


## רקפת – סיפור אהבה

**רוני הגיעה לקבוצת בוגרים של רקפת כי רצתה להתמודד עם המופנמות ועם החרדה החברתית שלה. יאיר הגיע כי הרגיש ממש בודד אחרי הקורונה, ורצה להתאמן על הכישורים החברתיים שלו, מפה לשם, הם מאוהבים כבר שנתיים ולאחרונה עברו לגור ביחד. ביחד הם אומרים לכל הצעירים המתמודדים עם חרדה חברתית לא להתייאש, לצאת מאיזור הנוחות, לקחת יוזמה ולהאמין שהנפש התאומה שלהם מחכה להם. עובדה!**


### הצד שלה


אני רוני, בת 24 ומתכננת ללמוד ולעסוק בטיפול בילדים באמצעות מוזיקה. הייתי מאד מופנמת וביישנית, ואמא שלי שמעה על העמותה המדהימה הזו, וסיפרה לי עליה. נרשמתי לרקפת במטרה להיות פחות מופנמת, פחות חסרת ביטחון וביישנית ובעיקר כדי להעצים את עצמי ולהכיר אנשים וחברים חדשים לחיים.

לא אשקר, בהתחלה זה היה מפחיד בטירוף, כי בסביבת הרבה אנשים אני תמיד תוהה מה יגידו, ומה יחשבו... את יאיר בן הזוג המדהים שלי זכיתי להכיר ברקפת. בהתחלה דיברנו בהתכתבויות בוואצאפ על סדרה מסוימת ששנינו ראינו, ועל תחומי עניין משותפים. הוא פנה אליי ויזם את השיחה, ובהתחלה היינו ידידים. או ככה לפחות חשבתי. כשנפגשנו בפעם הראשונה מחוץ לקבוצה, לא חשבתי בכלל שהוא מעוניין בי. הייתי מאד חסרת ביטחון ואמונה לגבי עצמי, אבל יאיר ראה אותי, קיבל אותי, תמך בי ואהב אותי בדיוק כמו שאני - מבחוץ ומבפנים... וזה

מבחינתי הכל 

כשאני מסתכלת על ההתחלה, זה באמת היה מביך ליזום איתו שיחות ולהפגש איתו, אבל אני כל כך שמחה שהעזתי. לכל מי שמתמודדים עם חרדה חברתית אני אומרת - אם אתה מרגיש חיבור לבן אדם, אל תפחד מזה. צריך להעז ולקפוץ למים יחד עם הפחדים ולמרות החרדה. החרדה תמיד הרי תהיה שם ואם לא תנסה לא תדע. כי יש לך סיכוי לזכות למשהו שלא ציפית שתוכל לזכות בו!

יאיר ואני כבר שנתיים ביחד באהבה ענקית ואני מקווה שנמשיך להיות יחד עוד הרבה שנים ויותר  זו אהבה זכה וטהורה שפעם לא האמנתי שתהיה לי, ואני מודה לאלוהים ולעצמי שלא פחדתי, וזכיתי בבחור מדהים שמבין אותי בדיוק כמו שאני!

אין לי ספק שלרקפת יש חלק מאד משמעותי בזוגיות שלי. חוץ מהמובן מאליו, שהקבוצה הפגישה ביני לבין יאיר, היא גם נתנה לי את הביטחון ואת היכולת להיפתח בכלל לאפשרות להתחבר אליו. בקבוצת רקפת גיליתי על עצמי המון דברים טובים. גיליתי שאני מצחיקה, שקל להתחבר עליי ושאני בן אדם אהוב  הקבוצה נתנה לי כוח ואפילו למדתי להנהיג - יזמתי קבוצה משותפת של כל משתתפי התוכנית. עשיתי את זה בפחד עצום, אבל היום אנחנו יוצאים מחוץ לרקפת והקבוצה פעילה ומגובשת, כך שחוץ מבן זוג, רקפת גם נתנה לי חברים טובים והעצימה אותי חברתית.

### הצד שלו

אני יאיר, בן 26 מבאר שבע, ובחודשים האחרונים גר עם רוני בדימונה. אני עובד כמהנדס תמיכה בחברת הטכנולוגיה moovit. לרקפת הגעתי בעקבות הקורונה. זו הייתה תקופה מאד בודדה. עבדתי מהבית, לא ראיתי חברים, לא פגשתי אנשים והרגשתי ממש ממש בודד. על רקפת שמעתי מהפסיכולוגית שלי, והחלטתי לתת לזה

צ'אנס, ולנסות לתרגל את הכישורים החברתיים החלודים שלי. ברקפת מצאתי תמיכה מהפן של תרגול סיטואציות חברתיות, שזה הדבר שהיה הכי חסר לי. הכרתי אנשים טובים וקיבלתי כלים שימושיים. את רוני פגשתי ממש בכניסה לרקפת, ביום הראשון כשהגעתי למפגש הראשון. שאלתי אותה אם כאן זה רקפת, והיא למעשה האדם הראשון מהקבוצה שפגשתי. בהתחלה לא דיברנו מחוץ לרקפת, אבל אחרי חודשיים בערך, נוצרה הזדמנות ופניתי אליה. ידעתי שיש סדרה שהיא ואהבת והתחלתי לצפות בה גם, אז פניתי אליה ושאלתי אותה עליה, וככה התחלתי לגשש. לשמחתי היא היתה בעניין, וקבענו להיפגש, רק ששנינו מתמודדים חרדה חברתית, מופנמים ולא היינו כנים אחד עם השני לגבי מה בדיוק אנחנו רוצים, ושנחנו מעוניינים אחד בשני. אז זה לא היה בדיוק דייט, אבל קיוויתי שיתפתח. אחרי המפגש השני שלנו, אזרתי אומץ ושאלתי אותה איך היא רוצה להגדיר את הקשר שלנו. היססתי, זה לא היה קל לשאול כי לא הייתי בטוח מה היא מרגישה, אבל כשאמרתי לה מה אני מרגיש, היא אמרה לי שהיא גם בעניין... והשאר היסטוריה... לצעירים שמתמודדים עם חרדה חברתית ורוצים למצוא אהבה, הייתי אומר את הקלישאה הנכונה: עדיף להתחרט על משהו שעשית, מאשר על משהו שלא עשית. עדיין קשה לי לעשות דברים שאני לא בטוח במאה אחוז איך הצד השני יגיב להם, אבל אין דרך אחרת חוץ מאשר לצאת מאיזור הנוחות. כי דברים לא נופלים עליך מהשמיים ושווה להתאמץ בשבילם.

## הצד שלנו

שירי גבאי, מנחת קבוצת בוגרים של רקפת, מספרת שזוגיות ואהבה הם בהחלט נושאים המעסיקים צעירים ובוגרים המתמודדים עם חרדה חברתית: "האתגר של חבר'ה עם חרדה חברתית מגיע בדיוק באותם צמתים שבהם גם אנשים בלי חרדה חברתית מרגישים מאותגרים, רק שכאן מדובר בעוצמות הרבה יותר גבוהות. החל משלב הגישוש והיזומה, שהוא שלב מאד קשה, ההתחלה והנכונות להיחשף ולהיפתח בפני אדם נוסף, ועד קיום ושימור זוגיות טובה. אנשים עם חרדה חברתית חווים במקרים רבים גם חוסר ביטחון עצמי ושואלים את עצמם פעמים רבות: האם אני ראוי לאהבה? האם אפשר בכלל לאהוב אותי כפי שאני? השיפוט העצמי המלווה חרדה חברתית עלול להוות מכשול בדרך לזוגיות, אבל כשמצליחים לפרוץ את המחסום הזה, לנהל את החרדה החברתית מבלי שהיא תנהל אותך, ולהחליף את המחשבות המעכבות במחשבות מקדמות ומאפשרות, גם הסיכוי להיפתח לזוגיות גבוה יותר. גם בשלבים הבאים, אצל אלו שיצרו זוגיות, היכולת לאמן את "שריר התקשורת", להראות את הצרכים שלי בזוגיות ובתוך הקשר, להעז להיפתח, לתת ולקבל, הן מיומנויות זוגיות חשובות שחרדה חברתית עלולה לחבל בהן. אבל ניתן לעבוד עליהן, כדי לשפר את הסיכוי לזוגיות טובה וארוכה.

קבוצות הצעירים והבוגרים של רקפת הן המקום הכי טוב למצוא אהבה – את האהבה הכי חשובה, לעצמכם! לגלות את החוזקות שלכם, לשפר את הדימוי העצמי שלכם, להעז יותר ולהתאהב במי שאתם. לא פעם אנו רואים ש"על הדרך", גם יוצאת מזה זוגיות (בדומה לסיפור של רוני ויאיר), ואז אנחנו בכלל מאושרים.

רוני ויאיר המקסימים, אנחנו מאחלים לכם זוגיות טובה ומלאת אהבה, והמון אושר.

ואנטיין'ס דיי שאת!