Техника RAIN - пошаговый гайд

Время выполнения: 3-10 минут

Когда применять: при тревоге, гневе, страхе, стыде, разочаровании, печали

Совет: Начинайте с небольших раздражений, постепенно применяя к более интенсивным переживаниям

Подробнее о технике вы можете прочитать: <https://vintergrin.by/техника-rain-простой-способ-справляться/>

Шаг 1: R – RECOGNIZE (Распознать)

Практические действия:

- **Сделайте паузу** в том, что делаете (несколько глубоких вдохов для замедления)
- **Мысленно «настройтесь»** на свое внутреннее состояние
- **Найдите слова** для описания переживания - помогает мозгу лучше понять ситуацию
- **Будьте максимально конкретны:** вместо «плохо» → «тревожно», «раздраженно», «подавленно»
- **Не торопитесь** - иногда нужно время понять, что именно переживаете

Наводящие вопросы:

- Что именно я чувствую в этот момент?
- Как бы я назвал эту эмоцию одним словом?
- Какие еще чувства присутствуют рядом с основным?
- Насколько интенсивно это переживание по шкале от 1 до 10?

Полезные фразы:

«Я замечаю...» / «Я переживаю...» / «Это похоже на...» / «Я чувствую...»

Шаг 2: A – ALLOW (Позволить)

Практические действия:

- **Расслабьте мышцы**, которые напряглись от сопротивления
- **Скажите себе:** «Это то, что я переживаю прямо сейчас, и это нормально»
- **Представьте расширение** внутреннего пространства, делая место для переживания
- **Напомните себе:** «Мне не обязательно нравится то, что чувствую, но я могу с этим быть»
- **Дышите естественно** - не пытайтесь «исправить» дыхание
- **Если замечаете попытки** мозга «решить» эмоцию, мягко возвращайтесь к позиции наблюдателя

Ключевая идея:

Позволить ≠ нравится. Позволить = перестать тратить энергию на попытки прогнать чувство.

Представьте, что открываете дверь эмоциям: «Добро пожаловать, я вижу тебя»

Наводящие вопросы:

- Могу ли я позволить этому чувству быть здесь?
- Что произойдет, если я перестану с этим бороться?
- Как бы я отнесся к другу, который чувствует то же самое?
- Могу ли я создать место для этой эмоции, не пытаясь ее исправить?

Полезные фразы:

«Это нормально переживать...» / «Я позволяю себе чувствовать это...» / «Пусть это переживание будет здесь...» / «Я не буду сопротивляться этому...»

Шаг 3: I – INVESTIGATE (Исследовать)

Практические действия:

- **Медленно «просканируйте»** тело от головы до ног, замечая области напряжения или дискомфорта
- **Обратите внимание на качество ощущений:** тепло/холод, сжатие/расширение, тяжесть/легкость
- **Заметьте изменения дыхания** - стало поверхностным, учащенным или задержанным?
- **Понаблюдайте за потоком мыслей**, не пытайтесь их остановить или изменить
- **Отметьте образы, воспоминания** или ассоциации, которые всплывают
- **Исследуйте динамику:** усиливается переживание или ослабевает, меняется ли его «вкус»
- **Задайтесь вопросом:** «Что в этом переживании больше всего нуждается в моем внимании?»

Наводящие вопросы:

- Где в моем теле я чувствую эту эмоцию?
- Какие физические ощущения ее сопровождают?
- Какие мысли крутятся в голове?
- Какие образы или воспоминания всплывают?
- На что похоже это ощущение по текстуре, температуре, форме?
- Что больше всего нуждается в моем внимании прямо сейчас?

Когда нет четких телесных ощущений:

Начните с самого простого:

- Тело напряжено или расслаблено?
- Дыхание поверхностное или глубокое?
- Есть ли ощущение тяжести, сжатия, пустоты?
- Хочется съежиться или наоборот «взорваться»?

Техники исследования:

- Мысленно «просканируйте» тело от головы до ног
- Представьте эмоцию как объект — какой у нее цвет, форма, размер?
- Обратите внимание на дыхание — оно изменилось?

Шаг 4: N – NURTURE (Проявить заботу)

Практические действия:

- **Положите руку** на сердце, живот или (если позволяет ситуация) обнимите себя
- **Говорите с собой** тем же тоном, которым обращались бы к дорогому другу в похожей ситуации
- **Создайте в воображении образ безопасности** - объятие близкого, теплое одеяло, спокойное место
- **Предложите себе конкретную поддержку:** «Что сейчас поможет мне почувствовать себя лучше?»
- **Заметьте общность:** многие люди переживают подобное, вы не одиноки в этом

- **Если самосострадание дается трудно**, начните с простого признания: «Это болезненный момент»
- **Совершите небольшое действие заботы** - заварите чай, включите приятную музыку, сделайте медленные вдохи

Примеры действий:

- **Физические жесты:** Положить руку на сердце, обнять себя, погладить по руке
- **Добрые слова:** «Дорогой, это действительно тяжело. Ты справишься»
- **Утешающие образы:** Представить объятия любящего человека или домашнего питомца
- **Практические действия:** Заварить чай, включить приятную музыку, принять теплую ванну

Наводящие вопросы:

- Что я сказал бы близкому другу в такой ситуации?
- В какой поддержке я больше всего нуждаюсь прямо сейчас?
- Как я могу себя утешить?
- Что поможет мне почувствовать себя в безопасности?
- Какие добрые слова я могу себе сказать?

Советы по практике

Для начинающих:

- **Начните с простых ситуаций** (опоздание, пролитый кофе)
- **Не ожидайте мгновенных результатов**
- **Практикуйте даже когда** чувствуете себя хорошо

Частые препятствия и решения:

- **«Не получается позволить эмоции быть»** → Начните просто с признания: «Я замечаю сопротивление этому чувству»
- **«Не знаю, что чувствую»** → Начните с телесных ощущений: «Что происходит в моем теле?»
- **«Самосострадание кажется слабостью»** → Помните: доброта к себе дает силы, а не отнимает их
- **«Техника не сработала с первого раза»** → RAIN — это навык, который развивается с практикой. Первые попытки могут ощущаться механическими или неэффективными.
- **«Стало только хуже»** → Временное усиление дискомфорта — частое явление. Это не значит, что техника вредит — скорее, вы стали лучше осознавать то, что и раньше было внутри. Вернитесь к основам: просто дышите и напоминайте себе, что вы в безопасности.

Ограничения и предостережения

- В острых кризисных ситуациях сначала важно обеспечить физическую безопасность, и только потом работать с эмоциями.
- При серьезных травмах, клинической депрессии или тревожных расстройствах техника может быть полезным дополнением к профессиональной помощи, но не её заменой. При серьезных проблемах обращайтесь к специалистам