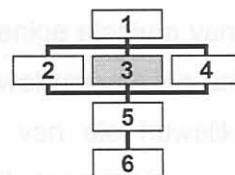


HOOFSTUK 3

HUWELIKSVERRYKING



3.1 INLEIDING

Huweliksverryking verwys na 'n spesifieke filosofie en denkwysie ten opsigte van die huwelik en die funksie van die huwelik. Die verbetering van die huwelikslewe lê ten grondslag van programme vir die verryking van die huwelik. Verryking het ten doel om probleme te voorkom deur egpare te help om hulle sterkpunte te ontdek en te verbeter voordat probleme wat in die huweliksverhouding mag voorkom, ernstige afmetings begin aanneem. Probleme en aanpassings by veranderinge is deel van elke huwelik, maar met die nodige vaardighede en positiewe ingesteldheid behoort die egpaar wat groeigeoriënteerd funksioneer die veranderinge in geleenthede en uitdagings te kan omskep. Voorkoming van probleme deur die aanleer van vaardighede waarmee die probleme hanteer kan word, behoort 'n positiewe groeitendens teweeg te bring. Therapie en behandeling is vrylik beskikbaar wanneer 'n egpaar probleme ervaar terwyl verryking nie soveel aandag geniet nie. Meer klem behoort op die ontwikkeling en aanbieding van verrykingsprogramme gelê te word in 'n poging om die stygende egskeidingsyfer te verlaag, ten spyte daarvan dat die moderne huwelik aan vele eise blootgestel is en egskeiding meer aanvaarbaar is. Literatuur ten opsigte van huweliksverryking is veral in Suid Afrika beperk en daarom gaan daar in hierdie hoofstuk gepoog word om 'n grondslag vir huweliksverryking as voorkomende diens aan egpare daar te stel.

In hierdie hoofstuk gaan daar aandag gegee word aan die aard van huweliksverryking en hoe dit van huweliksberaad/huweliksterapie verskil; die ontstaan van die huweliksverrykingsbeweging; die doel daarvan; die wyses waarop huweliksverryking gedoen word en die aard van die leierskap daarvan; die teoretiese grondslae waarop huweliksverryking gebou is; die aard van huweliksverryking in die verskillende fases van die huwelik; bestaande programme vir verryking en die evaluering en effektiwiteit van huweliksverrykingsprogramme.

3.2 DIE AARD VAN HUWELIKSVERRYKING

Egpare kan op verskillende wyses hulp ontvang. Opleiding, terapie en verryking ten opsigte van die huweliksverhouding is die mees algemene wyses waarop daar tot die huwelik toegetree kan word. Hunt, *et al.* (1998:5) meen dat opleiding die dimensie is waardeur professionele persone na egpare uitreik met inligting ten opsigte van die wyse waarop die

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

huweliksverhouding suksesvol gemaak kan word. Hierdie inligting kan op enige stadium van die huwelik gegee word. Tiesel & Olson (1992:402) is van mening dat huweliksverryking en die vaardighede wat daarin aangeleer word, aan egpare in elke fase van die huwelik beskikbaar gestel behoort te word. Terapie, aan die ander kant, sluit assessering en behandeling in.

Verryking is 'n voorkomende benadering waar gepoog word om egpare te bereik voordat hulle betrokke raak in disfunsionele patrone en terwyl hulle nog gemotiveerd is om aan hulle verhouding aandag te gee. (Vgl. Floyd; Markman; Kelly; Blumberg & Stanley, 1995:212.)

Huweliksverryking help egpare om nuwe perspektiewe te verkry en om probleme vroegtydig te ontdek. Ondersteuningsgroepe, terapie en opleiding kan saam met verryking gebruik word soos wat elke individuele egpaar benodig. Verryking vind plaas met relatief goed funksionerende egpare wat wil leer om hulle huwelike te verbeter en om sukses en plesier te verhoog. Verryking gebruik metodes wat affektiewe-, gedrags-, kognitiewe- en intensionele dimensies aanspreek (Hunt, *et al.*, 1998:6). Denton (1986:3) definieer huweliksverryking as 'n manier om egpare te help om hulle sterkpunte te ontdek en te benut alvorens die egpaar nodig het om hulp te gaan vra. Diskin (1986:114) meen dat huweliksverryking ten doel het om voorkomend toe te tree voordat probleme onhanteerbaar raak. Die doel van huweliksverryking is uiteindelik om goeie huwelike beter te maak en om probleme te voorkom. Schaefer & Olson (1981:47) meen dat huweliksverryking verandering, groei, verbetering en ontwikkeling van reeds teenwoordige bestanddele in die verhouding impliseer.

3.3 DIE ONTWIKKELING VAN HUWELIKSVERRYKING

David en Vera Mace was twee van die pioniersfigure in die ontwikkeling van huweliksberaad. Hulle het opgemerk dat daar deur middel van 'n deeglike gevallestudie bepaal kan word wat die probleme in 'n huwelik veroorsaak het. Hierdie oorsake is as vertrekpunt geneem vir die begin van die ontwikkeling van programme om te voorkom dat die probleme ontstaan. (Vgl. Mace & Mace, 1986:8 en Dinkmeyer & Carlson, 1986b:140.) Die Mace-egpaar het reeds in 1949 die eerste *Marriage Guidance Centre* in Engeland begin as 'n poging om die probleme in huwelike en gesinne wat uit die Tweede Wêreldoorlog gespruit het, te hanteer. In 1960 het die Mace-egpaar die beweging in die VSA gevestig en nog later in Suid Afrika, Australië en Nieu Seeland asook in 'n hele paar Europese lande.

In 1962 het die Mace-egpaar met huweliksverryking begin. Daar is waargeneem dat die verskil tussen huwelike waar die verhouding goed is en huwelike waar ernstige probleme ervaar word, die gebrek aan hanteringsvaardighede is. Daar is besluit op 'n strategie waar egpare toegerus sal word met die nodige vaardighede om die alledaagse situasies wat in 'n huwelik mag opduik, te hanteer. Mace & Mace (1986:10) meld dat die kuns van 'n huwelik

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

daarin geleë is dat 'n egpaar 'n geleidelike aanpassing by mekaar verkry deur middel van 'n proses van groei in die verhouding en gedragsverandering. In 1973 het die Mace-egpaar die *Association of Couples for Marriage Enrichment (ACME)* begin.

Kerkgenootskappe het ook 'n belangrike rol in die ontwikkeling van verrykingsprogramme gespeel. (Vgl. Hunt, *et al.*, 1998:5 en 28.) Die kerk was en is meer bekommerd oor die verval van die huwelik as enige sekulêre organisasie. Programme het toegeneem en die gevolge daarvan was dat gesinne en meer uitgebreide verhoudingsnetwerke ook daardeur beïnvloed is. Mace & Mace (1986:12) beklemtoon dat navorsing uiters noodsaaklik is om al die verskillende programme te evalueer. Die oorhoofse doelstelling in 'n huwelik behoort verenigbaarheid te wees. Aangesien huweliksmaats nie altyd presies by mekaar pas en verenigbaar is nie, moet die doel wees om daarheen te werk en te groei.

Huweliksverryking het vanuit die menslike potensiaalbeweging ontstaan waar die klem verskuif het van die mediese model van 'siek' verhoudings na die sterkpunte en kwaliteite van verhoudings. Oor die laaste paar jaar het daar 'n verskuiwing plaasgevind vanaf 'n patologiese- of 'n behandelingsmodel na 'n groeimodel waar daar meer op die positiewe eienskappe van individue gefokus word. Die fokus lê nie soseer meer op die herstel van verhoudings nie, maar op die ontsluiting van potensiaal om die verhoudings te verbeter (Clinebell, 1977a:11 en Garland, 1983:1). Tog meen Sollee (2000) dat daar selfs in die VSA en Kanada steeds meer op terapie as op voorkoming gefokus word. Die huweliksverrykingsbeweging is in kinderskoene terwyl die industrie vir terapie diep gesetel is.

Affektiewe opleiding en die humanistiese psigologie, gepaardgaande met 'n groot klem op voorkomende dienste, het veral 'n impak in die sestigerjare gehad. Die groei in verbruikerswese en die neiging tot kort, sigbaar suksesvolle behandeling het ook die ontwikkeling van huweliksverrykingsdienste beïnvloed. Groei en ontwikkeling in gedragsterapie met die klem op stap vir stap benaderings tot die aanleer van interpersoonlike vaardighede, het die ontwikkeling verder beïnvloed. Volgens Garland (1983:3) het ontwikkeling op die terreine van menslike seksualiteit, gesinsosiologie en gesinsverryking bykomende begrip vir die huweliksverhouding en die veranderlikes wat 'n invloed op interpersoonlike bevrediging het, meegebring.

Sosiologiese veranderinge in die hedendaagse samelewing het 'n klemverskuiwing ten opsigte van die huweliksverhouding meegebring. Die klem het volgens Gershenfeld (1985: 374) vanaf 'n tradisionele verhouding waar die man die broodwinner was en die vrou verantwoordelik was vir die versorging van kinders en om vir haar man 'n seksuele genoot te wees, verskuif na 'n kameraadskapsverhouding met intimiteit, gelykheid en buigsame interpersoonlike interaksie as grondslag. (Vgl. ook Durana, 1994:65.) Hierdie klemverskuiwing het tot 'n verandering in die

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

vereistes vir sinvolle prestasie in die huwelik gelei. Didaktiese dienste vir egpare is 'n bruikbare alternatief vir tradisionele dienste en die gebruik daarvan vermeerder aldus Garland (1983:3). Ten spyte van verskillende teoretiese benaderinge in die verskillende beskikbare dienste, is daar in die ontwikkeling en aanbieding van verskeie programme een oorhoofse doelstelling, naamlik om die egpaar toe te rus met interpersoonlike vaardighede wat hulle in staat sal stel om nie alleen veranderinge in hulle verhouding te inisieer nie, maar ook daarby te kan aanpas.

3.4 DIE DOELSTELLINGS VAN HUWELIKSVERRYKING

3.4.1 Algemene doelstellings

Die oorhoofse doelstelling word gesien as die verbetering van die huwelikslewe. (Vgl. Garland, 1983:4 en Gershenfeld, 1985:375.) 'n Verdere omskrywing van 'verbetering' sou die volgende behels, naamlik om 'n klimaat tussen huweliksmaats daar te stel wat hulle in staat sal stel om hulle bewussyn van hulleself en van hulle huweliksmaat ten opsigte van die groeipotensiaal van hulle huwelik te verhoog, om hulle denke en gevoelens met eerlikheid en empatie te ondersoek en om bedrewehede te ontwikkel en te gebruik om met mekaar in kontak te kom, hulle probleme op te los en hulle konflikte te hanteer. Noval, Combs, Wiinamaki & Bufford (1996:47) identifiseer die doelstellings vir huweliksverryking as 'n bewuswording van elke huweliksmaat se eie behoeftes en verwagtinge asook dié van die maat, die verbetering van kommunikasie, die opbou van probleemoplossende- en onderhandelingsvaardighede en die verhoging van algehele huweliksaanpassing. Binne hierdie spesifieke klimaat is dit vir die egpaar moontlik om hulle potensiaal vir 'n bevredigende verhouding en persoonlike en gesamentlike groei te verhoog. Volgens Denton (1986:3) is die doel van huweliksverryking die voorkoming van probleme – 'n pro-aktiewe stap. Adam & Gingras (1982:97) meld dat huweliksverryking 'n voorkomende eerder as 'n herstellende benadering is en dat egpare wat redelik goed funksioneer, maar die behoefte ervaar om hulle verhouding te verbeter, daarby kan baat.

Huweliksverryking word nie alleen gesien as 'n voorkomende en terapeutiese diens nie, maar ook 'n diens aan huwelike waar die lewens en huwelike van egpare gewoon verryk word sonder dat hulle 'n voorkomende of terapeutiese diens benodig. Egpare word die geleentheid gebied om hulle verbintenis aan mekaar te definieer, om die doelstellings van hulle huwelik te bepaal en om bedrewehede, kennis en die regte houding te ontwikkel wat benodig word om hierdie doelstellings te bereik. Bell, *et al.* (1987:452) is van mening dat egpare wat bewus raak van die positiewe aspekte wat huweliksbevrediging beïnvloed, soos eerlikheid, luister, openheid, sensitiwiteit, ondersteuning en uitbou van mekaar se selfbeelde, die positiewe aspekte al meer begin gebruik. Wanneer egpare op hierdie wyse toegerus word, kan hulle 'n

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

sterk en aanpasbare verhouding ontwikkel wat kan aanpas by veranderinge soos deur die siklus van hulle huwelik teweeggebring. Rudert (1984:3) en Floyd, *et al.* (1995:214) meen dat egpare baat kan vind daarby om te weet watter aspekte in die lewensiklus huweliksbevrediging sal beïnvloed sodat hulle daaraan kan werk voordat hulle bejaard is.

Verryking beteken dat iets wat oorspronklik reeds waarde gehad het, verder verbeter word. Hunt, *et al.* (1998:15) vat die fundamentele aannames en konsepte van huweliksverryking soos volg saam:

- 'n Positiewe groei-oriëntasie vir elke huweliksmaat as 'n individu en vir die verhouding met die ander huweliksmaat.
- 'n Sistemiese en dinamiese verhouding tussen die twee huweliksmaats wat albei bereid is om te verander as 'n oop sisteem.
- 'n Doelstelling om huweliksmaats in staat te stel om 'n doelbewuste kameraadskap te hê.
- 'n Opvoedkundige, eksperimentele benadering tot egpare wat houdings en spesifieke vaardighede op 'n gestruktureerde, ordelike wyse aanbied.
- 'n Voorkomende benadering wat daarna streef om egpare op so 'n wyse te ondersteun dat die verskyning, ontwikkeling en herhaling van interpersoonlike disfunksie verminder word.
- 'n Balans tussen gesamentlike en individuele groei waar die fokus op die verhouding in interaksie verkeer met die proses om individuele huweliksmaats te help om hulle eie potensiaal te bereik.
- Die ontwikkeling van intimiteit en troeteling.
- Verryking en groei as 'n lewenslange proses.
- Wedersydse ondersteuning tussen egpare deur middel van groepeervaringe.

Die kern van huweliksverryking is groei en menslike potensiaal gebaseer op die aanname dat alle individue en verhoudings baie onontginde hulpbronne en vermoëns het wat ontwikkel kan word.

Die onderwerp van verryking trek dikwels die aandag van die professionele persone wat in die toegepaste dimensies van die veld belangstel. Verskillende reeds ontwikkelde programme bestaan, maar word in die praktyk aangepas sodat die unieke behoeftes van elke teikengroep aangespreek kan word. Huweliksverrykingsprogramme fokus op die aanleer en verbetering van kommunikasievaardighede, besluitnemingsvaardighede, konflikthantering en die opstel van doelstellings en doelwitte. (Vgl. Floyd, *et al.*, 1995:214.) Die veranderde rol van die vrou

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

met beroepsbeoefening en verhoogde opleiding, noodsaak ook 'n spesifieke verrykingsprogram waar aandag aan die dubbelloopbaanhuwelik geskenk word. Gesinsverryking word ook beklemtoon met noodwendige gevolge op die egpaar.

Onder elke 'normale' huwelik is daar 'n latente beter huwelik met beter kommunikasie, beter seksuele vervulling en beter vervullende liefde. Vanuit die groeiperspektief word die huwelik beskou as 'n proses van verandering en ontwikkeling – 'n gesamentlike produk wat deur beide huweliksmaats voortdurend tot ontplooiing gebring word deur die wyse waarop hulle met mekaar kommunikeer en mekaar versorg. Bray & Jouriles (1995:467) meen dat die egpaar wat by huweliksverryking baat kan vind, nie verby die punt van probleemoplossende pogings is nie, emosioneel steeds by mekaar betrokke is, nie rigied in geslagsrolle funksioneer nie en nie depressief is nie. Huwelike met ernstige huweliksprobleme kan alleen deur middel van huweliksberaad gehelp word, maar die deursnee huwelik wat 'n kombinasie is van pyn en vreugde, frustrasie en voldoening, afstand en nabyheid, gaan deur middel van die metodes van die model van groei daartoe lei dat die latente potensiaal in die huwelik na vore kom. Die doel van groeigerigte huweliksverryking is om aan elke egpaar die geleentheid te stel om hulle eie optimale huwelik te skep – 'n groeiende verhouding wat in al hulle behoeftes voorsien. Hierdie huwelik is intiem en oop met gelykheid en positiewe trou.

Die oorhoofse doelstelling in huweliksverryking is dan om 'n egpaar te leer om hierdie noodsaaklike hulpbronne te leer en te gebruik. Wanneer hulle daarin geslaag het, sal hulle die aanslae op hulle huwelik kan hanteer en nie deel word van die egskeidingstatistiek nie. Lavee, McCubbin & Olson (1987:859) is van mening dat egpare in huweliksverryking hulle huwelikseenheid tot so 'n mate kan versterk dat hulle die normale en abnormale veranderinge en aanslae beter sal kan hanteer en die eenheid selfs in die proses sal kan versterk. Persoonlikhede kan nie verander nie, maar gedrag wel. In die huweliksverhouding kan huweliksmaats se gedrag verander ter wille van die groei en opbou van die verhouding.

3.4.2 Aspekte wat die doelstellings van huweliksverryking beïnvloed

Die ideaal is 'n bevrydende huwelik waarin huweliksmaats die vryheid vind om hulle individuele potensiaal optimaal te benut op so 'n wyse dat die huwelik vir albei huweliksmaats 'n verrykende ervaring is. (Vgl. Clinebell, 1977a:35.) Die kenmerke van 'n bevrydende huwelik is die volgende:

- Verantwoordelikheid vir die bevrediging van mekaar se behoeftes.
- Oop en geïnteresseerde kommunikasie.
- Nabyheid en tog ook respek vir die individuele behoefte aan privaatheid.
- Outonomie en onderlinge afhanklikheid.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

- Egte eerlikheid en gelykheid.
- Insette vir mekaar se groei.
- Geen starre of ondergeskikte rolverdeling.
- Voortdurende groei en verandering.
- Bekwaamheid om konflikte te benut vir diepere intimiteit.
- Verdieping van seksuele bevrediging.
- Groeiende intimiteit tot op die punt van singewing en geloof.
- Versterking van die huweliksidentiteit. (Vgl. Clinebell, 1977a:35-36.)

Volgens Pines (1996:40-42) is die volgende faktore nodig om te voorkom dat 'n huweliksverhouding 'uitbrand':

- **Variasie** – hoe groter die variasie, hoe minder die uitbranding, mits die variasie nie soveel is dat een of albei van die huweliksmaats voel dat die verhouding te swaar belaaï word nie. Indien die verhouding wel te swaar belaaï word, kan bykomende angs en spanning geskep word. Die afwesigheid van variasie kan tot verveling en eentonigheid lei. 'n Egpaar kan hulle eie behoeftes aan verskeidenheid aan mekaar kommunikeer en onderhandel oor die wyse waarop hulle die behoeftes kan aanspreek. Reis, uiteet, bergklim, voetslaan, kampeer, draf en die beoefening van ander sportsoorte is enkele wyses waarop 'n egpaar verskeidenheid in die daaglikse roetine van hulle huwelik kan bring.
- **Waardering** – om waardeer en gerespekteer te voel, laat individue nie alleen oor hulleself goed voel nie, maar ook oor die persoon van wie die waardering kom. Die teenoorgestelde is ook waar, naamlik dat wanneer 'n individu ongewaardeer voel, hierdie gevoel tot gevoelens van aggressie en verwerping teenoor die persoon wat nie die behoefte aanspreek nie, kan lei. Die metafoer van 'n spieëlbeeld kan hier gebruik word in die sin dat positiewe beelde in die spieël tot positiewe beelde in die self lei. Hoe meer erkenning huweliksmaats aan mekaar gee, hoe meer beloning en wins gaan daar in die sisteem as geheel wees en uiteindelik gaan die individuele huweliksmaats nog meer ontvang.
- **Geleenthede vir selfaktualisering** – wanneer 'n omgewing aan 'n egpaar geleenthede tot selfaktualisering en persoonlike groei bied, is die kans vir uitbranding baie min. Individue het 'n motiverende dryfkrag tot die aktualisering van hulle eie potensiaal en wanneer die huweliksmaats individueel die geleentheid daartoe kry, kan die romantiese vonk in die verhouding verbeter word. Selfaktualisering vra 'n openheid en kreatiwiteit met uiteindelijke positiewe resultate.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

In huweliksverrykingsprogramme kan hierdie drie aspekte uitstekend aangespreek word.

Die einddoel van 'n huweliksverhouding is volgens Mace & Mace (1986:13) verenigbaarheid. Verenigbaarheid is dus nie die beginpunt nie. Twee huweliksmaats hoef dus nie van die begin af verenigbaar te wees nie, maar moet daarheen werk. Verskille en ooreenkomste word na die huwelik gebring en die bestaande en aangeleerde hanteringsmeganismes word gebruik om die uiteindelijke doel te bereik. In huweliksverryking word daar gepoog om egpare toe te rus met die basiese bedrewehede wat hulle eintlik al aan die begin van hulle huwelike moes ontvang het. Die ideale wyse om probleme te voorkom, sou wees om egpare in die eerste huweliksjaar te begelei. Die bedrewehede wat vir 'n suksesvolle huwelik nodig is, is volgens Mace & Mace (1986:14) die volgende:

- **Toewyding aan mekaar** – beide huweliksmaats werk aan 'n verhouding wat sover as moontlik in albei se behoeftes sal voorsien.
- **Effektiewe kommunikasiesisteem** – huwelik kan alleen groei en oorleef as daar openlike en eerlike kommunikasie bestaan.
- **Kreatiewe gebruik van konflik** – konflik lei uiteindelik tot groei.

'n Suksesvolle huwelik bestaan uit verskeie komponente. Durana (1994:66) meld ook dat toewyding, effektiewe kommunikasie, die kreatiewe aanwending van konflik, diepte-kennis van die 'self' en insig in die invloed van vroeëre ervaringe op die huweliksverhouding, die huweliksverhouding uiteindelik kan verbeter. Hierdie aspekte kan duidelik deur die doelstellings van huweliksverryking aangespreek word.

3.4.3 Die doel van huweliksverryking in die middeljare

Die herstel of die verryking van elke huwelik, ongeag die lewensfase, is belangrik. Selfverryking is belangrik, maar nog meer so as die selfverryking deur die egpaar saam gedoen word. Vir die doel van hierdie studie word daar op die huwelik in die middeljare gefokus. Die egskedingsyfer in die middeljare is hoog en huweliksbevrediging neem dikwels af in die kinders se opvoedingsjare met emosionele distansiëring as die gevolg. (Vgl. Laurence, 1982:31 en Prinsloo, 1994:4-9.) Huweliksverryking in die middeljare word deur die hoër lewensverwagting genoodsaak aangesien 'n egpaar nog baie jare saam kan deurbring wanneer hulle kinders ouer word en die huis verlaat. Die middeljare is 'n fase van aanpassing en verandering, maar deur middel van huweliksverryking kan die veranderinge in geleentede omskep word en vir individuele en gesamentlike groei aangewend word.

Wanneer 'n egpaar na een of twee dekades saam steeds mekaar se vriende en minnaars is, is dit gewoonlik omdat hulle deurentyd aan hulle huwelik gewerk het in 'n poging om die verhouding te verryk. Middeljariges wat mekaar steeds liefhet, maar hulle huwelik wil verfris, is

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

ideaal vir huweliksverryking. Die doel van huweliksverryking in die middeljare is om die goeie huwelik nog beter te maak. Huweliksverryking is 'n hulpmiddel tot 'n meer intieme en oop verhouding met volle gelykheid en positiewe trou.

3.5 WYSES WAAROP HUWELIKSVERRYKING GEDOEN KAN WORD

Huweliksverryking kan deur middel van bestaande programme aangebied word, maar daar is talle variasies. Noval, *et al.* (1996:47) maak daarvan melding dat bestaande programme rofweg in drie kategorieë verdeel kan word, naamlik:

- Opleiding in kommunikasie.
- Benaderings met gedragsuitruiling as doel.
- Programme wat 'n verskeidenheid komponente insluit.

Die meeste programme vir huweliksverryking bied eksperimentele werkswinkels aan wat kommunikasievaardighede, probleemoplossing, konflikthantering, persoonlike ontwikkeling, seksualiteit, verhoging van intimiteit en klarifisering van waardes beklemtoon. Hunt, *et al.* (1998:69) meld dat sekere programme beskikbaar of beperk word vir spesifieke populasies, soos byvoorbeeld verloofde pare, pare wat egskeiding oorweeg, enkellopendes of homoseksuele pare.

3.5.1 Groepe vir egpare

Drie soorte groepe word onderskei, naamlik selfhelp- of ondersteuningsgroepe, huweliksverrykingsgroepe en opvoedkundige werkgroepe vir egpare. Groepe het 'n eie dinamika en vra 'n spesifieke ingesteldheid om te bepaal wat die groep as geheel en die groeplede individueel benodig, hoe die interaksie gebruik kan word, beplanning en die daarstelling van norme vir vertrouwe, nie-veroordeling, empatie en die uitdrukking van persoonlike gevoelens. Die groepproses is waardevol in die hantering van verskillende probleme en temas (Gershenfeld, 1985:376). Groepe wat uit egpare saamgestel word, is 'n uitdaging om te hanteer en die dinamika in hierdie groepe is 'n leerskool vir verskeie bedrewehede wat benodig word om 'n verhouding te laat werk. Ervaringe in 'n groep is 'n ryk bron van sosiale ondersteuning, veralgemening en normalisering. Deur middel van sosiale vergelyking tussen groeplede, word individuele spanning verlig (Kushnir, *et al.*, 1996:154). Egpaargroepe is 'n ideale wyse waarop verhoudingsprobleme voorkom kan word. Gershenfeld (1985:377) is van mening dat die egskeidingsyfer drasties sou daal as egpare voortdurend in groepe kon wees.

Die hedendaagse samelewing plaas druk op verhoudings en huwelike. Rolle het verander van tradisioneel na 'n meer gelyke rolverdeling. Spanning word vererger deur mans en vrouens

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

wat albei in beroepe staan. Die behoefte daaraan om met mense wat verstaan en wat dieselfde belewenisse het te praat, word al groter. Vanuit hierdie behoefte kom die wêreld van groepe na vore – as 'n poging om 'n verhouding te skep, te bou of in stand te hou te midde van verwarring en chaos. Die hedendaagse verwagting is dat individue daartoe in staat moet wees om bedrewehede in verhoudings te besit en te gebruik en volgens Gershenfeld (1985:374) het groepwerk met egpare in die laaste jare daartoe bygedra dat hierdie bedrewehede aangeleer kan word.

3.5.1.1 Ondersteuningsgroepe

Ervarings word in hierdie opset gedeel en dien as vervanging van vroeëre familiestrukture waar egpare ondersteuning kon bekom. Hierdie groepe bied die volgende aan egpare, naamlik:

- Inligting oor die hantering van probleme.
- Inligting oor beskikbare hulpbronne.
- 'n Gevoel dat mense omgee en ondersteun.

Voorbeelde van hierdie groepe is die volgende:

- Pasgetroudes.
- Egpare van verskillende gelowe.
- Egpare wat 'n nuwe baba verwag.
- Ouers van Down sindroom kinders.
- Ouerskapsgroepe vir ouers met eerste kinders.
- Ouerskapsgroepe wanneer kinders skool toe gaan.
- Ouerskapsgroepe vir ouers met adolessente.
- Stieffamiliegroepe.
- Hantering van bejaarde ouers.
- Voor-aftrede groepe.
- Groepe vir afgetredenes. (Vgl. Gershenfeld, 1985:378.)

In ondersteuningsgroepe word ervarings beklemtoon en nie soseer professionele kennis nie.

Die rol van die professionele persoon is die volgende:

- Verwysings na kundiges wat op die terrein spesialiseer.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

- Om op professionele raadgewende rade te dien.
- Dien as konsultante vir bestaande groepe.
- Inisieer of help om nuwe ondersteuningsgroepe te stig. (Vgl. Gershenfeld, 1985:381.)

3.5.1.2 Huweliksverrykingsgroepe

Die fokus van huweliksverrykingsgroepe is die verbetering van huweliksverhoudings. Huweliksmaats word begelei om 'n atmosfeer tussen hulle te skep wat hulle in staat sal stel om meer bewus te raak van die groeipotensiaal in hulleself en in hulle huwelik, om hulle gevoelens en gedagtes met empatie en eerlikheid te eksploreer en uit te druk en om die bedrewehede te ontwikkel en te gebruik wat nodig is om probleme op te los en konflik te hanteer. In hierdie atmosfeer is die huweliksmaats die beste daartoe in staat om hulle volle potensiaal te ontwikkel en te benut (Gershenfeld, 1985:386). Huweliksverryking het ontstaan vanuit die menslike potensiaalbeweging en het wegbeweeg van die mediese- of remediërende model (Gershenfeld, 1985:387). Die model is gebaseer op 'n opvoedkundige- en nie 'n terapeutiese benadering nie en is ontwerp om goeie huwelike beter te maak. Die kerk speel 'n belangrike rol in huweliksverryking, nie alleen as gevolg van kommer oor die hoë egskedingsyfer nie, maar veral omdat individue binne die gesin en die familie van waarde geag word en die huwelik as die basis van die familie gesien word (Hunt, *et al.*, 1998:60).

Huweliksverryking word aan egpare aangebied wat nie ernstige probleme ervaar nie. Die diens moet verkieslik nie aan egpare aangebied word wat besig is om te besluit of hulle moet skei nie. Die opvoedkundige benadering is voordelig omdat huweliksmaats bedrewehede aanleer wat hulle benodig vir die instandhouding van 'n goeie verhouding. Bedrewehede is onder andere gee van empatie, definiëring en oplos van probleme, hantering van konflik, gee van ondersteuning en ontwikkeling van intimiteit. Deelname aan programme wat spesifiek gerig is op aanpassing by elke volgende lewensfase is 'n verdere voordeel (Gershenfeld, 1985:388). Hierdie dienste is aan die grootste deel van die gemeenskap beskikbaar en kos ook nie soveel as huweliksberaad nie, aangesien programme vir huweliksverryking dikwels deur die kerk en deur universiteite aangebied word.

3.5.1.3 Opvoedkundige werkgroepe vir egpare

'n Ervare professionele persoon ontwikkel 'n opleidingsontwerp vir die spesifieke populasie. Die ontwerp hang af van die spesifieke doelstellings vir die program. Die temas word deur die behoeftes van die teikengroep bepaal en word aan die hand van 'n opvoedkundige model aangebied.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

3.5.1.4 Groepe vir ervaringsleer

Gillis & Gass (1993:273-286) bespreek hulle navorsing ten opsigte van buitelug-avontuurervarings vir huweliks- en gesinsverryking. Nege egpare het die geleentheid meegemaak waar oefeninge in die buitelug gedoen is. Die inhoud van die program het op die verbetering van vertroue, kommunikasie en probleemoplossing gefokus. Die resultate was positief, maar moes opgevolg word. Hickmon, Protinsky & Singh (1997:582) is van mening dat hierdie soort ervarings die oordrag van leer na die konteks van die ware lewe intensifiseer. Geen ander navorsing ten opsigte van die onderwerp is opgespoor nie, maar daar is duidelik meriete in die spesifieke benadering. Hickmon, *et al.* (1997:588-589) moedig die gebruik van avontuur-aktiwiteite vir huweliksverryking sterk aan. Verdere navorsing ten opsigte van die benutting van ervaringsleer in huweliksverrykingsprogramme moet egter nog gedoen word.

3.5.2 'Retraites'

Huweliksverryking kan deur middel van 'n *'retraite'* aangebied word. 'n *'Retraite'* is volgens die Afrikaans-Engelse Woordeboek (1987:1125) die Rooms Katolieke term vir 'n stil verblyf in afsondering. Die groep word dus uit die gewone alledaagse omgewing na 'n stil plek weggeneem. Volgens Gershenfeld (1985:375) is hierdie tipe groepe gemeenskaps- of kerklik geborg en is daar 'n nominale fooi daaraan verbonde, dikwels minder as vir huweliksberaad. Die doel daarvan is om die huwelik te verbeter en die groepe word gewoonlik so bemark. Die teoretiese benadering vir die *'retraite'* vanuit die kerklike opset is 'n geloof in die moontlikheid van die individu tot voortdurende groei deur middel van sinvolle verhoudings. (Vgl. ook Clinebell, 1977a:51.) Die groep bestaan gewoonlik uit 'n aantal homogene egpare wat ouderdom en lewensfase aanbetref en dieselfde waardestelsel het. Die groep gaan op 'n wegbreeknaweek en word deur 'n benoemde berader gelei. Die groep kan na afloop van die naweek voortgaan deur weekliks te vergader. Die groep neem 'n aanvang op die Vrydagmiddag laat en eindig die Saterdagoggend of die Sondagoggend. Die aktiwiteite fokus op die verbetering van kommunikasievaardighede.

Die doelwitte van 'n *'retraite'* is die volgende:

- Om groeplede te leer om konflik as 'n gesonde aspek van die huwelik te aanvaar en dat konflik die basis vir groei en ontwikkeling bied.
- Om groeplede te leer dat sekere vaardighede konflik kan hanteer en om hulle te leer om die vaardighede te gebruik.
- Om groeplede in staat te stel om verhoudings met mekaar op te bou waardeur hulle vir mekaar steunstelsels sal word.

Die eerste sessie bied geleentheid vir die egpare om te deel hoe hulle mekaar ontmoet het en

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

wat hulle na mekaar aangetrek het. Die huweliksmaats ondersoek terselfdertyd hulle huwelik. Hierna word tegnieke vir aktiewe luister voorgestel en deur middel van rolspel ingeoefen. Die egpaar kry dan die geleentheid om hulle gevoelens ten opsigte van hulle huwelik met mekaar te deel. Die volgende oggend begin met konflikthantering. Die groepleier laat ook genoeg tyd toe vir ontspanning. Daarna word die veranderde rolle in die huidige samelewing bespreek en na aandete word die onderwerp van seksualiteit aan die hand van visuele materiaal bespreek. Die *'retraite'* word afgesluit met die aktiwiteit waar die egpaar aan mekaar liefdesbriewe skryf. Na 'n tyd van evaluering en ontspanning vertrek die egpare huis toe. (Vgl. Garland, 1983: 138-150.)

Vier soorte aktiwiteite word in hierdie byeenkomste benut, naamlik:

- Aktiwiteite vir die groep as geheel.
- Aktiwiteite vir afsonderlike egpare.
- Aktiwiteite vir kleiner groepe uit die groot groep, bv. 3-4 egpare.
- Perodes van ontspanning. (Vgl. Clinebell, 1977a:52.)

Die moontlikhede is die volgende:

- Dag *'retraites'*.
- Naweek *'retraites'*.
- Reeks van vier tot tien groepbyeenkomste, een keer per week.
- Groeigroepe. (Vgl. Clinebell, 1977a:56.)

3.5.3 Huweliksverrykingsgroep gefokus op kommunikasievaardighede

Wanneer 'n egpaar se luister- en kommunikasievaardighede verbeter, sal die kwaliteit van hulle huweliksverhouding daarby baat. Die leerdoelwitte van hierdie soort groep is die volgende, naamlik:

- Aanleer van vaardighede van aktief-luister.
- Bogenoemde sal lei tot 'n beter begrip vir mekaar se behoeftes en verwagtinge van hulle huwelik.
- Egpare sal die vaardighede nie alleen in die groep gebruik nie, maar ook tuis in hulle alledaagse interaksie. (Vgl. Garland, 1983:110-111).

Die teoretiese benadering vir die groep is vanuit die kliëntgesentreerde benadering van Rogers en die algemene sisteemteorie. Die groep vergader een keer per week vir twee en 'n half ure en vir 'n tydperk van ses weke. Die groep word deur twee groepleiers gelei aangesien

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

daar van baie rollespele gebruik gemaak gaan word om die kommunikasie en luistervaardighede te verduidelik. Huiswerkopdragte word gegee sodat egpare die nuwe vaardighede tuis kan inoefen. Leeraktiwiteite en gestruktureerde ervarings word gebruik. Die sessies in die reeks sien soos volg daaruit:

- **Sessie 1:** Leer mekaar ken en ontwikkel groeidentiteit en doelstellings.
- **Sessie 2:** Verbale en nie-verbale kommunikasie met praktiese inoefening.
- **Sessie 3:** Hantering van konflik en besluitneming.
- **Sessie 4:** Seksualiteit en die gebruik van aktief-luister vaardighede in seksuele aanpassing.
- **Sessie 5:** Rolle en waardes in die huweliksverhouding.
- **Sessie 6:** Afsluiting en evaluering. (Vgl. Garland, 1983:110-138.)

Bogenoemde uiteensetting dui dus daarop dat daar geen enkel voorgeskrewe wyse is waarop huweliksverryking gedoen word nie. Die algemene faktor is die doelstelling van huweliksverryking waar gepoog word om die bestaande potensiaal in 'n huwelik te verbeter.

3.6 LEIERSKAP IN HUWELIKSVERRYKING

3.6.1 Vereistes vir die leier in huweliksverryking

Met groepleierskap word tussen benoemde en funksionele leierskap onderskei. Benoemde leierskap impliseer dat 'n persoon so 'n groep lei as gevolg van spesialiskennis. Met funksionele leierskap word bedoel dat 'n groeplid of 'n egpaar aangewys word vir die leiding van 'n spesifieke aspek.

Garland (1983:10-16) stel die volgende vereistes vir die leier in huweliksverryking:

- Moet self 'n goeie huweliksverhouding hê.
- Die opleiding van die leier moet die volgende insluit:
 - Bedrewehede in kleingroepleierskap.
 - Bedrewehede in huweliksberaad.
 - Bedrewehede in krisisintervensie.
- Die leier moet 'n bedrewe opleier wees.
- Die leier moet op 'n didaktiese wyse inligting kan oordra, maar ook deur gestruktureerde en ongestruktureerde groepgesprekke.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

- Die leier moet 'n model wees van die interaksie wat in die groep voorgehou word. Becnel & Levy (1983:278) beklemtoon dat die groepleier in die areas van die huwelik en die gesin die verantwoordelikheid het om as rolmodel op te tree en gedrag te demonstreer.
- Die leier moet op groei fokus en nie op probleemoplossing nie. Indien daar wel probleme sou ontstaan as gevolg van die aktiwiteite in die verrykingsgroep, moet die leier 'n opgeleide berader wees om die probleme te kan hanteer. Indien nodig, moet die leier so 'n egpaar kan verwys. Hy moet dus deeglik kennis dra van hulpbronne.
- Die leier moet op 'n gebalanseerde wyse selfopenbaring kan doen aangesien hierdie selfopenbaring huweliksmaats daartoe kan lei om gedagtes, gevoelens en gedrag op 'n totaal ander wyse te eksploreer (Vgl. Bornstein & Bornstein, 1986:23.) Die gedrag van die leier dien ook as model vir selfopenbaring.
- Groepleiers moet volgens Vernelle (1994:46) beide goeie taakleiers as sosiaal-emosionele leiers wees. Wanneer daar spesifieke doelstellings is wat bereik moet word, is dit noodsaaklik dat die leier daaraan aandag sal gee, maar nie die interaksie en verhoudings tussen groeplede en hulle individuele behoeftes sal verontagsaam nie. In 'n groep vir huweliksverryking is daar definitiewe doelstellings ten opsigte van die aanleer van vaardighede. Aangesien daar met intieme verhoudings gewerk word, is daar egter emosies ter sprake wat in ag geneem sal moet word.

Die aanbieder van 'n huweliksverrykingsgroep gaan dikwels self gebuk onder spanning en dit kan gebeur dat die toewyding aan die groepe soveel is dat daar min tyd aan die eie huwelik spandeer word. Duncan & Goddard (1993:437) beklemtoon hierdie aspek as stressor in werk met huwelike en ook die feit dat die leier van huweliksverrykingsgroepe gebalanseerd moet wees sodat die eie huwelik nie skade ly nie. Avis (1986:34) meen dat die ideale leiers 'n man en 'n vrou moet wees wat reeds self deur die aanpassings van 'n huweliksverhouding gewerk het en die waarde van verryking en groei voorstaan.

3.6.2 Leierskapsopleiding vir huweliks- en gesinsverryking

Leiers moet so gekies word dat die risiko vir skade aan die deelnemers uitgeskakel is. Professionele persone word meer gebruik as nie-professionele persone. Daar is egter 'n kleiner persentasie groepleiers wat egpare is wat reeds 'n verrykingsgroep bygewoon het en die groei so positief ervaar het dat hulle ander ook daarheen wil lei. 'n Egpaar word ook as leiers verkies omdat die geleentheid vir modellering soveel beter is. Leiers word opgelei deurdat hulle self die program waarvoor hulle opgelei wil word, deurloop en daarna word hulle opgelei deur op hulle medestudente te oefen. Die opleiding is dikwels meer gerig op ervaring as op teoretiese of akademiese inligting.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

Leiers moet verkieslik toegewy wees aan groei in hulle huwelik en steeds besig wees met werk daaraan, goed as 'n span funksioneer en nie met mekaar kompeteer nie, 'n houding van warmte en omgee aan ander egpare uitstraal, gereed wees om hulleself aan die groep te openbaar, sensitief wees vir groeplede en die groeiproses en 'n basiese kennis hê van menslike ontwikkeling, huweliksinteraksie en die groeiproses. (Vgl. Dyer & Dyer, 1986:103 en Duncan & Goddard, 1993:437.) Die aanbeveling word egter gemaak dat die opleiding nie beperk moet word tot een program nie, maar dat daar 'n opleidingsprogram ontwikkel moet word wat op meer aspekte van huwelike fokus.

3.7 TEORETIESE GRONDSLAE VAN HUWELIKSVERRYKING

Verrykingsprogramme word vanuit verskillende sielkundige en sosiologiese teorieë en benaderings ontwikkel. Teorieë en benaderings kan gekombineer word. Volgens Garland (1983:47) is daar egter nog nie genoeg navorsing gedoen om te toets wat die resultate van 'n gekombineerde benadering is nie. Die verskillende benaderings en teorieë soos tydens die literatuurstudie raakgesien, word vervolgens bespreek:

3.7.1 Algemene sisteemteorie

3.7.1.1 Agtergrond

Teorieë ten opsigte van die huwelik en die gesin het sedert die laat vyftigerjare in kontemporêre sielkunde na vore getree. Hierdie paradigma is volgens Laurence (1982:19) die belangrikste dryfkrag agter die huidige teorieë ten opsigte van huweliksbevrediging. Die fokus word op die verhoudingsaspekte van huweliksbevrediging geplaas en nie op die individu nie. Die wyse waarop die verskillende dele van die huwelik en die gesin saam as 'n geheel inpas en die patrone van verskillende elemente van die sisteem is belangrik. Die klem verskuif na verhoudingskonsepte soos rolle, grense, driehoek en koaliesies.

Die algemene sisteemteorie gaan van die standpunt uit dat alle individue deel is van groter subgroepe. Daarteenoor kan enige subgroep weer verdeel word in kleiner subsisteme. Die subsisteme is volgens Benokraitis (1996:37) die fokuspunt in hierdie denkraamwerk. Die geheel is meer as die somtotaal van die onderdele (Phillips, 1976:146). In hierdie denkraamwerk is dit belangrik om te bepaal hoe die verskillende dele by mekaar inpas en funksioneer. Die vermoë van die gesin om goed te funksioneer, is afhanklik van die mate waartoe die gesinstruktuur goed gedefinieer, uitgebrei, buigsaam en verbonde is.

3.7.1.2 Sisteemteorie en die huwelik

Klem word op die prosesse en strukture van verhoudings gelê en nie op probleme nie. Daar

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

word met verhoudingsveranderlikes gewerk en nie met persoonlikheidsveranderlikes nie. Die huweliksverhouding word as 'n sosiale sisteem gesien. Die sisteem sluit sowel die aard van die verhouding as die wyse waarop die huweliksmaats tot mekaar in verhouding staan, in. Die huweliksmaats se kommunikasie, selfbewussyn, onderhandeling en probleemoplossing word verbeter om uiteindelik die sisteem beter te laat funksioneer. In hierdie teorie word die huweliksverhouding soos volg gedefinieer – *"...a consistent network of interacting relationships between persons, with the persons considered as units of the system above and beyond their individual characteristics"* (Gershenfeld, 1985:390). Aanpassings moet gemaak word sodat die sisteem se funksionering verbeter. Hiervoor word die volgende drie stappe benodig, naamlik die oordra van nuwe inligting oor die komponente, die huweliksmaat en die sisteem.

Tweedens moet die huweliksmaat hierdie inligting ontvang en derdens moet die huweliksmaats op die inligting reageer en handel. Vaardighede ten opsigte van bewuswording en kommunikasie word oorgedra in programme wat uitsluitlik op die sisteemteorie gebaseer is. Laurence (1982:26) beklemtoon die waarde van die kommunikasieproses in huweliksbevrediging. Evaluatiewe navorsing toon dat programme van hierdie aard suksesvol is mits die huweliksmaats genoeg tyd aan die inoefening en bemeestering van vaardighede spandeer.

Huweliksbevrediging is die proses waarin die klimaat geskep word waar die dikwels konflikterende behoeftes aan differensiasie en om te behoort gebalanseerd is en groei vir die totale sisteem meebring. Die ervaringe vanuit die gesin van herkoms word wel in ag geneem omdat sekere patrone van interaksie reeds daar vasgelê word wat 'n invloed op die huidige patrone kan hê (Laurence, 1982:23). Die invloed van die gesin van herkoms kan nie buite rekening gelaat word nie.

3.7.2 Humanistiese psigologie

3.7.2.1 Die selfaktualiseringsteorie van Maslow

Hierdie teorie is daarop gebaseer dat die individu wat reeds sy basiese behoeftes vervul het, 'n nuwe behoefte ontwikkel, naamlik die behoefte aan permanente groei deur die ontwikkeling van kreatiwiteit en onbenutte potensiaal (Vgl. Pines, 1996:42). Die individu het 'n voortdurende, maar dikwels verborge drang na groei. Deur middel van die model vir groei word hierdie behoefte ontsluit. Vir die humanis is die mens konstant in 'n proses van wording. Die aanname word gemaak dat die mens 'n ingebore drang tot groei het. Maslow se konsep van selfaktualisering verwys na die proses of strewe daarna om 'n volledig funksionerende mens te word. Volledig funksionerende individue heg waarde aan buigsaamheid, verandering en openheid. Nuwe ervaringe vir leer word met opgewondenheid en energie nagestreef. Maslow (1966: 144) meen dat die selfgeaktualiseerde individu verder kan waag en sien en

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

dan ook op 'n meer inklusiewe en geïntegreerde wyse. Gevoelens word nie ontken nie, maar eerder gesien as 'n genotvolle ervaring. Hierdie individue neem verantwoordelikheid vir die rigting waarin hulle lewens gaan en stuur hulle lewens in die gekose rigting sonder om hulle deur ander te laat voorskryf. Die 'hier-en-nou' is belangrik in terme van die belofte wat vandag se gedrag vir toekomstige vervulling inhou. Die verlede word nie beklemtoon nie, behalwe dat die verlede riglyne kan bied vir die huidige verhoging van selfaktualisering. Die fokus word op ervaringe en op die ontwikkeling van die self tot die hoogste potensiaal geplaas. Die spontane vloeï van gevoelens word waardeer en as intrinsiek tot die uiteindelijke groeiproses beskou. (Vgl. Laurence, 1982:17.) Die opkoms van die menslike potensiaal beweging, groepervaringe, sensitiwiteitsopleiding en selfhelpboeke oor persoonlike groei is produkte van die humanistiese denkers.

3.7.2.2 Die teorie van Rogers

Die kliëntgesentreerde teorie van Rogers hou in dat die groeipotensiaal van enige individu ontsluit sal word in 'n verhouding waarin die individu opregtheid, omgee en nie-veroordelende begrip ervaar. (Vgl. Pines, 1996:42.) Opregtheid en kongruensie in 'n verhouding bring verandering in huweliksmaats teweeg. Individue ervaar hulleself as van waarde al dan nie, gebaseer op die wyse hoe ander hulle sien of na aanleiding van die kulturele defenisiës van sukses. Individue word deur middel van verhoudings daarvan bewus dat hulle ontwikkelende organismes is met eie begeertes, gevoelens en persepsies en dat hulle op hulleself kan vertrou en ook hulle eie oordeel kan vertrou. Hierdie programme leer huweliksmaats empatiese vaardighede van aandag skenk, waarneming en luister aan. Die kliëntgesentreerde benadering van Rogers impliseer dat die houdings wat noodsaaklik is by een huweliksmaat om verandering by die ander huweliksmaat teweeg te bring, opregtheid, kongruensie, empatie, nie-besitlike omgee en bevestiging van die ander is. Die gevoelens wat deur een van die huweliksmaats uitgespreek word, moet verstaan word en met empatie aangehoor word. Die ideaal is dat elke huweliksmaat eers die boodskap wat die ander maat oordra, herformuleer om te bepaal of die boodskap reg ontvang en verstaan is.

3.7.2.3 Humanistiese denke en die huwelik

Huweliksverhoudings is sterk deur die humanistiese denke beïnvloed. Aktiewe reflektoring ten opsigte van die kwaliteit van die huwelik word aangemoedig. Hierdie siening bring nuwe perspektief op die huwelik en bied selfs nuwe tegnologie waar die hoop uitgespreek word dat die individu geleer kan word om nuwe weë van groei en betekenis in hulle huwelike te verkry. Humanistiese psigologie sien menslike verhoudings en persoonlike groei as die kernelemente van huweliksbevrediging. Humaniste glo dat die huwelik persoonlike groei sal bevorder. Liefde vir die selfgeaktualiseerde huweliksmaat deur 'n selfgeaktualiseerde huweliksmaat, het

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

tot gevolg dat die een die ander nie probeer verander nie, maar onvoorwaardelik aanvaar (Maslow, 1966:116). Die huwelik moet tot selfaktualisering bydra. Hierdie voorskrif vir huweliksgeluk open deure vir die bestudering van verhoudingsveranderlikes in die huwelik. Verskeie hipoteses word met huweliksgeluk geassosieer, naamlik:

- Hoe beter die kwaliteit van die kommunikasie tussen huweliksmaats, hoe groter is die moontlikhede vir huweliksgeluk.
- Hoe meer oop die egpaar vir die ontwikkeling van hulle volle potensiaal is, hoe groter die moontlikheid vir huweliksbevrediging.
- Wanneer die huweliksverhouding 'n klimaat vir elke individu skep om volledig funksionierend te word, word die moontlikheid vir huweliksbevrediging groter.

3.7.3 Behavioristiese teorie

Behavioriste fokus op die wette van leer wat menslike gedrag beheers. Die rol van die onbewuste en interne impulse in die motivering van gedrag word nie in ag geneem nie. Klem word geplaas op situasies wat deur versterking en deur die betrokke individue beheer word. Omgewingsfaktore en kognitiewe veranderlikes word in ag geneem. Modelle van huweliksbevrediging binne die behavioristiese raamwerk meen dat suksesvolle huwelike deur die hoeveelheid versterking soos van die huweliksmaat ontvang en weer teruggegee, bepaal word. (Vgl. Laurence, 1982:14.) Versterking vind egter nie in 'n vakuum plaas nie en die interaksie met ander versterkende aspekte word wel in hierdie model in ag geneem. Die wêreld bestaan uit mense, situasies en gedrag. Huweliksbevrediging is 'n funksie hiervan. Suksesvolle egpare handhaaf 'n balans tussen hierdie faktore op so 'n wyse dat maksimum voordele met minimale koste deur huweliksmaats uitgeruil word.

Die teorie van sosiale leer en die fokus op die uitruil van versterking tussen huweliksmaats en gesinne, vorm die raamwerk van behavioristiese denke. Aspekte waarop gefokus word, is positiewe en negatiewe versterking, kondisionering en vorming ('*shaping*'). In hierdie programme gee huweliksmaats vir mekaar positiewe versterking vir veranderde gedrag. Kommunikasie is ook gerig op positiewe terugvoer. Gedrag wat verander word, word deur die huweliksmaat versterk. Verdere navorsing ten opsigte van programme wat suiwer op hierdie teorie ontwikkel is, moet nog gedoen word. (Vgl. Gershenfeld, 1985:393.) Die resultate van hierdie programme was meer suksesvol waar daar ook eksterne versterking vanaf ander egpare was.

3.7.4 Psigo-analitiese teorie

Psigo-analitiese teoretici heg waarde aan 'n intrapsigiese perspektief om menslike gedrag te verstaan. Selfs in die ontleding van huweliksverhoudings val die klem op die interne vlak van

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

sowel die individu as die tweetal. Huweliksbevrediging word gesien as die funksie van die ontwikkelingsvlakke van die twee individue en die egpaar. Die kompleksiteit van individuele ontwikkeling word in berekening gebring. Moderne psigo-analitiese koppel nie meer alle menslike gedrag aan die onderdrukking van seksuele en aggressiewe instinkte soos wat Freud gedrag interpreteer het nie (Laurence, 1982:6). Die onderbewussyn word egter as belangrik geag. Die keuse van 'n huweliksmaat word deur beide bewuste en onbewuste invloede bepaal, byvoorbeeld dat 'n man 'n vrou soek wat soos sy moeder is. Hierdie aspekte kan tot konflik lei, nie alleen in die huweliksverhouding nie, maar ook in die individu self. Suksesvolle terapie sal vereis dat daar aan die interpersoonlike en die intrapsigiese dinamika van die egpaar gewerk word. Laurence (1982:8) maak melding van die werk van Kernberg waarin die eerste drie jaar van 'n kind se ontwikkeling gesien word as die bepalende faktor vir volwasse liefde. Probleme in die eerste drie jaar van lewe mag die individu se vermoë om lief te hê, belemmer. Probleme ten opsigte van huweliksbevrediging word in die psigo-analitiese denke na ervaringe in die kinderjare herlei. 'n Oplossing vir hierdie probleme vanuit die kinderjare word benodig alvorens die individu intrapsigies bevry kan word om die volwasse lewe te geniet.



Die ontwikkeling deur die lewensiklus word deur Erikson aangespreek en wel deur die beklemtoning van die ontwikkelingskrisis van die jong volwassene (Laurence, 1982:11). Intimiteit versus isolasie is die ontwikkelingstaak van die jong volwassene. 'n Deeglike bewustheid van die self is noodsaaklik vir selfopenbaring aan ander mense. Ware intimiteit word bepaal deur 'n sekere individuele identiteit. Veranderinge in identiteit sal veranderinge in patrone van liefde tot gevolg hê. Twee huweliksmaats wat nog nie 'n volledige bewussyn van die self het nie, gaan probleme ten opsigte van selfopenbaring ervaar met 'n duidelike invloed op die intimiteit in die huwelik.

Psigo-analitiese modelle van huweliksbevrediging omvat 'n sterk ontwikkelingsperspektief. Hierdie perspektief sien huweliksbevrediging as 'n funksie van beide intrapsigiese en interpersoonlike faktore wat in 'n komplekse wyse in persoonlike ervaringe verweef is. Probleme ten opsigte van individuele ontwikkeling gaan 'n invloed op die interaksie tussen huweliksmaats tot gevolg hê.

3.7.5 Kognitiewe herstrukturering

3.7.5.1 Inleiding

Kognitiewe herstrukturering is een van die teorieë waarop huweliksverrykingsprogramme ontwikkel word. Elke mens het 'n eie manier om na homself en die wêreld te kyk, maak voortdurend veronderstellinge en formuleer hierdie veronderstellinge dan op 'n eie manier. Individuele persepsies en kognisies kan 'n huweliksmaat se emosies en gedrag teenoor die

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

ander maat beïnvloed (Baucom & Epstein, 1990:13). Huweliksmaats vorm ook 'n beeld van probleme wat in die verhouding ervaar word, wat verkeerd gegaan het en hoe die probleem hanteer en verander moet word. Verhoudingsprobleme word nie soseer deur die gebeure tussen huweliksmaats beïnvloed nie, maar deur die persepsies ten opsigte van die gebeure wat plaasvind (Kushnir, *et al.*, 1996:155). Persepsies ten opsigte van die waarde van kommunikasie in die huwelik, gaan die huweliksverhouding en uiteindelijke huweliksaanpassing beïnvloed en nie soseer die werklike kommunikasie nie (Gordon, *et al.*, 1999:212). Deur middel van kognitiewe herstrukturering kan die huweliksmaat/s gehelp word om persepsies en verwagtinge ten opsigte van kommunikasievlakke aan te pas na die werklike aard van kommunikasievlakke en daardeur kan die huweliksbevrediging verhoog word (Gordon, *et al.*, 1999:220). In kognitiewe herstrukturering word die individu gehelp om nuwe moontlikhede raak te sien en die persepsie ten opsigte van die probleem te verander. Die kliënt word gelei om self die verbande raak te sien. Ephross & Vassil (1988:158) meen dat individue binne groepsverband nog meer moontlikhede kan raaksien. Die sogenaamde 'probleem' kan aan die hand van die nuwe moontlikhede herformuleer word met uiteindelijke nuwe oplossings daarvoor.

Die individu se siening van 'n spesifieke probleem gaan bepaal hoe erg hy die probleem beleef. Die werklikheid van die probleem is dus nie so erg nie, maar wel die belewenis daarvan. O'Donohue & Crouch (1996:98) beklemtoon die aangeleerde geslagsrolle in die gesin van herkoms en die invloed daarvan op kommunikasie en konflikthantering. Vansteenwegen (1992: 54) gebruik die voorbeeld van 'n man wat die rusies tussen hom en sy vrou nie erg beleef nie omdat die rusies nie so erg is as wat sy ouers rusie gemaak het nie. Die vrou ervaar die rusies baie erg omdat haar ouers nie rusie gemaak het nie en sy dus nie daaraan gewoond is nie. Die verskil in persepsie oor die rusies kan die probleem net vererger. Kognitiewe herstrukturering word gebruik om die huweliksmaats te help om hulle beleving van hulleself, hulle maat en hulle verhouding te verander deur die ingryping van 'n terapeut. Die verband tussen huidige persepsies en vroeëre gebeure moet getrek word en die wyse waarop hierdie persepsies die huidige verhouding beïnvloed, moet uitgewys word.

3.7.5.2 Ontwikkeling van persepsies

Wanneer persepsies verandering in die huweliksverhouding terughou, kan die persepsie as negatief beskou word. Oordrewe idees van mekaar en van die self, hetsy positief of negatief, mag die verhouding in totaliteit affekteer. Wanneer twee persone nog op mekaar verlief is, het hulle 'n oordrewe positiewe beeld van mekaar en die realiteit word daardeur verbloem. Positiewe persepsies vra egter nie hulp nie, maar negatiewe persepsies wel. Hoe langer die huwelik duur, hoe erger kan die invloed van die negatiewe persepsies op die verhouding word. Wanneer 'n individu gedurig in 'n konflik moet hoor 'Jy is altyd.....', begin hy glo dat dit die

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

geval is. Vansteenwegen (1992:56) meld dat daar eers aan die kognisie of persepsie van die huweliksmaat gewerk moet word voordat 'n persoon se gedrag sal verander.

3.7.5.3 Werkwyse ten opsigte van kognitiewe herstrukturering

Alles wat met die egpaar gedoen word, het ten doel om die persepsies te verander.

- In die eerste kontak met die egpaar word die verlede wel bespreek, maar slegs om die oorsprong van verkeerde persepsies vas te stel. Die huidige konflik en probleme word bespreek waarna die verlede afgesluit word en die fokus op die toekoms geplaas word.
- Die egpaar ontvang take om tuis te doen. Hulle moet daagliks vir een uur neerskryf wat hulle van hulle maat irriteer en die irritasie op 'n skaal van een tot tien aandui. Hulle sal waarneem dat die skaal soms 'n kleiner getal aandui en dat die irritasie dalk ook nie so groot is as wat oorspronklik gemeen is nie. Die mate waartoe die irritasies die maat beïnvloed, wissel ook van dag tot dag en kan dikwels toegeskryf word aan konkrete voorvalle, interaksies of gedrag. Wanneer een persoon moeg is en spanning ervaar, sal die gedrag van die ander persoon uiteraard meer irriterend wees as wanneer albei ontspanne is. Die belangrikheid van irritasies en die invloed daarvan op die algemene funksionering word deur hierdie oefening beklemtoon.
- Soms is dit ook nodig om didakties met die egpaar te werk te gaan en hulle konkrete aspekte van verhoudings aan te leer. Egpare glo dikwels dat hulle 'n verhouding met volkome verliefdheid moet handhaaf en meet hulle daaglikse funksionering daaraan. Inligting oor 'n bevredigende intimiteit word deurgegee met die nodige vaardighede daarvoor. Toewyding aan mekaar word beklemtoon saam met die realiteit dat geen verhouding volmaak is nie. Tweedens word inligting oor persoonlike ruimte deurgegee. Elke mens het behoefte aan aandag, respek en liefde. Elke mens het ook behoefte daaraan om soms alleen te wees, om baas te wees van sy of haar eie liggaam en om kontrole te hê oor sommige aktiwiteite. Derdens kan daar inligting gegee word oor kommunikasie en die invloed van sisteme. Vierdens kan inligting ten opsigte van opvattinge oor seksuele reaksie gegee word. Probleme op seksuele gebied beïnvloed die totale huweliksverhouding. (Vgl. Vansteenwegen, 1992:57-66.)

3.7.5.4 Verbale intervensies deur die terapeut

- Interpretasies word gemaak sodat die egpaar insig in hulle eie funksionering en hoe vorige gebeure en persepsies hulle huidige funksionering beïnvloed, kan ontwikkel. Daar word van die individu na die verhouding beweeg. Die interaksie tussen die twee huweliksmaats word beklemtoon en nie soseer daardie aspekte wat elkeen

afsonderlik verkeerd doen nie. Die onduidelike word geklarifiseer sodat die aspekte duidelik rasioneel word. *'Relativeren'* van die wyse waarop hulle mekaar beleef - die terapeut konfronteer die egpaar met die feit dat hulle mekaar op 'n spesifieke wyse beleef en dat hierdie belewenis nie noodwendig is soos wat hulle is nie.

- Positiewe etikettering vind plaas wanneer die terapeut die voorbewuste na die oppervlak gebring het en hierdie aspekte dan verder neem deur 'n positiewe betekenis daaraan te heg. Op hierdie wyse word die aard van die probleem duidelik en kan die egpaar die probleem verder hanteer.

Inligting kan stelselmatig deur die terapeut deurgegee word. Die waarde van konflik en wyses vir die hantering daarvan is waardevolle inligting vir verdere funksionering.

3.7.5.5 Die benutting van literatuur

By sommige egpare is dit nuttig dat hulle iets oor hulle probleme lees. Wanneer 'n egpaar lees dat dieselfde probleme by ander voorkom en dat daar wyses is om die probleme te hanteer, kan hulle meer insig ontwikkel (Vansteenwegen, 1992:72). Van Widenfelt, *et al.* (1997:662) en Hunt, *et al.* (1998:152-153) beklemtoon dat huiswerk die leer- en groeigeleenthede vir die egpaar uitbrei. Die egpaar leer om beskikbare hulpbronne vir die aanspreek van hulle eie probleme te gebruik.

3.7.5.6 Voorbeelde vanuit ander verhoudings

Voorbeelde uit die verhoudings van ander egpare waar verandering wel plaasgevind het, en selfopenbaring deur die terapeut kan ook daartoe bydra dat 'n egpaar insig ontwikkel en uiteindelik hulle persepsies en gedrag verander (Vansteenwegen, 1992:73).

3.7.6 Die groeimodel in huweliksverryking

Die model vir groei word vanuit die volgende benader, naamlik:

3.7.6.1 Mensbeskouing

- Die mens word vanuit sy werklike sterkpunte en sy onbenutte potensiaal beskou.
- Die feit dat die individu 'n diep innerlike strewe daarna het om die positiewe in hom verder uit te bou, word in ag geneem.
- Die individu het, nadat hy die potensiaal in homself ontdek het en benut, 'n strewe na 'n beter toekoms.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

7.6.2 Metodiek

Die bevordering van beter kommunikasie met die self, met ander, met die omgewing en met God.

Die ontwikkeling van nuwe vaardighede in die opbou en uitbou van verhoudings.

Die neem van positiewe besluite en dae as bron van groei.

Die benutting van die moontlikhede tot groei in elke lewensfase.

Die aanleer van die vermoë om pyn en krisis te omskep en te benut as geleentheid tot groei.

Die aanleer van beter metodes tot geestelike groei, volwassewording, waardebesef, gevoel van sinvolheid en die wete dat hy as individu veranker is en nie doelloos rondswaer is. (Vgl. Clinebell, 1977a:12.)

Hierdie model vir groei skep hoop. Pyn, probleme en konflik word nie ontken nie. Die probleme word deur middel van die positiewe en die sterkpunte van die individu en die huweliksverhouding hanteer. Groei neem tyd en moet verkieslik ook nie aangejaag word nie. Huweliksmaats moet daarvan bewus gemaak word dat verandering tog 'n element van verlies inhou, maar dat groei 'n uitdaging is (Mojas, 1996:88). Die metodes en tegnieke van huweliksberaad word gebruik, maar met sterk klem op die skep van hoop uit daardie aspekte wat wel in die verlede geslaag het en die beklemtoning van die sterkpunte van die huweliksmaats individueel en as egpaar. Die hoop word geskep in die aanwending daarvan vir die skep van 'n meer stabiele en positiewe toekoms (Clinebell, 1977a:13). Beraad sal altyd nodig wees, maar hulp aan die 'normale' individu en die 'normale' huwelik mag nie agterweë gelaat word nie. Deur middel van hierdie model vir groei kan meer individue op een slag bereik word. Huwelike, gesinne en groepe word ingesluit en die uitbou van verhoudingsnetwerke word sodoende verbeter.

3.7.6.3 Van 'n goeie na 'n beter huwelik

Clinebell (1977a:30) is van mening dat daar onder elke 'normale' huwelik 'n latente beter huwelik staan met beter kommunikasie, beter seksuele vervulling en beter vervullende liefde. Vanuit die groeiperspektief word die huwelik beskou as 'n proses van verandering en ontwikkeling – 'n gesamentlike produk wat deur beide huweliksmaats voortdurend tot ontplooiing gebring word deur die wyse waarop hulle met mekaar kommunikeer en mekaar versorg. Huwelike met ernstige huweliksprobleme kan alleen deur middel van huweliksberaad gehelp word, maar die deursnee huwelik wat 'n kombinasie is van pyn en vreugde, frustrasie en voldoening, afstand en nabyheid, gaan deur middel van die metodes van die model van groei daartoe lei dat die latente huwelik na vore kom.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

3.7.6.4 Groeigerigte huweliksverryking

Die doel is om aan elke egpaar die geleentheid te stel om hulle eie optimale huwelik te skep – 'n groeiende verhouding wat in al hulle behoeftes voorsien. Die huwelik is 'n intieme en oop huwelik met gelykheid en positiewe trou. Die ideaal is 'n bevrydende huwelik waarin huweliksmaats die vryheid vind om hulle individuele potensiaal optimaal te benut op so 'n wyse dat die verhouding vir albei huweliksmaats 'n verrykende ervaring is. (Vgl. Clinebell, 1977a:35.) Die kenmerke van 'n bevrydende huwelik is die volgende:

- Verantwoordelikheid vir die bevrediging van mekaar se behoeftes.
- Oop en geïnteresseerde kommunikasie.
- Nabyheid en tog ook respek vir die individuele behoefte aan privaatheid.
- Outonomie en onderlinge afhanklikheid.
- Egte eerlikheid en gelykheid.
- Insette vir mekaar se groei.
- Geen starre of ondergeskikte rolverdeling.
- Voortdurende groei en verandering.
- Bekwaamheid om konflikte te benut vir diepere intimiteit.
- Verdieping van seksuele bevrediging.
- Groeiende intimiteit tot op die punt van singewing en geloof.
- Versterking van die huweliksidentiteit. (Vgl. Clinebell, 1977a:35-36.)

3.7.7 Huweliksverryking in die kerk

Die eerste huweliksverrykingsprogramme het in kerklike verband begin. Kerklike verband word hier breed geformuleer as 'n gemeenskap van mense wat 'n gemeenskaplike geloofsverbondenheid beleef. Die programme is gebaseer op die siening dat individue wat geleer het om hulle basiese behoeftes te bevredig, moet aanhou groei deur hulle kreatiwiteit en ongebruikte potensiaal te ontwikkel. Die programme is dikwels eklekties saamgestel. Egpaargroepe en naweek-'*retraites*' is die wyses waarop programme in die kerk aangebied word. Die benadering is meer filosofies as 'n aanwending van teorie. Gewone lidmate wat reeds die proses van positiewe groei voltooi het, word dikwels vir nuwe groepe gebruik. Die gevaar bestaan egter hier dat daar slegs hoop geskep word en dat die egpaar nie genoeg nuwe vaardighede aanleer nie.

Die aanbieding van huweliksverryking deur kerklike en godsdienstige gemeenskappe het

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

waarde. Godsdienstige toewyding verhoog huweliksgeluk en het groter toewyding tussen huweliksmaats tot gevolg (Hunt, *et al.*, 1998:63). Hierdie aspek word ook deur Bumpass, Martin & Sweet (1991:30) en Heaton & Pratt (1990:192) beklemtoon, naamlik dat die voorkoms van egskedding minder en die huweliksbevrediging beter is vir egpare wat dieselfde geloofsoortuigings en toewyding het. Beelde wat huweliksmaats van God het, het volgens Greeley (1991) in Hunt, *et al.* (1998:63) 'n direkte invloed op die huweliksverhouding. Warm en intense beelde van God korreleer met met 'n warm en intense verhouding met die huweliksmaat.

Die kerk is die enigste instansie wat deurlopend met 'n individu kontak het vanaf geboorte tot afsterwe en is dus 'n kragtige hulpbron. As gevolg van die hoër lewensverwagting van die mens het die kerk dus nog 'n langer verantwoordelikheid. Die kerk is dikwels betrokke by mense in krisis en hierdie betrokkenheid is dan ook die ideale geleentheid vir begeleiding om sterkpunte en potensiaal te ontsluit om die krisis te kan hanteer. In die kerk kan die moontlikheid om ander gewone individue en nie net professionele persone nie, te gebruik om ander gelowiges by te staan, ondersoek word. Individue wat reeds die positiewe in hulleself ontdek het, kan uiters suksesvol aangewend word.

Stanley & Markman (2001:14) noem vier redes waarom godsdienstige organisasies so 'n belangrike rol in voorkomingsdienste ten opsigte van die huwelik speel:

- Die meeste egpare tree in die huwelik onder die beskerming van 'n godsdienstige organisasie.
- Godsdienstige organisasies het nie nodig om van die doelstellings vir voorkomende intervensies oortuig te word nie.
- Godsdienstige organisasies het tradisies en strukture vir die lewering van opvoedkundige programme wat konsekwent is in terme van die waardes wat beklemtoon word.
- Godsdienstige organisasies is diep gesetel in die onderskeie kulture en daarom is die weerstand en struikelblokke baie minder.

Huweliksverryking in die kerk het reeds in die eerste helfte van die eeu begin en die doel daarvan is steeds om mekaar beter te leer ken en om gevoelens met mekaar te deel. Enkele kommunikasievaardighede word aangeleer. Die beweging in die kerk is ook nog nie genoeg nagevors nie, veral omdat die programme op meer filosofiese uitgangspunte as op teoretiese basisse gebou is en hierdie aspek word as 'n leemte beskou.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

3.7.8 Ander teoretiese benaderings

- **Gestalt** – programme fokus op die prosesse van kommunikasie.
- **Transaksionele analise** – huweliksmaats word geleer om hulle egostaat te kontroleer.

3.8 HUWELIKSVERRYKING IN DIE FASES VAN DIE HUWELIK

3.8.1 Verryking van pasgetroudes

Huweliksverryking het ten doel om goeie huwelike beter te maak en om bestaande potensiaal te ontwikkel sodat aspekte in die huweliksverhouding hanteer kan word voordat die aspekte in probleme ontaard. Egpare word deur middel van huweliksverryking met noodsaaklike vaardighede en insigte toegerus om hulle in staat te stel om toekomstige probleme te kan hanteer. Hawley & Olson (1995:130) beklemtoon die waarde van huweliksverryking vir pasgetroude egpare. Die nuwe egpaar het verskeie ontwikkelingstake om te voltooi soos onder andere die daarstelling van konflikhanteringstrategieë, die wegbeweeg van die gesin van herkoms en die ontwikkeling van 'n nuwe huweliksisteem. Carter & McGoldrick (1999:231) meen dat die taak om 'n nuwe egpaar te word die mees komplekse en moeilikste oorgang in die lewensiklus van die gesin is. Die geleentheid vir die aanleer van nuwe vaardighede om hierdie oorgang te hanteer, is dus ideaal.

Hawley & Olson (1995) het drie programme wat vir pasgetroudes gebruik kan word, in hulle navorsing ingesluit, wat vervolgens bespreek gaan word:

- *Learning to Live Together* is 'n program van agt sessies wat spesifiek ontwerp is vir paartjies in die oorgang tot die huwelik. Hierdie program was effektief in die sin dat egpare gehelp word om met konflik op 'n nie-destruktiwe wyse om te gaan en om hulle aan te moedig om hulp van buite te soek in die oplos van probleme. Onderwerpe sluit kommunikasie, gesin van herkoms, finansies, seksualiteit, konflikhantering, rolle en ouerskap in.
- Die tweede program wat gebruik is, was *Growing Together* soos deur Dyer & Dyer in 1990 ontwikkel. Hierdie program staan 'n groeigeoriënteerde filosofie van die huwelik voor deurdat die egpaar aangemoedig word om vir groei en vordering in hulle verhouding te beplan. Die program bestaan uit agt sessies met onderwerpe tipies aan die pasgetroude egpaar soos gesin van herkoms, kommunikasie, konflikhantering, seksualiteit/intimiteit, finansiële bestuur en die ontwikkeling van 'n groeiplan. Die drie metodes wat in die aanbieding gebruik word, is kort aanbiedings deur die groeipleier, groepbesprekings en oefeninge wat deur die egpaar op hulle eie

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

gedoen word.

• TIME (*Training in Marriage Enrichment*) soos deur Dinkmeyer & Carlson (1984) ontwikkel, is die derde program wat in die navorsing gebruik is. Hierdie program is 'n algemene huweliksverrykingsprogram wat in al die fases van die huwelik gebruik kan word en fokus op aspekte soos wedersydse aanmoediging, kommunikasie en vaardighede vir die hantering van konflik. Die program plaas veral klem op die aanleer van nuwe vaardighede en maak gebruik van 'n teks, 'n oudioband en oefeninge deur die huweliksmaats.

Egpare wat tussen ses maande en twee jaar getroud was, is in die navorsing gebruik aangesien hierdie tydperk die fase van die nuwe egpaar omsluit. Huweliksverryking vir die nuwe egpaar het waarde in terme van die aanleer van nuwe vaardighede, maar longitudinale navorsing is nodig om te bepaal of die egpaar die vaardighede gebruik het om probleme te voorkom of dan te hanteer indien die probleme wel voorkom (Hawley & Olson, 1995:146). Die mening word gehuldig dat 'n egpaar nooit te vroeg in hulle huwelik nuwe vaardighede kan aanleer nie. Huweliksverryking vir die nuwe egpaar het dus wel waarde. Kearns (1980) het 'n huweliksverrykingsprogram vir jonggetroudes ontwikkel met die doel om konflikhanteringstrategieë aan te leer. Die waarde daarvan om reeds aan 'n jonggetroude egpaar nuwe vaardighede te leer, word deur Kearns (1980:144) beklemtoon en ook aanbeveel.

3.8.2 Egpare met jong kinders

Die oorgang na die fase van ouerskap is moeiliker as voorheen. Die huidige samelewingsomstandighede stel veel meer eise (Carter & McGoldrick, 1999:249). Geen inligting ten opsigte van huweliksverrykingsprogramme spesifiek vir ouers met jong kinders kon gevind word nie. Bestaande programme soos in hierdie hoofstuk bespreek, kan egter vir enige fase van die huwelik aangepas word. Aanbieders van programme moet die inhoud van die program so struktureer dat die uniekheid van hierdie fase ten opsigte van verwagtinge en behoeftes eie aan die fase aangespreek word. Huweliksverryking kan in enige fase van waarde wees. Die essensie van 'n gelukkige huweliksverhouding vir kinders word in die volgende vervat: *"A person who remembers a happy childhood and good parents wants to repeat that experience, while someone escaping a terrible childhood often seems impelled to try to do it differently."* (Carter & McGoldrick, 1999:249). Wanneer kinders in die huweliksverhouding bykom, is dit volgens Young & Long (1998:16) noodsaaklik dat die huweliksmaats hulle verhouding uitbrei om psigies ruimte vir die kind/ers te skep terwyl die verhouding van die ouers in die proses beskerm word. Buigsaamheid ten opsigte van rolle moet aangespreek word terwyl die eie verwagtinge ten opsigte van ouerskap van elke huweliksmaat ondersoek en aan die ander maat gekommunikeer moet word. Ouerskap duur

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

nie vir ewig nie en indien daar nie aan die intieme verhouding tussen huweliksmaats aandag gegee is terwyl die kinders nog jonk is nie, gaan die invloed daarvan ervaar word wanneer die eise van ouerskap afneem en die huweliksmaats slegs mekaar as geselskap het.

3.8.3 Verryking van die huwelik in die middeljare

3.8.3.1 Die doel van huweliksverryking in die middeljare

Die middeljarige egpaar kan, meer as op enige ander stadium in hulle getroude lewe, baat vind by huweliksverryking. Dit gebeur dikwels dat 'n egpaar in hulle kinders belê en nie werklik in hulle huwelik nie. Die huwelik hoef nie noodwendig skade te ly nie, maar daar is ook geen verdere groei nie. Denton (1986:3) definieer huweliksverryking as 'n manier om egpare te help om hulle sterkpunte te ontdek en dit te benut en te bevorder alvorens dit nodig is om vir hulp te gaan vra. Mace & Mace (1986:8) en Clinebell (1977:13) meld dat huweliksverryking 'n poging is om die bestaande hulpbronne en kragte in 'n huwelik na vore te bring. Die egpaar verloor dikwels om die positiewe aspekte in hulle verhouding te benut. Met behulp van huweliksverryking kan die bestaande potensiaal in die huwelik dus uitgebou word.

Huweliksverryking in die middeljare is noodsaaklik vir die volgende redes:

- **Hoër lewensverwagting** – mense is langer getroud en elke nuwe lewensfase moet met nuwe kreatiwiteit aangepak word. Gesonde huweliksverhoudings en huweliksbevrediging is alleen moontlik waar egpare daartoe in staat was om hulle verhouding met elke nuwe lewensfase te verryk.
- **Bewussyn en verwagtinge van die vrou** – daar is nie meer 'n tradisionele verdeling waar die man die vrou se meerdere is nie. Die vrou se rol het oor die laaste paar dekades verander. Die tradisionele rol van die vrou verander na 'n rol waar die vrou meer aktief en prominent staan en die man kan daardeur bedreig voel. Die vrou soek ook na gelykheid. Hierdie soeke na gelykheid is vir die man bedreigend en kan tot konflik lei. Verryking dra daartoe by dat die rolverdeling meer vervullend word. Toewyding aan mekaar se groei word deur verryking gekry. Sowel individuele groei as gesamentlike groei kan deur die positiewe benutting van die veranderinge verkry word.
- **Teenvoeter vir eensaamheid** – die middeljare bring baie verliese mee en kan tot eensaamheid lei. Huweliksverryking help om die huweliksverhouding te verryk sodat die verhouding 'n intieme ervaring vir beide huweliksmaats kan wees. 'n Gelukkige en bevredigende huwelik is een van die beste geleenthede vir 'n diepte-verhouding met 'n ander mens. (Vgl. Prinsloo, 1994:137.)

Positiewe huweliksverhoudings is alleen moontlik waar egpare daartoe in staat was om hulle

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

verhouding te verryk met elke nuwe lewensfase. Huweliksverryking kan die geleentheid skep om die veranderinge te omskep in 'n wins en tot voordeel van die huweliksverhouding. Deur middel van huweliksverryking kan die egpaar die veranderinge benut vir individuele groei, maar ook vir gesamentlike groei. Die huwelik kan alleen groei wanneer die huweliksmats hulleself verbind tot 'n openheid vir gelyke geleenthede. 'n Gelukkige en bevredigende huwelik is een van die beste geleenthede vir 'n diepte-verhouding met 'n ander mens. Volgens Lauer & Lauer (1986:383) is toewyding aan mekaar, kameraadskap en kwaliteit-omgee vir mekaar die drie faktore wat middeljarige huwelike kan laat slaag. Deur middel van huweliksverryking kan hierdie aspekte uitgebrei word en kan die huwelik 'n bron van krag en ondersteuning word.

'n Aanpassing in die middel van die verloop van 'n huwelik is waardevol. Selfs 'n geringe aanpassing kan goeie gevolge inhou. Die egpaar met openlike en spontane kommunikasie kan hulleself verryk. Middeljarige egpare wat steeds vir mekaar omgee, maar 'n behoefte aan vernuwing en verfrissing ervaar, kan in die besonder baat vind by huweliksverryking.

3.8.3.2 Huweliksverryking ten opsigte van die seksuele verhouding

Die tradisionele idee is dat ouer egpare nie meer seksueel sal verkeer nie. Intieme seksuele verkeer is iets wat slegs deur jonger mense beoefen en geniet mag word. Egpare benader die fase van die middeljare dikwels met hierdie vooropgestelde idee en dit het 'n onnodig negatiewe invloed op die huweliksverhouding. Jörgensen & Kliz (1992:384) is van mening dat die stereotipe bestaan, maar dat dit beslis nie so is dat seksuele verkeer verdwyn na die aanbreek van die middeljare nie. Seksuele verkeer by die middeljarige egpaar hoef egter nie af te neem nie. Gooren (1992:20) beklemtoon ook dat seksuele verkeer na die middeljare as 'n sosiale taboe gesien word, maar dat dit onnodig is om deur die siening gelei te word. Seksoloë is dit eens dat 'n egpaar bevredigende seksuele verkeer kan beleef ten spyte van hulle hoër ouderdom. Middeljarige egpare kan steeds eksperimenteer en kan hulle seksuele verhouding besonder bevredigend maak as hulle bereid is om vroeëre inhibisies en vooroordele te laat vaar. Een van die heel belangrikste voorwaardes vir 'n bevredigende seksuele verhouding is kommunikasie oor verwagtinge, vrese, probleme, positiewe aspekte en belemmeringe. (Vgl. Cargan, 1991:52-53.) Indien 'n egpaar hierdie kommunikasie kan bemeester, kan die seksuele verhouding groei en aan albei huweliksmats bevrediging bied.

Tydens huweliksverryking geniet 'n egpaar se seksuele verhouding besondere aandag. Daar moet eerstens aandag geskenk word aan die vernuwing van houdings oor die seksuele. Seksuele reaksie begin in die gedagtes en nie in die liggaam nie en dit is dus logies dat aanpassings daar sal begin. (Vgl. Gooren, 1992:24.) Negatiewe mites oor seksuele verkeer in die middeljare moet vervang word deur feite. (Vgl. Freeman, 1990:137 en Cargan, 1991:46.)

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

Twee van die bestaande mites is dat seksuele verkeer afneem na die ouderdom van vyf en veertig en dat dit totaal verdwyn na die ouderdom van vyf en sestig. Indien een of albei van die huweliksmaats hierdie twee mites sou glo, gaan dit volle seksuele bevrediging inhibeer. Die feit is dat middeljarige egpare steeds seksuele verkeer geniet en dat hierdie verkeer selfs lei tot nuwe hoogtes van bevrediging. Vroeëre inhibisies en negatiewe houdings moet egter uit die weg geruim word alvorens vernuwing kan intree. Die egpaar kan aangemoedig word om na te lees oor nuwe tegnieke en hierdie tegnieke dan in hulle verhouding te inkorporeer.

Tweedens word die klem geplaas op groei in die totale verhouding met die verbetering van die seksuele verhouding as 'n outomatiese uitvloeisel daarvan. Waar daar kameraadskap, goeie kommunikasie en mededeling is, lei dit tot beter seksuele response. Wanneer daar ander aanpassingsprobleme voorkom, soos dikwels in die fase van die middeljare gebeur, raak dit ongelukkig die seksuele verhouding. Negatiewe gevoelens sal eers uit die weg geruim moet word alvorens daar 'n vernuwing in die seksuele verhouding verwag kan word. Huweliksmaats moet die positiewe aspekte in mekaar versterk en aanmoedig met 'n verbetering in die selfbeeld van die maat tot gevolg. Positiewe seksuele aspekte moet ook uitgelig word en die gevolg hiervan is 'n toename in seksuele gevoelens. Huwelikstrou is 'n volgende voorwaarde vir bevredigende seksuele verkeer. Wanneer een van die huweliksmaats ontrou is, het dit 'n geweldig negatiewe invloed op die seksuele in die huwelik.

Derdens moet die egpaar die nuwe romanse en betekenis van seksuele verkeer in die middeljare ontdek en geniet. Volgens Freeman (1990:137) het die aanbreek van die menopouse tot gevolg dat die vrou meer ontspanne kan wees omdat sy nie meer nodig het om haar te bekommer oor ontydige swangerskappe nie. Dit kan gebeur dat die vrou veel meer ontspanne reageer en haar seksuele lewe geniet in hierdie fase van haar lewe.

'n Vierde aspek wat aandag behoort te geniet, is die selfbeeld van die middeljarige individu. Die persoon wat goed oor homself voel en homself kan aanvaar, gaan ook 'n goeie seksuele verhouding kan handhaaf. Volgens Crosby (1991:204-205) is selfaanvaarding noodsaaklik vir 'n bevredigende seksuele verhouding met die huweliksmaat. Fisiese veroudering het volgens Freeman (1990:138) en Utian & Jacobowitz (1990:141) 'n invloed op die middeljarige persoon se selfbeeld en dit word nie deur die samelewing as anders of beter voorgestel nie. Volgens Lachowsky (1992:392) kom 'n swak selfbeeld dikwels voor by die ouerwordende persoon. 'n Swak selfbeeld het 'n nadelige invloed op die persoon se verhoudingslewe. Dit is duidelik dat die middeljarige individu self beheer kan hê oor die aard van sy seksuele lewe. Indien daar probleme sou wees ten opsigte hiervan, is daar hulp beskikbaar wat die persoon uiteindelik sal lei tot selfhulp.

Toewyding aan mekaar, kwaliteit-omgee vir mekaar en kameraadskap is volgens Lauer &

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

Lauer (1986:383) die drie faktore wat die huwelik in die middeljare kan laat slaag. Deur middel van huweliksverryking en veral dan programme wat spesifiek vir die fase van die middeljare ontwikkel is, kan die huwelik 'n bron van krag en ondersteuning word.

Stanley & Markman (2001:15) beklemtoon die feit dat egpare voortdurende intervensies met die doel om probleme in hulle verhouding te voorkom, sal oorweeg. Elke nuwe huweliksfasie bring nuwe aanpassings. Individue bly nie staties nie en daarom kan die huweliksverhouding ook nie staties bly nie. Huweliksverryking hoef nie eenmalig in 'n egpaar se getroude lewe voor te kom nie, maar moet verkieslik herhaal word vir die gewenste effek.

3.9 BESTAANDE PROGRAMME VIR HUWELIKSVERRYKING

3.9.1 TIME-program

TIME is 'n opvoedkundige program gebaseer op die psigologiese teorie van Adler en gekombineer met kommunikasievaardighede om egpare bedrewehede aan te leer vir die bou van 'n liefdevolle en ondersteunende verhouding. (Vgl. Dinkmeyer & Carlson, 1986b: 142.) Die egpare word gehelp om die bedrewehede te ontwikkel wat benodig word vir die verryking van hulle huwelike en om die uitdagings waarvoor hulle te staan mag kom, te kan hanteer. Egpare definieer die huwelik wat hulle begeer en die bedrewehede wat hulle moet ontwikkel om die ideale huwelik te bereik en uiteindelik in stand te hou. Volgens Dinkmeyer & Carlson (1986c:20) dui die deelname van 'n egpaar aan 'n TIME groep nie op 'n oneffektiewe huwelik of op huweliksprobleme nie. Deelname dui juis op 'n behoefte om te groei en die huweliksverhouding te versterk.

Die TIME-program berus op die beginsel dat die individu 'n sosiale besluitnemingswese is wie se handeling en psigologiese beweging doelgerig is. Die mens tree op na aanleiding van die verwagtinge van die sosiale groep waartoe hy verkies om te behoort. Daar word geen klem op die veroorsakende faktore gelê nie. Daar word slegs klem gelê op daardie aspek van die huwelik wat die huweliksverhouding daarvan weerhou om verryk te word. Huwelike kan verryk word omdat elke huweliksmaat die keuse het om op te tree en te reageer. In TIME moet die egpaar hulleself daartoe verbind dat hulle huwelik prioriteit is en dat die werk daaraan aan tyd gekoppel is.

Egpare word in TIME-byeenkomste geleer en aangemoedig om die volgende bedrewehede aan te wend:

- Die aanvaarding van verantwoordelikheid vir eie gedrag.
- Die identifisering van doelstellings.
- Wedersydse aanmoediging wat onvoorwaardelike aanvaarding, fokus op positiewe

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

aspekte, luister, empatie, entoesiasme en die skep van positiewe betekenis behels. Die noodsaaklikheid van selfaanmoediging word verder beklemtoon.

Die identifisering van faktore wat 'n huweliksverhouding beïnvloed en begrip van hulle eie verantwoordelikheid in die skep van die verlangde verhouding.

Eerlike en kongruente kommunikasie. Kommunikasiestyle word geïdentifiseer en 'ek boodskappe' word aangeleer.

Die maak van keuses wat die huweliksdoelstelling ondersteun.

Die aanleer van 'n proses van konflikhantering. In konflik moet wedersydse respek betoon word, die werklike saak moet uitgewys word, areas van ooreenstemming moet uitgewys word en huweliksmaats moet albei deelneem aan besluitneming.

Die positiewe aanwending van die opgeloste konflik in belang van alledaagse uitdagings soos kinders, finansies, skoonfamilie, vriende, seks, godsdiens, ontspanning en alkohol- en dwelmgebruik.

Die verbintenis tot die proses van die instandhouding van 'n gelyke en ewewigtige huwelik. (Vgl. Dinkmeyer & Carlson, 1986c:24-27.)

TIME se groepleiers kan professioneel, paraprofessioneel of opgeleide nie-professionele persone wees. TIME-groepe is opvoedkundig en verrykend en onderrig spesifieke vaardighede wat egpare in staat sal stel om hulle huwelike te verryk en om met spesifieke uitdagings ten opsigte van hulle verhouding om te gaan. Volgens Dinkmeyer & Carlson (1986b:143) is die tipiese verloop van 'n TIME-sessie die volgende:

Bou kommunikasie – aktiwiteite wat ten doel het om kommunikasie te bou word deur die egpare individueel, maar soms ook deur die groep gedoen.

Bespreek die aktiwiteit van die week – egpare bespreek die vaardigheid wat hulle die vorige week aangeleer het en wat hulle deur die verloop van die week inge oefen het.

Bespreking van die lesing – 'n oop bespreking waar groeplede toegelaat word om idees, gevoelens en houdings wat 'n resultaat van die lesing was, te bespreek.

Aanbieding van die opname – die oudioband ten opsigte van die vaardigheid wat in die sessie aangebied word, word gespeel.

Aanwending – die vaardigheid word ervaar en inge oefen.

'My plan' – 'my plan' is 'n vorm waarop elke huweliksmaat individueel en vertroulik die eie bekommernisse en verbintenisse neerskryf.

Samevatting – die samevatting is 'n noodsaaklike deel van elke sessie waarin daar

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

van elke groeplid 'n bydrae verwag word. Die samevatting bied aan egpare tyd om vas te stel wat hulle in die sessie geleer het.

Die waarde van huweliksverryking deur middel van TIME word sterk beklemtoon. Mattson, Christensen & England (1990:88-92) het navorsing gedoen om die effektiwiteit van die TIME-program vas te stel en die resultate daarvan het 'n duidelike positiewe invloed op die egpare se persepsies ten opsigte van hulle huwelike getoon. Die agt en dertig egpare wat by die navorsing betrek is, kon duidelike positiewe veranderinge in hulle verhoudings identifiseer.

3.9.2 WORKING TOGETHER – 'n verrykingsprogram vir dubbelloopbaanhuwelike

Hierdie program geniet aandag omdat die middeljarige vrou al meer by die beroepswêreld betrokke is, hetsy as uitvloeisel van die leë nes of voortvloeiend uit vroeëre beroepsarbeid. Beroepsbeoefening deur albei huweliksmaats veroorsaak steeds spanning in die fase van die middeljare. Aspekte soos gedeelde verantwoordelikhede, kompetisie met mekaar en die deel van beheer en mag kan probleme veroorsaak. Fisiese en emosionele uitputting as gevolg van die eise van 'n beroep asook die eise van 'n huishouding lei tot spanning en mag ook uiteindelik 'n invloed op die egpaar se seksuele lewe hê. Die gebrek aan tyd is 'n verdere bron van spanning. Persoonlike skedules moet op so 'n wyse georganiseer word dat daar voldoende tyd vir die self, die huweliksmaat en die kinders, hetsy adolessente of jong volwassenes, ingeruim kan word. Die oorhoofse doelstelling van hierdie program is die daarstelling van 'n gelyke huwelik. Tydsbestuur om steeds genoeg aandag aan mekaar en die huishouding te gee, is van uiterste belang. (Vgl. Avis, 1986:29-45.) Een huweliksmaat mag nie voel dat die ander een se beroep meer aandag en tyd in beslag neem nie.

Die program poog om die dubbelloopbaanegpaar in staat te stel om:

- Ondersoek in te stel na die waardes en prioriteite rondom werk en gesin.
- Ondersoek in te stel na huidige rolverwagtinge en verantwoordelikhede en te bepaal hoe effektief en toepaslik die verwagtinge en verantwoordelikhede vir hulle huidige omstandighede is.
- Bewus te raak van die invloed van die geslagsrolverwagting op hulle huidige verdeling van take en verantwoordelikhede en ook die keuses wat hulle vir die toekoms oorweeg.
- Houdings en gedrag te identifiseer wat struikelblokke is in die pad van verandering en waardes te ontwikkel wat meer akkomoderend is.
- Bewus te word van nuwe moontlikhede en keuses.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

- Bedrewehede vir kommunikasie en onderhandeling te ontwikkel en ook die ingesteldheid tot samewerking en buigsame houdings wat nodig is vir die beplanning van verandering.
- 'n Steunstelsel te ontwikkel vir die eksplorering van die besondere lewenstyl in die vorm van ander egpare in soortgelyke omstandighede. (Vgl. Avis, 1986:32-33.)

Die program word vir vier tot ses egpare sonder ernstige huweliksprobleme aangebied. Die egpare word vooraf versoek om 'n aansoekvorm te voltooi waarop hulle aandui waarom hulle die groep wil bywoon en wat hulle, gesamentlik en individueel, wil bereik. Indien moontlik, word 'n voorbereidende onderhoud gedoen. Die doel van die groep word verduidelik en 'n evaluasie van die toepaslikheid van die program vir die behoeftes van die spesifieke egpaar word gedoen. Die reeks word in die vorm van sewe twee en 'n half ure byeenkomste aangebied met inagneming van die beperkte tyd wat 'n dubbelloopbaanegpaar tot hulle beskikking het. Die byeenkomste begin met die geleentheid tot kommunikasie in die vorm van vrae en kommer wat moontlik tydens die vorige byeenkomste ontstaan het. Hierna volg 'n kombinasie van gestruktureerde ervarings, mini-lesings, inoefening van bedrewehede en egpaar- en groepbesprekings om by die doelstellings uit te kom. Die ideaal ten opsigte van groepleiers is 'n span bestaande uit 'n man en 'n vrou wat albei reeds hulle verwagtinge ten opsigte van die saak van 'n dubbelloopbaanegpaar uitgesorteer het. 'n Veilige, warm atmosfeer word bewerkstellig om aan egpare die optimum geleentheid tot groei te bied.

Die inhoud van die byeenkomste sien soos volg daaruit:

- **Byeenkoms 1:** Bekendstelling, kontraktering en beplanning.
- **Byeenkoms 2:** Saamgesels, kommunikasie, luister en parafrasering.
- **Byeenkoms 3:** Rolle en rolverwagtinge.
- **Byeenkoms 4:** Mag en beheer binne die huwelik.
- **Byeenkoms 5:** Onderhandeling oor verantwoordelikhede.
- **Byeenkoms 6:** Tydsbestuur.
- **Byeenkoms 7:** Afsluiting.

Sinnvolle tyd saam, veral dan ook wanneer die kinders die huis verlaat het en die huweliksmaats mekaar het om mee te kommunikeer, is noodsaaklik en word deur hierdie program aangespreek. Thompson (1997:275) beklemtoon dat egpare waar albei huweliksmaats bevredigende beroepe het en voel dat hulle stimulasie en groei ervaar, hoër vlakke van huweliksbevrediging het. Die verryking van die huweliksverhouding waar albei huweliksmaats in die beroepswêreld staan, kan dus sterk aanbeveel word.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

3.9.3 PREP-program

Die huwelik is die mees riskante onderneming wat deur mense onderneem word. Die kans dat 'n egpaar sal skei, is meer as 50%. Wat as 'n verhouding van groot vreugde begin, kan die mees frustrerende en pynvolle ervaring word. Die vernietigende gevolge van egskedding op kinders en huweliksmaats is baie erg. Huweliksprobleme veroorsaak geestelike en mediese probleme. Markman, *et al.* (1994) het die *Prevention and Relationship Enhancement Program* (PREP) ontwikkel. Hierdie program is ontwikkel om egpare te help om nie deel van hierdie feite en statistiek te word nie en fokus op kommunikasie en probleemoplossende vaardighede met die oog op effektiewe huweliksfunksionering (Bray & Jouriles, 1995:466). PREP is bedoel as 'n hulpmiddel met kragtige beproefde strategieë om egpare te help om struikelblokke te oorkom. PREP is gebaseer op die idee van primêre voorkoming (Schwebel & Fine, 1994:185 en Floyd, *et al.*, 1995:215). Die strategieë in hierdie program is vanuit deeglike navorsing ontwikkel en nie lukraak saamgestel nie. Die program fokus nie op wat verkeerd is nie, maar op die spesifieke dinge wat gedoen kan word om 'n suksesvolle en bevredigende verhouding te handhaaf.

Navorsing toon aan dat egpare wat die PREP-program deurloop het, gelukkiger huwelike het met 'n verminderde kans op 'n egskedding. Kommunikasie het ook verbeter en die egpare het hoër vlakke van bevrediging getoon. (Vgl. Bray & Jouriles, 1995: 466 en Stanley & Markman, 2001:6.) PREP is geskik vir enige egpaar uit enige lewensfase. Egpare in tweede huwelike kan ook die program met sukses volg. PREP fokus op die inoefening van kommunikasie en konflikthantering, die aanname van houdings en aksies vir sterk verhoudings en die daarstelling en verbetering van langtermynverhoudings.

Versterking van die huwelik deur middel van die PREP-program fokus op die volgende aspekte:

3.9.3.1 Instandhouding en beskerming van vriendskap

Een van die aspekte wat deur huweliksmaats as 'n behoefte gestel word, is dat hulle vir altyd mekaar se vriende sal bly. 'n Vriend word gedefinieer as iemand wat jou ondersteun, wat daar is om mee te praat en wat 'n kameraad vir ewig is. Ongelukkig bly huweliksmaats nie altyd mekaar se vriende nie. Gevoelens van teleurstelling en hartseer is dan aan die orde van die dag. Struikelblokke in die pad van ware vriendskap is eerstens 'n gebrek aan tyd. Ander sake word as prioriteite gestel en die aspek van vriendskap word dan verwaarloos. Tweedens ervaar egpare dikwels dat hulle die vriendskap langs die pad verloor het en dat hulle nou gewoon net getroud is. Derdens ervaar hulle dat hulle nie meer oor die vermoë beskik om soos vriende te gesels nie. Huweliksmaats gesels dan net oor die probleme en bekommernisse en nie meer oor die alledaagse en die belangstellings in hulle lewens nie.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

Vierdens ervaar egpare dikwels dat hulle konflikte hulle vriendskap vernietig het. Vyfdens ervaar een van die maats dikwels dat die ander maat nie meer interessant is nie en nie meer lekker kan gesels nie. Sisdens gebeur dit soms dat huweliksmaats ervaar dat gedagtes wat hulle in 'n oomblik van intimiteit uitgespreek het, dikwels as wapens in 'n konfliktsituasie gebruik word. Laastens mag dit gebeur dat die huweliksmaats van die begin af nie mekaar se vriende was nie.

Om die vriendskap te beskerm, is dit nodig om tyd vir mekaar in te ruim. Die informele saamwees moet as 'n prioriteit gestel word. Die vriendskap moet ook teen konflik beskerm word. Konflik kan nie vermy word nie, maar kan goed hanteer word deur middel van die regte strategieë. Luisterstrategieë is belangrik in die kommunikasieproses tussen vriende. Die fokus moet nie eerste wees om die probleem op te los nie, maar om net eers daar te wees vir die vriend en na hom/haar te luister. Die volgende word vir die instandhouding van die vriendskap voorgestel:

- Verban probleme en verhoudingskonflikte in die tye van saamwees.
- Vind tyd om weg te kom van die druk van die lewe.
- Fokus op onderwerpe van persoonlike of gedeelde belang.
- Luister na mekaar op so 'n wyse dat daar 'n verdieping in die verhouding plaasvind.

3.9.3.2 Vermeerder die pret saam

Pret speel 'n belangrike rol in die gesonde funksionering van gesinne en huwelike. Navorsing het daartoe gelei dat PREP meer aspekte van pret in hulle program begin insluit het (Markman, *et al.*, 1994:250). Struikelblokke in die pad van pret is eerstens dat 'n egpaar te besig raak en nie tyd het om in te ruim vir pret nie. Tweedens is baie egpare van mening dat hulle nie veronderstel is om pret te hê wanneer hulle getroud is nie. Hulle raak te besig met die ernstige aspekte van hulle lewe. Derdens glo baie individue dat pret net vir kinders is en nie vir volwassenes nie. Vierdens veroorsaak konflik wat nie korrek hanteer word nie dat huweliksmaats nie lus het om pret saam met mekaar te hê nie.

Sekere strategieë word aanbeveel om te verseker dat die pret weer in die huweliksverhouding teruggesit word. Volgens Markman, *et al.* (1994:254) is dit noodsaaklik om baie ernstig tyd in te ruim om nie ernstig saam te verkeer nie. Die moontlikheid vir steurnisse moet sover as moontlik uitgeskakel word. Die geleenthede vir pret moet sover as moontlik van konflik gevrywaar word. Spesiale tye vir die hantering van moeilike situasies moet gereël word sodat die tyd vir pret alleen daarvoor gebruik kan word.

Die egpaar moet saam besluit watter tipe aktiwiteite as pret aangepak gaan word. Gesels kan

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

pret wees, veral wanneer humoristiese momente uit die verlede onthou word. Die deel van fantasieë en die deel van private humor en taal is enkele wyses om pret te inisieer. Huweliksmaats kan poog om elke dag aan mekaar 'n kompliment te gee. Buiten vir die feit dat dit pret is om die goeie te ondersoek, is dit ook positiewe versterking van potensiaal en kwaliteite en verhoog die pret die algemene positiewe atmosfeer in die huwelik. 'n Dinkskrum ten opsigte van prettige aktiwiteite om aan te pak, is dikwels nodig. Die moontlikhede is legio. Verskillende aktiwiteite soos oefening, massering van mekaar, joga, besoeke aan die teater, bergklim, staproetes, swem, tuinwerk en binnenshuise versiering is van die aktiwiteite wat egpare saam doen om die pret weer in hulle lewens te bring. Die egpaar moet nie van seks as 'n prettige aktiwiteit vergeet nie. In enige huwelik is seks een van die prettigste aktiwiteite vir die verhoging van intimiteit. Markman, *et al.* (1994:262) beklemtoon dat egpare moet wegbeweeg van die idee dat seksuele aktiwiteit afneem namate hulle ouer word. 'n Groot persentasie egpare hou steeds hulle seksuele verhouding in stand en verbeter selfs die kwaliteit daarvan.

3.9.3.3 Verbetering van die seksuele verhouding

Die persepsies rondom seks is verwarrend in die hedendaagse samelewing as gevolg van die media. Seks is bedoel om in 'n stabiele verhouding – in die christelike geloof alleen binne die huwelik – plaas te vind. Ten spyte van die hoë premie wat op seks geplaas word, is daar baie seksuele probleme. Individue bring probleme saam uit hulle verlede in die vorm van seksuele molestering, bloedskanie, vorige seksuele verhoudings en verkeerde sieninge en houdings ten opsigte van die seksuele. Tog is die seksuele faset van die mens se lewe Godgegewe en is die seksuele binne die huwelik 'n ware uitdrukking deur die liggame van die man en die vrou van onvoorwaardelike liefde.

Die verskil tussen sensualiteit en seksualiteit word beklemtoon aangesien egpare dikwels van die waarde van sensuele aktiwiteite vergeet. Aanraking en fisiese kontak bevredig 'n behoefte en hoef nie altyd tot die geslagsdaad oor te gaan nie. Die seksuele verhouding word dikwels deur angstigheid rondom prestasie beïnvloed. Die samelewing skep onnodige verwagtinge rondom seksuele prestasie wat dikwels tot gevoelens van minderwaardigheid lei omdat die standaard te hoog gestel word. 'n Bevredigende seksuele verhouding kan geskep word wanneer die klem van prestasie na die sensuele genot van mekaar verskuif. Die struikelblok van konflik en die invloed daarvan op die seksuele verhouding word hier ook beklemtoon. Geen ander area in die huweliksverhouding word so erg deur konflik beïnvloed as juis die fisiese verhouding nie. 'n Onvermoë om goeie kommunikasie te vestig en te handhaaf beïnvloed die seksuele aspekte van die huwelik (Davidson & Moore, 1992:521). Kommunikasie rondom behoeftes en verwagtinge is noodsaaklik vir die verbetering en uitbou van die seksuele verhouding. Vrees vir verwerping is dikwels die rede waarom huweliksmaats

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

huier om hulle behoeftes uit te spreek. Daar is egter geen ander wyse om die behoeftes aan die maat bekend te maak as om die kans te waag en die behoeftes uit te spreek nie. Kreatiwiteit ten opsigte van die seksuele verhouding word beklemtoon. Fisiese intimiteit is nie die enigste aspek van die huwelik wat belangrik is nie, maar hierdie aspek is 'n belangrike area waar intimiteit ervaar en versterk kan word.

3.9.3.4 Positiewe stappe om die huwelik te versterk

- Die egpaar beseft dat hulle nie alleen staan nie. Daar is baie ander egpare wat dieselfde tipe probleme ervaar en baie ander egpare wat deur middel van toewyding en harde werk hulle huwelik verbeter het.
- Motivering om die beste van die huwelik te maak. Alhoewel die tegnieke en oefeninge in die PREP-program relatief eenvoudig en maklik is, neem dit tog tyd en motivering om 'n betekenisvolle verandering aan te bring. Wanneer die een huweliksmaat nie aan die huwelik wil werk nie, moet die ander een eers aan homself of haarself werk. Positiewe verandering in een huweliksmaat het dikwels 'n invloed op die ander huweliksmaat. Wanneer intensiewe hulp benodig word, is terapie egter die aangewese ding om te soek en te benut.
- Die egpaar moet op hoogte kom van die vereiste tegnieke en bedrewehede wat benodig word. Daarna moet die tegnieke ingeoefen word. Die gebruik van die tegnieke moet 'n ritueel en roetine word. Die tegnieke moet gebruik word wanneer dit nodig blyk te wees en alle positiewe stappe moet deurentyd versterk word. (Vgl. Markman, *et al.*, 1994:305-314.)

Enige egpaar wat die wil en die bedrewehede het om aan hulle huwelik te werk, staan 'n goeie kans om 'n sukses daarvan te maak. Deur middel van harde werk en toewyding kan 'n egpaar deel word van die statistiek van goeie en gelukkige huwelike.

3.9.4 Die metode van die doelgerigte huwelik (MDH)

3.9.4.1 Stappe in MDH

Clinebell (1977:21) gebruik die volgende metode in vier stappe om groei in 'n huwelik te bevorder. Die formule vir groei word gesien as liefdevolle sorg en konfrontasie wat uiteindelik tot groei lei.

- **Stap 1:** Die vasstelling en bevestiging van die sterkpunte van die verhouding. Elke egpaar moet aan mekaar sê wat hulle in die ander een waardeer en dan met mekaar kommunikeer oor wat gesê is. Die resultate daarvan word neergeskryf en daarna word vergelyk of die boodskap reg gehoor is.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

Stap 2: Die bepaling van terreine vir groei. Hier word klem geplaas op die onbeantwoorde behoeftes en verlangens van die huweliksmaats. Hulle kommunikeer aan mekaar wat hulle van mekaar verlang. Die verwagtinge van elkeen word dan neergeskryf. Die ander huweliksmaat se lys word gekontroleer om seker te maak dat die behoefte reg aangehoor is. Behoeftes wat presies dieselfde is of wat met mekaar ooreenkom, word met 'A' gemerk., behoeftes wat direk in konflik staan, word met 'C' gemerk en die behoeftes wat oorbly, word met 'B' gemerk.

Stap 3: Die opstel van 'n nuwe kontrak met die oog op verandering. Die behoeftes wat met 'A' gemerk is, word eerste uitgelig en die egpaar beplan presies hoe hulle in die behoeftes gaan voorsien. Spesifieke afsprake word gemaak. Die beplanning van wat elke huweliksmaat gaan doen, word beskryf en is dan ook 'n wyse waarop die beplanning op 'n latere stadium gekontroleer kan word.

Stap 4: Oorbeweeg na daad. Die plan word ten uitvoer gebring en die vooruitgang gemonitor. Die monitering werk ook goed as elke egpaar deur 'n ander egpaar of egpare gekontroleer word om te sien of daar by die beplanning gehou word. Die kontrole kan ook skriftelik gedoen word.

Die MDH (Metode vir die Doelgerigte Huwelik) kan verder gevoer word deurdat huweliksmaats mekaar bly kontroleer en versterk. Wanneer die oefening met die eerste stel behoeftes geslaag het, kan daar oorbeweeg word na die 'B' behoeftes. Hierdie behoeftes vereis dat daar onderhandel moet word oor die vervulling daarvan. Die 'C' behoeftes is moeiliker en benodig onderhandeling en 'n kompromis. Hoe meer gewaardeerd elke huweliksmaat voel, hoe makliker word hierdie behoeftes ook vervul.

In die verloop van die huwelik kan die egpaar meer skriftelike kontrakte met mekaar opstel. Dit is belangrik dat die verwesenliking van behoeftes uiteindelik sal wegbeweeg van eie behoeftes na die behoeftes van die huweliksmaat. Selfverwesenliking kan alleen geskied wanneer die individu bo homself uitstyg en aandag aan ander skenk. Die 'self' mag egter op geen stadium agterweë gelaat word nie.

3.9.4.2 MDH in groepsverband

Egpare kan hoor van die positiewe groei en die invloed daarvan op ander huwelike.

Egpare kan verduidelik hoe 'n eksterne faktor soos 'n verrykingskursus hulle aan die gang gesit het om verder te groei.

Die waarde en die positiewe aspekte van die individuele huweliksmaats en die egpaar kan van buite beklemtoon word. Hierdie wyse van beklemtoning het gewoonlik meer waarde as wanneer daar net van binne beklemtoon word.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

- Egpare kan mekaar konfronteer met die verbreding van horisonne deur middel van kontak met ander.

3.9.5 Marital Enrichment Program (MEP)

Die *Marital Enrichment Program* (MEP) is in 1982 deur Adam & Gingras ontwikkel, gebaseer op die kontraktuele model van Sager (1976). Drie modelle vorm die konseptuele raamwerk van die program, naamlik die psigo-analitiese model, die sistemiese model en die behavioristiese model. Ten spyte daarvan dat hierdie drie modelle in vele opsigte verskil, word die siening dat huweliksprobleme en –konflikte ontstaan vanuit 'n gaping tussen die individu se behoeftes en verwagtinge aan die een kant en die mislukking van die huweliksverhouding om in albei huweliksmaats se behoeftes en begeertes te voorsien aan die ander kant, gedeel (Adam & Gingras, 1982:98). Sager (1976) het hierdie siening in 'n meer uitgebreide teoretiese model en 'n terapeutiese benadering ontwikkel. Die sentrale konsep in die model is dat elke huweliksmaat 'n individuele, ongeskrewe kontrak en 'n stel verwagtinge en beloftes, bewus of onbewus, in die huwelik inbring. Hierdie individuele kontrak is nie voorheen bespreek nie, maar beide huweliksmaats tree op asof die bespreking wel gedoen is. Omdat die kontrak implisiet en dikwels onbewus is, kan die terme daarvan verander word sonder bespreking of ooreenstemming. Hierdie kontrak is vanuit verwagtinge van die huweliksverhouding, intrapsigiese en biologiese behoeftes en sekere eksterne fokusse saamgestel.

Die volgende hoofkonsep van die model is die interaksionele kontrak. Die egpaar word as 'n sisteem gesien, as 'n derde outonome pool met sekere doelstellings en take. Die interaksionele kontrak definieer die 'hoe' van die verhouding, die wyses van interaksie en die wyse waarop die doelstellings nagestreef word. Hierdie kontrak is algemeen bekend aan beide huweliksmaats, alhoewel dikwels weer implisiet of onbewus. Beide huweliksmaats bring dus 'n individuele kontrak, gebaseer op sy of haar behoeftes en verwagtinge, na die huwelik. Om aan die terme van hierdie individuele kontrakte te voldoen, werk die egpaar sekere wyses van interaksie uit wat daarop gemik is om sowel die sisteem in stand te hou as die doelstellings te bereik.

Wanneer die model in terapeutiese doelstellings omskryf word, is die hoofdoelwitte van 'n huweliksverrykingsprogram, volgens Adam & Gingras (1982:98), die volgende:

- Bewustheid van die eie individuele kontrak.
- Kommunikasie van die individuele kontrak met die maat en omgekeerd.
- Bewustheid van die interaksionele kontrak.
- Onderhandeling van die interaksionele kontrak in 'n poging om die terme van die

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

twee individuele kontrakte te ontmoet.

Die vervulling van al hierdie doelwitte, al is dit slegs tot 'n sekere mate, sal tot 'n beter huweliksverhouding lei. Volgens Adam & Gingras (1982:98-99) verleen alle huweliksverrykingsprogramme nie aan al hierdie doelwitte aandag nie. Die MEP verbeter die kwaliteit van kommunikasie, leer probleemoplossende vaardighede en onderhandeling, maar bring ook 'n bewuswording van die eie behoeftes en verwagtinge (die individuele kontrak) en bewustheid van die wyses waarop die egpaar met mekaar in verhouding staan (interaksionele kontrak), in as deel van die totale program.

Die vereistes vir deelname aan die program is die volgende:

- 'n Relatief goed funksionerende verhouding.
- Geen alkohol- of psigiatriese probleme nie.
- Geen huidige betrokkenheid by enige vorm van psigoterapie nie. (Vgl. Adam & Gingras, 1982:99.)

Die huweliksverrykingsprogram bestaan uit agt sessies van gemiddeld twee en 'n half uur elk. Die sessies bestaan uit didaktiese aanbiedinge, individuele-, egpaar- en groepsoefeninge en ook groepbesprekings. Huiswerkopdragte word na afloop van die meeste van die sessies gegee. Die eerste sessie bestaan uit 'n kort teoretiese aanbieding van die individuele- en die interaksionele kontrakte en twee oefeninge met die oog op selfbewustheid. Die tweede sessie verleen aandag aan kommunikasievaardighede met oefeninge vir direkte en algehele uitdrukking van die self asook luistervaardighede. In die derde sessie word parafrasering as 'n kommunikasievaardigheid bespreek. Na afloop van 'n teoretiese aanbieding oor die invloed van menings, behoeftes en verwagtinge op huweliksbevrediging, is twee oefeninge oor behoeftes en menings en 'n vraelys oor verwagtinge wat tuis voltooi moes word, gedoen. Tydens die vierde sessie word areas van kongruensie, konflik en aanvulling vanuit die twee individuele kontrakte bespreek. Die vyfde sessie fokus op 'n bewustheid van die interaksionele kontrak deur middel van 'n verbale en nie-verbale oefening asook 'n teoretiese aanbieding. Die laaste drie sessies handel oor onderhandelingsvaardighede. 'n Stap-vir-stap model vir probleemoplossing en kontraktering word aangebied en egpare gebruik die model vir onderhandeling van drie aspekte in hulle verhouding. Die eerste vier sessies verleen dus aandag aan bewustheid en kommunikasievaardighede terwyl die laaste vier sessies ten doel het om onderhandeling en probleemoplossende vaardighede te verbeter.

Die evaluasie van die program soos deur Adam & Gingras (1982:114-117) gedoen, was positief en het gedui op 'n verbetering in kommunikasie- en onderhandelingsvaardighede wat selfs vir twee maande na afloop van die aanbieding van die program teenwoordig was. Algemene huweliksbevrediging het toegeneem.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

3.9.6 Worldwide Marriage Encounter Program (WME)

WME is 'n dogmatiese, gestruktureerde en georganiseerde program wat baie klem op die daaglikse dialoog van 'n egpaar na afloop van die program plaas. Die doelstelling is om aan egpare die geleentheid te bied om hulle lewens tesaam te ondersoek – hulle swakpunte asook hulle sterkpunte, hulle houdings teenoor mekaar en teenoor hulle families, hulle seerkry, begeertes, ambisies, teleurstellings, vreugdes en frustrasies. Die ondersoek moet openlik en eerlik in 'n christelike, van aangesig tot aangesig ontmoeting wees met die persoon wat die naaste is en van wie geluk in die hede en in die toekoms afhang (Becnel & Levy, 1983:275-276). Die naweek word op so 'n wyse ontwerp dat die egpaar 'n konfrontasie met alle aspekte van hulle lewe ervaar en hulle liefde vir mekaar daarna verdiep. Alhoewel die WME program in die Rooms Katolieke Kerk ontstaan het, is die program deur baie denominasies aanvaar en bly die basiese beginsels presies dieselfde.

Modellering van veral verbale gedrag gefokus op selfopenbaring is een van die kerntegnieke wat in die verrykingsprogram gebruik word. Die fokussering en selfopenbaring van die groepleiers fasiliteer die selfopenbaring van die huweliksmaats. Na afloop van elke aanbieding word die egpare gevra om op hulle diepste gevoelens te fokus en dit neer te skryf. WME is van mening dat die stil tyd die huweliksmaats voorberei op verdere selfopenbaring. Die neerskryfproses lei tot dieper fokus op gevoelens. Die openbaring van negatiewe gevoelens word aangemoedig aangesien die proses van selfopenbaring tot groter intimiteit lei. Indien daar in meer detail op gevoelens gefokus word, word besluitneming vergemaklik met uiteindelijke invloed op die totale lewe van die individu.

3.9.7 'n Naweek-'retraite'

Clinebell (1977a:58-60) beskryf die volgende model vir 'n wegbreeknaweek wat oor drie dae strek en met een tot drie opvolgbyeenkomste. Die naweek word binne 'n kerklike opset aangebied. Twaalf, vier en twintig en selfs agt en veertig egpare kan volgens Clinebell (1977a:58) suksesvol deur hierdie model betrek word.

3.9.7.1 Vrydag

- 18:00 Die egpare kom byeen vir aandete, leer mekaar ken en sing saam.
- 19:00 Begin van samewerking en die formulering van 'n groepskontrak.
- 19:45 Oefeninge in selfinsig en kommunikasie.
- 20:15 Vorming van kleingroepe bestaande uit drie egpare – egpare wat mekaar deur die loop van die naweek beter wil leer ken.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

Bespreek met mekaar wat in die proses van uitkies van mekaar geleer is.

Vertel in die groep aan almal wat prettig is aan hom of haar.

Bespreek die ervaring.

21:00 Sluit van die oë – individue stel hulle voor dat hulle voor elkeen van die ander persone in die groep staan en sê dat hulle die ander persoon nodig het. Daarna word die belewenis van die oefening bespreek.

21:30 Evalueer die eerste byeenkoms en sluit af met 'n kort godsdienstige moment.

Hierna is daar vrye tyd beskikbaar.

3.9.7.2 Saterdag

08:00 Sang en ontbyt.

08:40 Kommunikasie oefeninge waar twee egpare saamwerk.

09:30 Koffie en tee.

09:45 Die metode vir die doelgerigte huwelik (MDH).

10:45 Kleingroepe waar die planne wat tydens die vorige oefening gemaak is, bespreek word.

11:30 Oefeninge in vertroue en die neem van risiko's.

12:15 Evaluasie van die oggend.

12:30 Middagete.

13:00-15:00 Vrye tyd vir elke egpaar om net met mekaar te gesels.

15:00-18:00 Onderwerpe wat deur die groep gekies is, word bespreek.

18:00 Aandete.

19:00 Groepbespreking met die oog op 'n meer bevredigende seksuele verhouding.

20:30 Geleentheid vir die 'kind' om na vore te kom in 'n informele en ontspanne atmosfeer.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

3.9.7.3 **Sondag**

- 08:00 Ontbyt.
- 08:30 Samesang, gevolg deur 'n evaluasie van die eie waardesisteen. Die egpaar gebruik 1 Korintiërs 13 en bespreek hulle verdere groeiprogram. Die belewenis hiervan word met die res van die groep gedeel.
- 11:10 Die tema van die 'Bron van die liefde' word bespreek en opgevolg met die gebruik van brood en wyn.
- 11:45 Die opvolgbyeenkomste word beplan.
- 12:15 Mondelinge en geskrewe evaluasie van die '*retraite*'.

3.9.8 '**n Dag-'retraite'**

Clinebell (1977a:56-58) gee die volgende model vir 'n '*retraite*' wat in een dag aangebied word. So 'n '*retraite*' op 'n Saterdag en met twee tot vier opvolgbyeenkomste is goed hanteerbaar vir twaalf, vier en twintig en selfs agt en veertig egpare mits die groepleiers 'n sinvolle struktuur vir die groep as geheel en vir die kleingroepe en vir die gedagtewisseling van die egpaar individueel daarstel.

- 08:30 Die egpare kom saam, drink koffie, gesels met mekaar en skryf hulle name en 'n simbool van hulle verwagtinge op 'n naamplaatjie.
- 08:45 Begin van samewerking en sluit van 'n groepskontrak.
- 09:15 Oefeninge vir die bevordering van kommunikasie en bevestiging van die sterkpunte van die verhouding.
- 10:00 Koffie en tee.
- 10:20 Die metode van die doelgerigte huwelik (MDH).
- 11:50 Evaluasie van die oggend.
- 12:00 Middagete – die kleingroepe eet verkieslik saam aan een tafel.
- 12:45 Die blindemanspeletjie as toets vir vertrouwe of 'n ander speletjie met 'n lewendige karakter.
- 13:10 'n Groepsgesprek oor 'n relevante tema soos die oplos van konflik of rolle van die man en die vrou.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

- 14:10 Koffie en tee.
- 14:30 'n Video oor menslike seksualiteit gevolg deur 'n bespreking soos deur die groepleiers aangebied.
- 15:50 Samesang en verdere groepshegting.
- 16:00 Praktiese evaluasie van die waardesistiem met die oog op konkrete beplanning vir aktiwiteite na afloop van die 'retraite'.
- 16:50 Konkrete beplanning – eers as egpaar en daarna in die groot groep vir die opvolggroepe.
- 17:15 Afsluiting met gebed waartydens die gedeelde ervaringe gevier word en die toekomsplanne bevestig word.
- 17:25 Evaluasie van die dag – deur middel van 'n groepsgebesprek en ook skriftelik.

Clinebell (1977a:58) meen daar vind reeds groei plaas in hierdie intensiewe agt ure en dat die nuut aangeleerde aspekte verdiep wanneer die eerste opvolggroep reeds die volgende week plaasvind.

3.9.9 **CARING DAYS – SELF-HELP TECHNIQUE**

Die konsep van wederkerigheid is 'n belangrike aspek van huweliksverrykingsprogramme. Wederkerigheid is ook 'n belangrike aspek van die huweliksverhouding. Verhoogde positiewe uitruilings tussen huweliksmaats kan positief aangemoedig word. Die *Caring Days* tegniek is ontwikkel om egpare te help om positiewe uitruilings op 'n wederkerige wyse aan te moedig en die verhouding daardeur te verbeter. (Vgl. LeCroy, Carrol, Nelson-Becker & Sturlaugson, 1989:15.) Die prosedure behels dat egpare 'n lys van spesifieke positiewe gedrag identifiseer wat op 'n kaart aangeteken kan word en daagliks uitgeruil kan word. Hierdie tegniek noodsaak nie-wederkerige beleggings in die hede met die kaart as die ontvanger van die belegging en met die moontlikheid dat meer positiewe uitruilings op 'n wederkerige basis in die toekoms sal plaasvind.

Die prosedure is gebaseer op teorieë van sosiale leer, behavioristiese teorie en sosiale interaksie. Die aanname word gemaak dat positiewe aksies tot positiewe reaksies sal lei, eerstens in die houding van die ander persoon en daarna in die gedrag (LeCroy, *et al.* 1989:15). Die tegniek het ten doel om 'n meer gebalanseerde verhouding aan te moedig waarop die toewyding aan die huwelik aangemoedig word en om die interaksionele patrone in die huwelik te verander. Verandering in gedrag sal uiteindelik tot verandering in gevoelens lei. Die meeste tegnieke vir huweliksverryking vereis 'n langer tydsperiode. Die *Caring Days*

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

tegniek kan deur egpare wat relatief goed funksioneer, gebruik word as 'n selfhelp-prosedure vir die verhoging van verhoudingsbevrediging.

Die prosedure sien soos volg daaruit:

- Elke huweliksmaat word gevra om 'n lys van gedrag saam te stel wat hy of sy graag van die ander huweliksmaat wil ontvang. Die versoek moet aan die volgende kriteria voldoen, naamlik: (a) spesifiek, (b) positief, (c) klein genoeg om op 'n daaglikse basis gedoen te kan word en (d) nie die tema van 'n resente konflik wees nie.
- Die egpaar moet agttien items uitkies, nege items elk, en hierdie items vorm die lys.
- Elke huweliksmaat moet daartoe instem om vyf van die gedragsitems op die lys daaglik te doen, ongeag of die ander maat dieselfde doen.
- Die lys word dan op 'n opsigtelike plek in die huis geplaas, soos byvoorbeeld teen die yskas se deur.
- Die gedragsitems word in die middel van die bladsy geskryf met spasies aan weerskante waar aantekeninge gemaak kan word.
- Wanneer die maat die verlangde gedrag van die ander een ontvang, word die datum van die gedrag in die kantlyn van die ontvanger geskryf. Die lys dien as 'n visuele herinnering aan die versterkte gedrag.

Die prosedure het 'n tydsbeperking van twee weke. (Vgl. LeCroy, *et al.*, 1989:16.)

Die verduideliking van die prosedure neem ongeveer een uur. Na een week word elke egpaar getelefoneer om seker te maak dat hulle die prosedure verstaan en om vrae te beantwoord. In die navorsing van LeCroy, *et al.* (1989: 15-18) is bevind dat die huweliksbevrediging en die kommunikasiepatrone van al die egpare verhoog en verbeter het. Die aanbeveling word gemaak dat hierdie tegniek gebruik kan word om soveel meer egpare te bereik as met die tradisionele metodes vir huweliksverryking. Baie van die egpare wat gewoonlik weier om deel te neem aan tradisionele huweliksverrykingsprogramme, stem in om hierdie tegniek tuis te probeer en ervaar hierdie wyse nie bedreigend nie. Die tegniek is ook koste effektief omdat die minimum professionele insette vereis word.

3.10 ALGEMENE PROBLEME IN HUWELIKSVERRYKINGSGROEPE

Probleme is nie uitgesluit in huweliksverrykingsgroepe nie. Die intieme kommunikasie tussen die huweliksmaats kan daartoe lei dat sake wat voorheen nie na die oppervlak gebring is nie om konflik te vermy, skielik in die ope kom. Indien 'n egpaar konflik ervaar, moet die groepleier bedrewe genoeg wees om dit te hanteer en nie toe te laat dat die ander groeplede negatief beïnvloed word nie (Garland, 1983:152). Wanneer dit vir die egpaar nie moontlik is

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

om hulle probleem in die groep op te los nie, is dit wenslik dat hulle onttrek. Clinebell (1977a: 98-99) meld dat dit soms gebeur dat 'n egpaar vir huweliksverryking gaan en agterna besluit om tog wel te skei. Enersyds mag dit wees dat die egpaar bevestiging kry dat hulle huwelik wel soveel beskadig is dat hulle nie verder daaraan kan werk nie. Hulle mag dan besluit om met 'n egskeiding voort te gaan of vir beraad te gaan. Andersyds gebeur dit ook dat egpare geskaad kan word deur onbekwame en onopgeleide groepleiers. Laasgenoemde probleem kan uit die weg geruim word deur leiers te gebruik wat objektief staan, belangstel in die huwelik en in die huwelik as instelling glo. Groepleiers moet deurentyd in opleiding bly en ondersteuningsgroepe vir leiers word ook aangemoedig. Egpare met ernstige probleme moet aangemoedig word om eers vir beraad te gaan voordat hulle aan 'n huweliksverrykingsprogram deelneem. Daar moet verder toegesien word dat die doelstelling van 'n huweliksverrykingsgroep die verryking en groei van die egpaar bly en dat die doel nie na patologie verskuif nie.

3.11 EVALUERING VAN HUWELIKSVERRYKINGSDIENSTE

Die terrein van huweliksverryking en die effektiwiteit daarvan is nog relatief onontgin. Uit reeds voltooide navorsing blyk dit dat die resultate positief is, maar volgens Denton (1986:6) is intensiewe navorsing dringend noodsaaklik. Garland (1983:184) meen dat die ernstigste behoefte aan navorsing op drie terreine lê, naamlik die faktore wat die verskillende opsette beïnvloed, leierskapsvaardighede en -style en teikengroepe wat die verrykingsdienste ontvang. Verskillende huweliksverrykingsprogramme vir spesifieke teikengroepe is reeds ontwikkel en deur middel van navorsing kan die sukses van individuele of gekombineerde programme bepaal word. Die waarde van evaluering en navorsing ten opsigte van die effektiwiteit van huweliksverrykingsprogramme kan nie genoeg beklemtoon word nie. Alleen wanneer daar deeglik navorsing gedoen word, kan die dienste verbeter (Garland, 1983:183, Fowers, 1990:368 en Schwebel & Fine, 1994:183) en kan die teorie rondom huweliksverryking ontwikkel word.

Gershenfeld (1985:395) meld dat daar steeds te min navorsing oor die terrein van huweliksverryking gedoen is. Evaluering van verandering in gedrag en die gebruik van aangeleerde vaardighede moet meer dikwels formeel deur middel van meetinstrumente gedoen word. Fowers (1990:368) meld dat gestandaardiseerde metings die hulpverlener op die volgende wyses van hulp kan wees:

- Bevorder hoop vir 'n positiewe uitkoms.
- Ontwikkeling van 'n fokus op die verhouding.
- Identifisering van probleemareas.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

- Bevordering van gefokusde en produktiewe bespreking van relevante aspekte.
- Konfrontering van egpaar-mites.
- Bystand in die verwysing van individue na die korrekte dienste.
- Evaluering van die vordering van terapie en/of verryking.
- Evaluering van uitkomste en beplanning vir terminering.
- Fasilitering van verryking en voorkoming.

Die benutting van bestaande gestandaardiseerde meetinstrumente word in die lig van bogenoemde sterk aanbeveel.

Programevaluering is uiters noodsaaklik. Op hierdie wyse kan vasgestel word of die program in sy doel slaag. Garland (1983:189) beveel aan dat verskillende groepe op 'n deurlopende basis deur die navorser evalueer word. Gershenfeld (1985:395) meld dat daar steeds te min navorsing oor die terrein van huweliksverryking gedoen is. Evaluering van verandering in gedrag en die gebruik van aangeleerde vaardighede moet meer dikwels formeel deur middel van meetinstrumente gedoen word. Tradisioneel, volgens Roach, *et al.* (1981: 538), is die effektiwiteit van 'n program gemeet aan die inventaris van huweliksaanpassing in plaas van die meting van houding of bevrediging. Roach, *et al.* (1981:538) is van mening dat die effektiwiteit van huweliksverryking die beste gemeet kan word in terme van 'n verandering in die houding teenoor die eie huwelik. Giblin, *et al.* (1985:267) is van mening dat toekomstige navorsing klem moet plaas op die ontwikkeling van 'n hiërargie van verrykings uitkomstekategorieë wat van laer orde bedrewehede, wat maklik beïnvloed word, tot hoër vlak bedrewehede, persepsies, houdings en gevoelens, wat stadiger verander, wissel.

Giblin, *et al.* (1985:267) beklemtoon die noodsaaklikheid daarvan om toepaslike meetinstrumente vir die evaluering van huweliksverryking te ontwikkel. Die noodsaaklikheid van gestruktureerde huweliksverrykingsprogramme wat weer getoets kan word, word ook beklemtoon. Aanbieders of navorsers moet ook duidelikheid verkry oor die beste tyd vir die afneem van 'n meetinstrument. Giblin, *et al.* (1985:269) meen dat dit meer belangrik is om te weet hoe aanbieders die meetinstrumente gekies het as wat dit is om die inhoud van die program te weet. Volgens Dinkmeyer & Carlson (1986b:141) is die mees algemene aspekte waaraan daar in die evaluering van verrykingsprogramme aandag geskenk word, die volgende:

- Algehele huweliksbevrediging in aanpassing.
- Verhoudingsvaardighede, insluitende empatiese vermoëns, selfopenbaring, konflikthantering en probleemoplossende vaardighede.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

- Individuele persoonlikheidsveranderlikes, selfaktualisering, selfkonsep en/of persepsie van die huweliksmaat.

Selfverslagdoening en waarneming is twee van die belangrikste metodes waardeur die egpaar se interaksie en uiteindelijke groei gemeet kan word. Selfverslagdoenende metings, ten spyte van die beperkinge en die voordele van waargenome data, sal steeds 'n belangrike rol in die assessering van data speel. (Vgl. Schumm, *et al.*, 1986:381.) Selfverslagdoening mag egter nie die enigste wyse wees waarop die effektiwiteit van 'n program evalueer word nie, ten spyte van die waarde daarvan. Roach, *et al.* (1981:538) beveel aan dat selfverslagdoenende instrumente gekombineer kan word met meetinstrumente wat poog om die persepsie of houding teenoor die huwelik te meet. Die gebruik van gestandaardiseerde meetinstrumente verhoog uiteindelik die wetenskaplikheid van die terrein van huweliksverryking.

3.12 EFFEKTIWITEIT VAN VERRYKINGSPROGRAMME

Giblin, Sprenkle & Sheehan (1985) het 'n meta-analise van 85 studies van voorhuweliks-, huweliks- en gesinsverrykingsprogramme gedoen om die effektiwiteit en die waarde van die programme te evalueer. Navorsing wat tot op daardie stadium gedoen is, het aangedui dat verrykingsprogramme wel effektief was en dat positiewe gedrag daaruit voortvloei. Na afloop van die analise is daar tot die gevolgtrekking gekom dat verryking 'n 17% verbetering teweeggebring het. (Vgl. Giblin, *et al.*, 1985:265 en Hawley & Olson, 1995:130.) Hunt, Hof & DeMaria (1998:113) beklemtoon dat die oorhoofse bevindinge van navorsing oor huweliksverryking daarop dui dat egpare daarby baat vind. (Vgl. ook Griffin & Apostal, 1993:271 en Noval, *et al.*, 1996:48.) Waar daar met egpare gewerk word wat nie relatief goed funksioneer nie en waar daar reeds probleme aanwesig is, kan huweliksverryking effektief saam met huweliksterapie aangewend word.

Een van die gevolge van 'n huweliksverrykingsprogram is dat 'n egpaar na afloop van 'n huweliksverrykingsgeleentheid tot die besef kom dat hulle huwelik nie so goed is as wat hulle gemeen het nie. As gevolg van die aktiwiteite en leergeleenthede kan hulle byvoorbeeld agterkom dat hulle kommunikasie nie so goed is nie omdat een of albei van hulle nie op die regte wyse selfopenbaring doen nie. (Vgl. Giblin, *et al.*, 1985:267 en Noval, *et al.*, 1996:48.) Wanneer die effektiwiteit van 'n huweliksverrykingsprogram gemeet word, moet hierdie faktore nie buite rekening gelaat word nie.

In 'n ondersoek na die effektiwiteit van huweliksverrykingsprogramme is bevind dat programme wat die ontwikkeling van spesifieke vaardighede ten doel gehad het, 'n meer positiewe invloed op huweliksfunksionering gehad het as die programme wat nie daarvoor voorsiening gemaak het nie. Griffin & Apostal (1993:271) het die invloed van die *Relationship Enhancement Program* getoets waar egpare spesifieke vaardighede aanleer en inoefen. Die

Hoofstuk 3: Huweliksverryking

resultate was positief, selfs twaalf maande na die aanvanklike aanbieding plaasgevind het. Noval, *et al.* (1996:48) beklemtoon die noodsaaklikheid van navorsing ten opsigte van die effektiwiteit van huweliksverrykingsprogramme.

3.13 SAMEVATTING

- 3.13.1 Terapie en behandeling vir huweliksprobleme is vrylik beskikbaar, maar voorkoming en verryking geniet nie genoeg aandag nie, veral nie in Suid-Afrika nie.
- 3.13.2 Huweliksverryking is 'n wyse waarop egpare gehelp word om hulle sterkpunte te ontdek en te benut alvorens dit nodig is dat hulle om hulp gaan vra. Die doel is om goeie huwelike beter te maak.
- 3.13.3 David en Vera Mace het in 1962 met huweliksverryking begin. Die menslike potensiaalbeweging waar op sterkpunte en groei gefokus word, lê ten grondslag van huweliksverryking.
- 3.13.4 Huweliksverryking het ten doel om die lewens en huwelike van egpare en huweliksmaats individueel te verryk. Aspekte wat oorspronklik reeds waarde gehad het, word verder verbeter.
- 3.13.5 Verskeie faktore is nodig om te voorkom dat 'n huweliksverhouding stagneer of uiteindelik tot niet gaan, naamlik onder andere waardering, geleentheid vir selfaktualisering, toewyding aan mekaar, effektiewe kommunikasie en die kreatiewe gebruik van konflik.
- 3.13.6 Huweliksverryking kan op verskillende wyses gedoen en aangebied word. Groepe vir egpare, waaronder ondersteuningsgroepe, groepe vir huweliksverryking en opvoedkundige werkgroepe word benut. '*Retraites*' (stil verblyf in afsondering) word oor naweke en veral deur kerkgenootskappe aangebied.
- 3.13.7 Die leier in huweliksverryking moet self 'n goeie huweliksverhouding hê, moet 'n bedrewe opleier wees, moet 'n model wees, moet op groei fokus en moet op 'n gebalanseerde wyse selfopenbaring kan doen. Verskeie skrywers beveel aan dat groepleiers verkieslik 'n goed funksionerende egpaar moet wees.
- 3.13.8 Verrykingsprogramme word vanuit verskeie sielkundige en sosiologiese teorieë aangebied, naamlik die algemene sisteemteorie, die humanistiese psigologie, die behavioristiese teorie, die psigo-analitiese teorie, kognitiewe herstrukturering, die groeimodel, kerklik en godsdienstig georiënteerde benaderings, vanuit die gestaltbenadering en ook vanuit die transaksionele analise.
- 3.13.9 Programme vir huweliksverryking is met die verloop van tyd ontwikkel, soos onder andere die TIME-program, *Working Together*, die PREP-program, die MDH-program, die *Marital Enrichment Program*, die naweek-'*retraite*' van Clinebell en die *Caring Days – self-help technique*.

Hoofstuk 3: Huweliksverryking Meeskaplike Groepwerk

- 3.13.10 Intensiewe navorsing ten opsigte van die effektiwiteit van huweliksverryking is noodsaaklik. Dienste kan alleen deur middel van navorsing verbeter word en teorie daarrondom uiteindelik ontwikkel word.
- 3.13.11 Huweliksverryking blyk effektief te wees wanneer die egpaar se funksionering nie reeds problematies was en terapie vereis het nie. Die relatief goed funksionerende egpaar se huweliksbevrediging verbeter met behulp van huweliksverryking

Die laaste hoofstuk van hierdie boek handel oor die ontwikkeling van huweliksverryking. Hierdie hoofstuk is baie belangrik omdat dit die rol van huweliksverryking in die verbetering van huweliksverryking beskryf. Die hoofstuk is verdeel in twee dele. Die eerste deel handel oor die ontwikkeling van huweliksverryking en die tweede deel handel oor die rol van huweliksverryking in die verbetering van huweliksverryking. Die hoofstuk is baie belangrik omdat dit die rol van huweliksverryking in die verbetering van huweliksverryking beskryf. Die hoofstuk is verdeel in twee dele. Die eerste deel handel oor die ontwikkeling van huweliksverryking en die tweede deel handel oor die rol van huweliksverryking in die verbetering van huweliksverryking.

42 ONTSTAAN EN AARD VAN GROEPWERK

42.1 Die ontstaan van groepwerk

Die laaste hoofstuk van hierdie boek handel oor die ontwikkeling van huweliksverryking. Hierdie hoofstuk is baie belangrik omdat dit die rol van huweliksverryking in die verbetering van huweliksverryking beskryf. Die hoofstuk is verdeel in twee dele. Die eerste deel handel oor die ontwikkeling van huweliksverryking en die tweede deel handel oor die rol van huweliksverryking in die verbetering van huweliksverryking. Die hoofstuk is baie belangrik omdat dit die rol van huweliksverryking in die verbetering van huweliksverryking beskryf. Die hoofstuk is verdeel in twee dele. Die eerste deel handel oor die ontwikkeling van huweliksverryking en die tweede deel handel oor die rol van huweliksverryking in die verbetering van huweliksverryking.