

RAIN lub ZDANIE

Według tłumacza Google słowo **Rain** przetłumaczone na język polski to deszcz. Jest to technika pomocna w pracy z trudnymi emocjami takimi jak smutek, rozpacz, czy też trudnymi myślami jak poczucie bycia kimś bezwartościowym. Akronim opisuje cztery kroki jakie warto podjąć w trudnych chwilach. Twórcą akronimu: Tara Brach. Oto co oznaczają poszczególne słowa składające się na ten akronim:

- **Recognize what is happening.**
- **Allow life to be just as it is.**
- **Investigate inner experience.**
- **Non-Identification.**

Polskim odpowiednikiem tego akronimu może być akronim **ZDANIE**. Ten akronim także opisuje cztery kolejne kroki jakie podejmujemy, aby poradzić sobie z bardzo trudnymi uczuciami, wywołanymi trudnymi przeżyciami czy zdarzeniami. Słowa składające się na akronim to: Zauważ, Daj swoją zgodę, Analizuj i Nie identyfikuj się. Przejrzyjmy je po kolei:

- **Zauważ** - Zauważ co się naprawdę dzieje, stań twarzą w twarz z rzeczywistością, taką jaka jest. Uznaj swoje myśli, uczucia, doznania, doświadczenie. One i tak są. Nawet jeśli byś wolał, aby było inaczej. Niezależnie od tego czy uważasz, że powinno być inaczej, że nie powinno Cię spotkać to co Cię spotkało. W obliczu trudnych wydarzeń, trudnych przeżyć możemy mieć tendencję do unikania, bagatelizowania, albo wręcz przeciwnie do wyolbrzymiania, możemy czuć się przytłoczeni. Nasza psychika dysponuje potężnymi środkami, abyśmy tylko nie wiedzieli rzeczywistości taką jaka jest. Zamiast unikać, stań twarzą w twarz z tym co się dzieje.
- **Daj swoją zgodę**, zaakceptuj, pozwól, aby było dokładnie to, co jest. Wszystko co czujesz i myślisz i tak już tam jest, po prostu pozwól im się pojawiać. Chodzi o podjęcie decyzji o nieodganianiu myśli, uczuć czy doznań. Zauważanie własnych prób pozbycia się ich. To nie znaczy, że uznajemy te wszystkie myśli o sobie samych lub innych ludziach za prawdę, a jedynie przyglądamy się myślom takimi jakie są. Z pozwolenia na doznawanie tego co doznajemy, może wyłonić się mniej natrączywa i automatyczna potrzeba działania. Paradoksalnie zgoda na trudne myśli i emocje w dłuższej perspektywie powoduje, że czujemy ich mniej. Jeśli niezgoda i trudne uczucia wynikają z jakiejś trudnej sytuacji, uznaj, że taka jest właśnie ta sytuacja: ktoś odszedł, straciłeś pracę, pokłóciłeś się jak się zdaje niepotrzebnie – to wszystko jest. Jest inaczej niż chcielibyśmy, aby było, ale jest. Pozwól temu być takim jakie jest. I tak, bez Twojej zgody, rzeczywistość, jest jaka jest. Zgoda oznacza zaakceptowanie, a nie poddanie się czy rezygnację. Zaakceptowanie, uznanie, że sprawy mają się właśnie tak.
- **Analizuj**, eksploruj, zbadaj swoje wewnętrzne doświadczenie. Zrób to z delikatną ciekawością. Być może emocje wywołują różne wrażenia w ciele. Jakiego rodzaju są to wrażenia? W jakich miejscach w ciele szczególnie mocno je czuć? Jakiego mają natężenie, z czym się wiążą, jakie myśli wywołują? Badanie nie polega na próbie „naprawy” emocji czy uczuć. Jest pełną współczucia dla samego siebie i ciekawości przyglądaniem się temu co i tak jest. Bardzo pomocne w badaniu jest wprowadzenie jak najwięcej delikatnej ciekawości, tak aby badać swój świat wewnętrzny dokładnie, precyzyjnie, ale bez ocen, krytyki, obwiniania się. Ciekawość jest bardzo silnym narzędziem wspomagającym eksplorację swojego świata wewnętrznego.
- **Nie identyfikuj się** ze swoimi przeżyciami. Najprościej można powiedzieć, że chodzi o zauważenie, że nasza świadomość może zmieścić znacznie więcej niż tylko negatywne emocje czy myśli. A to znaczy, że nie jesteśmy tylko tymi negatywnymi aspektami. Możemy odkryć, że przeżywanie trudnych emocji definiuje człowieczeństwo, jest właściwe dla każdego z ludzi. Nie identyfikowanie się oznacza także zauważenie, że myśli to myśli, a nie rzeczywistość. Zauważenie, że są przemijalne, zmieniają się, płyną, przychodzą i odchodzą. Nie identyfikacja przypomina postawę, kiedy witasz się z myślami, uczuciami, doznaniem, ale nie zatrzymujesz ich, ani nie odganasz. Jakbyś witał przechodniów na ulicy. Po prostu powitaj, uznaj, ale pozwól odejść, nie namawiając na wspólną kawę, ani nie unikaj.

Wykonaj teraz ćwiczenie. Przypomnij sobie jakieś niechciane, przykre uczucie. Zauważ, że to uczucie, myśl, doznanie jest i jest jakąś, pewno częścią Twojej sytuacji, o Tobie samym, o Tobie samej.