

## **ACT bij woede**

Acceptance & Commitment Therapy (ACT) helpt je om op een gezonde en constructieve manier om te gaan met negatieve emoties zoals woede. In tegenstelling tot traditionele methoden die proberen om gevoelens van woede te onderdrukken of te controleren, moedigt ACT je aan om deze emoties te accepteren als een natuurlijk onderdeel van het menselijk bestaan. Het doel is om te leren hoe je je op een flexibele manier kunt verhouden tot je emoties, zodat ze je niet in de weg staan om een betekenisvol en waardevol leven te leiden.

ACT biedt een unieke benadering voor het omgaan met woede door je te helpen om:

- Je woede te erkennen en te accepteren zonder te oordelen.
- Je te richten op wat echt belangrijk is in hun leven (hun waarden) en daar naar te handelen.
- Je gedachten en gevoelens te zien als tijdelijke gebeurtenissen die niet noodzakelijkerwijs je gedrag hoeven te bepalen.

Woede is een krachtige emotie die vaak voortkomt uit gevoelens van onrecht, frustratie of bedreiging. Hoewel woede op korte termijn kan helpen om actie te ondernemen in bedreigende situaties, kan het ook destructief zijn als het niet op de juiste manier wordt beheerd. Ongecontroleerde woede kan leiden tot conflicten, beschadigde relaties en gezondheidsproblemen. Daarom is het essentieel om effectieve strategieën te ontwikkelen om woede te begrijpen en te beheersen. De ervaringsgerichte therapie krijgt vorm van de volgende perspectieven:

1. **Bereidheid om te ervaren**  
Bereidheid om ongemakkelijke emoties, zoals woede, volledig te ervaren zonder te proberen ze te vermijden of te onderdrukken. Dit helpt bij het ontwikkelen van een flexibele houding ten opzichte van emoties.
2. **Defusie**  
Het leren herkennen van gedachten als slechts gedachten, zonder erdoor meegesleept te worden. Dit vermindert de impact van negatieve gedachten op gedrag en emoties.
3. **Huidig Moment**  
Het cultiveren van mindfulness en aanwezig zijn in het huidige moment, wat helpt om bewuster te reageren op woede in plaats van automatisch te handelen.
4. **Zelf als context**  
Het ontwikkelen van een breder gevoel van zelf, los van specifieke gedachten en emoties. Dit perspectief helpt individuen om niet volledig geïdentificeerd te zijn met hun woede.
5. **Waarden verduidelijken**  
Het identificeren en verduidelijken van persoonlijke waarden die richting geven aan het leven. Dit helpt bij het nemen van beslissingen die in lijn zijn met wat echt belangrijk is, in plaats van te reageren op woede.

6. Toegewijde actie  
Het ondernemen van acties die consistent zijn met persoonlijke waarden, ondanks de aanwezigheid van moeilijke emoties zoals woede.
7. Begrijpen van woede  
Het onderzoeken van de gedachten, gevoelens en patronen die gepaard gaan met woede. Dit begrip helpt bij het beter omgaan met woede op een constructieve manier.
8. Loslaten van controle  
Het accepteren dat niet alles onder controle is en leren loslaten van de behoefte om interne ervaringen zoals woede te beheersen. Dit bevordert een gezonde manier van omgaan met emoties.
9. Compassie en woede  
Het ontwikkelen van compassie voor zichzelf en anderen als een manier om woede te transformeren en te helen. Dit perspectief helpt bij het verminderen van destructieve uitingen van woede.
10. Vergeving en woede  
Het oefenen van vergeving als een middel om de impact van woede te verminderen en emotionele vrijheid te bevorderen. Dit perspectief richt zich op het loslaten van wrok en het bevorderen van emotionele gezondheid.

Bron: Walser, R. D., & O'Connell, M. (2021). *The ACT Workbook for Anger: Manage Emotions and Take Back Your Life with Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.