

## WERKT RELATIETHERAPIE EIGENLIJK WEL?

Wanneer je relatietherapie overweegt, wil je natuurlijk graag weten of het de moeite (en het geld) waard is. Veel mensen zijn sceptisch over relatietherapie. Waarschijnlijk komt dat doordat in de jaren '80 het gemiddelde succespercentage rond de 50% lag. Zelfs als de relatie door de therapiesessies verbeterde, bleken de oude problemen na een aantal maanden weer terug te komen. Volgens The American Psychological Association lag het slagingspercentage in 2017 op 75% voor Emotionally Focused Therapy (EFT). De overige 25% betrof deelnemers waarbij gecompliceerde problemen werden ervaren, zoals huiselijk geweld, drugs- en/of alcoholverslaving en wanneer het scheidingstraject al was gestart. Ook op de langere termijn levert EFT een grotere tevredenheid over de relatie op. Een andere methode, namelijk Behavioural Couples Therapy, blijkt overigens net zo effectief te zijn als EFT, alleen lijkt het lange-termijn-effect wat minder te zijn.

### **Hoe kan iemand zelf de kans vergroten op een positief resultaat?**

De belangrijkste voorwaarde is dat beide partners de commitment voelen om aan de relatie te werken. Ik vergelijk het weleens met fietsen. Als je hard trapt, ga je snel vooruit. Als je niet meer trapt, zul je nog een tijdje uitrollen, maar op een gegeven moment sta je stil en val je om. En het scheelt natuurlijk ook wanneer de partners elkaar niet (meer) als tegenstanders zien, maar als teamleden die aan hetzelfde doel werken. Als de focus voornamelijk ligt op wat de ander moet doen om de relatie te verbeteren, is de kans op slagen minimaal. Veel effectiever is: wat kun je zelf doen? Wanneer ze weer met vertrouwen elkaars positieve intenties kunnen zien, zijn ze beter in staat goed met de onderlinge verschillen om te gaan. Dat betekent dus dat er best wat zelfreflectie nodig is. Het goede nieuws is dat de benodigde vaardigheden en inzichten relatief makkelijk te integreren zijn, zelfs wanneer de partners al vele jaren vastzitten in een negatief patroon. En misschien nog wel het mooiste is dat ieder 50% aandeel heeft in de verbeteringen. De partners hoeven zich dus niet langer machteloos te voelen, want iedere bijdrage zorgt voor de helft van het positieve resultaat.

### **Bronnen:**

Grande D. (2017), Couples Therapy: Does It Really Work?, Psychology Today

Candice C. Beasley & Richard Ager (2019), Emotionally Focused Couples Therapy: A Systematic Review of Its Effectiveness over the past 19 Years, Journal of Evidence-Based Social Work

Forouzanfar A., Sayadi M. (2019), Meta-Analysis of the Effectiveness of Emotionally Focused Therapy on Reducing Marital Problems

Rathgeber M., Bürkner P.C., Schiller E.M., Holling H. (2018), The Efficacy of Emotionally Focused Couples Therapy and Behavioral Couples Therapy: A Meta-Analysis

Fischer M.S., Baucom D.H., Cohen M.J. (2016), Cognitive-Behavioral Couple Therapies: Review of the Evidence for the Treatment of Relationship Distress, Psychopathology, and Chronic Health Conditions