



¡TODA CRISIS ES UNA OPORTUNIDAD!



“Las heridas del presente abren las heridas del pasado”

MOVIMIENTO PARA LA ALIANZA NACIONAL PERUANA

www.moanp.org

moanp@hotmail.com

¡TODA CRISIS ES UNA OPORTUNIDAD!

(...Las heridas del presente abren las heridas del pasado...)

Los seres humanos recordamos momentos más que fechas y dentro de una perspectiva histórica el terremoto del pasado 15 de agosto del 2007 nos envía al pasado, (el fenómeno del niño, la violencia de las décadas de los 80 y los 90, la Guerra Del Pacifico, el sacrificio y heroísmo Túpac Amaru, La Colonia y La Conquista).

El trauma psicológico es la aflicción de los desposeídos, (sin fuerza o capacidad de actuar), en la que la víctima queda indefensa.

Cuando es la fuerza de la naturaleza, hablamos de **desastres**; cuando es debido a la acción de otro/s seres humanos, son **atrocidades**.

Los eventos traumáticos, **sobrecogen, abruma y arrollan** los sistemas y los mecanismos de adaptación que le dan a los seres humanos el sentido de control, conexión y de significado a la vida...

Estos eventos traumáticos **son extraordinarios** no porque ocurran raramente sino porque sobrepasan los mecanismos de adaptación; ellos nos confrontan con los extremos de la **desesperación** y el **terror** produciendo o evocando las respuestas de **catástrofe**.

Las respuestas normales de los seres humanos ante el peligro son complejas y constituyen una serie de reacciones del **cuerpo y de la mente**.

La amenaza del peligro altera las PERCEPCIONES y evoca sentimientos intensos de **miedo y cólera** movilizandando las fuerzas de la persona amenazada por el peligro, para la acción de la **lucha o el escape**.

Las **reacciones traumáticas** se producen cuando la **acción** ante el peligro no es posible (ni la resistencia ni el escape) y los sistemas de autodefensa son arrollados y desorganizados.

Estos eventos traumáticos producen cambios y duraderos en las **emociones, percepciones, cogniciones, memoria** y estados permanentes de **ALERTA y VIGILANCIA**, así como alteraciones de las funciones del sistema nervioso autonómico produciendo una serie de síntomas llamados **psicosomáticos**. La mayoría de los síntomas debido a experiencias traumáticas **-Estrés Post Traumático-** pueden agruparse en tres categorías:

HIPEREXCITACIÓN INTRUSIÓN Y CONSTRICCIÓN

HIPEREXCITACIÓN: Después de una experiencia traumática los mecanismos de auto preservación entran en una **alerta permanente**: (alerta fisiológica continua), con reacciones de hipervigilancia, sobresaltos, irritabilidad, comportamientos agresivos explosivos, alteraciones del sueño, pesadillas, además de una **ansiedad generalizada**, (el organismo entra en un estado de alerta generalizada)

INTRUSIÓN: la persona **revive** los eventos traumáticos como si estuviesen ocurriendo nuevamente en el presente no pudiendo reiniciar o continuar el curso natural de sus vida debido a que los recuerdos del trauma interrumpen repetidamente (durante el día y la noche) en forma de **imágenes vívidas** y **pesadillas**, con una característica, básica que carecen de un sentido personal y es por eso que la pregunta es continua:... **¿por qué paso?**...; estos recuerdos intentan en muchos casos **integrar las experiencias traumáticas** en un esfuerzo de darle un sentido personal para así lograr la SANACIÓN de forma que la sensación de **impotencia, temor y terror** que constituye la esencia de la respuesta traumática sea superada y se logre la restauración, el sentido de autocontrol, de poder, de eficacia y valor personal; para así lograr la reintegración del esquema mental que todos tenemos sobre uno mismo y el mundo que nos rodea.

La persona afectada no quiere revivir consciente y voluntariamente estos recuerdos, pesadillas miedos, (que pueden tener la misma intensidad, irracionalidad del evento original), de tal forma que el sobreviviente sigue afectado por el **miedo y la cólera**; al contrario, trata de evitar a toda costa estos recuerdos que están fuera de la experiencia emocional normal de la vida diaria. En un intento de protegerse de estos recuerdos se produce además: una **reducción de su conciencia, un aislamiento de otros, lo que lleva a una vida empobrecida y solitaria.**

NOTA: (El revivir las experiencias traumáticas nos da la oportunidad de poder ASIMILARLAS y SUPERARLAS; las alternativas de SANACIÓN y CURACIÓN que nos ofrecen nuestros CURANDEROS del norte peruano (SAN PEDRO) Y LOS CHAMANES de nuestra selva (**AYAHUASCA**), ha sido largamente olvidada y representan una fuente autóctona de **SANACIÓN Y CURACIÓN**).

CONSTRICCIÓN: cuando la persona siente que toda forma de resistencia es en vano, el sistema de auto defensa se paraliza y la opción de actuar por la ACCIÓN -de la **lucha** o el **escape**- no es posible; se desarrolla una vía alterna de adaptación, a través de la modificación (“alteración”) de los estados de la CONCIENCIA NORMAL, que van desde un **adormecimiento emocional** o **psicoanestesia** hasta la de paralización o “congelación”; produciéndose paradójicamente un estado de aparente “calma” en la que el temor y la rabia se disipa evitando el dolor del sufrimiento.

En estos estados las experiencias de la vida se perciben como desconectadas de su significado para el individuo; Y los eventos se sienten -como si toda la experiencia fuera un sueño malo o pesadilla de la cual no se puede despertar-.

Estos cambios se combinan con un sentido de **“indiferencia emocional” “de despego” de una profunda pasividad** en la que la persona rinde toda iniciativa de lucha, en una condición que podría llamarse: **una...anestesia de más de 500 años...** (*En la que con los ojos ahuecados y la mirada ausente, aparenta que nada importa, pareciendo estar en una especie de trance hipnótico en el que se conjugan la falta de acción, la suspensión de toda iniciativa, y del juicio critico*).

Estos mecanismos de adaptación (**mala adaptación**) a la

DESESPERACIÓN, HORROR E IMPOTENCIA

Impiden la reintegración necesaria para **la sanación y la acción reconstructiva** que permita recobrar **el sentido de identidad individual y colectiva** como paso previo para **poder pensar por si mismo** acerca del significado de nuestra vida y nuestra realidad, que nos lleve a la Planificación y a la acción con propósito. Finalmente, cada uno de nosotros tenemos un historia personal Y también una colectiva, y es necesario que tengamos la capacidad de evaluación y autocrítica para poder evaluar y cuestionar nuestras ideas acerca de uno mismo, y nuestro entorno, de nuestras creencias, de nuestro presente y nuestro pasado como base necesaria para desarrollarnos como:

NACIÓN LIBRE Y SOBERANA

¡CAMBIANDO CON CORAJE Y DETERMINACIÓN LO QUE PODEMOS Y DEBEMOS CAMBIAR, ACEPTANDO LO QUE NO PODAMOS, POR EL MOMENTO CAMBIAR, Y SABIDURÍA, PARA CONOCER LA DIFERENCIA!

¡TODA CRISIS ES UNA OPORTUNIDAD!

MOVIMIENTO PARA LA ALIANZA NACIONAL PERUANA

moanp@hotmail.com

www.moanp.org