

# "בלי כיפה הוא חתיך, עם כיפה דתי": דרכי ההתמודדות של זוגות נשואים שאחד מבני הזוג חזר בתשובה או בשאלה

מיכל חכימי-בניית\* ועדית בליט-כהן

בית הספר לעבודה סוציאלית ולרווחה חברתית ע"ש פאול ברוואלד, האוניברסיטה העברית בירושלים

## תקציר

**רקע:** בשנים האחרונות גדל בישראל מספר הזוגות החיים יחד שביניהם ישנם פערים דתיים. עד כה, תופעה זו נחקרה בעיקר בארה"ב בהקשר נוצרי (Gurrentz, 2017; Mahoney et al., 2005). בעבר נטען כי פערים אלה מובילים לגירושים (גילת, 1990). המחקר הנוכחי בחן זוגות שבחרו להישאר יחד לאחר שינוי של אחד מבני הזוג הנוגע לאורח חיים דתי, למרות הפערים והמשבר הזוגי.

**מטרת המחקר:** המחקר בחן את החוויות והאתגרים של זוגות ישראלים שבחרו להישאר יחד למרות הפערים הדתיים ביניהם, ואת דרכי ההתמודדות המסייעות להם להישאר יחד.

**שיטת המחקר:** עבור המחקר נערכו ראיונות עומק חצי-מובנים עם עשרה זוגות – חמישה שבהם האישה יזמה את השינוי הדתי, וחמישה שבהם הגבר יזם אותו. הנתונים נותחו בשיטת ניתוח תוכן.

**ממצאים:** במחקר זוהו שתי תמות עיקריות: (1) תהליך השינוי, הכולל את הגורמים שהביאו לשינוי, נוכחות אלוקית בזוגיות, ואפשרות לפרידה שעורר השינוי; (2) דרכי ההתמודדות עם הפערים הדתיים, הכוללות שלום בית והדרכה רבנית, סיוע מעמותות והדגשת ערכים משותפים.

**מסקנות המחקר והשלכות לפרקטיקה:** ההתמודדות עם הפערים הדתיים היא תהליך מתמשך. נמצא כי הרגשות הקשים שאפיינו את תחילת התהליך עשויים להתמתן עם הזמן, והזוגות מאמצים שגרה חדשה שמאפשרת את המשך הזוגיות. המחקר תורם לפיתוח תוכניות התערבות לזוגות עם פערים דתיים בישראל, ומספק ידע לאנשי מקצוע ולארגונים חברתיים המטפלים בזוגות אלה.

**מילות מפתח:** יציאה בשאלה, חזרה בתשובה, זוגות מעורבים, זוגות עם פערים דתיים, הממסד הרבני

\* החוקרות רוצות להודות למשפחת פינס על התמיכה במחקר בסיוע מלגה ע"ש ארנולד מ' פינס, וכן למרכז ליהדות ואתיקה ע"ש ראלף גולדמן.

## מבוא

בשנים האחרונות גדל מספר הזוגות הנשואים שבהם אחד מבני הזוג שינה את זהותו הדתית, או זוגות שנישאו מלכתחילה כאשר ביניהם מצויים פערים דתיים. השפעת הדת והפערים הדתיים על הזוגיות נחקרו עד כה בעיקר בארה"ב בהקשר נוצרי (Mahoney et al., 2005; Mullins, 2016). בעבר הייתה מקובלת בישראל התפיסה כי פערים דתיים מובילים לרוב לגירושים (גילת, 1990). עם זאת, בשנים האחרונות אנו עדים לזוגות שנשואים יחד למרות הפערים הדתיים, כפי שעולה מנתוני עמותת "התקשרות" (2025).<sup>1</sup>

לרוב שינויים במידת הדתיות של אחד מבני הזוג מעוררים קונפליקט ביחסים, ולכך מתווסף גם הלחץ המשפחתי והחברתי המופעל על בני הזוג. מחקר זה התמקד בחוויותיהם של זוגות נשואים אשר התפתחו ביניהם פערים דתיים במהלך מסגרת הנישואים – כך שאחד מבני הזוג חזר בתשובה והשני נשאר חילוני, או לחלופין אחד מבני הזוג יצא בשאלה והשני נשאר דתי – אך למרות הפערים, זוגות אלה בחרו שלא להתגרש אלא להישאר ביחד. המחקר, שנערך בשיטה האיכותנית קונסטרוקטיביסטית, מבקש לסייע בהבנת החוויות הסובייקטיביות ודרכי ההתמודדות השונות של זוגות אלו. חשיפתה של תופעה ייחודית זו יכולה לתרום ידע למטפלים זוגיים, יועצים ואנשי מקצוע המטפלים בזוגות עם פערים דתיים, ולארגונים חברתיים המספקים שירותי תמיכה וייעוץ לזוגות אלה.

## סקירת ספרות

### תהליכים של חזרה בתשובה ויציאה בשאלה

בשנים האחרונות ניתן לזהות בישראל תהליכים של יציאה בשאלה וחזרה בתשובה, אשר מבטאים תנועה בין המגזרים: הנתונים מצביעים על תופעה נרחבת של חילון, לצד עלייה בחזרה בתשובה (פוקס ורוזנר, 2018). בניגוד לתפיסה הגלותית, שבה קיום מצוות שימש כמרכיב המרכזי בהגדרת הזהות היהודית, בישראל חלה הרחבה של מושג הזהות היהודית. השיח הציוני-חילוני ביקש לכונן זהות יהודית הנשענת על לאומיות, ריבונות ורציונליות. בתוך כך, הדתיות נתפסה לא אחת כמייצגת תפיסה פרימיטיבית ובלתי-מודרנית (צורף, 2019). עצם החיים בישראל קיבלו משמעות של זהות יהודית בפני עצמם, גם ללא מחויבות להלכה או לפרקטיקה הדתית. תפיסה זו, בצירוף היעדרה של הפרדה מלאה בין דת ומדינה, הובילה להתהוותה של מסורת יהודית ייחודית לישראל – "יהדות ישראלית" (פוקס ורוזנר, 2018).

תהליכים של יציאה בשאלה וחזרה בתשובה הם לכאורה הפוכים, אך שניהם מתייחסים לתהליך של פירוק והרכבה באורח החיים (דרון, 2010) – כלומר, שינוי אורח חיים אחד לאחר. הכניסה לעולם האחר מביאה איתה מערכת חוקים ומוסכמות שונה לגמרי, שלעיתים סותרת את העולם הישן של מבצעי השינוי. החוזר בתשובה מקבל על עצמו מערכת חוקים והגבלות במסגרת

<sup>1</sup> <https://hitkasrut.com>

עקרונות דתיים, אשר יתבטאו בכל היבט בחייו. הוא משנה את המראה שלו כסמל למגזר החדש שאליו הוא שואף להשתייך, משנה את אורחות חייו ומקבל על עצמו שמירה של תורה ומצוות (Pirutinsky et al., 2014). אלה מחייבים אותו בין היתר בשמירת שבת וחגים, שמירה על צניעות וכשרות, והגברים מחויבים לתפילה במניין שלוש פעמים ביום וללימוד תורה ללא בטלה ממנו. בסדר יומו של היהודי הדתי אין רגע ללא הכוונה וחיוב במצוות (דורון, 2010).

דורון (2010) מציין שלושה שלבים שעוברים החוזרים בתשובה או היוצאים בשאלה. השלב הראשון הוא הניתוק מהעולם הישן: החוזר בתשובה והיוצא בשאלה שניהם עוברים תהליך של ניתוק מעולמם המוכר, על כל טקסיו וסממניו. בשלב השני הם מאמצים את הטקסים של העולם החדש על היבטיו השונים. בשלב השלישי הם משלבים את העולם החדש אל תוך שגרת חייהם, ומפנימים את השינוי ואת אורח החיים החדש. לטענתו מדובר בתהליך קשה וכואב, שדורש מהיחיד מבצע השינוי התמודדויות במישור האישי, המשפחתי והקהילתי-חברתי.

המגזר הדתי אומנם מתחלק לתתי-קבוצות רבות ושונות, אך באופן כללי זוהי חברה סגורה יותר מזו החילונית. בכל תת-קבוצה מתקיימת הומוגניות מוסכמת משלה, ויש לציית לחוקי הקבוצה כדי להשתייך אליה (דהן וכהן, 2021; Pirutinsky et al., 2014). במקרים של יוצאים בשאלה שבחרו להתנתק מהמגזר החרדי, הם עוברים תהליך קיצוני עוד יותר של ניודו וניתוק מהחברה שאליה השתייכו עד אז, שלעיתים אף כולל ניתוק מהוריהם וממשפחתם הקרובה ביותר. היוצאים בשאלה ממגזרים מתונים יותר, כגון המגזר הדתי הלאומי, חווים את המעבר לחברה החילונית באופן מתון יותר, ולרוב אינם חווים ניתוק או הדרה מהוריהם וממשפחתם (קרנצלר, 2017).

היוצא בשאלה, לעומת החוזר בתשובה, יוצא מחברה סגורה אל חברה ליברלית המתאפיינת בחופש בחירה בכל היבטי החיים. הוא משנה את לבושו לפי בחירתו האישית, ובוחר בעצמו כיצד לבלות את זמנו. חוזרים בשאלה רבים מדווחים בפליאה על הזמן הפנוי שנפתח בפניהם, מפני שחלוקת הזמן כבר אינה מוכתבת על ידי סדר יום קבוע כגון זמני תפילה, שבת, חגים וכדומה, אלא נקבעת מבחירה חופשית שלהם (קרנצלר, 2017; Pirutinsky et al., 2014). כמו כן, התוכן בחייהם משתנה, ומתאפשרת חשיפה לתחומי עניין שונים שהיו אסורים בעולמם הדתי, כגון קולנוע חילוני ועוד. ככלל, כל תהליך של חזרה בתשובה או יציאה בשאלה גורם לשינוי המשפיע מעבר לגבולות האינדיבידואל אל המעגלים החיצוניים לו, ודורש התאמות גם במעגלים המשפחתיים והחברתיים (Griffone & Phenice, 2016).

## שביעות רצון מהנישואין והומוגניות בזוגיות כבסיס לזוגיות טובה ויציבה

ממצאים תאורטיים ואמפיריים מצביעים על שלוש קבוצות עיקריות של גורמים המשפיעים על שביעות רצון ויציבות בנישואין: גורמים תוך-אישיים, כגון מאפיינים אישיותיים ורגשיים; גורמים בין-אישיים, כגון דפוסי תקשורת וקונפליקט; וגורמי דחק חיצוניים (Huston & Vangelisti, 1991; Lavner & Bradbury, 2010). בשנים האחרונות הוקדשה תשומת לב מחקרית למידת האיזון בנישואין בין טיפוח קרבה רגשית בוגרת לבין שמירה על אוטונומיה אישית (Hung & Chan, 2022; Tong et al., 2021). איזון זה עשוי להיות מאתגר במיוחד בתקופת הבגרות הצעירה, אשר לפי ארנט (Arnett, 2005) מאופיינת בחיפוש זהות, חירות אישית והתמקדות בעצמי. מרכיבים אלו

אמנם חיוניים להתפתחות האישית, אך הם עלולים לעמוד בסתירה למאפיינים המסורתיים של קשר נישואין – תלות הדדית, יציבות ומחויבות לטווח הארוך. בקרב זוגות צעירים המתחננים בשלב זה של החיים, הקונפליקט בין עצמאות לקרבה עלול להוביל לקשיים בהסתגלות לזוגיות ולירידה בשביעות הרצון ממנה (Tong et al., 2021). יתר על כן, מחקרים מראים כי באופן כללי שביעות הרצון מהנישואין נוטה לרדת עם הזמן, לעיתים כבר בשנים הראשונות של הקשר הזוגי (Markman, 1981). ירידה זו עלולה להוביל לתחושת ניכור בין בני הזוג, להעצם סיכונים לפרידה, ולפגוע בתחושת הביטחון ההדדי שמערכת היחסים מספקת.

אחד הגורמים שנמצא כתורם משמעותי ליציבות הנישואין הוא מידת ההומוגניות בין בני הזוג. הומוגניות זוגית משקפת דמיון בין השניים במאפיינים אישיים שונים, כמו רמת השכלה, דת, עמדות ערכיות, רקע תרבותי, מצב סוציו-אקונומי ותכונות אישיות. ממצאים מצביעים על כך שדמיון בתחומים אלה מפחית קונפליקטים, מחזק את תחושת השותפות, תורם להרמוניה זוגית, ומשפר את שביעות הרצון ממערכת היחסים (Gurrentz, 2017; Perry, 2015; Schwartz & Mare, 2012). זוגות בעלי רמות גבוהות של הומוגניות נוטים להחזיק בסיס משותף איתן המאפשר להם להתמודד טוב יותר עם משברים, להציב מטרות זוגיות ברורות, ולבסס תחושת אחדות והתמדה לאורך זמן.

אחד ההיבטים של הומוגניות זוגית הוא אמונה דתית. נמצא כי דמיון באמונה הדתית בין בני הזוג יוצר תמיכה במטרה המשותפת ואחדות זוגית המשפיעה לטובה על הזוגיות (Mahoney, 2005). נוסף על כך, נמצא כי הומוגניות דתית תורמת לשמירה על המסגרת הזוגית וליצירת זוגיות יציבה וארוכת-טווח (Kelley et al., 2018; Schramm et al., 2012). ישנם מצבים שבהם הערכים הדתיים יכולים לעזור לשימור הנישואים, כגון האמונה כי הבורא רחום וסבלני, שבעקבותיה האדם מאמץ גישה של רחמים וסבלנות במערכת הנישואים וכלפי בני משפחתו (Butler & Harper, 1994). כאשר אנשים מאמינים במערכת ערכים דומה, ובמקרה זה ערכים דתיים, המסגרת הערכית המשותפת מסייעת להם להימנע מקונפליקטים ואף להתגבר על קונפליקטים שמתעוררים.

מנגד, זוגות הטרוגניים מבחינה דתית העידו על קושי זוגי ועל חוסר סיפוק במערכת הנישואים, ונמצא כי סיכויים להתגרש גבוה יותר (Schramm et al., 2012). ההבדלים באמונה ובקיום המצוות יכולים להיות קיצוניים או מינוריים, אך בתפיסת הזוג, ההבדלים נתפסים כמשמעותיים ואף משפיעים על איכות הקשר ביניהם.

כאשר ישנם פערים אמוניים בין בני הזוג, הציווי הדתי הוא זה שייצור קונפליקט, ובכך יעורר מחלוקת ויגרום לריחוק זוגי ומשפחתי (Kor et al., 2012; Mahoney, 2005). בקרב הצד הדתי, אמונה חזקה בציווי האלוקי הנשגב נתפסת כחשובה יותר מרצונות אנושיים. במקרה של קונפליקט על רקע פערים דתיים בין בני זוג, הצד הדתי לוקח על עצמו לייצג את רצון האלוקים, גם אם הדבר סותר את רצון בן/בת הזוג הדתי פחות. לעיתים זוגות מתארים את האלוקים כצלע שלישית במערכת היחסים (Butler & Harper, 1994; Mahoney, 2005).

## מודלים שונים לזהות של זוגיות דתית-חילונית בישראל

שלושת המחקרים העיקריים על זוגות דתיים-חילוניים שנעשו בישראל בעשורים האחרונים הציגו מודלים שונים של זוגיות מעורבת דתית-חילונית. ולר וטופר ולר (1990) ראינו 30 זוגות מעורבים, והציעו שלושה מודלים של זוגיות דתית-חילונית: (1) *נפרדים ושווים* – בני הזוג שמרו על אמונתם האישית באופן שווה, ללא התערבות בסגנון החיים של בן/בת הזוג; (2) *פשרה* – זוגיות שבה שני הצדדים נראים דתיים בציבור, ובגבולות ביתם צד אחד חי כחילוני; ו-(3) *שינוי* – שינוי והתאמה הדדית היוצרים זהות משפחתית אחידה.

מרדכי-רקנטי (2011) ראינו 9 זוגות מעורבים, והציעה שלושה דגמים של דרכי התמודדות עם זוגיות דתית-חילונית: (1) *פשרה של צד אחד* – זוגיות שבה צד אחד מתפשר יותר, לעיתים קרובות הצד החילוני; (2) *פשרה של שני צדדים* – זוגיות שבה שני הצדדים מתפשרים, כך שכל צד בוחר לשמר מה שחשוב לו, ושניהם מתפשרים בנושאים שונים; (3) *יצירת זהות משותפת* – זוגיות שבה שני בני הזוג יוצרים דרך אחידה דתית-חילונית, המותאמת ומוסכמת על שניהם. לטענתה, רוב בני הזוג תיארו פשרה בזוגיות: אף כי בדרך כלל בן הזוג החילוני מתפשר יותר בנושאים מעשיים, בן הזוג הדתי צריך לבחור מה חשוב יותר ופחות, ולהתפשר גם הוא.

המחקר של בלזר (2020) כלל 63 זוגות אשר ענו בנפרד על שאלונים. המחקר העלה ארבעה מודלים של זוגיות דתית-חילונית: (1) *בעיקר דתי* – זוגיות שבה בן הזוג החילוני מוותר על מימוש זהותו החילונית לטובת אורח חיים דתי במרחב המשפחתי. הסיבות לכך יכולות להיות הזדהות שלו עם הערכים הדתיים במרחב המשפחתי, כפייה של הצד השני, או קושי להגדיר את הזהות החילונית שלו ואת ביטוייה באופן נחרץ; (2) *בעיקר חילוני* – זוגיות שבה בן הזוג הדתי מוותר על מימוש זהותו הדתית בתוך המשפחה, ומבטא אותה רק במרחב הפרטי שלו. על פי בלזר (2020), מקרים כאלו נדירים ביותר, משום שעל פי רוב אדם דתי ירצה שהדת תקבל ביטוי גם אצל משפחתו כחלק מזהותו הדתית. דפוס זה יכול להימצא במקרים שבהם אחד מבני הזוג יצא בשאלה או חזר בתשובה אחרי הנישואין; (3) *חיה ותן לחיות* – דפוס זה נחשב בעיני רבים כמייצג את הגישה הליברלית, לפיה שני הצדדים מכבדים את אמונתו של האחר ומאפשרים זה לזה לקיים את אורח חייהם ללא התערבות, הזדהות או שילוב עם דרכו של בן/בת הזוג; (4) *יצירה חדשה משותפת* – זוגיות שבה הזהות של שני הצדדים, הדתי והחילוני, מקבלת ביטוי, כבוד והערכה במרחב המשפחתי. במודל זה מתקיים דיון ממשי בין בני הזוג הן על סוגיות של תוכן וערכים והן על מימוש המעשי בחייהם, וישנה תנועה מסוימת ברמה הערכית והתרבותית בין הערכים החשובים לשניהם, המאפשרת לשני הצדדים לברר את דרכם בהתאם למפגש עם הצד השני. במודל זה, כל אחד מהצדדים מוכן להשתנות ולהגדיר מחדש את זהותו לאור המפגש המשותף.

התבוננות על שלושת המחקרים מלמדת כי קיימת הכרה במגוון דרכי התמודדות, אולם אין מודל אחיד לזוגיות מעורבת דתית-חילונית. עם זאת, כל החוקרים מזהים פשרה כמרכיב מרכזי בזוגיות כזו, שבה לרוב הצד החילוני מתפשר יותר מזה הדתי. נוסף על כך, כל המחקרים מציעים מודל שבו נוצרת זהות זוגית חדשה, אם כהתפתחות הדדית שמשנה גם את הזהות של כל אחד מבני הזוג (בלזר, 2020), ואם כהתאמה לצורך קיום הזוגיות (ולר וטופר ולר, 1990).

## גירושים רגשיים

המונח "גירושים רגשיים" (*Emotional Divorce*) מתאר שני מצבים שונים בזוגיות: סגירת מעגל רגשית כחלק מתהליך הגירושים הרשמיים שכבר הושלמו, או היבט של פרידה רגשית המתרחשת כשלב מקדים לגירושים הרשמיים (Damo & Cenci, 2021). בוהנן (Bohannon, 1970) התייחס למונח גירושים רגשיים בתאוריית ששת השלבים לגירושים, שעל פיה הדרך להתמודד עם האפשרות של גירושים היא ראשית כול הדחקה והכחשה של המשבר הקרב, בתקווה שייעלם. כאשר המשבר הזוגי ממשיך להחמיר, היקפו מחלחל למודעות ומתפתח השלב הראשון לגירושים, שהוא הגירושים הרגשיים. בעשורים האחרונים התפתחה התאוריה של הגירושים הרגשיים כשלב העומד בפני עצמו, כתחליף לגירושים רשמיים במדינות שבהן הליך רשמי של גירושים אינו אפשרי או אינו מקובל מבחינה דתית או תרבותית (Akbari et al., 2020; Mirzadeh Kooohshahi, et al., 2019).

מחקר זה בחן זוגות אשר נישאו בהרמוניה והומוגניות זוגית, כך ששני בני הזוג היו חילונים או דתיים. עם זאת, במהלך נישואיהם צד אחד מבני הזוג עשה שינוי בתפיסותיו ובאורח חייו הדתי, והחליט לצאת בשאלה או לחזור בתשובה. המחקר התמקד בזוגות שעל אף השינוי, בחרו שלא להיפרד והמשיכו לחיות ביחד.

## שאלות המחקר

- מהן החוויות והאתגרים בזוגיות שחווים בני זוג בעקבות שינוי בתפיסה הדתית שחל בקרב אחד מהם?
- מהן דרכי ההתמודדות שהזוגות עושים בהן שימוש, אשר מסייעות להם להישאר יחד?

## שיטה

### שיטת המחקר

מחקר זה הינו מחקר תפיסות איכותני, הבוחן את החוויות הזוגיות בעקבות שינוי התפיסה הדתית של אחד מבני הזוג. המחקר מתאים לגישה האיכותנית הקונסטרוקטיבית, אשר מדגישה גישה הוליסטית של ריבוי נקודות מבט (צבר-בן יהושע, 2016), ללא ניסיון לשלוט, להגביל, או להשפיע על הנתונים – אלא מבקשת להפנות מבט מקרוב על המילים והפעולות של הנחקרים (שקדי, 2003).

### משתתפי המחקר ואופן הדגימה

המחקר כלל 10 זוגות נשואים, ובסך הכול 20 משתתפים, שבהם אחד מבני הזוג בחר לשנות את תפיסת האמונה האישית שלו מדתי לחילוני או מחילוני לדתי במהלך הנישואים. קריטריונים נוספים להכללה במחקר היו: הזוגות לא נפרדו בעקבות השינוי, הסכמה ושיתוף פעולה לריאיון זוגי, ולזוג היה ילד אחד או יותר במערכת החינוך בזמן השינוי. ההתייחסות לילדים נובעת מכך ששינוי

מידת הדתיות האישית עשוי להשפיע לא רק על זהות הפרט, אלא גם על היבטים יום-יומיים בחיי המשפחה, כגון שמירת שבת, כשרות וחינוך הילדים (ולר וטופר ולר, 1990; מרדכי-רקנטי, 2011).

שיטת הדגימה כללה שילוב בין דגימת מכוונת לפי קריטריונים, דגימת נוחות ודגימת מכסות. בדגימת הנוחות, החוקרות פנו לשתי קהילות דתיות פלורליסטיות שבהן ישנם זוגות שעמדו בקריטריוני ההכלה במחקר. בשלב השני נעשה שימוש בשיטת כדור השלג, כך שהזוגות שנענו בחיוב התבקשו לפנות לזוגות נוספים שהם מכירים העומדים בקריטריונים, ולהציע להם להשתתף במחקר. בשיטת המכסות, החוקרות השלימו מכסה של חמישה זוגות שבהם הבעל עשה את השינוי הדתי, ומכסה של חמישה זוגות שבהם האישה עשתה את השינוי.

## החוקרות

החוקרת הראשית עוסקת בחייה המקצועיים והאישיים בנושאים הקשורים בפלורליזם דתי בישראל. היא מגיעה מרקע דתי-פלורליסטי, חיה בזוגיות מעורבת-דתית שלתוכה נישאה מלכתחילה, והיא חברה בקהילה פלורליסטית. מעורבות זו יצרה קרבה מסוימת למראיינים, אשר סייעה ביצירת פתיחות ושיתוף פעולה איתם. בזמן, ישנו ריחוק מסוים שלה מנושא המחקר, מפני שהיא בחרה בזוגיות עם פערים דתיים מלכתחילה, בניגוד למשתתפי המחקר שהשינוי התרחש במהלך נישואיהם. החוקרת השנייה מומחית במחקר איכותני, ונשואה בנישואים הומוגניים, ללא פערים דתיים.

## דרכי איסוף הנתונים וניתוחם

המידע נאסף בראיונות עומק חצי-מובנים, כל ריאיון ארך כשעה. במסגרת הריאיון המשתתפים נשאלו על אודות השפעת השינוי האמוני על נישואיהם ומשפחתם, לדוגמה: כיצד התרחש תהליך השינוי, ומה היו התחושות שנלוו אליו? אילו ארגונים עזרו להם להתמודד עם השינוי? כיצד מתבטאת הנוכחות האלוקית בקשר הזוגי שלהם? וכיצד יוכלו לתאר את הקשר הזוגי היום, לעומת כפי שהיה לפני השינוי? כל הראיונות הוקלטו ותומללו.

## ניתוח הנתונים

הראיונות הוקלטו, שוקלטו ונותחו באמצעות ניתוח תמטי (שקדי, 2003). הניתוח התבצע בכמה שלבים. בשלב הראשון בוצע זיהוי ומיפוי קודים, קטגוריות ותמות, תוך התייחסות לתכנים שעלו ולצורתם. בשלב השני זוהו תמות מרכזיות ונבנתה מפה תמטית. בהמשך נערך סיכום של המידע שנותר, ונבחרו ציטוטים רלוונטיים לקראת כתיבת ממצאי המחקר.

## אמינות המחקר

כדי לשמור על רפלקטיביות ובקרה עצמית, החוקרות ניהלו "יומן שדה" שבו תיארו את החוויות והרגשות שלהן בתהליך המחקר. נוסף על כך, החוקרות שיתפו זו את זו בניתוחי הנתונים כדי להגביר את אמינות המחקר. כאשר עלו הבדלים בין הניתוחים, החוקרות קיימו דיון עד שהושגה הסכמה מלאה. כמו כן החוקרות ביצעו הצלבת תאוריות להגברת האמינות של המחקר, ובחנו

תאוריות שונות הרלוונטיות למחקר בהשוואה לנתוני המחקר. לבסוף בוצעה בדיקה עם חלק ממשתתפי המחקר, שבה החוקרות הציגו את ממצאי המחקר כדי לקבל את חוות דעתם עליהם.

## היבטים אתיים

המחקר אושר בוועדת האתיקה של בית הספר לעבודה סוציאלית ורווחה חברתית באוניברסיטה העברית בירושלים. הזוגות אשר נבחרו להשתתף במחקר חתמו על טופס הסכמה מדעת להשתתפות, והובטחה להם סודיות מלאה. כל פרט מזהה נמחק או הוסווה. הובהר למשתתפים כי ההשתתפות במחקר הינה וולונטרית, ללא כל גמול ישיר או עקיף.

## ממצאים

ממצאי המחקר העלו שתי תמות עיקריות: (1) חוויות ותחושות כלפי תהליך השינוי הדתי של אחד מבני הזוג, ו-(2) דרכי ההתמודדות הזוגית עם השינוי.

### חוויות ותחושות כלפי תהליך השינוי הדתי של אחד מבני הזוג

הרוב המוחלט של הזוגות תיארו כי תהליך השינוי היה תחילה פנימי, והגילוי הביא איתו תחושה של "רעידת אדמה" במישור הזוגי והמשפחתי. שלב זה התאפיין במשבר קשה בזוגיות, ועורר כעס, פחד, תחושת אובדן, בדידות וייאוש, רגשות שהעלו מחשבות על פרידה וגירושים. מועד היציאה בשאלה או החזרה בתשובה שהוזכר בממצאים מתייחס לשלב ההצהרה הברורה על השינוי מול בן/בת הזוג, אולם במקרים רבים למועד זה קדם תהליך פנימי ארוך. שינוי אורח החיים נעשה באופן חלקי, לעיתים תוך הסתרה מבן/בת הזוג, עד לשלב הגילוי.

תמה זו חולקה לשלוש תתי-תמות: (א) התהליך המוביל לשינוי של יציאה בשאלה או חזרה בתשובה, ומנגד הכחשת השינוי; (ב) הנוכחות האלוקית בזוגיות – תחושת בגידה בצד החילוני מול אהבת אלוקים בצד הדתי; (ג) תחושת קשות שעורר השינוי, כגון אובדן, כעס, פחד וזרות, ובעקבותיהן האפשרות לפרידה.

### התהליך המוביל ליציאה בשאלה לעומת התהליך המוביל לחזרה בתשובה

המראיינים תיארו את היציאה בשאלה כתהליך המלווה בספק גובר באמונה, ואילו החזרה בתשובה אופיינה בוודאות מתחזקת. היוצאים בשאלה חוו תחושות חוסר, באמונתם או ברצונם לקיים מצוות, שהובילו לפריקת עול ולנטישת אורח חייהם המחמיר. לעומתם, החוזרים בתשובה תיארו תהליך של מציאה והוספה – גילוי האמונה, מציאת תשובות לשאלות קיומיות והכנסת קדושה לחייהם, שהובילו להתחייבות לאורח חיים קפדני. כך עלה למשל אצל רועי ואפרת, הנשואים 32 שנים והורים לארבעה ילדים. אפרת, שחזרה בתשובה בשנת 2010, סיפרה כי בתחילה היא הרגישה צורך להוסיף "קדושה" לחייה ולשמור על הלכות רבות כחלק מתהליך התשובה:

התפיסה שלי שלהיות חרדית זה הכי, הטופ! כאילו קדושה, קדושה, קדושה! כלל שאת יותר מכוסה ועושה יותר מצוות ואת מקיימת את כל השולחן ערוך.

שמעון והדס, שניהם מרקע חרדי, נשואים שש שנים והורים לבת. הדס סיפרה על ההפחתה במצוות שראתה אצל שמעון, שיצא בשאלה בשנת 2018, כסממנים לתהליך שעבר:

השינוי התחיל מאוד בקטנה, דברים כמו פחות ללכת לבית כנסת, ואז לא ללכת בכלל, ואז גם לא להתפלל בבית, ואז גם לא להניח תפילין, אה... לא יודעת, לא ליטול ידיים, כאילו דברים, שוב, בקטנות.

לצד התהליך הפנימי, המרואיינים תיארו גם שינויים חיצוניים משמעותיים. היוצאים בשאלה נטשו סממנים דתיים כגון זקן, פאות, ציצית וכיפה, לטובת לבוש חילוני פחות רשמי. היוצאות בשאלה הסירו כיסויי ראש, החליפו את החצאיות במכנסיים, ולעיתים לבשו בגדים צנועים פחות. החוזרים והחוזרות בתשובה חוו תהליך הפוך. השינוי החיצוני השפיע במידה משמעותית על הזוגיות, ולעיתים ביטא את הרגע שבו השינוי הפך ממופשט למוחשי. הממצאים הראו כי בכל המקרים, ללא קשר לכיוון השינוי או למגדר, בן/בת הזוג לא קיבלו את השינוי בברכה. התמורה החיצונית עוררה תחושות ריחוק וזרות, ונתפסה לרוב כבלתי מושכת וכדורשת שיפור. גלית, שבעלה שלומי חזר בתשובה, סיפרה על תפיסתה כלפי החזות שלו: ”בלי הכיפה הוא חתיר, עם הכיפה הוא דתי“.

מאיר, שחזר בתשובה, סיפר כיצד בתקופת ההסתגלות לשינוי החיצוני הוא הסתיר את החזות הדתית שלו לבקשתה של יפעת אשתו:

מאיר: למה היא [יפעת] עוצרת אותי, למה היא לא נותנת לי?! דוגמה, עם הכיפה, היה תקופה ארוכה שהייתי הולך עם הכיפה ככה...

יפעת: נכון, בכיס...

מאיר: הייתי יוצא מהגן שם כיפה, וזה שיגע אותי! זה עצבן אותי מאוד! אמרתי, מה אני גוי?! מה אני חי בין גויים?! [...] אני בארץ ישראל! כל העקרונות פתאום קפצו לי, את מבינה?

רועי, שאשתו אפרת חזרה בתשובה, סיפר על התסכול שחש נוכח השינוי החיצוני של אפרת: הוא העדיף מראה אלגנטי ונשי, אולם היא בחרה בלבוש צנוע רחב וארוך, אשר בעיניו הסתיר את נשיותה. בני הזוג סיפרו כי הסביבה השפיעה על אפרת, ותיארו את התהליך שעברו עד שמצאו את האיזון במראה החיצוני:

רועי: כל הזמן אמרתי לאפרת ”לא צריכים להיראות כמו טאליבן“. אישה יכולה להיות נאה, איפה כתוב שאישה צריכה להיות טאליבן?? היה איזושהי תקופה שהיא הלכה לכיוון הטאליבן, גם בכובעים וגם בלבוש כזה ארוך, שכאילו מכסה את הנשיות, בוא נגיד כך.

אפרת: כן, הוא היה מעיר לי. עד שפגשתי את הרבנית ימימה מזרחי, לפני שפגשתי את היהדות בצורה היפה שלה, ראיתי כל מיני דברים אחרים. יותר ”קרייט ספר“ וכל מיני, זאת אומרת הייתי בסביבה כזאת. הבנתי שזה אפשר, שהבנתי שזה בסדר שאני אהיה מטופחת, יפה וגם דתייה. זאת אומרת, יש את האופציה הזאת.

מהממצאים עלה כי התגובה הראשונית לשינוי של בן/בת הזוג נתפסה לרוב כ"שיגעון חולף" או כהעשרה עצמית בלבד, מה שהוביל לתפיסתו כחסר חשיבות. בני/בנות הזוג שלא השתנו הגיבו במגוון דרכים: התעלמות מהשינוי, אי-הבנה של מהות התהליך, או זלזול והתנשאות כלפי יוזם השינוי. יפעת, הנשואה למאיר, תיארה את התפיסה שלה ביחס לחזרתו בתשובה:

את יודעת מה אמרתי? "זה יעבור לו", כמו שהוא רצה קצת תזונה בריאה, כמו שהוא רצה זה, זה יעבור לו, לא התרגשתי, עזבתי את זה, כאילו לא ייחסתי לזה חשיבות [...] הייתי בטוחה שזה הולך לעבור לו. אמרתי "נו הוא לא יחזיק את זה, נו, הוא לא מאלה שמתחייבים עד הסוף, הוא לא יכול, מה הוא יקום כל יום בבוקר?!" זה כאילו, זה לא מאיר.

### הנוכחות האלוקית בזוגיות – תחושת בגידה ותסכול חילונית מול אהבת אלוקים דתית

המחקר חשף כי הזוגות התייחסו לנוכחות האלוקית כגורם ממשי בזוגיותם. כשאחד מבני הזוג חזר בתשובה, הנוכחות האלוקית נתפסה כצלע שלישית במערכת היחסים, שהוכנסה על ידי הצד הדתי. בשל כך, בני הזוג החילונית חוו רגשות קשים של בגידה ותסכול, והרגישו שהם מתחרים מול גורם אמורפי שאי אפשר להביסו. מנגד, הצד הדתי תיאר מערכת יחסים של אהבה וקרבה עם הבורא, הכוללת דיבור ישיר עימו, התייעצות ותפילה. הם חוו תסכול מהסתירה בין הרצון להתמסר לאלוקים לבין הרצון לרצות את בן/בת הזוג. כפי שהודגם במקרה של אבי ותהילה, שחזרה בתשובה, מתח זה הוביל לעיתים להצבת אולטימטום ולתחושת חוסר אונים מצד בן הזוג החילונית במאבק מול הנוכחות האלוקית:

אבי: היו כל מיני אולטימטומים על השולחן [...] אמרתי: "זה או אני או הוא!" וכשזה היה ברור שזה הוא, זה היה עוד יותר מתסכל, כי אתה בעצם אומר: "אין לך שום כדור בקנה, אין לך כלום".

תהילה: זה ממש זה! זה ממש זה! נכנס עוד מישהו במערכת הזוגית מלמעלה.

אבי: זה תחושה מאוד קשה של תסכול.

לעיתים קרובות הצד הדתי תיאר בראיונות את הקשר שלו עם בוראו כמערכת יחסים בשר ודם. הדר, שבעלה יצא בשאלה, סיפרה בגילוי לב על הקונפליקט שחשה בין אהבתה לאלוקים לבין אהבתה לבעלה, שכבר לא היה דתי, ועל השיח שהיה לה על כך עם אלוקים: "אני זוכרת שהיה לי כזה דיאלוג מול אלוקים שאמרתי: 'אני אוהבת את האיש שלי, אני אוהבת את אלוקים, אני לא רוצה לוותר על אף אחד מהם'".

### תחושת קשות שמעורר השינוי

נוסף על תחושת הבגידה, הזוגות חשפו מגוון רגשות עמוקים שחוו בעקבות השינוי. הם תיארו בכנות את האובדן של מה שהיה, הכעס על ההחלטה החד-צדדית של בן/בת הזוג, והפחד העמוק מפני העתיד. לעיתים רגשות אלה התערבבו זה בזה ובאו לידי ביטוי בו-זמנית, באופן המשקף את המורכבות הרגשית העמוקה של המצב.

**אובדן.** הזוגות סיפרו שהורגלו לאורח חיים מסוים ולזוגיות עם אופי ברור ומוסכם, והשינוי שחוו הסיט אותם לדרך אחרת, כך שהדרך שהייתה להם אבדה. בשל כך הזוגות תיארו תחושות של אובדן דרך, אובדן החלום הזוגי, ואף אובדן של הזוגיות כפי שהכירו אותה. לרוב תחושת האובדן תוארה לצד תחושות נוספות של חוסר הבנה, חוסר ודאות ובהלה. כך לדוגמה תהילה, הנשואה לאבי, סיפרה על אובדן הדרך הזוגית לאחר שחזרה בתשובה: "הייתה בעיקר תחושה של ייאוש ואובדן דרך, וחוסר הבנה איך מתקדמים מפה הלאה". נעמי, שבעלה אהרון יצא בשאלה, סיפרה על החלום שהתנפץ בעקבות השינוי, ועל תחושת האבל על מה שהיה ואבד: "המון בכי, כאב על החיים שהיו לי ואינם עוד, ממש אובדן, אבל, חלום שהתנפץ, כי באמת חיינו את החלום". וגם הדס, הנשואה לשמעון, סיפרה על תחושת האובדן שחשה כאשר הוא סיפר לה על יציאתו בשאלה: "באמת בהלה מאוד גדולה ואפילו תחושה של אובדן מאוד גדול! אובדן של חלומות משותפים, אובדן של כאילו איזשהו הסכם זוגי".

**כעס.** בראיונות רבים עלתה תחושת כעס בעקבות השינוי שכוונה בעיקר כלפי הצד שעשה את השינוי. בן/בת הזוג כעסו על השינוי שנכפה עליהם, ובכך שינה את אורח חייהם האישי והמשפחתי. איתמר, שאשתו נטע יצאה בשאלה, סיפר על תחושת הכעס שהרגיש בעקבות תהליך זה:

בהתחלה זה ודאי היה כעס, כאילו, את רוצה לחיות אחרת? סבבה, למה זה צריך להיות על חשבונך? כאילו, מבחינת אני שומר 100% וכאילו את רוצה לחיות אחרת? זה בעיה שלך!

נעמי, שבעלה אהרון יצא בשאלה, סיפרה שבראשית התהליך היא הרגישה כעס גדול כלפי אהרון בעקבות השינוי: "הרגשתי המון כעס, המון המון המון כעס, זעם! בקיצור ממש סיכמנו את זה, פחד וכעס ואובדן גדול". הדר, הנשואה לרפאל, יצאה בשאלה, וסיפרה שרפאל כעס עליה מאוד – בעיקר מחוסר הבנה מדוע היא בוחרת בצעד הזה: "אני מרגישה שהוא מאוד כועס עליי, כאילו מה נסגר? מה התחלת גיל ההתבגרות בגיל 26? כאילו מה יש לך? [...] מה את מפילה את השמיים? ורפאל כועס".

**פחד.** זוגות רבים תיארו תחושה של פחד שהתהליך עורר בהם, בין השאר מההתמודדות הצפויה עם השינוי, מהאובדן הזוגי והמשפחתי ומהתגובה של הסביבה. נעמי, שבעלה אהרון יצא בשאלה, סיפרה על הפחד שעלה בה עם הגילוי על השינוי. בשלב זה הם היו הורים לחמישה ילדים, והיא פחדה בעיקר מההתמודדות מול הילדים: "פחד מאוד מאוד גדול, מה אני עושה עם הילדים, כאילו ממש ממש! איך? [...] אני לא יודעת איך להתמודד! אז המון פחד". יפעת, שבעלה מאיר חזר בתשובה, תיארה את הפחד הגדול מהאובדן במובנים שונים שתהליך השינוי עורר בה: "הפחד האמיתי זה הפחד לאבד, הפחד לאבד אותו, הפחד לאבד אותי, הפחד שאנחנו בינינו לא נצליח להחזיק את הדבר הזה, ישבו שם הרבה פחדים".

**זרות – "מי זה הבנאדם שפתח עכשיו את הדלת?".** הזוגות סיפרו שההבנה כי השינוי קבוע חייבה התמודדות רצינית, שעוררה תחושת ריחוק וזרות מבן/בת הזוג. אורח החיים החדש גרם למתח, מריבות וייאוש. רבים תיארו תחושה מערערת של זרות, שכן בן/בת הזוג השתנו במראה, באורח החיים ובתפיסת העולם, מה שהוביל לריחוק זוגי. יפעת, הנשואה למאיר שחזר בתשובה, תיארה זאת כך:

הוא היה כננס הביתה והייתי אומרת: "מי זה הבנאדם שפתח עכשיו את הדלת?! אני לא מכירה אותו! הוא מדבר אחרת, הוא חושב אחרת, מתנהג אליו אחרת, יש לנו כבר רצונות שונים, אנחנו כבר לא מתקשרים בשום רמה! בשום צורה!" כאילו באמת ממש, זה נתק מאוד קשה ביננו.

גלית, הנשואה לשלומי שחזר בתשובה, סיפרה בריאיון שהתנגדה לחזות הדתית שרצה לבטא, כי היא הרגישה שהוא כמו אדם אחר: "בהתחלה הוא לא הלך עם הכיפה [...] אני לא הסכמתי, לא יכולת לראות את זה בכלל! הוא היה מבחינתי בבנאדם אחר עם כיפה".

**תחושת בדידות, ייאוש וחוסר אונים.** רוב בני הזוג, הן יוזמי השינוי והן בני/בנות זוגם, סיפרו שהשינוי עורר בהם בדידות, ריחוק, ייאוש וחוסר אונים. רפאל, הנשוי להדר זה 10 שנים ולהם שני ילדים, תיאר את תחושת הבדידות והמצוקה שחוה לאחר שהדר יצאה בשאלה בשנת 2014:

ברמה האישית שלי, אני הייתי בטוח שאני לבד בעולם, הסתובבתי בתחושה... לא סיפרתי לחברים שלי, לא להורים שלי. תקופה ארוכה מאוד מאוד שאתה סוּחב משהו מאוד אמוציונלי בבטן ואתה ממש בודד, ואתה כל היום טוחן את הראש שלך עם מחשבות.

**מחשבות על פרידה - "סכין בין השיניים, הולכים למלחמה!"**. בעקבות השינוי חוו הזוגות קונפליקטים רבים, מתח ומריבות, עד כדי מחשבה על פרידה. חלק ראו בכך אפשרות ממשית, ואחרים השתמשו באיום כדי לבטא את השבר. ארז ומיכל, הנשואים 15 שנה והורים לשלושה ילדים, תיארו את התחושה כ"מלחמה בבית" לאחר שארז חזר בתשובה בשנת 2016:

ארז: ידעתי שיהיה קשה, איך הייתי אומר לה? "תמיד אני בא הביתה עם סכין בין השיניים", הולכים למלחמה...

מיכל: אני זוכרת את המשפט הזה קבוע, הוא היה חוזר מבית כנסת, רק היה דופק בדלת, וואי וואי! הוא היה מעדיף להישאר בבית כנסת ולא לבוא הביתה, ברמה כזאת.

כך מיכל תיארה את השיח הקשה ביניהם על האפשרות לפרידה:

אני זוכרת שנגיד היינו רבים, ארז היה ישן ביום שישי בחדר ואני הייתי רואה טלוויזיה [...] כל הזמן אמרנו, זה היה שגור בשפתנו בשנה הזאת: "אז קום ותלך", "אז קומי ותלכי", "אז לא צריך שנהיה ביחד", "אז למה בכלל אנחנו נשארים ביחד?!", "מחר ברבנות!". זה אף פעם לא קרה, אבל כל שיחה הייתה איום על: "אני לוקחת את הדברים והולכת", "אני הולך!" "אנחנו לא נשארים יחד" זה היה שנה ממש...

לסיכום, רוב הזוגות תיארו את השינוי כ"רעידת אדמה" שפגעה ביסודות הקשר ועוררה קונפליקטים מהותיים. חריגים היו רועי ואפרת, שעבורם החזרה בתשובה של אפרת הייתה תהליך ארוך והדרגתי שנמשך כ-25 שנים, ולא ערער את חייהם הזוגיים והמשפחתיים.

## דרכי ההתמודדות עם השינוי

תמה זו עוסקת בדרכי ההתמודדות של הזוגות עם המשבר שיצר השינוי. התמה חולקה לשלוש תתי-תמות: (א) שלום בית והדרכה רבנית תומכת ומעודדת מתיבות; (ב) עמותות וארגונים שסייעו לזוגות; (ג) ערכים משותפים, אמון וכבוד הדדי, חברות ואהבה.

### שלום בית והדרכה רבנית תומכת במתיבות

הממצאים הראו שהחוזרים בתשובה רואים בשלום בית ערך דתי עליון, הנתמך במקורות יהודיים ובפסקי רבנים. תפיסה זו סייעה בפתרון קונפליקטים, ואף אפשרה ויתור או שינוי בקיום המצוות למען שלום הבית. הזוגות סיפרו על תפיסה זו, ועל ההדרכה הרבנית שקיבלו אשר תמכה בה. שלומי, הנשוי לגלית וחזר בתשובה, סיפר על חשיבותו של ערך זה על פי לימודיו התורניים:

הקב"ה מוכן שהשם שלו יימחק על מנת להביא שלום בית בין בני זוג. אני ראיתי דברים כאלה בתורה שלנו, שהיא מקדישה את החיים ומקדשת את הזוגיות על פני התורה.

ארז, הנשוי למיכל וחזר בתשובה, סיפר שחשיבותו של שלום הבית עולה בעיניו על קיום מצוות אחרות. גם הוא ביסס גישה זו על הלימוד התורני שלו:

אתה לומד תורה ואתה רואה כמה התורה דוגלת ממש בשלום בית [...] לא משנה התפילין ולא משנה הנץ [תפילת שחרית עם עלות השמש], אם האווירה עכורה אז אתה מנסה שהאווירה לא תהיה עכורה [...] כל מיני דברים שאני מנסה [כדי] למנוע מחלוקות ולהשרות אווירה טובה בבית.

ממצאי המחקר הראו שכל הזוגות קיבלו הדרכה רבנית בתהליך השינוי, ורובם המשיכו לקבלה גם בזמן הראיונות. הרב נתפס כסמכות הלכתית ותומך ערכי-יהודי, ורובם תיארו את התערבותו כמיטיבה עבור הקשר. כל הרבנים שהוזכרו בראיונות תמכו בהמשך הזוגיות למרות הפערים הדתיים בין בני הזוג. נעמי, שבעלה אהרון יצא בשאלה, התלבטה אם מותר לה להישאר נשואה לו בהיבט ההלכתי; שניהם באו מרקע חרדי, והמשכיות הקשר במצב כזה אינה נפוצה. אולם במקרה שלהם, הפסיקה לטובת הקשר הושפעה מכך שהיו להם חמישה ילדים. נעמי הופתעה מאוד מתשובת הרב זילברשטיין, אחד מגדולי הפוסקים הליטאים בדורנו, חבר במועצת גדולי התורה ואב בית דין, שאליו פנתה להכרעה:

נעמי: הלכתי לרב זילברשטיין רק בשביל השאלה היחידה הזאת: "האם מותר בכלל להישאר יחד?"

אהרון: אבל הוא לא מכיר אותנו אישית, הוא כאילו רב חרדי "סופרסטאר" כזה שהולכים אליו, כאילו מהרבנים המובילים בציבור.

נעמי: כן, הוא לשאלות כאלה הרות גורל.

מראיינת: ומה הוא אמר לך?

נעמי: שאפשר כל עוד הוא באמת מכבד אותי וכל עוד הוא לא מכריח אותי לעשות עבירות, ובעצם הוא שמע שיש לנו ילדים אז...

אהרון: זה תכל'ס השיקול, אחד ה...

נעמי: כשאין ילדים השיקולים שונים.

לאחר שנעמי קיבלה את הפסיקה הזו, נפתחה עבורה האפשרות לנסות ולקיים זוגיות מעורבת. גם רפאל, שאשתו הדר יצאה בשאלה, סיפר כיצד הרבנים הפוסקים שפנה אליהם הפתיעו אותו בפסיקתם:

התייעצתי עם הרבה רבנים, עם הרבה פוסקים, והם הפתיעו אותי עם התשובות שלהם [...] ממש הפתיעו אותי. אפילו היה רב אחד שאמר לי שאם היא נוסעת בשבת לים, אמר לי: "ופי! תכין לה סלסלת פירות. כשהיא חוזרת, שב איתה, תשאל אותה איך היה, נהנית, לא נהנית?" נשבע לך ככה הוא אמר לי! לא איזה רב שכונה, איזה פוסק ברמה בינלאומית.

### עמותות וארגונים שסייעו לזוגות

הזוגות במחקר נעזרו בארגונים שונים, אך רובם סייעו בעיקר לצד שעשה את השינוי. שתי עמותות בלטו במתן תמיכה זוגית: עמותת "התקשרות זוגית - מחברים קצוות בבית" ועמותת "יח"ד - יחד דתיים וחילונים". מרבית המשתתפים היו חברים בעמותת "התקשרות זוגית", והם סיפרו על תרומתה לשימור הזוגיות. העמותה מציעה הדרכה זוגית, סדנאות, ייעוץ, טיפול ומפגשים חברתיים וקהילתיים, בדגש על חיזוק הזוגיות למרות הפערים הדתיים. כמו כן הוזכרו ארגונים נוספים שתרמו יותר או פחות לתפיסת המרואיינים, ובהם "יחד", "יוצאים בשינוי" ו"ערכים".

מיכל, הנשואה לארז שחזר בתשובה, סיפרה שהם פנו לעמותת "התקשרות" במשבר הזוגי שחוו, וכי הם צלחו אותו הודות לעמותה: "התקשרות" אני יכולה להגיד ששמה, חד משמעית הם הצילו לנו את הבית, זאת אומרת בעיניים שלי, הם שינו לי את התפיסה". עוד ציינו הזוגות כי החיבור עם זוגות במצב דומה דרך העמותה הפיג את תחושת הבדידות והחריגות החברתית שלהם. רפאל, הנשוי להדר שיצאה בשאלה, סיפר כי השתתפותם בסדנה ובקהילת "התקשרות" סייעה לו להתמודד עם תחושות הבדידות והבושה בעקבות השינוי של הדר:

"התקשרות" זה אבן דרך, אין ספק בכלל, הסדנה עזרה לנו מאוד להבין [...] אתה מגיע לאיזשהו מרחב ואתה אומר, אוקיי, אני לא לבד. ובאיזשהו מקום זה נותן לך תמיכה פסיכולוגית כזה, יש עוד אנשים כמוני, יש עוד אנשים שזה קרה להם, זה כאילו, באיזשהו מקום אתה מתבייש בזה, אתה אומר כאילו זה לא נעים, אז אתה אומר אוקיי אתה לא לבד, לא רק לך זה קרה. מה שלי, מאוד מאוד עזר לי בהתחלה, מאוד מאוד עזר לי להבין שאני לא לבד.

בדומה לכך, אבי ותהילה סיפרו כיצד הכלים המעשיים שקיבלו בסדנה של עמותת "התקשרות" סייעו להם לבנות מחדש את הקשר הזוגי שנפגע בעקבות החזרה בתשובה של תהילה. לדבריהם, העמותה סיפקה להם מודל חדש של זוגיות מעורבת שהם לא הכירו קודם לכן, ולא חשבו שהוא אפשרי:

אבי: אין ספק ש"התקשרות" הייתה גורם מאוד משמעותי, כי לקחנו את הכלים שנתנו לנו שם ויישמנו אותם. זאת אומרת, התאמנו והשקענו והתאמצנו.

תהילה: כשהגענו "להתקשרות זוגית" והתחלנו לקבל כלים לא זלזלנו, היה ברור לנו שאנחנו מתאבדים על הכלים האלה ואנחנו מיישמים אותם ומנסים לבנות מחדש את השברים [...] בלי "התקשרות זוגית" לא ראינו איך אפשר שזה יצליח, לא היה לנו שום מודל, לא היה לנו את מי לחקות.

### ערכים משותפים – אמון וכבוד הדדי, חברות ואהבה

הממצאים הראו כי ערכים כמו בחירה חופשית, כבוד הדדי וחברות חזקה סייעו לזוגות בהתמודדות עם השינוי. הם נמנעו מכפיית אורח חיים אחד על השני למרות הפערים ושמרו על חופש הבחירה של כל אחד, אף כי בתחומים כמו כשרות ונידה האתגר היה משמעותי יותר. תהילה, הנשואה לאבי, תיארה את החלטתה לא לכפות את אורח חייה הדתי על בעלה וילדיהם, ואת הנזקים האפשריים של כפייה דתית לתפיסתה:

נקודה אחת מאוד חשובה, אין כפייה! אני לא כופה עליו אורח חיים דתי, אני לא רואה בעבירות שלו משהו שיושב עליי או שאני אחראית על זה, אין לי זכות, לא רואה בעצמי שיש לי איזושהי משימה להחזיר אותו בתשובה. לא שייך לי, לא שייך אליי, זה שייך אליו, שייך בינו לבין הקב"ה, בינו לבין עצמו, זה הוא, זאת אני, יש הפרדה מוחלטת בהיבט הזה. וזה נורא חשוב כי אנחנו רואים זוגות שהבעל כופה על האישה את קיום המצוות ומשניא עליה את הדת ועל הילדים וזה, אף אחד בבית אין עליו כפייה, לא על הילדים ולא על אבי.

בהמשך לכך סיפרו הזוגות שהמהלך החד-צדדי, שבו אחד מבני הזוג משנה את אורח חייו, ערער את האמון הזוגי ואת הכבוד שרחשו בני הזוג זה לזו – וכדי לשקם את הזוגיות, היה עליהם לשקם גם את ההיבטים הללו. הזוגות שהצליחו לעשות זאת סיפרו שהיה זה שלב משמעותי בשיקום הזוגיות. רועי, הנשוי לאפרת שחזרה בתשובה, סיפר:

כששומעים שאשתי דתייה שואלים אותי: "איך אתה מסתדר עם השבת? אתה שומר שבת?" מאוד מטריד אותם השבת. אז אני אומר: "לא, אני מכבד את השבת". אני חושב שזה המפתח. אני לא שומר, יש כללים שאני לא כל כך מתחבר אליהם, אבל אני כן מכבד את השבת. גם אפרת אמרה את המילה לכבד. המפתח זה לכבד אחד את השני, לכבד מה חשוב לו.

יפעת, הנשואה למאיר שחזר בתשובה, סיפרה על אובדן הכבוד והאמון ההדדי בעקבות השינוי, ועל העבודה הזוגית שהם עשו כדי לשקם את הקשר:

בתחילת התהליך [השינוי] הייתה המון פגיעה בכבוד הדדי בינינו ובאמון, התנהלנו בקווים מקבילים, ואם הייתה תקשורת היא הייתה פוגענית דוקרנית ומנוהלת מחד עצום. התהליך שהתחיל ב"התקשרות" יחד עם עבודה זוגית שעשינו בינינו ועבודה אישית שמאיר עשה, הביאו אותנו לתקשורת אחרת וחדשה: התחילו להתפתח שיחות, נקודת המבט של שנינו השתנתה, והאמון החל בחזרה להיבנות כשעשינו צעדים בוני אמון הדדיים. ברגע שלי חזר האמון במאיר, כשהבנתי שהוא בצד שלי והוא לא נגדי.

חלק ניכר מהזוגות סיפרו שהאהבה ביניהם היא שעזרה להם לצלוח את המשבר. חלקם הזכירו את זה כבדרך אגב – "אני אוהב אותה", "אני אוהבת אותו", ואחרים דיברו על האהבה הזוגית באופן מעמיק יותר. אבל ככלל, בראיונות תואר כוחה של האהבה ככוח שסייע לבני הזוג לצלוח רגעי משבר קשים. הדר, הנשואה לרפאל ויצאה בשאלה, סיפרה כיצד האהבה שלהם אך התעצמה לאחר ההתמודדות עם המשבר:

אני חושבת שאני אוהבת אותנו עכשיו יותר מאשר קודם [לפני השינוי]. אני חושבת שגם האבהות, ראיתי צדדים ברפאל שלא ראיתי קודם [...] אני בהחלט יכולה להגיד שללמוד לאהוב זה הרבה יותר חזק מסתם להתאהב ואז לאהוב. להגיד לו שאני אוהבת אותו זה כמו להעליב אותו, זה כמו שתשאלני אותי אם אני אוהבת את היד שלי, זה כאילו חלק מהגוף שלי.

לסיכום, התמודדות עם הפערים שנוצרו בעקבות השינוי תוארה במחקר כתהליך מתמשך ודינמי. נמצא כי הרגשות העזים שאפיינו את תחילת התהליך התמתנו ברוב המקרים, וכל הזוגות פיתחו שגרה חדשה המותאמת למציאות המעודכנת. חלק מהזוגות אף דיווחו על שיפור בזוגיות למרות השינוי ובעקבותיו, וסיפרו כיצד ההתמודדות עם המשבר חיזקה את החוסן הזוגי והמשפחתי שלהם.

## דיון

מחקר זה בחן את חוויות הזוגיות בקרב בני זוג שאחד מהם עבר שינוי בתפיסותיו ובאורח חייו הדתי במהלך הנישואים, על בסיס ראיונות עם עשרה זוגות. במחקר נמצאו שתי תמות מרכזיות: חוויות ראשוניות נוכח תהליך השינוי ודרכי התמודדות עימו. הספרות מצביעה על כך שהומוגניות בזוגיות, ובייחוד בתחום הדתי, תורמת ליציבות ולחוסן זוגי (Gurrentz, 2017; Kelley et al., 2018; Perry, 2015; Schramm et al., 2012). הזוגות שהשתתפו במחקר אכן תיארו הומוגניות שאפיינה את הקשר בשלבים המוקדמים של הנישואין, והדגישו את הפגיעה שזו ספגה בעקבות השינוי החד-צדדי במידת הדתיות של אחד מבני הזוג. הם תיארו כיצד תחומי העניין המשותפים הצטמצמו, וכיצד הצד ששינה את אורח חייו פיתח עיסוקים חדשים אשר הרחיקו אותו מן הצד השני. שלב זה אופייני במעין "גירושים רגשיים" (Damo & Cenci, 2021) ובאבל על אובדן ההומוגניות והזהות הזוגית המשותפת. עלו תחושות של אובדן החלום המשותף (Gottman, 1993), פגיעה בכבוד ההדדי ובאמון, והתפתחה תקשורת מאשימה ודחייה רגשית ופזיזת (Bohannon, 1970).

אולם חרף המשבר העמוק, הזוגות שהשתתפו במחקר הצליחו לשקם את הקשר הזוגי ולהימנע מגירושים בפועל. ייתכן שאחת הסיבות לכך נעוצה בקשיים הדתיים, התרבותיים והבירוקרטיים המלווים את תהליך הגירושים בישראל, מה שיצר עיכוב ופסק זמן (שרעבי, 2019). אולם מלבד זאת, ניתן להבין את תהליך ההתמודדות והשיקום גם דרך התאוריה המזהה שלושה מקורות לחוסן זוגי: משאבים תוך-אישיים, משאבים בין-אישיים וגורמי דחק (Huston & Vangelisti, 1991; Lavner & Bradbury, 2010). על פי התאוריה, יציבות זוגית אינה נובעת בהכרח מדמיון מוחלט בין בני הזוג, אלא מיכולתם לנהל שינויים והבדלים ביניהם באופן בונה. זוגות שביכולתם לטפח תקשורת מקרבת, בגרות רגשית ותחושת שותפות עשויים גם להכיל שינוי

משמעותי, כגון שינוי דתי של אחד מבני הזוג, בלי לפרק את הקשר. כך, הגמישות והיכולת להכיל שונות הפכו ממקור איום להזדמנות לצמיחה זוגית, שמסייעת להתמודד גם עם הירידה הטבעית בשביעות הרצון מהזוגיות לאורך השנים (Markman, 1981).

הזוגות במחקר סיפרו על הקושי שנוצר עם הכנסת הנוכחות האלוקית לזוגיות בעקבות חזרתו בתשובה של אחד מבני הזוג. בני הזוג החילונים סיפרו על תחושת הבגידה ומשבר האמון אל מול הצד הדתי. ייתכן שהתחושה הזו היא תוצר של פיצול הנאמנות שמתרחש בעקבות תהליך החזרה בתשובה: הצד שחזר בתשובה פיתח נאמנות לציווי עליון של הבורא, תוך מסירות ודבקות לקיום מצוות, שעולה לעיתים על רצונו של הצד החילוני. שפירא (2009) טענה כי אמונה נושאת בתוכה דרישה לנאמנות, ובמקרה של סתירה בין נאמנויות מתפתח קונפליקט שבו הצד הדתי נאלץ כביכול לבחור באחד משני הצדדים (Mahoney, 2005). הבחירה בנאמנות לבורא על פני הנאמנות לבן/בת הזוג החילונים גרמו לתחושה קשה של בגידה, כעס, קנאה וריחוק בצד החילוני. התחושות שתיארו בני הזוג החילונים תאמו לתחושה של בגידה מצד אדם אחר. לדידם, הקשר הזוגי הפך לקשר משולש עם דמות אלוקית בעלת נוכחות אמורפית, שלצד החילוני אין דרך להתעמת איתה, לשלול אותה או לשאת ולתת איתה (Butler & Harper, 1994). גם הצד הדתי שחוה יציאה בשאלה של בן/בת הזוג תיאר תחושה של בגידה, בשל התפתחותה של נאמנות חדשה למערכת ערכים חילונית על פני מערכת הערכים הדתית.

הדיון בנושא שלום הבית במחקר מציג ניגוד מעניין בין שימושים שונים במושג זה בהקשרים שונים. בבתי הדין הרבניים, מצוות שלום בית משמשת לעיתים באופן מניפולטיבי לעיכוב הליכי גירושין, כאשר אחד מבני הזוג מבקש לדחות את מתן הגט בטענה שהוא חפץ בשיקום היחסים (בן-גון ונונו, 2020). תהליך זה עלול להתמשך ולגרום סבל לצד המעוניין בגירושין. לעומת זאת, המחקר הנוכחי מצא כי מצוות שלום בית דווקא מביאה לעיתים לגמישות הלכתית, אשר סייעה לזוגות לשקם את הקשר במצבי מחלוקת הלכתית. המשתתפים הדתיים והחוזרים בתשובה הופתעו מפסקי הדין המקלים שקיבלו במטרה לשמור על הזוגיות.

הסיבה לגמישות זו נעוצה כנראה בהיררכיית המצוות ביהדות, שבה שלום בית מדורג במקום גבוה ועשוי "לדחות" מצוות אחרות. המקור הקדום לערך זה מופיע בספר בראשית ב כג-כד:

וַיֹּאמֶר הָאֱדָם זֶאת הַפֶּעַם עָצַם מַעְצָמִי וּבָשַׁר מִבְּשָׁרִי לְזֹאת! וְקָרָא אִשָּׁה כִּי מְאִישׁ לָקַחָהּ זֹאת.  
עַל כֵּן יַעֲזֹב אִישׁ אֶת אָבִיו וְאֶת אִמּוֹ וְדָבַק בְּאִשְׁתּוֹ וְהָיוּ לְבָשָׂר אֶחָד.

האדם מצווה לעזוב את עולמו הישן ולהתמסר לאשתו, ולדבוק בה כבשר מבשרו. ישנם סימוכין רבים לערך הגבוה של שלום בית במקורות שונים ביהדות. המפורסם בהם נמצא במסכת דרך ארץ זוטא, פרק השלום הלכה יט, אשר מוקדש כולו למצוות השלום: "אמר רבי ישמעאל, גדול הוא השלום שמצינו שויתר הקב"ה על שמו, שנכתב בקדושה שיימחה על המים כדי להטיל שלום בין איש לאשתו."

המחקר הנוכחי מצביע על חשיבותה של מצוות שלום בית גם בעת המודרנית, כפי שמעיד הסיפור על הרב אשר פריינד, שהקדיש שעות רבות לליווי זוגות במשך שנים כדי לשמור על שלמות המשפחה (וינשטוק, 2008). הדירוג הגבוה של מצוות שלום בית בהיררכיית המצוות סייע לזוגות בפתרון קונפליקטים הלכתיים מורכבים. ממצאי המחקר הראו כי שלום בית נתפס כערך משמעותי לשני

הצדדים: הצד החילוני שאף לשלום בית והסכים לווייתורים למענו מתוך תפיסה אוניברסלית, ואילו הצד הדתי ראה בכך ערך דתי מרכזי. תפיסה משותפת זו חיזקה את מחויבותם של שני הצדדים לזוגיות, גם בעת התמודדות עם קונפליקטים הלכתיים.

ההדרכה הרבנית נמצאה כגורם מכריע בפתרון מחלוקות בין בני הזוג. הפנייה לרב הצליחה לעיתים לפתור קונפליקטים קשים במפגש אחד, כנראה בשל תפיסת הרב כמייצג רצון הבורא (Kelley et al., 2018). הציווי "עשה לך רב והסתלק מן הספק" (מסכת פרקי אבות א טז) מעודד פנייה לסמכות רבנית בעיות ספק, והזוגות אימצו את הפסיקה הרבנית לשמירת הזוגיות כזו עליון. בניגוד לגישה הרבנית הנוקשה יותר בעבר, שהובילה לגירושין בקרב זוגות עם פערים דתיים (גילת, 1990) – בשנים האחרונות ניכרת גמישות רבה יותר בפסיקה ההלכתית, המעודדת שלום בית למרות האתגרים ההלכתיים (שרעבי, 2019).

## מודלים לזהות של זוגיות דתית-חילונית בישראל

שלושה מחקרים עיקריים עסקו בזהויות של זוגות דתיים וחילונים בישראל: ולר וטופר ולר (1990), מרדכי-רקנטי (2011) ובלזר (2020). אלה הציעו מודלים שונים של זהות לזוגיות דתית-חילונית. בממצאי המחקר הנוכחי נמצאו מידות שונות של התאמה למודלים שהוצעו במחקרים הקודמים. לוח 1 משווה בין המודלים השונים לבין ממצאי המחקר הנוכחי, ומציע הסברים להתאמה או אי-ההתאמה ביניהם.

### לוח 1: השוואה בין המודלים השונים לזוגיות דתית-חילונית לבין ממצאי המחקר הנוכחי

המודל	מקור	מאפיינים	התאמה לממצאי המחקר הנוכחי	הסבר להתאמה / אי-התאמה
נפרדים ושויים ("חיה ותן לחיות")	ולר וטופר ולר (1990); בלזר (2020)	שמירה על זהות דתית/חילונית של כל צד, ללא ערבוב זהויות	התאמה מועטה	המודל מתאים לשלב מוקדם של השינוי; עשוי לקבע "גירושין רגשיים" ולא לקדם תיקון זוגי
פשרה של צד אחד	מרדכי-רקנטי (2011)	צד אחד (לרוב החילוני) מתפשר יותר	התאמה מסוימת, בעיקר כשצד אחד חזר בתשובה או יצא בשאלה	נובעת מהזדהות עם ערכים דתיים או צורך בשמירה על סביבה דתית במרחב המשפחתי, כגון מטבח כשר המאפשר ביטול ואכילה משפחתיים משותפים
פשרה של שני הצדדים	מרדכי-רקנטי (2011)	התחשבות הדדית והסכמות משותפות	התאמה גבוהה, במיוחד לאחר המשבר	משקף החלטה מודעת של בני הזוג להחיות את הקשר הזוגי ולבנות יחד עתיד משותף
זהות זוגית משותפת חדשה ("יצירה חדשה משותפת")	מרדכי-רקנטי (2011); בלזר (2020)	שילוב הזהויות הדתית והחילונית לכדי זהות אחת מותאמת לזוג	התאמה גבוהה ביותר	מתאפשר לאחר השלמת השלבים של הגירושין הרגשיים והאבל, אז נוצר מרחב חדש ליצירת זהות זוגית משותפת, מתוך קרבה ושיח מחודש

לסיכום, ממצאי המחקר הנוכחי מראים התפתחות מדורגת: מזהויות נפרדות בשלב הראשוני, דרך פשרות, ועד ליצירת זהות זוגית חדשה ומשותפת בשלב המתקדם. עם זאת, בבואנו להשוות בין המודלים הקיימים לבין ממצאי המחקר הנוכחי, יש לקחת בחשבון הבדל מהותי בין זוגות שבחרו להיכנס למערכת זוגית עם פערים דתיים מלכתחילה, לבין הזוגות במחקר זה – אשר חוו את השינוי החילוני/דתי כבר בתוך מערכת הנישואים. זוהי ייחודיותו של המחקר הנוכחי, ולכן ההשוואה למודלים שהוצעו במחקרים אחרים היא חלקית בלבד.

ההיקף המצומצם יחסית של מחקר זה, והעובדה שהמדגם כלל זוגות נשואים עם ילד אחד לפחות בגיל בית ספר, מגביל את יכולת ההכללה של הממצאים לכלל האוכלוסייה הנחקרת, כגון לזוגות ללא ילדים או עם ילדים גדולים יותר. יתר על כן, דגימה מקהילות דתיות פלורליסטיות עשויה להצביע על נטייה להמשכיות מערכת היחסים, מה שמבדיל זוגות אלה מרוב הזוגות שחווים שינוי דתי מצד אחד מבני הזוג. מגבלה זו היא משמעותית, שכן אחד הממצאים המרכזיים של המחקר הוא שזוגות ביקשו תמיכה מרבנים ומארגונים ללא מטרות רווח. חלק מהמשתתפים נבחרו דווקא משום שכבר קיבלו תמיכה כזו, מעצם השתייכותם לקהילות דתיות פלורליסטיות. לצד מגבלות אלה, המחקר מוסיף ידע חשוב על אודות זוגות עם פערים דתיים בישראל, ותורם לידע המקצועי של מטפלים זוגיים, יועצים וארגונים חברתיים המסייעים לזוגות אשר מתמודדים עם פערים דתיים במערכת היחסים.

בהמשך לכך, מומלץ לערוך מחקרים נוספים המשלבים את ילדי המשפחה, ובכך ללמוד על תפיסתם של הילדים לגבי חוויית השינוי ועל דרכי התמודדותם עם השינוי. נוסף על כך, יש מקום לחשוב על הבדלים בין יהודים ממוצא אשכנזי למזרחי, כי ייתכן שהוא רלוונטי. המלצה נוספת היא לערוך מחקר כמותי אשר ישווה בין זוגות שהצליחו להישאר ביחד וכאלה שהחליטו להיפרד בעקבות אתגרי הפער הדתי.

## נקודות מפתח

- השינוי בזהות הדתית של אחד מבני הזוג מתואר כהליך פנימי שלו, עד הגילוי אשר מביא איתו תחושה של "רעידת אדמה" זוגית ומשפחתית.
- המשתתפים דיווחו כי הפנייה לרב ומצוות שלום בית היו הגורם המרכזי שסייעו להם לשקם את הקשר הזוגי.
- המחקר תורם לפיתוח תוכניות התערבות עבור זוגות עם פערים דתיים בישראל, ומספק ידע לאנשי מקצוע ולארגונים חברתיים המטפלים בזוגות אלה.

## מקורות

- בלזר, מ. (2020). אינטגרציה של זהויות דו-תרבותיות בזוגיות: המקרה של זוגות מעורבים דתיים וחילוניים בישראל [חיבור לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה]. האוניברסיטה העברית.
- בן-נון ונונו, א. (2020). בעל ש'חזר בתשובה' ומבקש שלום בית. *תחומין*, 41, 229-233.
- גילת, צ. י. (1990). כלום "טובת הילד" הוא שיקול על פי המשפט העברי בסכסוך שבין הורים על משמורת ילדם? בר אילן מחקרי משפט, ח, 297-349.
- דהן, י. וכהן, ג. (2021). "אנחנו לא מסתכלים על העבר כעל טעות": גורמים המעצבים את הזהות הדתית של קהילות חוזרים בתשובה. *סוגיות חברתיות בישראל*, 30(2), 339-369.
- דרון, ש. (2010). "חזרה בתשובה" ו"יציאה בשאלה": טקסי מעבר וטקסי הגדרה אישיים. *סוגיות חברתיות בישראל*, 9, 53-90.
- וינשטוק, י. (2008). ר' אשר מפי תלמידיו. רובינשטיין.
- ולר, ל. וטופר ולר, ס. (1990). שותפויות מוזרות: מחקר על נישואים מעורבים מבחינה דתית. בתוך י. ליבמן (עורך), *לחיות ביחד: יחסי דתיים-חילוניים בחברה הישראלית* (עמ' 171-186). כתר.
- מרדכי-רקנטי, ו. (2011). זהות ואורח חיים בקרב זוגות מעורבים: דתיים וחילוניים בישראל. האוניברסיטה העברית בירושלים.
- פוקס, ק. ורוזנר, ש. (2018). *יהדות ישראלית: דיוקן של מהפכה תרבותית*. דביר.
- צבר-בן יהושע, נ. (2016). *מסורת וזרמים במחקר האיכותני: תפיסות, אסטרטגיות וכלים מתקדמים*. מכון מופ"ת.
- צורף, א. ה. (2019). תורה ומצוות. *מפתח*, 14, 147-168.
- קרנצלה, מ. (2017). תהליך החזרה בשאלה של דתיים לשעבר בישראל: היבטים חברתיים. *סוגיות חברתיות בישראל*, 24, 66-92.
- שפירא, צ. (2009). *אמונה כנאמנות: אמונה דתית כנאמנות לאל* [חיבור לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה]. האוניברסיטה העברית בירושלים.
- שרעבי, י. (2019). *שלום בית - התערבות ביישוב משברי נישואין ובמניעתם בהלכה ובמשפט* [חיבור לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה]. אוניברסיטת בר-אילן.
- שקדי, א. (2003). *מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני - תאוריה ויישום*. רמות.
- תלמוד בבלי מסכת עבודה זרה (1981). *מסכת דרך ארץ זוטא, פרק השלום* (117-118). האחים ראם.
- Akbari, E., Azimi, Z., Talebi, S., & Fahimi, S. (2020). Prediction of couples' emotional divorce based on early maladaptive schemas and emotion regulation's components. *Journal of Clinical Psychology and Personality*, 14(2), 79-92. <https://doi.org/10.22070/14.2.79>
- Arnett, J. J. (2005). The developmental context of substance use in emerging adulthood. *Journal of Drug Issues*, 35(2), 235-254. <https://doi.org/10.1177/002204260503500202>

- Bohannon, P. (1970). The six stations of divorce. In P. Bohannon (Ed.), *Divorce and after* (pp. 29–55). Doubleday.
- Butler, M. H., & Harper, J. M. (1994). The divine triangle: God in the marital system of religious couples. *Family Process*, 33(3), 277–286. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1994.00277.x>
- Damo, D. D., & Cenci, C. M. B. (2021). Emotional divorce: Similarities and differences according to the position occupied. *Trends in Psychology*, 29(3), 505–518. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00088-w>
- Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology*, 7(1), 57–75. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.1.57>
- Griffore, R. J., & Phenice, L. A. (2016). Proximal processes and causality in human development. *European Journal of Educational and Development Psychology*, 4(1), 10–16. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.eajournals.org/wp-content/uploads/Proximal-Processes-and-Causality-in-Human-Development.pdf>
- Gurrentz, B. T. (2017). Religious dynamics and marital dissolution: A latent class approach. *Marriage & Family Review*, 53(2), 185–205. <https://doi.org/10.1080/01494929.2016.1184213>
- Hung, F. N., & Chan, R. C. (2022). Differentiation of self, proximal minority stress, and life satisfaction among sexual minorities: Intrapersonal and interpersonal pathways to life satisfaction. *American Journal of Orthopsychiatry*, 92(5), 552–563. <https://doi.org/10.1037/ort0000638>
- Huston, T. L., & Vangelisti, A. L. (1991). Socioemotional behavior and satisfaction in marital relationships: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(5), 721–733. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.5.721>
- Kelley, H. H., LeBaron, A. B., Sussman, L. J., Fagan, J., Dollahite, D. C., & Marks, L. D. (2018). *Shalom bayit*—peace of the home: Ritual and tradition in American Jewish families. *Marriage & Family Review*, 54(7), 706–718. <https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1478922>
- Kor, A., Mikulincer, M., & Pirutinsky, S. (2012). Family functioning among returnees to Orthodox Judaism in Israel. *Journal of Family Psychology*, 26(1), 149–158. <https://doi.org/10.1037/a0025936>
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1171–1187. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00757.x>
- Mahoney, A. (2005). Religion and conflict in marital and parent-child relationships. *Journal of Social Issues*, 61(4), 689–706. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00427.x>

- Markman, H. J. (1981). Prediction of marital distress: A 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 49*(5), 760-762. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.49.5.760>
- Mirzadeh Koohshahi, F., Rezaei, A., & Najafi, M. (2019). Construction and validation of emotional divorce scale in Iranian population. *Practice in Clinical Psychology, 7*(1), 53-62. <https://doi.org/10.32598/jpcp.7.1.53>
- Mullins, D. F. (2016). The effects of religion on enduring marriages. *Social Sciences, 5*(2), 1-14. <https://doi.org/10.3390/socsci5020024>
- Perry, S. L. (2015). A match made in heaven? Religion-based marriage decisions, marital quality, and the moderating effects of spouse's religious commitment. *Social Indicators Research, 123*(1), 203-225. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0730-7>
- Pirutinsky, S., Midlarsky, E., Kor, A., & Pelcovitz, D. (2014). The impact of religious conflict within orthodox Jewish families in Israel. *Mental Health, Religion & Culture, 17*(7), 665-679. <http://doi.org/10.1080/13674676.2014.898629>
- Schramm, D. G., Marshall, J. P., Harris, V. W., & Lee, T. R. (2012). Religiosity, homogamy, and marital adjustment: An examination of newlyweds in first marriages and remarriages. *Journal of Family Issues, 33*(2) 246-268. <https://doi.org/10.1177/0192513X11420370>
- Schwartz, C. R., & Mare, R. D. (2012). The proximate determinants of educational homogamy: The effects of first marriage, marital dissolution, remarriage, and educational upgrading. *Demography, 49*(2), 629-650. <https://doi.org/10.1007/s13524-012-0093-0>
- Tong, W., Jia, J., He, Q., Lan, J., & Fang, X. (2021). The trajectory of marital satisfaction among Chinese newlyweds: Intrapersonal, interpersonal, and stress predictors. *Developmental Psychology, 57*(4), 597-608. <https://doi.org/10.1037/dev0001156>