



# SANAR LOS PATRONES GENÉTICOS HEREDADOS

*Creo que una de las tareas más importantes hoy es la de identificar y liberar los patrones, conductas y creencias que hemos heredado de nuestros linajes materno y paterno. Estos patrones genéticos distorsionan severamente nuestra perspectiva de la vida. Son los que nos hacen sentir estancados en nuestra evolución, haciéndonos dar un paso hacia delante y después otro hacia atrás.*

Es cada vez más evidente que existen dos mundos simultáneos; uno que se está acabando y otro que aún está en construcción. Nos encontramos en una situación incómoda: tenemos un pie anclado en el viejo mundo e intentamos plantar el otro en el suelo del nuevo mundo. El problema es que el fundamento del mundo nuevo todavía no está firme y, por otro lado, los patrones del mundo viejo están tan fuertemente grabados en nosotros que nos atrapan allí.

*Nuestros padres han heredado una acumulación importante de historias no sanadas de sus antepasados. Nuestra tarea es liberarnos de este peso para que nuestros hijos no tengan que heredarlo y vivir limitados por ello. Así creamos el fundamento de un mundo nuevo.*

Podemos imaginar nuestra generación como un puente entre el viejo mundo (nuestros padres) y el nuevo (nuestros hijos). Nuestros padres han heredado una acumulación importante de historias no sanadas de sus antepasados. Nuestros ancestros vivieron en épocas en las que no era posible atender a las heridas

y traumas; la supervivencia ocupaba todo su esfuerzo, energía y tiempo. Nosotros, hoy en día, tenemos la suerte de haber nacido en un ambiente fértil que apoya el reconocimiento de estas historias genéticas, además de proveernos de una multitud de métodos y terapias dirigidos a sanarlas. Nuestra tarea es liberarnos de este peso para que nuestros hijos no tengan que heredarlo y vivir limitados por ello.

No es muy complicado identificar los patrones que hemos heredado porque en general solo son unos cuantos. Por ejemplo, entre los patrones femeninos más reconocidos están:

- La **víctima** que está siempre sufriendo y está convencida de que sus problemas son causados por los demás.
- La mujer **súper útil** que nunca descansa porque no quiere confrontar sus propios temas pendientes.
- La mujer que **juega a ser más pequeña** de lo que realmente es para asegurarse la aceptación de los demás.
- La mujer que adopta una identidad basada en el **poder masculino**.
- La **sumisa** que asegura que todos los demás estén bien al precio de su propio bienestar.
- La mujer que **confunde el poder femenino con la manipulación** y el control de los demás.
- La mujer que **queda satisfecha con poco** porque piensa que no merece más.
- La mujer **celosa y competitiva** que siempre está comparándose con las demás.
- La mujer **seductora** que utiliza su sensualidad para lograr sus metas.
- La mujer **insegura** que busca un hombre / papá para que cuide de ella.

Entre los patrones masculinos más reconocidos están:

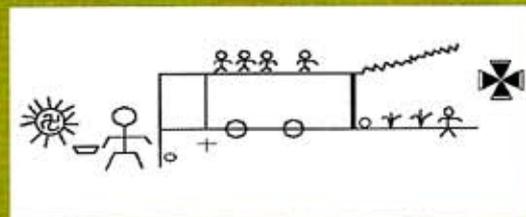
- El hombre **poderoso** que invierte toda su energía en mantener una imagen fuerte.
- El hombre **inseguro** que busca una mujer / mamá para que le cuide, le mime y luche por él.
- El hombre **seductor** que vive para conquistar los corazones de las mujeres.
- El hombre **enojado** que ha heredado la rabia oculta de sus antepasados. Es peligroso.
- El hombre **víctima** que está siempre sufriendo y está convencido de que sus problemas son causados por los demás.
- El hombre que **lo sabe todo y siempre tiene la razón**; piensa que los demás son unos ignorantes.
- El hombre **celoso y competitivo** que siempre está comparándose con los demás.
- El hombre que **queda satisfecho con poco** porque piensa que no merece más.

*Una vez que hemos identificado el patrón heredado, el siguiente paso es desarrollar la claridad mental para saber cuándo estamos actuando por medio de este. Una clave es que el patrón viene con una sensación de agobio, incomodidad y restricción.*

Ha de quedar muy claro que estos patrones genéticos no son quienes somos. Por ejemplo: observemos la actitud de una mujer que heredó el patrón "que queda satisfecha con poco" frente a una oportunidad. Ella lo piensa un poco y decide negar la oportunidad, concluyendo: "Estoy contenta con lo que tengo." Esta mujer cree en lo que piensa, pero muy probablemente la programación de supervivencia esté hablando por ella y tomando las decisiones en su nombre. Este patrón pertenece a sus antepasados, que vivían en épocas en las cuales tener lo justo y necesario era considerado un privilegio y una gran suerte.

Nuestras relaciones también están influidas por estos patrones, pues elegimos parejas que nos presentan el mismo tema que nos hace falta trabajar. Por ejemplo:

- La **mujer sumisa** atrae al **hombre que busca mamá**.
- La **mujer víctima** atrae al **hombre enojado**.
- A la **mujer que juega a ser más pequeña de lo que es** le causa atracción el **hombre inteligente que lo sabe todo**.



La **piedra de la profecía hopi** (Arizona, EE. UU.). Tiene entre 10.000 y 50.000 años, según la prueba del carbono. Grabados en ella se ven los dos mundos o caminos (las líneas horizontales): uno lleva a la destrucción y el otro a la reconexión con la tierra y las leyes naturales.

*Hasta que los patrones no están liberados de la persona a nivel energético es muy difícil escapar de sus efectos.*

¿Qué tipo de mensajes llegan a nuestros hijos? ¿No estamos repitiendo las mismas historias de nuestros padres, abuelos, etc.?

Una de las maneras de aclarar nuestros patrones es a través de las Constelaciones Familiares. Este método trata de recrear una situación problemática (familiar, laboral, de la pareja, etc.) en un tipo de improvisación con personas desconocidas que representan los roles de las personas reales. Lo que suele ocurrir es una aclaración de los patrones propios de la persona y los patrones de los implicados.

Una vez que hemos identificado el patrón heredado, el siguiente paso es desarrollar la claridad mental para saber cuándo estamos actuando por medio del patrón. Una clave es darnos cuenta de que cuando el patrón nos mueve viene con una sensación de agobio, incomodidad y restricción. La tarea entonces es encontrar la manera de liberar esta programación.

Los físicos cuánticos dicen que el ser humano lleva la memoria del Big Bang en su ADN. Si es así, también llevamos todas las historias de nuestros antepasados en nuestro banco de memorias genéticas. Yo diría que el aprendizaje de cualquier persona en la actualidad incluye un 40% de su propia historia y un 60% de la acumulación de las heridas y traumas no resueltos de sus antepasados. Es un tema delicado, porque la acumulación de estos patrones a través de generaciones y generaciones acaba siendo una fuerza mucho mayor que uno mismo. Hay muchas personas que conocen claramente los patrones que las afectan y los han trabajado, pero no entienden por qué siguen actuando bajo su influencia. He visto que hasta que los patrones no están liberados de la persona a nivel energético es muy difícil escapar de sus efectos.

A los terapeutas que trabajan con terapias energéticas les aconsejaría tener en cuenta la presencia de los antepasados de sus clientes mientras les realizan una sesión; poner la intención en acceder a los traumas y heridas de sus antepasados a nivel energético y atraerlos hacia afuera (descargarlos). Llevo muchos años haciendo terapias energéticas con este enfoque y estoy convencida de que es posible hacerlo. Añadir este factor da profundidad a cualquier terapia energética. Por cierto, muchos grupos indígenas consideran los riñones el sitio del cuerpo donde guardamos las historias de nuestros antepasados.

Cuando estemos libres de estas interferencias genéticas, viviremos más desde nuestra esencia verdadera, pues seremos más coherentes con quienes somos. En la liberación hay dos beneficios importantes: uno, la coherencia llama la atención dentro de un mundo 'no-coherente'; y dos, una de las leyes cósmicas dice que 'semejante atrae a semejante'. Entonces por la nueva resonancia (libre de los patrones genéticos) atraeremos las situaciones, oportunidades, parejas, trabajo, etc. que más nos convienen. Viviendo así, la vida fluirá de forma más fácil y agradable.

Es también posible que algunos de nuestros abuelos y abuelas pudieran haber tenido talentos (en música, pintura, canto, escritura...) pero que sencillamente no dispusieran del lujo del tiempo libre para desarrollarlos. ¿Qué ocurre con los talentos que nunca llegan a

*Por la nueva resonancia (libre de los patrones genéticos) atraeremos las situaciones, oportunidades, parejas, trabajo, etc. que más nos convienen. La vida fluirá de forma más fácil y agradable.*

ver la luz del día? ¿Desaparecen en la nada? Creo que no. Van pasando de generación en generación en búsqueda de los candidatos adecuados para heredarlos y desarrollarlos. Cuando sanamos y liberamos los patrones genéticos, estamos más cerca de acceder a los potenciales escondidos en nuestros linajes matriarcales y patriarcales.

En fin, estamos frente a la tarea de crear un mundo nuevo. Es imprescindible deshacernos de lo viejo; si no lo que creamos parecerá algo nuevo, pero los fundamentos y el contenido serán los de siempre. Realizar el trabajo de liberarnos de los viejos patrones genéticos y sus condicionamientos representa un paso importante hacia la salida de la *matrix*. Allí, afuera, nos encontraremos en un espacio fresco y ligero esperando ser explorado, donde el nuevo mundo puede echar sus raíces y florecer.

---

\*Pamela A. Field es directora de talleres, conferenciante y sanadora a escala internacional, y autora del libro *La mujer que se sueña a sí misma: el papel de la mujer en los tiempos actuales según las antiguas profecías* (Ed. Vesica Piscis). [paf39@yahoo.com](mailto:paf39@yahoo.com)

