

Deep Brain Reorienting (DBR) vid komplexa traumastörningar: patientinformation

Under traumatiska episoder av att försummas, misshandlas eller på annat sätt bli illa behandlad utan att vara skyddad eller ha en kärleksfull kontakt med andra som bryr sig om oss, kan upplevelsen av en djup smärta av ensamhet uppstå. Den kan driva känslor som rädsla, ilska, sorg och skam och dessa kan bli intensiva och överväldigande, särskilt när det inte finns något sätt att säkert uttrycka dem. Personen kan då lämnas med fortsatta svårigheter med att reglera plågsamma känslor och ibland resulterar det i ohälsosamma copingstrategier. En annan möjlighet är att den personens hjärna, särskilt i unga år, letar efter sätt att överleva och fortsätta med livet och öppnar minnesfack för att lagra de svåra känslorna. De här uppdelningarna, som engagerar de övre nivåerna av hjärnan, kan bli delar av jaget som är relativt oberoende av varandra i sitt sätt att agera när de tar kontroll. De kan vara så avstängda från den dagliga medvetenheten att de blir isolerade och inte följer med tidens gång i omvärlden. Det gör att de kan uppleva att de fortfarande befinner sig i en situation av övergrepp och trauma. Ibland tappar de kontakten med de lägre nivåerna av hjärnan och har ett mycket begränsat utbud av känslomässiga reaktioner. Vid andra tillfällen tappar de kontakten med "Var-jag-är-i-världen-Jaget" och agerar på ett sätt som inte stämmer överens med deras ålder och livsförhållanden.

Vissa terapimetoder arbetar i första hand med dessa delar av jaget, med att lära känna dem och öka deras kommunikation och samarbete, samt orientera sig gentemot nuet. Dessa metoder är effektiva men når inte alltid till den underliggande smärtan av ensamhet och övergivenhet. I DBR ligger fokus i stället på den underliggande känslomässiga smärtan och den ilska, rädsla, sorg och skam som denna djupa traumatisering skapar. Att arbeta på den här lägre nivån är svårt eftersom hjärnan tidigare har funnit det nödvändigt att vända sig bort från smärtan. Men personen är nu i en annan situation, i en annan ålder, och kan ha förmågan att konfrontera den smärtan på ett sätt som tillåter läkning på djupet av traumat och övergreppshistorien. Hjärnan har fortsatt att utvecklas kring smärtan på ett sådant sätt att det nu kanske är möjligt att närma sig den från en annan vinkel.

Delar av jaget på de övre nivåerna kan bli oroade över det här sättet att arbeta eftersom de har arbetat hårt för att ta bort medvetandet om den djupa smärtan. Men de lider också och deras sätt att klara sig kanske inte har hängt med i förändringarna i personens liv. Vi kommer att be dem låta oss arbeta på den djupare nivån med syftet att hjälpa alla delar av jaget. Smärtan är gemensam för många, om inte alla, delar av jaget. Därför kan alla delar av jaget må bättre genom läkningen på djupet - men oundvikligen kommer det att bli mer kontakt med känslomässigt lidande under processen. Förankringen i "Var-jag-är-i-världen-Jaget" är inte bara ett skydd mot att bli överväldigad under sessionerna. Den ger också ett annat perspektiv för att arbeta med de övre delarna av jaget. Om DBR-arbetet löper på väl kommer terapin att upplevas som långsam och varsam och leda till en ökad känsla av omsorg gentemot de delar av jaget som håller i traumaminnena och försvaret runt dem.

Det finns inga vetenskapliga studier vad gäller säkerheten och effektiviteten av DBR för behandling av ensamhetens djupa smärta jämfört med de metoder som fokuserar på de delar av jaget som har blivit uppdelade, så informationen som hjälper dig att välja rätt terapi för dig är begränsad. Ibland rör sig människor mellan tillvägagångssätten. De arbetar med delarna när det behövs och arbetar med smärtan när det är möjligt. Förhoppningen är att samarbetet mellan dig och din terapeut kan identifiera rätt metod – eller kombination av metoder – för att främja din läkning så säkert och effektivt som möjligt.