



# Psicoterapia *Evolutiva*

EL PROCESO TERAPÉUTICO

*Programa de 9 Meses*

---

*El hombre guía, y la mujer ilumina.*

*Un camino de transformación que integra cuerpo, sistema y alma para restaurar el amor, el deseo y el poder personal en la pareja.*

Método Jonàs Gnana

La Pareja Evolutiva · 2026

## ÍNDICE

---

- 01 Qué es la Psicoterapia Evolutiva
- 02 El Triángulo Evolutivo: Amor, Deseo, Poder
- 03 Los 4 Caracteres Clínicos
- 04 El Campo Unificado
- 05 Estructura del Programa de 9 Meses
- 06 Mapa del Proceso Mes a Mes
- 07 Estructura de Cada Sesión
- 08 Herramientas Terapéuticas
- 09 Para Quién es Este Programa



## 01 — FUNDAMENTOS

# Qué es la Psicoterapia Evolutiva

La Psicoterapia Evolutiva es un método integrador de trabajo terapéutico creado por Jonàs Gnana que reúne en un único sistema lo mejor de la psicología sistémica, el trabajo con el cuerpo, la psicología profunda y la dimensión transpersonal del ser humano.

No es una terapia más. Es un proceso de 9 meses diseñado para producir transformación real — no solo comprensión intelectual, sino cambio encarnado en el cuerpo, en las relaciones y en la manera de estar en el mundo.

El método nace de una observación clínica fundamental: la mayoría de las terapias de pareja trabajan la comunicación, pero el problema rara vez está ahí. El problema está en las heridas de origen que cada miembro trae al vínculo, en las lealtades invisibles al sistema familiar, en la polaridad energética perdida y en las sombras que se proyectan mutuamente.

*La Psicoterapia Evolutiva no repara. Recuerda. No hay nada roto en ti. Hay algo olvidado que necesita ser recordado. El proceso terapéutico crea las condiciones para que ese recuerdo ocurra — en el cuerpo, en el sistema y en el alma.*

## Los pilares del método

### Triángulo Evolutivo

Organiza el trabajo en tres vértices interdependientes: Amor (vínculo y apego), Deseo (polaridad y energía sexual) y Poder (autonomía y sombra). Diagnosticamos en cuál de los tres vértices está el dolor principal de la pareja.

### Campo Unificado

Amplía el trabajo hacia la dimensión de la conciencia. Integra la visión transpersonal, las sincronicidades de campo y el trabajo con el nudo pre-narrativo — la contracción original anterior a todos los patrones.

### Los 4 Caracteres

Mapa de los perfiles de defensa y adaptación que traemos del sistema familiar: el Protector, el Complaciente, el Evitativo y el que Busca. No son diagnósticos — son brújulas para el trabajo.

### Trabajo Somático

El cuerpo no miente. Todo lo que la mente no puede decir, el cuerpo lo guarda como patrón de contracción. El trabajo somático no es complementario: es la base sobre la que todo se integra.

## 02 — ESTRUCTURA DEL MÉTODO

# El Triángulo Evolutivo

## *Amor · Deseo · Poder*

El Triángulo Evolutivo es el mapa central del método. Organiza la vida amorosa en tres dimensiones fundamentales e interdependientes. Una pareja sana es aquella en la que los tres vértices están vivos, en tensión creativa, y ninguno coloniza ni anula a los otros dos.

Cada vértice tiene sus propias leyes, sus propios autores de referencia y sus propias herramientas clínicas. El diagnóstico inicial consiste en puntuar cada vértice de 0 a 10 e identificar cuál es el vértice principal de trabajo.

### AMOR

#### *Vínculo y Apego*

La dimensión del vínculo seguro, la nutrición afectiva y el sentido de pertenencia. Incluye el trabajo con estilos de apego, los órdenes del amor, las lealtades sistémicas y la conyugalidad nutricia. Pregunta guía: ¿Cómo aprendiste a amar y qué patrones repites sin darte cuenta?

### DESEO

#### *Polaridad y Energía*

La dimensión de la atracción, la energía erótica y la polaridad masculino-femenino. Incluye el trabajo con la paradoja amor/deseo, la restauración de la alteridad y la visión del eros como vía de transformación. Pregunta guía: ¿Cuándo se encendió el deseo y cuándo se apagó — y qué hay debajo de ese apagón?

### PODER

#### *Autonomía y Sombra*

La dimensión de la autonomía personal, la diferenciación y el trabajo con la sombra. Incluye los cuatro jinetes de Gottman, la proyección junguiana, las dinámicas de control y sumisión. Pregunta guía: ¿Qué parte de ti mismo estás rechazando y proyectando en tu pareja?

## Las tensiones estructurales del triángulo

**Amor ↔ Deseo:** La proximidad del amor tiende a amortiguar el deseo. El trabajo consiste en aprender a ser íntimos y conservar la alteridad.

**Amor ↔ Poder:** Amor sin autonomía es dependencia. Poder sin amor es dominio. La pareja evolutiva exige individuos que eligen libremente estar juntos.

**Deseo ↔ Poder:** Deseo sin poder propio es compulsivo. Poder sin deseo bloquea la vulnerabilidad que el erotismo requiere.

## 03 — MAPA DE CARACTERES

# Los 4 Patrones de Sufrimiento Organizado

Cada persona construye un sistema coherente de sufrimiento. No es patología — es adaptación. El carácter es la solución creativa que el sistema nervioso encontró para sobrevivir al ambiente de origen. Antes de intervenir, hay que reconocer y honrar esa solución.

## Carácter A — El que Protege

*Sombra: Masculina Alta*

Hiperresponsable, controlador. Aprendió que cuidar es sobrevivir porque tuvo un padre ausente o impredecible. Necesita permiso para no ser fuerte. En pareja: sobreprotección, dificultad para delegar, distancia emocional.

## Carácter B — El que Complace

*Sombra: Femenina Baja*

Ansioso, complaciente, sin límites propios. Aprendió que existir es agradar porque tuvo una madre ansiosa o ausente. Necesita contacto con el propio deseo. En pareja: dice sí cuando siente no, su deseo está ausente.

## Carácter C — El que Evita

*Sombra: Apego Evitativo*

Distante, hipercognitivo, bloqueo emocional. Aprendió que sentir es peligro en un ambiente invasivo. Necesita intimidad sin fusión. En pareja: se retira ante la intensidad, analiza en lugar de sentir.

## Carácter D — El que Busca

*Sombra: Herida de Reconocimiento*

Busca validación, oscila entre grandiosidad y colapso. Aprendió que valer es lograr porque el amor fue condicionado al rendimiento. Necesita valor incondicional. En pareja: usa al otro como espejo de su identidad.

### Nota clínica esencial

*En terapia de pareja, los caracteres se complementan sistemáticamente: el Protector busca al Complaciente, el Evitativo busca al que Busca. No es casualidad. Es el alma familiar buscando completarse. La pareja es el lugar donde proyectamos nuestra sombra con mayor intensidad. El trabajo no es cambiar al otro — es que cada uno reconozca qué parte de sí mismo está rechazando y proyectando en el otro.*

## 04 — DIMENSIÓN TRANSPERSONAL

# El Campo Unificado

El Campo Unificado es la extensión transpersonal del Triángulo Evolutivo. No reemplaza el trabajo psicológico — lo profundiza hacia lo que el sistema pide cuando la psicología sola no alcanza.

Este marco integra la visión de la psicología transpersonal de Antoni Blay, la física del campo, la tradición de las constelaciones familiares y la dimensión espiritual del vínculo humano.

## Los 7 axiomas del Campo Unificado

- 1 La unidad primordial no se perdió — la terapia recuerda, no restaura.
- 2 El tiempo es simultáneo en la conciencia — sanar cambia la frecuencia del presente.
- 3 El yo no es la fuente: es la antena — hay una conciencia más vasta que la historia personal.
- 4 El sufrimiento es información comprimida — señal que pide ser decodificada, no eliminada.
- 5 El cuerpo es membrana, no archivo — guarda el trauma como patrón de contracción.
- 6 El amor es coherencia de campo, no emoción — cuando dos sistemas resuenan, sanan.
- 7 La relación terapéutica es un evento de campo — terapeuta y paciente son operados por el campo.

## Lo que el Campo Unificado detecta

**El nudo pre-narrativo.** La contracción de conciencia anterior a todos los patrones. No es la «buena niña» o el «niño que cuida». Es la pregunta más profunda: ¿Mereceré estar aquí? ¿Si soy yo completamente, me querrán?

**La coherencia sistémica.** Sincronicidades de campo — enfermedades, pérdidas, nacimientos del sistema de origen que resuenan con el momento terapéutico. No son metáforas, son información del campo.

**El umbral de tolerancia al bienestar.** La resistencia al cambio que aparece justo antes de los saltos reales. El inconsciente conoce el bienestar como amenaza porque implica pérdida del estado conocido.

## 05 — EL PROGRAMA

# Estructura del Programa de 9 Meses

El programa organiza el proceso terapéutico mes a mes, integrando el Triángulo Evolutivo (qué trabajamos) y el Campo Unificado (a qué profundidad). Cada mes tiene un tema, un vértice predominante y un nivel de profundidad. El arco completo va de la cartografía a la transmisión.

MES	NOMBRE	FASE	VÉRTICE	PROFUNDIDAD
1	Cartografía del Contrato	I — Campo Seguro	AMOR	Narrativo
2	Descenso Somático	I — Campo Seguro	AMOR	Somático
3	El Encuentro con el Nudo	II — Mapa Sistémico	PODER	Narrativo
4	Inversión Temporal	II — Mapa Sistémico	PODER	Pre-narrativo
5	Disolución del Yo Construido	III — Sombra y Cuerpo	DESEO	Somático
6	El Campo Vacío	III — Sombra y Cuerpo	DESEO	Pre-narrativo
7	Reorganización Espontánea	IV — Duelo y Alma	PODER	Campo
8	Encarnación de lo Nuevo	IV — Duelo y Alma	AMOR	Somático
9	La Transmisión	V — Integración y Cierre	CAMPO	Campo

## Las 5 fases del proceso

### Fase I — Campo Seguro *Meses 1-2*

Construir el campo terapéutico. Cartografía del vínculo, genograma, identificación de caracteres y estilos de apego. Psicoeducación del método. Descenso del relato al cuerpo.

### Fase II — Mapa Sistémico *Meses 3-4*

Trabajo con el sistema familiar. Encuentro con las lealtades invisibles, el nudo sistémico, la inversión temporal. Constelaciones familiares. El pasado que opera en el presente.

### Fase III — Sombra y Cuerpo *Meses 5-6*

El trabajo más profundo. Disolución del yo construido, restauración de la polaridad, trabajo con la sombra en el cuerpo. El campo vacío: el no-saber fértil entre lo viejo y lo nuevo.

### Fase IV — Duelo y Alma *Meses 7-8*

Reorganización espontánea. Lo nuevo emerge — no se construye. Encarnación del cambio en actos concretos. Anclar la transformación en el cuerpo y en la relación cotidiana.

**Fase V — Integración y Cierre** *Mes 9*

La transmisión. Lo sanado viaja hacia atrás y hacia adelante en el linaje. Ritual de cierre. Plan de mantenimiento. La puerta queda abierta.

---

## 06 — MAPA DEL PROCESO

# El Camino Mes a Mes

## 1

### Cartografía del Contrato

*Fase I — Campo Seguro · AMOR · Narrativo*

*¿Qué contrato invisible sostiene este sufrimiento? Todo síntoma sirve a algo. La primera tarea no es resolverlo — es escucharlo.*

- Entrevista sistémica inicial con genograma de 3 generaciones
- Identificación de caracteres predominantes (A/B/C/D)
- Mapa de estilos de apego e historia vincular
- Puntuación inicial del Triángulo Evolutivo (0-10)
- Contrato terapéutico explícito: objetivos, encuadre, compromisos

*«¿Si este conflicto tuviera una función, cuál sería?»*

## 2

### Descenso Somático

*Fase I — Campo Seguro · AMOR · Somático*

*Bajar del relato al cuerpo. La narrativa está construida. El cuerpo guarda otra verdad más antigua.*

- Registro somático: ¿dónde sientes el vínculo y dónde el conflicto?
- Trabajo con el sistema nervioso: regulación antes de contenido
- Ejercicios de contacto y presencia: mirada sostenida, co-regulación
- Primera identificación del nudo pre-narrativo

*«¿Qué dice tu cuerpo que tu mente todavía no puede decir?»*

## 3

### El Encuentro con el Nudo

*Fase II — Mapa Sistémico · PODER · Narrativo*

*El nudo sistémico. Las lealtades invisibles que mantienen el patrón. Lo que te ata no es lo que ves — es lo que no puedes mirar.*

- Trabajo con la sombra: ¿qué criticas en el otro y qué niegas en ti?
- Mapa de lealtades sistémicas activas
- Ciclo relacional principal: ¿quién persigue, quién huye?
- Diálogo con el padre y la madre internos

*«¿A quién en tu sistema familiar le eres leal con este sufrimiento?»*

## 4

**Inversión Temporal***Fase II — Mapa Sistémico · PODER · Pre-narrativo*

*Sanar no es procesar el pasado — es cambiar la frecuencia del presente. El tiempo, en la conciencia, es simultáneo.*

- Constelación familiar: honra al padre/madre, soltar al excluido
- Trabajo con el nudo de encarnación: ¿cuándo elegiste estar aquí a medias?
- Inversión temporal: ¿qué deseo llevas que no es tuyo?
- Integración somática de los movimientos constelatorios

«¿Qué pasaría si soltaras la carga que no te corresponde?»

## 5

**Disolución del Yo Construido***Fase III — Sombra y Cuerpo · DESEO · Somático*

*¿Quién soy sin el personaje de defensa? El deseo auténtico solo aparece cuando cae la máscara.*

- Trabajo con la escisión Yo-idea / Yo-experiencia (Blay)
- Restauración de la polaridad masculino-femenino en el cuerpo
- Ejercicios de presencia y contacto erótico consciente
- Mapa de energía escindida: ¿dónde gastas energía que no produce resultados?

«¿Quién eres cuando dejas de ser el que crees que eres?»

## 6

**El Campo Vacío***Fase III — Sombra y Cuerpo · DESEO · Pre-narrativo*

*El no-saber fértil. Entre lo viejo y lo nuevo hay un espacio vacío. Sostener ese vacío sin llenarlo es el trabajo más difícil — y el más transformador.*

- Trabajo con el eros transpersonal: el deseo como vía
- Espejo de sombra: la pareja como reflejo del alma
- Ejercicio de Centramiento (Blay): contacto con la zona media-axial
- Presencia sin técnica — solo estar

«¿Qué hay en el espacio entre tú y el otro cuando no hay palabras?»

## 7

**Reorganización Espontánea***Fase IV — Duelo y Alma · PODER · Campo*

*Lo nuevo no se construye — emerge. Si lo viejo se soltó de verdad, la reorganización ocurre sola. El terapeuta no interviene: sostiene.*

- Campo vacío: esperar sin intervenir
- Observar la creatividad emergente como marcador de integración real
- Duelo de lo que ya no es: la pareja que fuimos, la persona que creía ser
- Reorganización espontánea del sistema

«¿Qué está naciendo en ti que todavía no tiene nombre?»

## 8

### Encarnación de lo Nuevo

Fase IV — Duelo y Alma · AMOR · Somático

*El insight más brillante es inútil si no cambia ningún acto. El cambio tiene que llegar al cuerpo para ser real.*

- De insight a acto: compromisos conductuales concretos
- Conyugalidad nutricia renovada: lenguajes del amor, mapa de amor mutuo
- Proyecto de pareja renovado: valores, compromisos, límites claros
- Anclaje somático: mirarse, decir «elijo estar aquí contigo»

«¿Qué acto concreto, hecho mañana, mostraría al otro que algo ha cambiado en ti?»

## 9

### La Transmisión

Fase V — Integración y Cierre · CAMPO · Campo

*Lo que se sana en uno sana hacia atrás y hacia adelante en el linaje. El noveno mes no cierra — transmite.*

- Nueva puntuación del Triángulo Evolutivo (comparativa con el inicio)
- Línea de tiempo del proceso: ¿qué se movió y cuándo?
- Ritual de transmisión al linaje
- Carta de cierre al proceso
- Plan de mantenimiento y seguimiento

«¿Qué te llevas de este proceso que no tenías al llegar?»

## 07 — LA SESIÓN

## Estructura de Cada Sesión

Todas las sesiones del programa siguen la misma estructura de 5 momentos en 60 minutos. El contenedor es siempre el mismo — lo que cambia es el contenido según el vértice activo y el nivel de profundidad. Esta estructura libera al terapeuta para estar presente en lugar de improvisar el marco.

**01****Check-in del campo** 5-10 min

Tres preguntas de apertura: ¿Cómo llega el cuerpo? ¿Qué se movió desde la última sesión? ¿Hay algo urgente que necesite espacio? El terapeuta escucha sin analizar.

**02****Revisión de prescripción** 5-10 min

¿Qué ocurrió con el ejercicio de la semana? No se juzga, no se evalúa — se observa. La prescripción es un espejo: muestra dónde está la resistencia.

**03****Trabajo nuclear** 25-35 min

El núcleo de la sesión. El vértice activo y el nivel de profundidad determinan la herramienta. La Matriz Vértice × Profundidad guía la elección. El terapeuta no decide — el sistema le dice dónde ir si sabe escuchar.

**04****Integración somática** 5 min

Cierre del trabajo corporal. Aterrizaje. Respiración. Contacto con el suelo. Lo que se abrió necesita un contenedor para que no se disipe.

**05****Prescripción y cierre** 5 min

Una prescripción concreta para la semana. No más de una. Clara, realizable, conectada con lo que se trabajó. La prescripción es el puente entre la sesión y la vida.

### Frecuencia y formato

*El programa consta de 35 sesiones distribuidas en 9 meses, con una frecuencia de 3 a 4 sesiones mensuales. Las sesiones pueden ser individuales, de pareja o mixtas, según la fase y la necesidad del proceso. Cada sesión dura 60 minutos. El formato presencial es preferible, pero el trabajo online es viable si las condiciones lo permiten.*

## 08 — CAJA DE HERRAMIENTAS

# Herramientas Terapéuticas

El método integra herramientas de múltiples tradiciones terapéuticas, organizadas según el vértice y la profundidad de trabajo:

## Herramientas del AMOR

- Genograma de 3 generaciones
- Entrevista de apego adulto
- Órdenes del Amor (Hellinger)
- Trabajo con lealtades sistémicas
- Ejercicios de nutrición afectiva
- Ratio Gottman 5:1

## Herramientas del DESEO

- Mapa de polaridad masculino-femenino
- Historia erótica y línea de tiempo del deseo
- Trabajo con la paradoja amor/deseo
- Ejercicios de presencia y contacto
- Centramiento de Blay (adaptado pareja)
- Exploración del eros como vía

## Herramientas del PODER

- Mapa de sombra junguiano
- Los 4 jinetes de Gottman
- Diálogo Padre/Adulto/Niño
- Constelaciones familiares
- Trabajo con el saboteador interno
- Diferenciación (Bowen/Schnarch)

## Herramientas del CAMPO

- Trabajo somático y regulación del sistema nervioso autónomo
- Ritual de transmisión al linaje
- Ejercicio del espejo de sombra
- Meditación y centramiento (Blay)
- Campo vacío: presencia sin técnica
- Mapa de escisión Yo-idea / Yo-experiencia

## 09 — DESTINATARIOS

# Para Quién es Este Programa

La Psicoterapia Evolutiva está diseñada para parejas y personas que sienten que necesitan algo más profundo que una terapia de comunicación. Para quienes intuyen que lo que ocurre en la relación tiene raíces más hondas que el conflicto visible.

## Este proceso es para ti si...

- Sientes que la relación se ha apagado pero el amor sigue ahí, en algún lugar.
- Has probado terapia de pareja convencional y has sentido que se quedaba en la superficie.
- Reconoces que repites patrones de tus padres o tu familia de origen en tu relación.
- Quieres entender por qué el deseo se apagó y cómo recuperar la atracción.
- Necesitas trabajar tu poder personal y tu autonomía dentro de la relación.
- Estás en crisis y sientes que la crisis puede ser una puerta, no solo un muro.
- Estás dispuesto/a a mirarte a ti mismo/a antes de cambiar al otro.
- Buscas un proceso profundo, no soluciones rápidas.

## Qué esperar del proceso

Los primeros dos meses son de apertura y cartografía. Nos conocemos, mapeamos el territorio, construimos el campo seguro necesario para poder trabajar en profundidad.

Los meses 3 a 6 son el corazón del proceso. Es donde se produce el trabajo más profundo: las constelaciones, el trabajo con la sombra, la restauración de la polaridad, el encuentro con el nudo pre-narrativo.

Los meses 7 a 9 son de integración. Lo que se abrió necesita encarnarse en la vida cotidiana, en actos concretos, en un proyecto de pareja renovado. El proceso cierra con un ritual de transmisión al linaje.

*«El hombre guía, y la mujer ilumina.»*

Jonàs Gnana

**La Pareja Evolutiva**

info@parejayfamilia.com

Jonàs Gnana · Psicoterapia Evolutiva