



RETIRO LA PAREJA EVOLUTIVA

# Sanar la Relación *entre* Hombres y Mujeres

*El lugar más sagrado de todos es aquél  
donde un antiguo odio se ha convertido en amor presente.*

---

GUÍA DEL PARTICIPANTE

*Un trabajo energético, transgeneracional y kármico*  
con un itinerario diseñado para liberarse de las limitaciones  
personales y las lealtades que nos impiden evolucionar.

**Jonàs Gnana**

*Equipo de Psicoterapia Evolutiva*

Mas Besaura · Vidrà, Girona

[parejayfamilia.com](http://parejayfamilia.com)

## Bienvenid@

Si estás leyendo esto, algo en ti ya ha dado el paso. Quizá todavía no sabes exactamente qué vienes a buscar. Quizá sí. Sea como sea, estás en el lugar seguro para dar un paso más en la aventura de la conciencia.

Este retiro es un espacio de encuentro, honestidad y sanación. Un trabajo que integra la terapia sistémica transgeneracional, las constelaciones familiares y la psicología analítica para llevarte a un lugar que pocas veces se visita: el origen de tus relaciones. La expresión más clara de *quién eres*.

No es un curso. No es un taller de habilidades. Es un viaje hacia dentro — hacia la raíz de cómo te vinculas, cómo amas, cómo te proteges, cómo te alejas. Cómo hombre o mujer, atravesada por corrientes ancestrales de seres humanos que dieron lo mejor de sí para que la vida continuara. Pero que también quedaron atrapados en dinámicas de sufrimiento no resueltas.

*Es imposible una sanación real sin habernos reconciliado profundamente como hombres y mujeres.*

El primer hombre y la primera mujer que conocemos son nuestros padres. Toda relación posterior lleva, de algún modo, su impronta.

Este retiro es una oportunidad para mirar esa impronta con claridad, comprender los hilos invisibles que te conectan con generaciones anteriores, y dar un paso más allá de donde ellos pudieron llegar. No mejor que ellos — más libres que ellos. Ese es el mayor honor que podemos hacerles.



## El viaje: 3 días, 15 sesiones

El retiro sigue la estructura de un viaje interior en tres fases. Cada día corresponde a una etapa del viaje del héroe. No necesitas preparar nada intelectualmente — solo venir con la disposición de estar presente.

### Día 1 · El Llamado

El primer día creamos un espacio seguro y comenzamos a explorar tu historia relacional. Miraremos quiénes somos en las relaciones, cómo se formó nuestra primera imagen del amor, y qué patrones heredamos de nuestro sistema familiar sin saberlo.

- T1 Apertura del campo** — Nos presentamos, creamos el espacio de confianza
- T2 La impronta del primer amor** — ¿Quién fue tu primera imagen del género opuesto?
- T3 Mapa del linaje afectivo** — Tu árbol genealógico de relaciones de pareja
- T4 Lealtades invisibles** — Los contratos inconscientes que heredamos
- T5 Constelación de la pareja de origen** — Tus padres como primera pareja de referencia

El día cierra con un ritual de escritura personal.

## Día 2 · La Sanación

El segundo día es el más intenso. Trabajamos con lo que no queremos ver: la sombra que proyectamos en el género opuesto, los arquetipos que nos habitan, los contratos del alma que se repiten. Como nuestros patrones, creencias limitantes e ideologías parten de lealtades familiares, no de un pensamiento evolutivo de la conciencia. El día culmina con un ritual de reconciliación entre hombres y mujeres — el momento más poderoso del retiro.

- T6 La sombra relacional** — Lo que rechazo del otro vive en mí
- T7 Arquetipos del masculino y femenino** — Las energías internas que nos mueven
- T8 El karma relacional** — Contratos del alma que se repiten
- T9 El campo universal** — La conciencia álmica que nos reúne. Constelación grupal de lo masculino y femenino
- T10 Ritual de reconciliación** — El encuentro entre hombres y mujeres

La noche puede incluir un fuego compartido al aire libre.

## Día 3 · La Integración

El tercer día es para integrar, recibir y comprometerse. Trabajamos el matrimonio interior, la nueva pareja posible, los regalos ocultos que tu linaje te dejó, y tu promesa personal: la decisión concreta con la que sales de aquí.

- T11 El matrimonio interior** — La unión del masculino y femenino en ti
- T12 La nueva pareja posible** — Relacionarse desde la sanación, no desde la herida
- T13 El regalo del linaje** — La fortaleza que tu sistema familiar te dejó
- T14 La promesa al corazón** — El compromiso que solo tú puedes hacer
- T15 Círculo y ritual de cierre** — La voz del corazón integrado



## Las herramientas del trabajo

No necesitas conocer estas herramientas para beneficiarte del retiro. Pero quizá te ayude saber cómo trabajamos. Son enfoques y herramientas que forman parte del sistema terapéutico que he creado - *La Psicoterapia Evolutiva*.

**Constelaciones familiares.** Trabajo creado por Bert Hellinger que permite hacer visibles las dinámicas ocultas de un sistema familiar. Los representantes sienten como las personas reales a las que representan. A través de sus movimientos, emerge la información que el sistema necesita para encontrar la paz.

**Psicología analítica.** La tradición de Carl Gustav Jung nos ofrece herramientas para trabajar con los arquetipos (Anima, Animus, Sombra), con la imaginación activa y con el proceso de individuación: convertirnos en quienes realmente somos más allá de los personajes que construimos para sobrevivir.

**Terapia sistémica transgeneracional.** Lo que no se transforma, se transmite. Los patrones emocionales, las formas de amar, las heridas y los dones pasan de generación en generación. Este trabajo nos permite hacer consciente lo inconsciente y elegir qué seguimos repitiendo y qué transformamos.

**Sanación kármica.** La dimensión transpersonal del trabajo. Más allá de la biografía personal y la historia familiar, hay patrones que se repiten como oportunidades de aprendizaje del alma. No es necesario creer en nada para que el trabajo funcione — solo estar abierto a la experiencia.



## Cómo prepararte

### Qué traer

- Ropa cómoda** para estar en el suelo, realizar ejercicio matutino y estar en movimiento al aire libre.
- Ropa de abrigo** para caminar por el bosque, **botas** de montaña o **calzado de trekking**. A ser posible, impermeable.
- Zapatillas para ir por casa.
- Calcetines gruesos.
- ¿Pijama? ¿Tu almohada?
- Guantes y gorro si es otoño o primavera.
- Una **libreta** y bolígrafo para los ejercicios de escritura.
- Una **manta** o chal por si necesitas arroparte durante el trabajo — a veces el cuerpo baja de temperatura cuando se procesan emociones intensas.

- Esterilla** y **cojín** de meditación.
- Doce **velas** de té.
- Un ramo de **flores** blancas y/o rojas.
- Fotos** de tus padres, de tus abuelos y de ti cuando eras pequeño con tus hermanos si tienes. Con marco. Si puede ser, con pie y de un tamaño alrededor de 13 x 18 cm.
- Un pequeño escrito de lo que quisieras lograr como propósito de este retiro. Con un recuento de lo que has aprendido y te queda pendiente de algún modo de las relaciones anteriores.

### Unos días antes, unos días después

- ❖ El subconsciente anticipa el trabajo en el que te vas a sumergir. Pueden ocurrir eventos, experiencias de resistencia o sensaciones que presientan el proceso de sanación.
- ❖ Durante el retiro hay diversas personas que son facilitadores para acompañarte en la integración o que te pueden sostener en algún momento que necesites.
- ❖ A veces la intensidad emocional del trabajo nos provoca estar muy activos - hacia afuera, y utilizamos todos los espacios para hablar y sobre ocuparnos socializando. Estate atent@ para respetar y alternar la relación con los demás y contigo mismo. O es posible que te retires demasiado y no permitas abrirte a compartir con algunas personas -con las que puedas crear un lugar seguro, y sentir acompañamiento y sostén.
- ❖ Después del retiro nos reuniremos para que el equipo pueda escuchar el ritmo de tu integración, y ofrecerte recursos y acompañamiento.
- ❖ Tienes sesiones terapéuticas de integración durante 3 semanas siguientes para facilitar tu sanación. Te enviaré un enlace especial.
- ❖ El grupo es un campo que si llegáis a sostener con cuidado y atención, puede ser especialmente útil de forma indefinida.

### Alimentación

Hacemos una dieta variada de proximidad, con tendencia a evitar carbohidratos.

Si tienes alguna **intolerancia** avísanos con antelación. Puedes dejar alimentos especiales que necesites comer en la nevera de abajo.

### Qué esperar

El retiro combina sesiones de grupo, ejercicios en parejas y tríadas, momentos de introspección individual, constelaciones familiares, rituales y tiempo en la naturaleza. Todo es experiencial.

Es un trabajo intenso emocionalmente. Pueden aparecer emociones fuertes — tristeza, rabia, ternura, alivio. Todas son bienvenidas. El espacio es seguro y confidencial. No se juzga, no se aconseja, no se interrumpe. Se escucha, se presencia, se acompaña.

Después del retiro dispones de sesiones de terapia durante un mes a un precio especial. Haremos una sesión online via zoom para la integración del grupo.

## Acuerdos de convivencia

**Confidencialidad absoluta.** Lo que se comparte en el retiro se queda en el retiro. Puedes contar lo que viviste tú; nunca lo que compartieron los demás.

**Presencia sin dispositivos.** Durante las sesiones, los teléfonos se dejan fuera de la sala. Los descansos son un buen momento para revisar mensajes si lo necesitas, pero evita usar los ratos libres para estar pegado al móvil. Aprovecha para reconocer el vacío y la inercia dopaminérgica para conectar con otras personas con presencia o estar tiempos a solas en silencio que te permitan la integración.

**No aconsejar.** Cuando alguien comparte, no respondemos con consejos ni opiniones. Solo escuchamos. Esa es la forma más profunda de respeto.

**Cuidar el espacio.** Mas Besaura es un lugar que hemos cuidado energéticamente en cada retiro, cada día de la vida familiar. Te pedimos que lo trates con la misma consideración.

**Si fumas...** Tienes un cenicero en la puerta de entrada. Haz por vaciarlo al final del día. Lo ideal sería que no fumaras en estos días.



## El espacio: Mas Besaura

El retiro se celebra en nuestra casa — Mas Besaura, en Vidrà, corazón de la comarca del Ripollès, Girona. Una finca rodeada de hayedos centenarios, ríos cristalinos y cascadas luminosas.

No es una casa rural ni un centro de retiros convencional. Es un lugar que ha sido cuidado y habitado como espacio sanador: cada rincón tiene un propósito. La sala exterior de 350 m2 mira al valle. El río a pocos minutos a pie es parte del trabajo — caminar en silencio entre los árboles, poner los pies en el agua, sentir la fuerza de un entorno que lleva siglos sosteniéndose.

La naturaleza aquí no es decoración: es parte del dispositivo terapéutico.

*El río como flujo y contención. Los árboles como presencia silenciosa de lo que lleva generaciones sosteniéndose. El valle como apertura. El fuego como transformación. El cielo como conciencia expandida.*

### Información práctica

**Ubicación:** Mas Besaura, Vidrà, Girona. Te enviaremos indicaciones detalladas una vez confirmada tu plaza.

**Alojamiento:** Consulta las opciones de alojamiento y estancia en [www.masbesaura.com](http://www.masbesaura.com)

**Comidas:** Revisaremos contigo las opciones de alimentación para los días del retiro.



*El lugar más sagrado de todos es aquél  
donde un antiguo odio se ha convertido en amor presente.*



### Jonàs Gnana y equipo.

Psicoterapia Evolutiva · La Pareja Evolutiva

[info@parejayfamilia.com](mailto:info@parejayfamilia.com) · +34 665 822 542

[parejayfamilia.com/retiro-laparejaevolutiva](http://parejayfamilia.com/retiro-laparejaevolutiva)

Mas Besaura · Vidrà, Girona