctica 1 · El diario somático

10 min / día

### ◆ Vértice Cuerpo · Capa Regulación

Cada mañana, antes de empezar el día, dedica 10 minutos a observar el cuerpo sin narrar. Esto es diferente a un diario habitual: no escribes lo que piensas. Escribes lo que el cuerpo dice.

#### Proceso:

- Siéntate en silencio. Cierra los ojos. Lleva la atención al pecho, al vientre, a la garganta.
- Observa sin interpretar: ¿hay calor, tensión, vacío, presión, apertura?
- Escribe solo una frase: lo que el cuerpo lleva esta mañana.

#### Preguntas para sostener durante la semana:

- ¿Qué sensación del retiro sigue viviendo en mi cuerpo?
- ¿Qué hace mi cuerpo cuando el patrón antiguo quiere volver?
- ¿Dónde en el cuerpo noto más apertura desde el retiro?

## Práctica 2 · Las dos orillas revisitadas

20 min

### ◆ Vértice Cuerpo · Capa Regulación

Esta práctica retoma el ejercicio del río de Mas Besaura. Sin el río físico, el cuerpo puede recrear la experiencia desde dentro.

#### Proceso:

- Encuentra un lugar tranquilo con agua: la ducha, una fuente, el mar, un lago.
- Permanece junto al agua 10 minutos en silencio. Sin teléfono. Sin objetivos.
- Pregúntate: ¿soy más río o más orilla en mis relaciones esta semana?
- Escribe una sola palabra: lo que el agua te ha dicho.

«El río no lucha contra sus orillas. Las orillas no intentan alcanzarse. El agua fluye entre las dos.»

#### Pregunta de revisión de la semana 1:

— ¿Qué ha cambiado en mi cuerpo desde el retiro que no puedo ignorar?

### SEMANA 2 · VÉRTICE SISTEMA

S<sub>2</sub>

Sistema · Lo que se mueve en el linaje

El trabajo sistémico del retiro tocó el linaje: las mujeres que vinieron antes, los patrones heredados, los contratos invisibles. Esta semana, ese trabajo continúa en la vida cotidiana.

## Práctica 3 · La carta al linaje femenino

Sin límite de tiempo

### ◆ Vértice Sistema · Capa Sistema

En el retiro trabajaste con las mujeres de tu linaje. Esta semana, la práctica es llevar ese trabajo a la escritura.

#### Proceso:

- Encuentra un momento de silencio y privacidad.
- Escribe una carta —que no necesitas enviar— a una mujer de tu linaje que cargo con algo que tú también has cargado.

- En la carta, dile: Lo que reconozco que llevaste. Lo que devuelvo a tu lugar. Lo que me quedo de ti que sí me sirve.
- Termina con: «Tu destino era tuyo. El mío es mío. Te honro.»

**Preguntas para sostener durante la semana:**

- *¿Qué patrón de las mujeres de mi linaje sigo repitiendo sin haber elegido hacerlo?*
- *¿Qué necesité decir en el retiro que todavía no he terminado de decir?*
- *¿Qué contrato inconsciente en mis relaciones he empezado a ver diferente?*

Práctica 4 · El gesto de reconocimiento diario

2 min / día

◆ Vértice Sistema · Capa Sistema

Hellinger identificó la reverencia como el gesto más directo de restauración sistémica. Esta práctica lleva ese gesto a lo cotidiano.

**Proceso (cada noche antes de dormir):**

- De pie, en silencio, frente a una imagen de tus padres o simplemente evocándolos internamente.
- Una inclinación suave. Tan profunda como el cuerpo quiera hacerla.
- Una sola frase: «Os veo. Recibo de vosotros la vida. Lo que era vuestro os lo devuelvo con amor.»

*«La reverencia libera la lealtad sistémica y permite que el río de la vida fluya hacia adelante.»*

**Pregunta de revisión de la semana 2:**

- *¿Qué movimiento sistémico del retiro está operando en mi vida esta semana, aunque no lo haya elegido conscientemente?*

## S3

## Sombra · Lo que el otro me muestra de mí

Lo que más nos irrita o nos fascina del género opuesto dice algo exacto de nuestra propia sombra. Esta semana trabajamos con ese espejo.

## Práctica 5 · El diario de proyecciones

10 min / día

## ◆ Vértice Sistema · Capa Sombra

Cada día, cuando notes una reacción intensa ante un hombre —irritación, admiración intensa, desconcierto— utiliza esa reacción como información de tu sombra.

**Proceso:**

- Identifica la reacción: ¿qué ha hecho o dicho este hombre que te ha activado?
- Pregúntate: ¿qué parte de mí rechaza o envidia eso que veo en él?
- Escribe: «Lo que veo en él y no me permito en mí es...»

**Preguntas para sostener durante la semana:**

- ¿Qué cualidad masculina me irrita más? ¿En qué parte de mí vive esa cualidad rechazada?
- ¿Qué cualidad masculina admiro profundamente? ¿Cómo se expresa esa energía en mí?
- ¿Qué parte de mi ánimus —mi masculino interno— está más integrada después del retiro?

## Práctica 6 · La noche con el femenino oscuro

Una vez en la semana

## ◆ Vértice Cuerpo + Alma · Capa Sombra

En el retiro trabajaste con los arquetipos femeninos —la Maga, la Madre, la Niña, la Mujer Salvaje. Esta práctica continúa ese trabajo.

**Proceso:**

- Una noche de la semana, dedica 30 minutos a estar sola en silencio, a oscuras o con una sola vela.
- Pregúntate: ¿qué aspecto de lo femenino en mí sigo teniendo miedo de encarnar?
- Escribe, dibuja, o simplemente quédate con lo que emerge. No lo interpretes: deja que el femenino oscuro hable.

**Pregunta de revisión de la semana 3:**

- ¿Qué sombra —mía o proyectada en los hombres de mi vida— he podido ver más claramente esta semana?

## S4

## Destino · La función sagrada en lo cotidiano

La cuarta semana trabaja la capa del Destino: cómo la función sagrada toma forma en la vida real. No como un ideal lejano, sino como una práctica concreta en tus relaciones y en tu día a día.

## Práctica 7 · La práctica del campo

5 min / día

## ◆ Vértice Alma · Capa Destino

Tu función sagrada es crear campo. Esta práctica la lleva a lo cotidiano.

**Proceso (en cada conversación importante esta semana):**

- Antes de hablar, respira una vez y pregúntate: ¿estoy creando campo o llenando espacio?
- Practica escuchar sin preparar la respuesta mientras el otro habla.
- Observa: ¿la otra persona se siente más contenida después de estar contigo?

**Preguntas para sostener durante la semana:**

- *¿En qué momentos de esta semana he creado campo desde el alma y no desde el miedo?*
- *¿Qué quiere nacer en mí que todavía no he dado permiso de existir?*
- *¿Qué le ofrezco al hombre, desde mi función sagrada, que no le daba antes del retiro?*
- *¿Estoy iluminando el camino del masculino, o lo estoy dirigiendo?*
- *¿En qué momentos regreso a mi defensa reactiva masculina? ¿Si estoy en ella, por qué me he sentido insegura? ¿Puedo hacer, expresar, mostrar algo que me permita regresar a mi energía femenina?*

## Práctica 8 · La carta a la mujer que quiero ser

Sin límite de tiempo

## ◆ Vértice Alma · Capa Destino

Al final de estas cuatro semanas, escribe una carta desde la mujer que el retiro ha hecho posible —la mujer que está en proceso de emerger— a la mujer que llegó al retiro el primer día.

**La carta puede incluir:**

- Lo que ves ahora que no podías ver entonces.
- Lo que has soltado. Lo que has elegido.
- Lo que le dices a esa mujer que llegó cargando lo que ya no necesita cargar.

*«La función sagrada no es un destino: es un camino. Lo Femenino no está interesado en el logro o el objetivo, vive en la constancia del proceso. En la atención plena de la experiencia emocional. Ese es el Sagrado Femenino transformando todo a su alrededor.» —*

**Pregunta de revisión final — las cuatro semanas:**

- *¿Qué ha cambiado en cómo me relaciono con los hombres de mi vida?*
- *¿Qué patrón del linaje has podido soltar, aunque sea en parte?*
- *¿En qué momento de estas semanas has vivido tu función sagrada?*
- *¿Encuentro mayor paz o seguridad en el femenino conforme descanso allí, o no?*
- *¿Qué me permitiría mayor integración de mi conciencia y energía femenina?*
- *¿Cuáles son los resentimientos a los hombres y a las mujeres que aún me impiden la presencia del amor por ambos? ¿Qué me impide en cada caso?*

# El hombre que da dirección

*Tu función sagrada es crear dirección desde la voluntad espiritual, no desde el ego. El hombre sanado no domina: protege. No evita: sostiene. No huye: permanece.*

SEMANA 1 · VÉRTICE CUERPO

SI

## Regulación · El cuerpo que regresó del retiro

El retiro activó el cuerpo de formas que pocas experiencias logran. Esta semana, la práctica principal es mantener el contacto con esa activación: no dejar que el sistema nervioso la archive como «una experiencia pasada» antes de que haya podido integrarse.

### Práctica 1 · El anclaje diario

10 min / día

◆ Vértice Cuerpo · Capa Regulación

Esta práctica mantiene el cuerpo conectado a lo que el retiro abrió. Funciona mejor por la mañana, antes de que el día se lleve la atención.

**Proceso:**

- De pie, descalzo si es posible. Pies bien apoyados en el suelo.
- Tres respiraciones lentas. Con cada exhalación, siente el peso del cuerpo.
- Pregúntate: ¿qué lleva el cuerpo hoy? ¿Hay algo del retiro que sigo sintiendo?
- Escribe una sola frase: la respuesta honesta de tu cuerpo.

**Preguntas para sostener durante la semana:**

- ¿Qué sensación del retiro sigue presente en tu cuerpo?
- ¿Cuándo pierdes el contacto con el cuerpo durante el día? ¿Qué lo provoca?
- ¿Qué diferencia notas en tu presencia física desde el retiro?

## Práctica 2 · El silencio activo

20 min / al menos 3 veces  
en la semana

### ◆ Vértice Cuerpo · Capa Regulación

En el retiro, el río y el bosque ofrecieron un silencio que el cuerpo masculino necesita para regularse. Esta práctica recrea ese silencio.

#### Proceso:

- Sal al exterior, solo. Sin teléfono. Sin música. Sin objetivos.
- Camina o siéntate en silencio durante 20 minutos.
- No resuelvas nada. No planifiques. Solo observa lo que hay.
- Al terminar, escribe una sola frase: lo que el silencio te ha dicho.

*«El hombre que puede habitar el silencio puede habitar la presencia. Y la presencia es la forma más clara de dirección.»*

#### Pregunta de revisión de la semana 1:

— ¿En qué momentos de esta semana has sentido tu cuerpo más presente que antes del retiro?

### SEMANA 2 · VÉRTICE SISTEMA

S<sub>2</sub>

## Sistema · El padre y el linaje masculino

El trabajo con el linaje masculino en el retiro tocó la relación con el padre y con los hombres que vinieron antes. Esta semana, ese trabajo continúa. No para aprobar lo que hicieron, sino para separar al hombre del modelo.

## Práctica 3 · La conversación interna con el padre

Sin límite de tiempo

### ◆ Vértice Sistema · Capa Sistema

Esta práctica trabaja la lealtad negativa: el «no seré como mi padre» que, paradójicamente, te mantiene unido a él de la forma más profunda.

#### Proceso:

- Escribe o dialoga internamente con tu padre.
- Primero, nombrando lo que rechazaste de él: «Lo que no quiero repetir de ti es...»
- Luego, buscando lo que recibiste de él más allá del dolor: «Lo que sí recibí de ti, aunque no pudiste dármelo bien, fue...»

- Termina con la frase de Hellinger: «Padre, te honro. Me llevo tu fuerza. Dejo lo que era tuyo. Lo que me diste, lo llevo hacia adelante.»

**Preguntas para sostener durante la semana:**

- *¿Qué parte de tu padre has estado rechazando junto con el dolor que te causó?*
- *¿En qué momentos te conviertes en la sombra de tu padre al intentar no parecerle a él?*
- *¿Qué te dio tu padre —aunque fuera de forma imperfecta— que te ha servido para vivir?*

Práctica 4 · El gesto de honra al linaje masculino

2 min / día

◆ Vértice Sistema · Capa Sistema

La reverencia es el movimiento hellingeriano de restauración sistémica. Para el hombre, el gesto de honra al padre es la palanca más directa para liberar la masculinidad reprimida.

**Proceso (cada mañana):**

- De pie, en silencio, evocando a tu padre o a los hombres de tu linaje.
- Una inclinación suave. Tan profunda como el cuerpo quiera.
- Una sola frase: «Os veo. Recibo de vosotros la fuerza. Me llevo lo que me sirve para vivir.»

*«La lealtad negativa al padre bloquea la masculinidad. Honrar al padre no significa aprobar lo que hizo. Significa separar al hombre del modelo.»*

**Pregunta de revisión de la semana 2:**

- *¿Qué ha cambiado en tu relación interna con tu padre desde el retiro? ¿Y con la madre?*

## S3

## Sombra · El espejo que la mujer ofrece

Lo que más te irrita o te descontrola de la mujer dice algo exacto de tu propia sombra. Esta semana trabajamos con ese espejo. No para tener razón, sino para ver.

## Práctica 5 · El diario del ánimo

10 min / día

## ◆ Vértice Sistema · Capa Sombra

El ánimo es la imagen interna de lo femenino en el hombre. Se forma a partir de la relación con la madre y con las mujeres significativas. Esta práctica la hace consciente.

**Proceso:**

- Cuando notes una reacción intensa ante una mujer —irritación, idealización, desconcierto— úsala como información.
- Pregúntate: ¿qué parte de mí está proyectando en ella algo que no acepto de mí mismo?
- Escribe: «Lo que veo en ella y no me permito en mí es...»

**Preguntas para sostener durante la semana:**

- *¿Qué cualidad femenina te desestabiliza más? ¿En qué parte de ti rechazas esa cualidad?*
- *¿Cómo se expresa tu ánimo poco integrada: como dependencia emocional, como idealización, como distancia?*
- *¿Qué ha cambiado en cómo ves a las mujeres de tu vida desde el retiro?*

## Práctica 6 · Las 48 horas de dirección

Una vez en la semana

## ◆ Vértice Cuerpo · Capa Sombra

En el retiro trabajaste con la dirección: la función masculina de crear propósito y sentido. Esta práctica la lleva a la vida real.

**Proceso:**

- Durante 48 horas, toma pequeñas decisiones sin pedir permiso: qué se come, a dónde se va, qué actividad se propone.
- Sin imponer: proponer. Sin dominar: liderar.
- Observa qué ocurre en tu cuerpo cuando tomas dirección. ¿Hay miedo? ¿A qué?
- Observa cómo responde la mujer o las personas de tu vida cuando diriges desde la presencia y no desde el control.

*«El hombre sanado no domina: protege. No evita: sostiene. No huye: permanece. La dirección no es control. Es presencia con propósito.»*

**Pregunta de revisión de la semana 3:**

- *¿Qué sombra masculina propia has podido ver más claramente esta semana a través del espejo de las mujeres de tu vida?*

## S4

*Destino · La función sagrada en lo cotidiano*

La última semana trabaja la capa del Destino: cómo la función sagrada del hombre —dar dirección, proteger, permanecer— se encarna en la vida real. No como ideal. Como práctica.

## Práctica 7 · La presencia antes de hablar

Práctica continua

## ◆ Vértice Alma · Capa Destino

La dirección no empieza en el habla. Empieza en la presencia. Esta práctica trabaja la cualidad de la presencia masculina antes de cada interacción significativa.

**Proceso (en cada conversación importante de la semana):**

- Antes de hablar, respira una vez. Pon los pies en el suelo. Siente el cuerpo.
- Pregúntate: ¿estoy presente o estoy respondiendo en automático?
- Si no estás presente, no hables todavía. Solo observa un momento más.

**Preguntas para sostener durante la semana:**

- *¿En qué momentos de la semana has estado completamente presente en una conversación?*
- *¿Cuándo has sentido que dabas dirección desde el alma y no desde el ego o el miedo?*
- *¿Qué le ofrezco a la mujer, desde mi función sagrada, que no le ofrecía antes del retiro?*

## Práctica 8 · La carta al hombre que eliges ser

Sin límite de tiempo

## ◆ Vértice Alma · Capa Destino

Al final de estas cuatro semanas, escribe una carta desde el hombre que el retiro ha hecho posible —el hombre que está en proceso de emerger— al hombre que llegó al retiro el primer día.

**La carta puede incluir:**

- Lo que ves ahora que no podías ver entonces.
- Lo que has soltado. Lo que has elegido.
- Lo que le dices a ese hombre que llegó sin saber todavía lo que iba a encontrar.

*«Una conciencia evolutiva no significa ser mejor que tus padres. Significa ser más libre que ellos. Ese es el mayor honor que puedes hacerles.» —*

**Pregunta de revisión final — las cuatro semanas:**

- *¿Qué ha cambiado en cómo te relacionas con las mujeres de tu vida?*
- *¿Qué del linaje masculino has podido honrar y soltar?*
- *¿En qué momento de estas semanas has vivido tu función sagrada?*

*«El terapeuta no produce la integración. Crea el campo donde la integración es posible. Del mismo modo, cada actividad o ejercicio que realices no produce el cambio: crea el campo donde el cambio puede ocurrir. Lo que lo hace posible eres tú.» —*