

## Práctica de RAIN

**RAIN** (lluvia en inglés) es un acrónimo para referirse a una práctica para abordar las tormentas emocionales en el mismo momento en que se presentan. Consiste en convertir las dificultades en parte de la práctica. Está considerada una práctica fundamental para metabolizar las emociones.

**R. Reconocer** la o las emociones que crecen en mí o me asaltan (enfado, ansiedad, tristeza...). Es simplemente darse cuenta de lo que está ocurriendo, estar presentes para advertir que algo está pasando. Con la práctica, la aptitud para definir o nombrar las emociones se refina. Para empezar, es suficiente con identificar dónde la sentimos en el cuerpo. ¿En qué parte de mi cuerpo siento esta emoción?

**A. Aceptar** lo que está pasando sin rechazo (por ejemplo: si hay ira, pues la hay) y sin juzgarnos a nosotros mismos. Consiste en aceptar mi realidad humana sin actuar. Aceptar lo que está pasando en este momento.

**I. Investigar** con interés y curiosidad: sé lo que hay, acepto lo que hay, me intereso por lo que hay. ¿Cuál es la causa de esta emoción? ¿Qué creencia sobre mí mismo o sobre el otro está en su origen? ¿Qué elementos, qué sensaciones físicas componen esta emoción? ¿Cuál es la necesidad básica que está en el origen de esta emoción? (por ejemplo, es frecuente que en el origen del miedo esté la necesidad de seguridad). Estas necesidades son universales, nos unen a la humanidad en lugar de separarnos de ella. Cuando investigamos, es esencial acercarnos a la experiencia con ternura, suavemente y sin juzgar. Esta actitud de cuidado nos ayuda a crear una sensación de seguridad, permitiéndonos conectarnos honestamente con nuestras heridas, miedos y vergüenza.

**N. No identificarnos** con la emoción. Yo no soy la emoción. Yo no soy este miedo, esta ira, esta tristeza... Soy simplemente un testigo que observa la emoción. No me identifico con la emoción que surge en mí.