

Deep Brain Reorienting (DBR)

En varsam väg till läkning vid trauma och PTSD

Om du bär på minnen, känslor eller kroppsliga reaktioner som du inte helt förstår - kanske från något som hände för länge sedan - är du inte ensam. Många som lever med PTSD eller annan traumarelaterad problematik känner att det de varit med om sitter djupt i kroppen, bortom orden.

Deep Brain Reorienting (DBR) är en terapimetod som är särskilt utformad för att arbeta med just dessa djupa nivåer - där allt började.

Varför räcker inte alltid vanlig terapi?

I svåra eller livshotande situationer reagerar hjärnan och kroppen på bråkdelar av en sekund - långt innan vi hinner tänka, känna eller förstå. Det är kroppens sätt att skydda oss. Men när dessa reaktioner inte får möjlighet att fullföljas, lagras de i nervsystemet som obearbetade mönster. Du kanske känner dem som:

- Plötsliga kroppsliga spänningar
- Inre tomhet eller avstängdhet
- En överväldigande oro, utan tydlig orsak
- Reaktioner du inte "kan kontrollera", trots att du försökt

Detta är inte ett tecken på svaghet. Det är ett tecken på att ditt nervsystem gjorde sitt jobb - och att det nu behöver stöd att komma ur överlevnadsläge.

Vad gör DBR annorlunda?

I DBR arbetar vi med den allra första reaktionen - ofta en liten impuls i nacken, ögonen eller bröstet – som sker precis innan känslan uppstår. Denna reaktion kallas för preaffektiv chock, och är kroppens reflexmässiga orientering mot fara.

I stället för att gå in i berättelsen om vad som hände, följer vi tillsammans de subtila signaler som kroppen fortfarande bär på. Det gör att vi kan möta traumat där det faktiskt finns lagrat - i kroppen, inte bara i minnet.

Deep Brain Reorienting (DBR) – du behöver inte återuppleva det svåra

En viktig del i DBR är att du inte behöver gå tillbaka in i traumat. Det räcker att uppmärksamma det nervsystemet visar i stunden. Processen sker i långsam takt, med stor respekt för din gräns och rytm. Många upplever:

- Att spänningar släpper utan att de tvingats "bearbeta" allt
- Att de får bättre kontakt med kroppen och känslorna
- En inre stabilitet som växer över tid
- Mindre skam, mer självmedkänsla

Är DBR något för dig?

DBR kan vara hjälpsamt om du:

- Har PTSD eller komplex traumatisering
- Har försökt annan terapi men känner att något ligger kvar
- Vill förstå varför kroppen reagerar som den gör
- Söker ett varsamt men djupt sätt att närma dig läkningen

Du är varmt välkommen att höra av dig - helt utan krav. Vi börjar där du är.