TRAUMATIC EVENT
(e.g. ATTEMPT TO RAPE)
THREE POSSIBLE REACTIONS OR COPING STRATEGIES
FIGHT
IF ONE HAS ENOUGH COURAGE AND HAS A REALISTIC CHANCE OF FRIGHTENING THE AGGRESSOR AWAY
FLIGHT
...IF IT IS POSSIBLE TO ESCAPE AND THE AGGRESSOR SEEMS MORE POWERFUL
FREEZE
... DO NOTHING, DISSOCIATE FROM THE EVENT BY NUMBING ONESELF FROM EMOTIONAL PAIN

## ៦. តើដំណើរការនៃការលៃលកដោះស្រាយជាមួយនឹងព្រឹត្តិការណ៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តជាអ្វី ?

### ការស្វែងយល់ទៅលើការឆ្លើយតបទៅនឹងភាពតានតឹងចិត្តបែប «ការគេចចេញ ឬ ការប្រយុទ្ធតប» និង ដំណើរការនៃ «ភាពគាំង» ឬ «ការបែកខ្ញែកជាផ្នែកតូច» ៖

*ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ពាក់ព័ន្ធនឹងការរន្ធត់ផ្នែកផ្លូវចិត្ត និង/ឬ ផ្លូវកាយខ្លាំង, ហើយបានដាក់សំពាធឲ្យខួរក្បាលដោយទាមទារឲ្យខួរក្បាលធ្វើការដោះស្រាយជាមួយស្ថានភាពដោយមធ្យោបាយមួយច្បាស់លាស់ ។ ប្រព័ន្ធពត៌មាននៃខួរក្បាល ត្រូវបានជោរជន់ ក្នុងវិធីមួយដែលមិនមានសេសសល់វិធីនៃការលៃលកដោះស្រាយដ៏សាមញ្ញណាមួយ ដែលអាចធ្វើបានទៀតនោះឡើយ ។*

*ភាពតានតឹង ធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធប្រសាទរបស់យើងមានការច្រឡំ និង មានការរំខាន ប៉ុន្តែគ្រាន់តែជាប្រតិកម្មរយៈពេលខ្លីប៉ុណ្ណោះ ។ នៅក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃ ឬ ពីរបីសប្តាហ៍ ប្រពន្ធ័ប្រសាទរបស់យើងស្ងប់ចុះ ហើយយើងក៏វិលត្រឡប់ទៅរកភាពប្រក្រតីវិញ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការវិលត្រឡប់ទៅរកភាពដើមវិញនោះ មិនមែនមានន័យថាបុគ្គលនោះមានភាពធម្មតាដូច មុនប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនោះឡើយ ។*

*ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត គឺជាភាពតានតឹងចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដែលធ្វើឲ្យមនុស្សមានការលំបាកក្នុងការគ្រប់គ្រង ។*

*ខួរក្បាលរបស់យើង, ជាពិសេសទងខួរក្បាល (មើលនៅក្នុងជំពូកទី៥), ត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីដោះស្រាយទៅនឹងការគំរាមកំហែង ។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានការតានតឹងចិត្តខ្លាំងក្លា នោះយើងនឹងតបតដោយស្វ័យប្រវត្តិ និង ដោយមិនដឹងខ្លួន តាមរយៈប្រតិកម្មតបតពីរ ដែលអាចធ្វើទៅបានគឺ ៖* ***ការគេចចេញ*** *ឬ* ***ការប្រយុទ្ធតបត*** *។ វិធីទាំងពីរនេះ ត្រូវបាននាំឲ្យធ្វើតាមរយៈទងខួរក្បាលរបស់យើង ។ ស្ថានភាពនេះ បង្កើនការឆ្លើយតបទៅនឹងភាពតានតឹង តាមវិធីប្រយុទ្ធតបត ឬ រត់គេចចេញ (អារម្មណ៍ខឹង ឬ ភ័យខ្លាច) ទៅជា****ភាពតានតឹងចិត្តខ្លាំង*** *(អារម្មណ៍ភ័យរន្ធត់, ការស្ទន់, ភ័យព្រឺព្រួច, ការរំជួលចិត្តដោយសារការសន្ធប់របស់ព្រឹត្តិការណ៍, ការបំភ្លេចចោល) ។ បាតុភូតដែលត្រូវបានគេហៅថា ជាបាតុភូតនៃការប្រយុទ្ធតប ឬ ការរត់គេចចេញនេះ មានន័យថា ខួរក្បាលរបស់យើងធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយមិនដឹងខ្លួន ដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងទៅនឹងកត្តាតានតឹងចិត្ត ឬ ប្រសិនបើការប្រយុទ្ធតបតនោះមិនមែនជាគំនិតមួយដ៏ល្អទេ គឺត្រូវតែរត់គៀសខ្លួនពីស្ថានភាព (ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើករណីអ្នកប្រព្រឹត្តិហាក់ដូចជាមានភាពខ្លាំងជាង) ។ នៅក្នុងស្ថានភាពតានតឹងចិត្តជាច្រើន បុគ្គលម្នាក់អាចការពារទប់ទល់នឹងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តបានដោយជោគជ័យ តាមរយៈការប្រយុទ្ធតប ឬ ការរត់គេច ។*

*នៅក្នុងស្ថានភាពប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តខ្លាំង ដូចជាការធ្វើទារុណកម្ម ឬ ការរំលោភសេពសន្ថវៈ ដែលធ្វើឲ្យការប្រយុទ្ធតប និង ការគេចចេញមិនអាចធ្វើទៅបាន, ខួរក្បាលអាចបញ្ចេញប្រតិកម្មដោយការ*

គាំង ឬ ការបំបែកបញ្ហាជាបំណែកតូចៗ។ ចាប់ពីពេលដែលយើងមានប្រតិកម្មតបនៃការជាប់គាំង យើងអាចដឹងដោយមិនដឹងខ្លួនថា ព្រឹត្តិការណ៍នេះ គឺជាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត, ហើយព្រឹត្តិការណ៍នេះ លែងត្រឹមតែជាស្ថានភាពតានតឹងចិត្តខ្លាំងទៀតហើយ។

«ការជាប់គាំង» មានន័យថា ជាប្រភេទនៃការស្ទន់ ហើយធ្វើអ្វីមិនកើត ឬ គាំងស្មារតី ។

ខួរក្បាលនិយាយថា ៖ ខ្ញុំត្រូវតែការពាររំញោចនៃអារម្មណ៍កោងកាច ហើយបណ្តោយឲ្យខ្លួនខ្ញុំ (សរីរាង្គរបស់ខ្ញុំ) ធ្វើកាផ្តាច់ចេញពីអារម្មណ៍នោះពីខាងក្នុង ។[១១]

«ការជាប់គាំង» មានន័យ ថាជាប្រភេទនៃការស្ទន់ធ្វើអ្វីមិនកើត ឬ គាំងស្មារតី ។ វាហាក់ដូចជាមានន័យថា ខួរក្បាលនិយាយថា ៖ ខ្ញុំមិនមានសមត្ថភាពក្នុងការនាំសរីរាង្គខួរក្បាលឲ្យចេញពីស្ថានភាពតានតឹង ដោយមានសុវត្ថិភាពនោះទេ ហើយខ្ញុំមិនអាចប្រយុទ្ធតបនឹងការឈ្លានពានពីខាងក្រៅនេះបានឡើយ ។ ដូច្នេះហើយ ខ្ញុំត្រូវតែការពាររំញោចនៃអារម្មណ៍កោងកាចរបស់ខ្ញុំ ហើយបណ្តោយឲ្យខ្លួនខ្ញុំ(សរីរាង្គខ្ញុំ)ធ្វើការផ្តាច់ចេញពីអារម្មណ៍នោះពីខាងក្នុង ។ (សូមមើលជំពូក ៧ ៖ ការកាត់ផ្តាច់ចេញ)

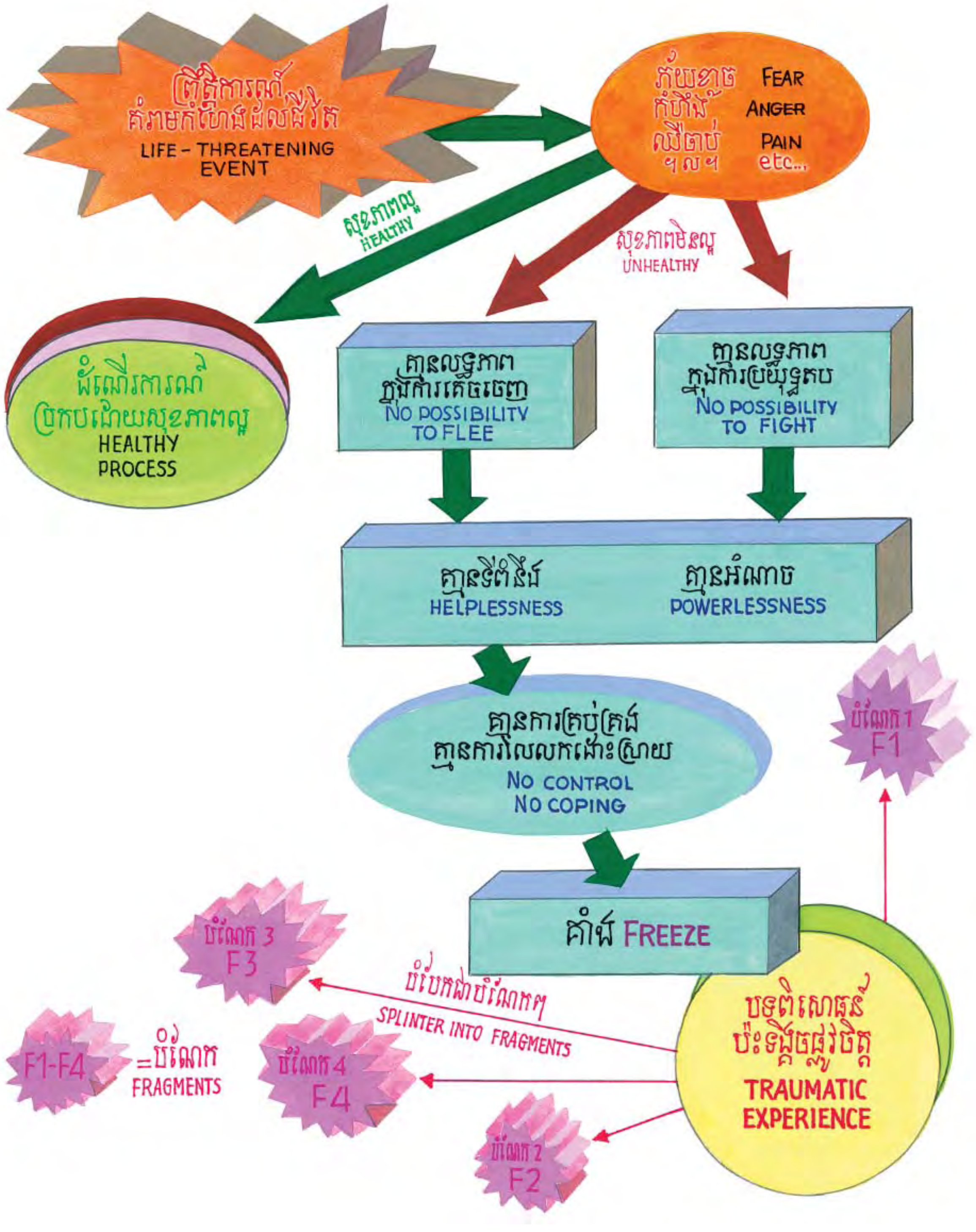
បរិមាណដ៏ច្រើនរបស់អង់ដូហ្វីន (endorphin) (ជាសារធាតុគីមី ដែលធ្វើឲ្យស្ពឹកការឈឺចាប់ ហើយដែលបានផលិតដោយឯកឯងនៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស) ដែលធ្វើឲ្យមនុស្សម្នាក់ "បាត់បង់ផ្លូវចិត្ត" និង "ទប់" កុំឲ្យមានការគំរាមកំហែងដល់ការស្លាប់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ។ បន្ថែមពីនេះ ណូរ៉ាដ្រែនណាលីន (noradrenalin) ដែលបានមកពីក្រពេញ**អង់ឌ្រើណាល់** (ក្រពេញ ស៊ុបប្រារេណាល់) ដែលរៀបចំ "tunnel view" (ការមើលឃើញឆ្ពោះទៅមុខបែបតូចចង្អៀត ដែលមិនអាចឲ្យមនុស្សម្នាក់មានលទ្ធភាពមើលឃើញអ្វីដែលកើតឡើងជុំវិញគាត់បាន) ដែលធ្វើការរាំងស្ទះដល់ប្រក្សត្យារម្មណ៍ដោយឯកឯង ប្រសិនបើមាន ណូរ៉ាដ្រែនណាលីន ធ្វើដំណើរយ៉ាងប្រញាប់តាមរយៈសរីរាង្គ។ ប្រតិកម្មតបតដោយធម្មជាតិរបស់មនុស្សម្នាក់ដែលប្រឈមមុខនឹងព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត គឺអាចនឹងស្រែក, យំដើម្បីសុំការជួយ, ដួលរលំតែម្តង ឬការសម្រក់ទឹកភ្នែក ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រតិកម្មតបតបែបការនៅនឹងថ្កល់ ឬ គាំង, ជាញឹកញាប់ណាស់, ផ្តល់ឱកាសឲ្យបុគ្គលម្នាក់ផ្តាច់ខ្លួនចេញពីព្រឹត្តិការណ៍ដ៏ភ័យរន្ធត់ ។ មនុស្សជាច្រើន នឹងឆ្លើយតប ដោយធម្មតានាពេលក្រោយៗមកទៀត ។ ប្រសិនបើពួកគេទទួលបានឡើងវិញនូវសុវត្ថិភាព ហើយខួរក្បាលរបស់ពួកគេ «បានធូរស្បើយ» ឡើងវិញ ភ្លាមៗនោះ ពួកគេដួល, ស្រែក និង យំ ។ ប៉ុន្តែមនុស្ស ភាគច្រើនបំផុតមិនឆ្លើយតបក្នុងសភាពបែបនេះភ្លាមៗនោះទេ ។ ប្រតិកម្មតបតដំបូងរបស់ពួកគេ គឺ ការនៅនឹងថ្កល់ ឬ គាំងនេះឯង ។

យន្តការមួយផ្សេងទៀតរបស់ខួរក្បាល គឺហៅថា **ការចែកជាបំណែកតូចៗ**៖ បទពិសោធន៍ដែលកំពុងគំរាមកំហែង នឹងត្រូវបានចែកជាច្រើនបំណែក ដែលបំណែកទាំងនោះ នឹងត្រូវបានសង្កត់ក្នុងវិធីមួយ ដែលគេមិនអាចចងចាំឲ្យបានល្អពីព្រឹត្តិការណ៍ខាងក្រៅបានទៀត ប្រសិនបើគ្មានការខំប្រឹងផ្តោតអារម្មណ៍ខ្លាំងនៅពេលក្រោយ ។ ប្រតិកម្មបែបនេះ ប្រៀបដូចជាកញ្ចក់មួយ ដែលបានបែកជាបំណែកតូចៗ នៅក្នុងខណៈពេលដែលភាពតានតឹងបែបប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តកើនដល់កំពូល ៖ បំណែកតូចៗរបស់កញ្ចក់ដែលនៅសល់មិនបង្ហាញពីរូបភាពទាំងមូលទេ (រូបភាពទាំងមូលរបស់ព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវ

[11] Huber,M. (2003): Trauma und die Folgen, Trauma und Traumabehandlung Teil 1, Paderborn: Junfermann.

ចិត្ត) ។ ដូច្នេះ ពួកគេមិនអាចឲ្យខួរក្បាលធ្វើការកត់ចំណាំថា តើព្រឹត្តិការណ៍បែបណាបានកើតឡើង នោះទេ គឺគ្រាន់តែដឹងថា មានអ្វីមួយកើតឡើងតែប៉ុណ្ណោះ ។

*សូមមើល* ***ការជាប់គាំង*** *និង* ***ការបែកជាបំណែកតូចៗ*** *នៅក្នុងសន្ទានុក្រម*




*រូបភាព ៦.២ ៖ ដំណើរការលៃលកដោះស្រាយជាមួយព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តមិនល្អ និង ការវិវឌ្ឍន៍ទៅរកការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ។ ប្រសិនបើ "ការប្រយុទ្ធតប" ឬ "ការគេចចេញ" មិនអាចកើតឡើងទេ, "ការជាប់គាំង" នឹងក្លាយជាការតបតជាទូទៅមួយ ហើយ សាព៌ាង្គកាយ បន្ថែមយន្តការមួយទៀត ដែលត្រូវបានគេហៅថា "ការបែកជាបំណែកតូចៗ" ។*

*ការបែកជាបំណែកតូចៗ៖ បទពិសោធន៍ដែលកំពុងគំរាមកំហែង នឹងត្រូវបានបែកជាច្រើនបំណែក ដែលបំណែកទាំងនោះ នឹងត្រូវបានសង្កត់ក្នុងវិធីមួយ ដែលគេមិនអាចចងចាំឲ្យបានល្អ ពីព្រឹត្តិការណ៍ខាងក្រៅបានទៀត ប្រសិនបើគ្មានការខំប្រឹងផ្តោតអារម្មណ៍ខ្លាំង នៅពេលក្រោយ ។*[១២]

[12] Ibid

# 6: What Is the Process of Coping with Traumatic Events?

Understanding the "flight or fight" stress response and the processes of "freezing" and "fragmenting"

Trauma involves an unique physical and/or emotional shock that pressures the brain, obliging it to deal with the situation in a very specific way. The information system of the brain is flooded in such a way that no usual coping mechanisms remain.

*Stress confuses and distracts our nervous system - but only for a relatively short period. Within a few days or weeks, our nervous system calms down and we revert to a normal state of equilibrium. However, this return to normality is not the case when we have been traumatized.*

*Trauma is stress run amok.*

***Freezing** means a kind of paralysis. The brain says: I defend the aggressive stimulus and give myself the permission to dissociate inwardly to mentally escape from fear and pain.*[11]

Our brain, particularly our brainstem (See Chapter 5), is equipped to deal with deadly threats. When flooded with stress, we automatically and unconsciously react in one of two ways: flight or fight. This is guided by our brainstem. This situation escalates the fight or flight stress response (feeling angry or scared) into super-stress (feeling terrified, stunned, horrified, overwhelmed, blanking out). This so-called "flight or fight" phenomenon means that our brain unconsciously decides to fight against the stress factor or, if fighting is not a good idea, to flee the situation (e.g., if the perpetrator seems to be much stronger). In many stressful situations a person is able to successfully prevent a trauma by fighting or fleeing.

In a very traumatic situation such as torture or rape, where neither flight nor fight is possible, the brain might react with freezing or with fragmenting. From the moment we freeze we know unconsciously that the event is traumatic and no longer "just" a very stressful situation.
**Freeze** means a kind of paralysis. It is as if the brain says: *I don't have the ability to guide the organism out of this situation securely, and I am not able to fight this external aggression.* Therefore, I have to defend the aggressive stimulus and give myself (my organism) the permission to dissociate inwardly ( See Chapter 7: Dissociation ).

A huge amount of endorphin (a pain-anaesthetizing opiate produced naturally in the body) allows the person to "mentally disappear" and "neutralize" an acute death threat. Also, the noradrenalin from the suprarenal gland, which organizes the so called "tunnel view" blocks the naturally integrative perception, if enough of it rushes through the organism. The natural reaction of a person who faces a traumatic event would be to scream, cry for help, collapse or weep.

However, very often, the freezing reaction enables one to alienate oneself from the terrifying event. Many people will respond much later with normal reactions. If they regain security and their brain is "charged down" and relaxed again, they suddenly collapse, scream, and cry. But most people do not immediately respond in this manner. Their first reaction is to freeze.

---

[11] Huber,M. (2003): Trauma und die Folgen, Trauma und Traumabehandlung Teil 1, Paderborn: Junfermann.

The brain has another mechanism called **fragmenting**: The threatening experience will be splintered into many pieces, which will be suppressed in such a way that the external event can no longer be remembered cohesively without a very focused effort at a later time. This reaction is like a mirror which splinters at the very moment of the peak of the traumatic stress: The remaining splinters of the mirror don't reveal a full picture (of the traumatic event). Thus, they do not allow the brain to recognize what kind of event happened, only that something happened.

We have to discriminate: Just as the brain employs to protect a person from psychological and physical pain, the psychological (survival) mechanisms of dissociation (such as freezing and fragmenting), which initially helps people cope with an unbearable moment, may lead to unhealthy long-term effects. This tends to happen when people do not process and integrate their trauma within some weeks or month after it occurs (See Chapter 8).

**Fragmenting:**
*The threatening experience will splinter into many pieces, which will be suppressed in such a way that the external event can no longer be remembered cohesively without a very focused effort at a later time.* [12]

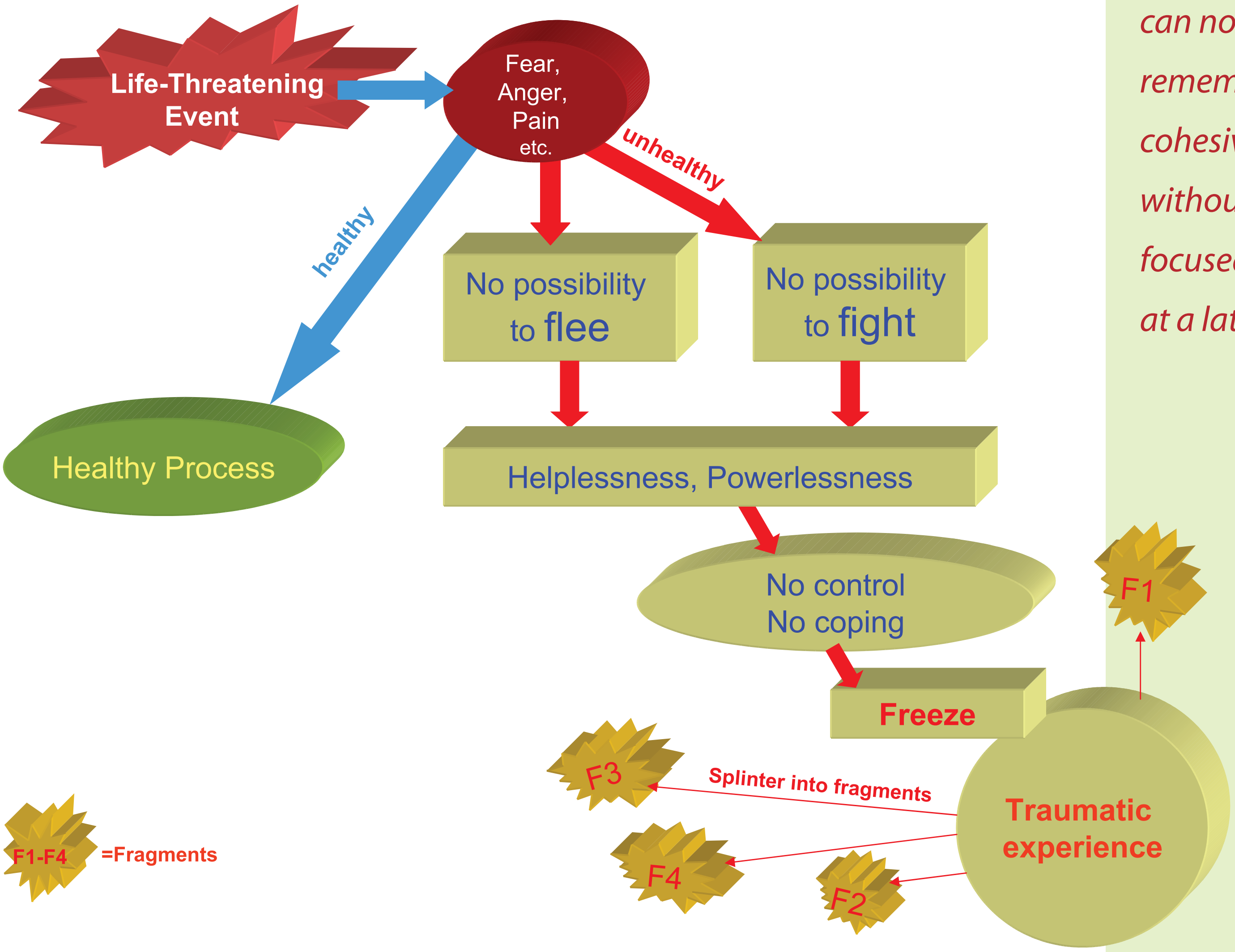



Figure 6.2 : The unhealthy process of coping with traumatic events and developing a trauma: If "flight" or "fight" is not possible, "freezing" will be a common reaction and the organism adds another mechanism which is called "fragmenting".

[12] Ibid

## ការមិនដឹង មិនទទួលយក មិនព្រម ឬ ឃើញការពិត (កើតឡើងដោយមិនដឹងខ្លួន) ផ្នែកមួយរបស់ ការផ្តាច់ចេញ

" វាហាក់ដូចជាមានជញ្ជាំងកញ្ចក់មួយ បង្ខាំងខ្ញុំ នឹង ពិភពលោកអញ្ចឹង ។ ជារឿយៗ ហាក់ដូចជា រាងកាយ, អារម្មណ៍ និង ចិត្ត របស់ខ្ញុំត្រូវបានស្ពឹកអញ្ចឹង "

## ៧. តើ "ការកាត់ផ្តាច់ចេញ (ទាំងកាយ និង អារម្មណ៍)" (Dissocation) ជួយឲ្យរួចផុតពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តបានដោយរបៀបណា ?

***ការផ្តាច់ចេញ*** *គឺជាដំណើរការផ្លូវចិត្ត ដែលបង្កើតនូវការខ្វះការទំនាក់ទំនងនៅក្នុង ការគិត, ការចងចាំ, អារម្មណ៍, សកម្មភាព ឬ អត្តសញ្ញាណរបស់នរណាម្នាក់ ។ ក្នុងអំឡុងពេលដែលមនុស្សម្នាក់កំពុងតែធ្វើការផ្តាច់ខ្លួនចេញ, ពត៌មានមួយចំនួន មិនត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងពត៌មានដទៃទៀត ដូចដែលធម្មតាធ្វើបាននោះទេ ។*

*ហេតុអ្វីបានជាខួរក្បាលមានប្រតិកម្មតបទៅនឹងស្ថានភាពតានតឹងចិត្ត ដោយការកាត់ផ្តាច់ចេញ? តាមធម្មតាការផ្តាច់ចេញមិនមានប្រយោជន៍ខ្លាំងទេ ប្រសិនបើយើងមិនអាចធ្វើការគិតឲ្យបានសមហេតុសមផល និង ច្បាស់លាស់ទេនោះ ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ចំពោះស្ថានភាពដ៏ខ្លាំងក្លាមួយ គឺពិតជាទាមទារការរស់រានមានជីវិតក៏ដូចជាការវាស់ស្ទង់ និង ថ្លឹងថ្លែងដ៏ខ្លាំងក្លាពីខួរក្បាលដែរ ។ ប្រព័ន្ធប្រសាទ និង ខួរក្បាលរបស់យើង បញ្ចេញប្រតិកម្មតបយ៉ាងខ្លាំងក្លា ប្រសិនបើយើងស្ថិតក្នុងស្ថានភាពប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តមួយបែបភ័យរន្ធត់ ។ ពោលគឺការបញ្ចេញប្រតិកម្មដ៏ខ្លាំងក្លានេះធ្វើឡើងក្នុងគោលបំណងតែមួយគត់ គឺដើម្បីទទួលបាននូវសមត្ថភាពឡើងវិញ ក្នុងការធ្វើសកម្មភាព ។ ប៉ុន្តែ, អ្វីដែលកើតឡើងនោះ គឺថា ជាការដកថយ ឬដកខ្លួន ដែលធ្វើឲ្យយើងបាត់បង់សមត្ថភាពក្នុងការរៀបចំ ព្រឹត្តិការណ៍ដែលបានកើតឡើងនោះ ដាក់ជាក្រុមៗ ទៅតាមពេលវេលា និង ភាសា ក្នុងវិធីដែលងាយយល់តាមផ្លូវអារម្មណ៍ ។*[១៣]

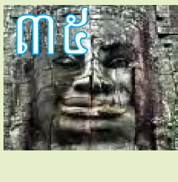
*ការកាត់ផ្តាច់ចេញ គឺជាដំណើរការផ្លូវចិត្ត ដែលបង្កើតនូវការខ្វះការទំនាក់ទំនងនៅក្នុង ការគិត, ការចងចាំ, អារម្មណ៍ សកម្មភាព ឬ អត្តសញ្ញាណរបស់នរណាម្នាក់ ។ ក្នុងអំឡុងពេលនោះ នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ កំពុងតែធ្វើការកាត់ផ្តាច់ខ្លួនចេញ ពត៌មានដ៏ពិតប្រាកដ មិនត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងពត៌មានដទៃទៀត ដូចធម្មតាដែលធ្វើបាននោះទេ ។*

*ខួរក្បាលប្រហែលជាអាចឆ្លើយតបទៅនឹងស្ថានភាពនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដ៏ខ្លាំងក្លាបាន ដោយការផ្តាច់ចេញ ។ វាហាក់ដូចជាមានន័យថា ខួរក្បាលនិយាយថា ៖ ខ្ញុំមិនមានសមត្ថភាពក្នុងការនាំសរីរាង្គខួរក្បាលឲ្យចេញពីស្ថានភាពតានតឹង ដោយមានសុវត្ថិភាព នោះទេ ហើយខ្ញុំមិនអាចប្រយុទ្ធតបនឹងការឈ្លានពានពីខាងក្រៅនេះបានឡើយ ។ ដូច្នេះហើយ ខ្ញុំត្រូវតែ ការពាររំញោចនៃអារម្មណ៍កោងកាចរបស់ខ្ញុំ ហើយបណ្តោយឲ្យខ្លួនខ្ញុំ (សរីរាង្គខ្ញុំ) ធ្វើការផ្តាច់ចេញពីអារម្មណ៍នោះពីខាងក្នុង ។*

*ឧទាហរណ៍ ៖*

*មានកសិករធ្វើស្រែពីរនាក់បានដើរជាន់មីនមួយ ។ ជាកព្វ័សំណាង, ពួកគេមិនបានបាត់បង់អវយវៈណាមួយទេ ប៉ុន្តែពួកគេទាំងពីរមានរបួសជើងទាំងពីរយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ។ កសិករម្នាក់ បាត់បង់ឈាម*

[13] Huber,M.(2003): Trauma und die Folgen, Trauma und Traumabehandlung Teil 1, Paderborn: Junfermann.



ការកាត់ផ្តាច់ចេញ ជាដំណើរការនៃការក្លាយទៅជា ការកាត់ផ្តាច់ចេញ ទាំងផ្លូវកាយ និង/ ឬ ផ្លូវចិត្ត ចេញពីឥទ្ធិពលខាងក្នុង ឬ ខាងក្រៅ ដែលកើតឡើងអំឡុងពេលព្រឹត្តិការណ៍ ។

ឧទាហរណ៍ ៖ "ខ្ញុំមិនមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់អ្វីទេ" ។

ឬ

"រឿងនេះមិនបានកើតឡើង ចំពោះខ្ញុំឡើយ" ។

ឬ

"នេះមិនមែនជាខ្ញុំទេ" ។

ច្រើន ហើយក៏សន្ទប់បាត់ ។ ចំណែកឯម្នាក់ទៀត សម្តែងចេញក្នុងឥរិយាបថបែប ការកាត់ផ្តាច់ចេញដោយខ្លួនឯង ពីបញ្ហានេះ ។ គាត់មានអាកិប្បកិរិយាយ៉ាងស្ងប់ស្ងាត់ ។ ហើយគាត់បានគៀកស្នាកសិករម្នាក់ទៀត និង ដើរចម្ងាយជាង ១០០ម៉ែត្រ ទៅកាន់ភូមិមួយទៀតដែលជាកន្លែងអាចឲ្យពួកគាត់រកវេជ្ជបណ្ឌិតម្នាក់បាន ។ យើងអាចកំណត់ថា បុរសម្នាក់នៅស្ថិតក្នុង ការកាត់ផ្តាច់ខ្លួនចេញដោយខ្លួនឯង ព្រោះគាត់មាន ស្នាមដាច់រង្វះយ៉ាងជ្រៅលើជើងទាំងសងខាង ដែលយើងអាចមើលឃើញដល់ឆ្អឹងជើងរបស់គាត់ ។ ជាក់ស្តែង,កសិករទីពីរនេះ បានស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលនៃការកាត់ផ្តាច់ចេញ ព្រោះគាត់មិនបានដឹងពីអ្វីដែលបានកើតឡើងចំពោះគាត់ទេ ។ គាត់មិនបានកត់សម្គាល់ពីស្នាមដាច់ដ៏ធំ នៅលើជើងទាំងពីររបស់គាត់ទេ ។ ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការកាត់ផ្តាច់នេះ បានជួយឲ្យគាត់នៅស្ងៀម ហើយព្យាយាមអស់ពីសមត្ថភាពរបស់គាត់ ដើម្បីសង្គ្រោះជីវិតមិត្តរបស់គាត់ដែរ ។

បាតុភូតនៃការកាត់ផ្តាច់នេះ កើតឡើងតាមរយៈដំណើរខួរក្បាលនៅក្នុងប្រព័ន្ធអាមីកដាឡា (Amygdala System) (ជាផ្នែករបស់ប្រព័ន្ធលីមបីកដែលទទួលខុសត្រូវលើដំណើរការអារម្មណ៍) ហើយនឹងកើតឡើងតាមរយៈការបាត់បង់មុខងាររបស់ អ៊ីប៉ូកាំកុស (Hippocampus) ដែលជាមជ្ឈមណ្ឌលភាសានិយាយ និង តំបន់ខួរក្បាលខាងមុខ (ស្ថិតក្នុងស្រោមខួរក្បាល) ។

**ការរៀបរាប់នៃដំណាក់កាលមួយចំនួនរបស់ការផ្តាច់ខ្លួន ៖**

១. ការកាត់ផ្តាច់ខ្លួនគឺជាបាតុភូតមួយនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

២. ការមិនដឹង មិនទទួល មិនឮ ឬ មិនឃើញការពិត (កើតឡើងដោយមិនដឹងខ្លួន) - (De- Realization)

៣.ការមិនដឹង មិនទទួល មិនឮ ឬ មិនឃើញការពិត កំរិតរ៉ាំរ៉ៃ (Chronic De-Realization)

៤.ទទួលអារម្មណ៍ថាអ្វីដែលបានកើតឡើងចំពោះខ្លួន មិនមែនជារឿងពិត ជារឿងដែលកើតឡើងលើអ្នកដទៃ (Depersonalization)

៥. វិបត្តិបាត់បង់អត្តសញ្ញាណនៃអត្តចរិករបស់ខ្លួន (Dissociative Identity Disorder)
(សូមមើលសន្ទានុក្រម)

**១. ការកាត់ផ្តាច់ចេញ អាចជាបាតុភូតមួយនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃ** ដែលសមត្ថភាពក្នុងការផ្តាច់ខ្លួន គឺជារឿងធម្មតា ។ ដូចជា ការបើកបរឡានមួយ ហើយបន្ទាប់ពីមកដល់ផ្ទះ មិនបានចងចាំនូវអ្វីដែលកើតឡើងនៅតាមផ្លូវ ។ ករណីនេះ អាចជាលក្ខណៈមួយរបស់បុគ្គលិកលក្ខណៈនៃមនុស្សម្នាក់ ។ មនុស្សម្នាក់ដែលមានសមត្ថភាពក្នុងការផ្តាច់ខ្លួនចេញ មានសមត្ថភាពច្រើន "ក្នុងការចាកចេញ" ពីការទទួល

ដឹង (ប្រក្រត្យារម្មណ៍) ទូទៅពីតថភាពក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។ អ្នកដែលខ្វះសមត្ថភាព ក្នុងការកាត់ផ្តាច់ចេញនឹងមានបញ្ហាដោយប្រក្រត្យារម្មណ៍របស់គេត្រូវបានរាំងស្ទះ ប្រសិនបើរំញោចនោះ បានគ្របដណ្តប់មកលើគេយ៉ាងខ្លាំង ។ នេះអាចនាំឲ្យទៅជា ឈឺក្បាល ឬ មានរោគសញ្ញាដទៃទៀតរបស់ភាពតានតឹង ដូចជា បេះដូងដើរញាប់, តឹងណែនសាច់ដុំ និង ពិបាកដកដង្ហើម ។ល។

២. ចំពោះមនុស្សមួយចំនួន ***ការមិនដឹង មិនទទួល មិនឮ ឬ មិនឃើញការពិត*** (De-Realization) គឺជាប្រតិកម្មតបដោយស្វ័យប្រវត្តិ ដែលកើតឡើងក្នុងករណីនៃភាពតានតឹងខាងក្នុង ឬ ខាងក្រៅ ។ ពួកគេឆ្លើយតប ដោយការមើលឃើញបែបតូចចង្អៀតខ្លាំង (សូមមើលសន្ទានុក្រម) ។ ហេតុនេះហើយ វាធ្វើឲ្យបាត់បង់ការដឹងគ្រប់ចំណុចរបស់ព្រឹត្តិការណ៍អ្វីមួយ ដែលជាធម្មតាពួកគេអាចទទួលដឹងបាន ។ មនុស្សដែលឆ្លងកាត់ការកាត់ផ្តាច់ចេញបានរៀបរាប់ពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួនថា ដូចជាមានជញ្ជាំងមួយដែលមិនអាចមើលឃើញ រវាងពួកគេ និង ពិភពលោក,ដែលពួកគេតែងតែមានអារម្មណ៍ដូចជា យល់សប្តិទាំងថ្ងៃ ឬ ត្រចៀក និងភ្នែករបស់ពួកគេ មិនអាចដំណើរការបានល្អដូចពីមុន។ ពេលខ្វះ ហាក់ដូចជា ចិត្តរបស់ពួកគេ នាំពួកគេទៅកន្លែងមួយផ្សេងទៀត ។

*ឧទាហរណ៍ ៖*

*ស្ត្រីម្នាក់កំពុងដើរតាមវាលស្រែដោយការគិតយ៉ាងស្ងួង ។ រំពេចនោះ គាត់ឃើញបុរសសាហាវពីរនាក់ឈរនៅពីមុខគាត់ ។ បុរសម្នាក់ព្យាយាមកាន់ដៃស្ត្រីម្នាក់នោះ ក្រវាត់ទៅក្រោយ ហើយម្នាក់ទៀតចាប់ផ្តើមហែកសំលៀកបំពាក់របស់គាត់ ។ ស្ត្រីនោះ ដឹងថា ពួកគេចង់ចាប់រំលោភគាត់ ។ គាត់ឃើញភាពដ៏គួរឲ្យស្អប់ខ្ពើមនេះនៅក្នុងកែវភ្នែករបស់អ្នកប្រព្រឹត្ត ។ ប៉ុន្តែពេលក្រោយមក ប្រត្យយារម្មណ៍របស់គាត់ក៏ផ្លាស់ប្តូរ ៖ គាត់គិតថា " ខ្ញុំធ្លាប់ឃើញព្រឹត្តិកាណ៍នេះម្តងនៅក្នុងភាពយន្ត ។ រឿងនេះមិនមែនជាការពិតទេ ។ រឿងនេះមិនកើតឡើងចំពោះខ្ញុំទេ ឥឡូវនេះ " ។*

ការមិនដឹង មិនឮ មិនទទួល ឬ មិនឃើញការពិត គឺជាសម្លេងចេញពីខាងក្នុង ដែលនិយាយថា " អ្វីទាំងអស់នេះ មិនពិតទេ ។ គ្មានអ្វីទាក់ទងនឹងខ្ញុំទេ ។ នេះមិនមែនជាជីវិតរបស់ខ្ញុំទេ ។" មនុស្សជាច្រើន ដែលមានការតានតឹងចិត្តពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ច្រើនទទួលបទពិសោធន៍បែបនេះ ។ ក្រោយមក, ខួរក្បាលនឹងព្យាយាមយកមកវិញនូវអ្វីដែលបានសង្កត់ទុក ហើយ អនុញ្ញាតឲ្យ ការមិនដឹងមិនឮ មិនទទួល ឬ មិនឃើញការពិត នេះកើតឡើង ៖ " ពិតណាស់ វាជាការពិត ។ រឿងនេះពិតជាបានកើតឡើងចំពោះខ្ញុំ ។"

៣. នេះអាចថា ការទទួលដឹងឮនេះ មិនអាចកើតឡើងក្នុងរយៈពេលវែងទេ ពីព្រោះខួរក្បាលបដិសេធ ដើម្បីឲ្យស្លាកស្នាមដែលត្រូវបានកប់ទុក (ដែលស្លាកស្នាមនេះកំពុងតែគំរាមកំហែងម្តងទៀត) លេចឡើងវិញ។ ***នេះអាចនាំទៅរកភាពរ៉ាំរ៉ៃនៃការមិនទទួល មិនដឹង មិនឮ*** (Chronic De-Realization) ដែលពិតជាសំខាន់ក្នុងបរិបទរបស់អ្នកដែលមានជំងឺបាក់ស្បាត (PTSD) ។ ដូច្នេះអ្វីដែលធ្លាប់ជាយន្តការដើម្បីការពារបុគ្គលម្នាក់ពីស្លាកស្នាមដែលគ្របសន្ធប់មកលើគេនៅពេលនោះ បានក្លាយជាបញ្ហាមួយទៅវិញ ។

*ប្រសិនបើយើង*
*ស្ថិតក្នុងស្ថានភាព*
*ប៉ះទង្គិច*
*ផ្លូវចិត្តមួយ*
*បែបភ័យ*
*រន្ធត់, ពោល*
*គឺការបញ្ចេញ*
*ប្រតិកម្មដ៏ខ្លាំង*
*ក្លានេះធ្វើឡើង*
*ក្នុងគោលបំណង*
*តែមួយគត់*
*គឺដើម្បី*
*ទទួលបាននូវ*
*សមត្ថភាព*
*ឡើងវិញ ក្នុង*
*ការធ្វើ*
*សកម្មភាព ។*

• នៅពេលព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលមានភាពតានតឹងយ៉ាំងខ្លាំងក្លា មិនអាចដំណើរការបានគ្រប់គ្រាន់, ខួរក្បាលប្រើប្រាស់ការកាត់ផ្តាច់ (Dissociation) ដើម្បីរស់រាន និង គេចចេញពីការឈឺចាប់ដែលខ្លាំងលើសលប់ ។

• បើមនុស្សម្នាក់កាន់តែមានភាពតានតឹង អ្នកនោះកាន់តែមានការកាត់ផ្តាច់កាន់តែច្រើន ។

*ឧទាហរណ៍ ៖*

*អតីតទាហានម្នាក់បានជួបប្រទះអំពើឃោរឃៅជាច្រើន ហើយគាត់ត្រូវបានបង្ខំ ឲ្យចូលរួម ក្នុងការប្រព្រឹត្តិអំពើឃោរឃៅនោះខ្លះដែរ ។ ជាញឹកញាប់គាត់មានអារម្មណ៍ធ្លាក់ទឹកចិត្ត ប៉ុន្តែភាគច្រើន គាត់គ្មានអារម្មណ៍អ្វីទាំងអស់ ។ ជាធម្មតា, គាត់អង្គុយនៅក្នុងផ្ទះរបស់គាត់ ហើយសម្លឹងមើលទៅជញ្ជាំង ។ ជាញឹកញាប់, គាត់មិនដឹងពីអ្វីកើតឡើងជុំវិញគាត់ទេ។ គាត់ទទួលដឹងឮព្រឹត្តិការណ៍នានាក្នុងជីវិតគ្រួសាររបស់គាត់ ដូចតាមរយៈជញ្ជាំងកញ្ចក់មួយអញ្ចឹង ។ ពេលខ្លះ, ដើម្បីចាកចេញពីដំណាក់កាលរបស់ ការមិនដឹង មិនឮ ដ៏ខ្លាំងក្លានេះបានធ្វើឲ្យគាត់យកបារីមកដុតស្បែករបស់គាត់ ពីព្រោះថា ការមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ ប្រសើរជាងការមិនមានអារម្មណ៍អ្វីទាល់តែសោះនោះ។*

៤. ក៏អាចកើតមាននូវបាតុភូតរបស់ Depersonalization (**ការទទួលអារម្មណ៍ថាអ្វីដែលបានកើតឡើងចំពោះខ្លួន មិនមែនជារឿងពិត វាជារឿងដែលកើតឡើងលើអ្នកដទៃ**) ផងដែរ ។ បាតុភូតនេះ កើតឡើងនៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ មិនអាចទទួលដឹងឮ បានតទៅទៀតពីខ្លួនឯង ដូចជា គាត់មិនអាចទទួលអារម្មណ៍បានតទៅទៀតថា ផ្នែកខ្លះនៃរាងកាយផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គាត់ជារបស់គាត់ ។ ក្នុងលក្ខណៈនេះ បុគ្គលម្នាក់នោះ មិនមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់អ្វីទេ ។ បុគ្គលនោះ គ្រាន់តែមានអារម្មណ៍ដូចជាគាត់កំពុងឈរដើងចេញពីរាងកាយផ្ទាល់របស់គាត់ ។

*ឧទាហរណ៍៖*

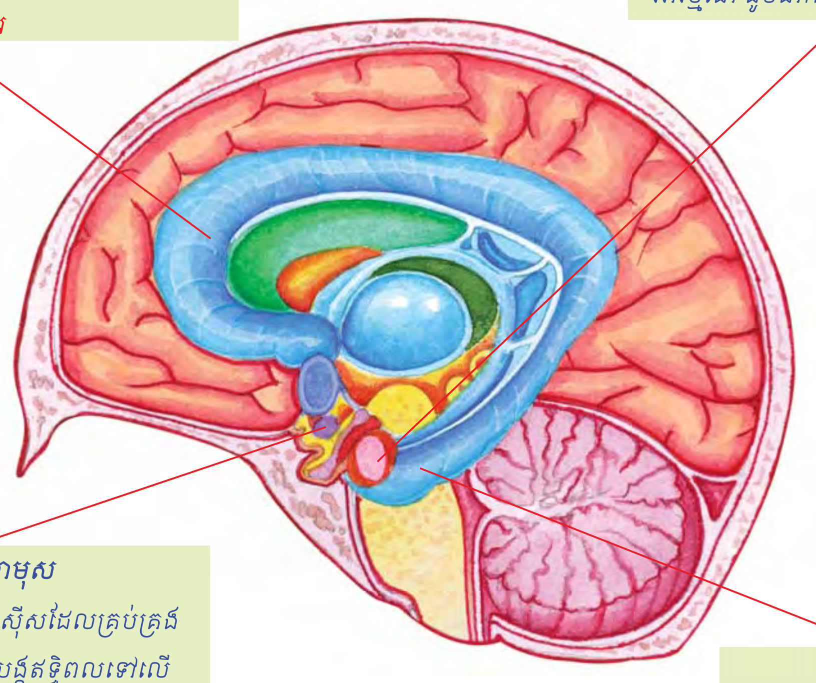
*ជនរងគ្រោះដោយការធ្វើទារុណកម្ម មានអារម្មណ៍ភ័យរន្ធត់ពោរពេញដោយភាពឈឺចាប់ និង ការទាត់ធាក់ដែលបន្សល់ទុកនូវស្លាកស្នាមលើខ្លួនប្រាណដោយការធ្វើទារុណកម្ម ។ នៅពេលដែលការធ្វើទារុណកម្ម កាន់តែសាហាវឃោរឃៅទៅៗ ធ្វើឲ្យគាត់គិតថា ៖"នេះគ្រាន់តែជាសុបិន្តតែប៉ុណ្ណោះ"។ គាត់មានអារម្មណ៍កាត់ផ្តាច់ចេញពីខ្លួនប្រាណរបស់គាត់ មុនពេលគាត់សន្លប់ ។ គាត់គ្រាន់តែមានអារម្មណ៍ថា មានគេទះកំផ្លៀងគាត់ ឬ មានគេសង្កត់គាត់តែប៉ុណ្ណោះ មិនមានអ្វីលើសពីហ្នឹងទៀតឡើយ ។ គាត់ឮសម្លេងស្រែកយំរបស់អ្នកដែលទទួលរងទារុណកម្ម និងសម្លេងថ្ងូចថ្ងូរ ហាក់ដូចជាចេញពីកន្លែងដ៏សែនឆ្ងាយ ប៉ុន្តែ គាត់មិនដឹងថា សម្លេងនោះឯងចេញពីមាត់ផ្ទាល់របស់គាត់ទេ ។*

៥. ដំណាក់កាលដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ និង ខ្លាំងក្លាបំផុតរបស់ការកាត់ផ្តាច់ចេញ(dissociation) ត្រូវបានហៅថា **វិបត្តិបាត់បង់អត្តសញ្ញាណនៃអត្តចរិតរបស់ខ្លួន** (Dissociative Identity Disorder) ។ នេះជាជម្ងឺផ្លូវចិត្តដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ។ ពីមុន វិបត្តិនេះត្រូវបានហៅថាជាវិបត្តិពហុបុគ្គលិកលក្ខណៈ (Multiple Personality Disorder) ។ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ ធ្លាប់មានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ច្រើនប្រភេទ បុគ្គលិកលក្ខណៈទាំងមូលរបស់គាត់ អាចបែកជាផ្នែកតូចៗ ។ ក្នុងដំណាក់កាលដ៏ខ្លាំងក្លាបែបនេះ បំណែកផ្សេងៗនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈនៃបុគ្គលនោះ នឹងវិវឌ្ឍទៅរក ជីវិតមួយដោយស្វយ័ត ។ អ្នកដែលទទួលរងដោយសារឥទ្ធិពល របស់ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តបែបនេះ អាចសម្តែងអាកប្បកិរិយាជាច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង ចំពោះអ្នកផ្សេងៗគ្នា ដោយមិនបានដឹងខ្លួន ។

*ឧទាហរណ៍ ៖*

*មនុស្សម្នាក់ដែលមានជម្ងឺបែបនេះ មិនដឹងថាពេលខ្លះគាត់បញ្ចេញអាកប្បកិរិយា ដូចជាមនុស្សញៀនស្រា ហើយពេលខ្លះទៀតដូចជាមនុស្សមិនដែលផឹកស្រាទាល់តែសោះ ។ គ្មានផ្នែកណានៃបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់គាត់ ដឹងថាមានផ្នែកផ្សេងទៀតនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈផ្សេងទៀតទេ ។ បំណែករបស់បុគ្គលិកលក្ខណៈទីមួយ, ប្រហែលជាពេលខ្លះ, គាត់វាយប្រពន្ធ កូនរបស់គាត់ បន្ទាប់ពីផឹកស្រា ហើយបំណែកនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈមួយបែបទៀតជម្ងឺអាចជាការដែលចូលរួមយ៉ាងសកម្ម ក្នុងការប្រឆាំងនឹងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ។ ក្រុមគ្រួសារ និង មិត្តភក្តិរបស់គាត់ដឹងពី របស់គាត់ ប៉ុន្តែខ្លួនគាត់ផ្ទាល់វិញមិនដឹងទេ ។*

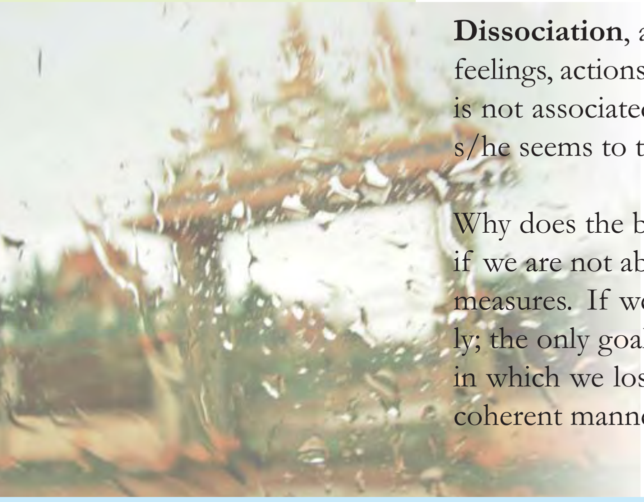
*ក្រៅពីប្រភេទនៃការកាត់ផ្តាច់ជាច្រើនផ្សេងៗគ្នាដែលបានលើកមកបង្ហាញ ក៏នៅមានការប៉ះពាល់ដែលឈឺចាប់ និង ដែលបំផ្លាញដល់សុខភាពជាច្រើនប្រភេទផ្សេងៗទៀតផងដែរ នៅពេលដែលបុគ្គលម្នាក់ទទួលរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ។ (សូមមើលជំពូកទី ១០ និងទី១១)*




*តារាង ៧.១ ៖ ប្រព័ន្ធលីមប៊ីក ដែលមាន អាមីកដាឡា, អ៊ីប៉ូកាំភូស, និង អ៊ីប៉ូតាឡាមុស ។ ជារចនាសម្ព័ន្ធដែលពាក់ព័ន្ធខ្លាំងបំផុតនៅពេលដែលខួរក្បាលឆ្លើយតបទៅនឹងស្ថានភាពតានតឹង ខណៈពេលដែលមនុស្សម្នាក់ ធ្វើការកាត់ផ្តាច់ចេញ ។*

- *ការកាត់ផ្តាច់ អាចឲ្យមនុស្សម្នាក់គេចចេញពីការគិតនៅខណៈពេលដែលមានព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចកើតឡើង ដែលជាកន្លែងដែលគ្រោះថ្នាក់បំផុតដើម្បីប្រឈមមុខនឹងការពិតរបស់អំពើឃោរឃៅពីគ្រប់ជ្រុង ។*
- *បើគ្មានសមត្ថភាពក្នុងការកាត់ផ្តាច់នោះទេ មនុស្សជាច្រើនមិនអាចរួចរស់ពីព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តបានឡើយ ។*
- *ប្រសិនបើ មនុស្សយើងមិនអាចបញ្ចូល ឬ ដឹងថាខ្លួនទទួលរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានសប្តាហ៍ ឬប៉ុន្មានខែបន្ទាប់ពីនោះទេនោះ ពួកគេនឹងទទួលរងការឈឺចាប់ដោយសារផលប៉ះពាល់បែបខូចខាតរយៈពេលវែងរបស់ការកាត់ផ្តាច់*

# 7: How Does “Dissociation” Help to Survive Trauma?



**Dissociation**, a mental process produces a lack of connection in a person’s thoughts, memories, feelings, actions, or sense of identity. During the time a person is dissociating, certain information is not associated with other information as it normally would be. If a person is dissociating, s/he seems to think and behave not logically and emotionally incoherent.

Why does the brain react to stressful situations with dissociation? Normally, it is not very useful if we are not able to think logically and coherently. However, extreme situations call for extreme measures. If we are in a state of traumatic shock, our nervous system and our brain react intensely; the only goal is to regain the capacity to act. However, the cost is an experience of alienation in which we lose the ability to classify the actual event in a temporal, linguistic, and emotionally coherent manner. [13]

*Dissociation, mental process, produces a lack of connection in a person’s thoughts, memories, feelings, actions, or sense of identity. During the time a person is dissociating, certain information is not associated with other information as it normally would be.*

*Dissociation is the process of becoming physically and/or physiologically disconnected with the internal and external effects that occur during events: “I don’t feel any pain”. “This doesn’t happen to me”. “This isn’t me”.*

The brain may respond to a very traumatic situation with dissociation. It is as if the brain says: “I don’t have the ability to guide the organism out of this situation securely, and I am not able to fight this external aggressive stimulus. Therefore, I have to defend the aggressive stimulus and give the organism the permission to dissociate inwardly”.

*For example:*
Two rice field workers stepped on a mine. Fortunately they didn’t lose any limbs, but both workers seriously injured both of their legs. One worker lost a lot of blood and collapsed unconscious. The other one acted in a manner of self-alienation. He behaved very calmly, shouldered his colleague and walked for some hundred meters to the next village, where they were able to seek a doctor. One could define this as self-alienation because he had very large gashes on both legs, such that his leg bones could be seen. Obviously, this second worker was in a state of dissociation as he didn’t realize what happened to him. He didn’t notice the large gashes on his legs. The dissociation helped him to stay calm and do his best to save the life of his colleague.

*The coping strategy of dissociation allows people to struggle with unfathomable, unbearable circumstances, but with detachment and suppression of feelings.*

[13] Huber,M.(2003): Trauma und die Folgen, Trauma und Traumabehandlung Teil 1, Paderborn: Junfermann.

The dissociation phenomenon happens through brain processes in the amygdala-system (part of the limbic system, responsible for processing feelings) and through a comprehensive breakdown of the hippocampus, the speech center, and the frontal lobe (within the cortex).

## Description of Some States of Dissociation:

1. Dissociation as a phenomenon of daily life
2. De-Realization
3. Chronic De-Realization,
4. Depersonalization and
5. Dissociative Identity Disorder

(See Glossary)

1. **Dissociation may be a phenomenon of daily life**, where the capacity to dissociate is ordinary, like driving a car and after arriving at home not remembering what happened on the streets. It may also be an attribute of personality. A person who has the ability to dissociate is more capable of "beaming away" from his or her comprehensive perception of the reality of daily life. A person who lacks the ability to dissociate will have problems blocking out their perceptions if he or she is overwhelmed with stimuli. This may lead to headaches or other symptoms of stress such as racing heart, muscle tension, breathing difficulties, etc.

2. For some people, **De-Realization** is an automatic reaction in cases of external or internal stress. They respond with a kind of "tunnel vision" (See Glossary), whereby they lose awareness of all elements of the event that they normally would perceive. People who experience this state of dissociation report feeling like there is an invisible wall between them and the world, that they feel like they are always day-dreaming or that their ears and eyes don't function as well as before. Sometimes, it is as if their mind takes them to another place.

*For example:*

A women is walking through the rice fields absorbed in thought. Suddenly she sees two aggressive men in front of her. One man tries to hold her arms back and the other starts to tear her clothes. She realizes that they want to rape her. She sees the hatred in the eyes of her perpetrators. But in the next moment her perception changes. She thinks to herself: "I have seen this once in a film. This is not reality. This is not now".

De-Realization is the inner voice that says: "All this is not true. This has nothing to do with me. This is not my life." With traumatic stress, many people experience events in this way. Later, the brain will try to regain the suppressed impressions and to allow the realization to occur: "Surely this is true. This really happened to me."

3. It may be that this realization cannot happen for a long time, because the brain refuses to let the suppressed impressions - which are still threatening - emerge. This may lead to **Chronic De-Realization** which is important in the context of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). Thus, what was once a mechanism to protect a person from overwhelming impressions becomes a problem.

*If we are in a state of traumatic shock our nervous system and our brain react intensely. The only goal of our nervous system is to regain the capacity to act.*

*Where extremely stressful traumatic events cannot be adequately processed, the brain uses dissociation to survive and to disappear from overwhelming pain.*

*The more stress a person has, the more likely he is to dissociate.*

*Dissociation enables one to avoid cognition at the very moment of the trauma, where it is too dangerous to face the reality of the atrocity in all its dimensions.*

*Without the capacity to dissociate, many people couldn't survive traumatic events.*

*If people are unable to integrate the trauma within some weeks or months, they will suffer from the destructive long-term impact of dissociation.*

*For example:*
A former soldier witnessed many atrocities and was also forced to participate in some of the cruel behavior. He often feels depressed, but mostly he doesn't feel anything. He normally sits inside his house and stares at the walls. He often doesn't realize what happens around him. He perceives the events in his family life as through a glass wall. To get out of this state of intense De-Realization, he sometimes intentionally burns his skin with his cigarette because a painful feeling is better than no feelings at all.

**De-Realization, one status of Dissociation**

**"It is as if there is a wall of glass between me and the world. It seems that often my body, my feelings and my mind are anaesthetized."**

4. There is also the phenomenon of **Depersonalization**. This occurs when a person is no longer able to perceive him-or herself; for instance, they are no longer able to feel parts of his or her own body. In this state, the person doesn't feel pain. Rather, the person feels like s/he is stepping outside of his or her own body.

*For example:*
A victim of torture feels the painful shocks and kicks inflicted on his body by the torture. When it becomes more brutal, he thinks: "This is only a dream". Before he loses consciousness, he feels detached from his body. He only feels slaps and pressing, nothing else. As if from very far away, he hears the crying of the torturers and a groaning sound, but he doesn't perceive that it comes out of his own mouth.

5. The most intensive state of dissociation is called the **Dissociative Identity Disorder**. This is a very serious psychiatric disease. In the past, this disease was known as Multiple Personality Disorder. If a person is "multiple traumatized", his whole personality can break to pieces. In this dramatic process, the different pieces of an individual's personality are developing their autonomous life. A person who suffers from this sort of impact of a trauma can behave like many different persons, without realizing it.

*For example:*
A person with this disease does not realize that sometimes s/he behaves as if s/he is addicted to alcohol and sometimes as if s/he never drinks alcohol. Neither part of his personality knows about the existence of the other part. The first personality fragment may sometimes beat his wife and his children after drinking alcohol, and another personality fragment may be very engaged against domestic violence. His family and friends realize his disease, whereas he himself does not.

Beside the different kinds of dissociation, there are a number of other unhealthy and painful effects from traumatic experiences. (See Chapter 10 and 11).

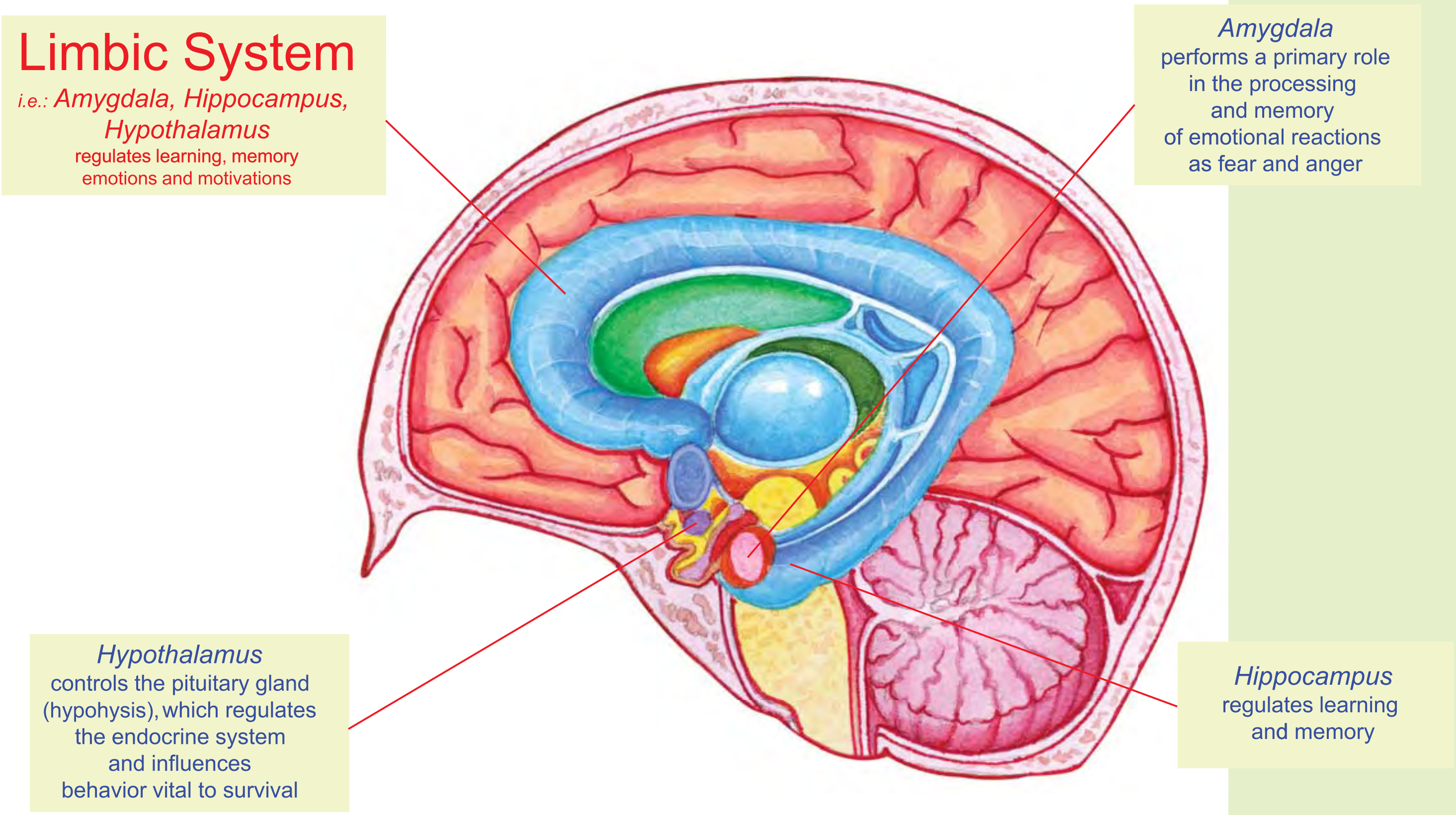



Figure 7.1: Limbic system with *Amygdala*, *Hippocampus* and *Hypothalamus*. If the brain responds to a very stressful situation with dissociation, these brain structures are especially involved.