

## על הספר: יחסים מסוכנים

מחברים: מחבר/ת: שני, איילת, מחבר/ת: הראל היימן, אפרת

סימן מדף: 301.41/שני

מספר מיון: 301.41

משפט אחריות: על גזלייטינג, נרקסיזם וזוגיות רעילה

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 240 עמודים

גובה: 21 ס"מ

מוציאים לאור: מודן הוצאה לאור מקום הוצאה: בן שמן

שנת הוצאה: 2026

מס. המרכז לספריות וספרות: 26-1269

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 08/06/2026

מילות מפתח: פסיכולוגיה, סוציולוגיה, זוגיות, נרקסיזם, יחסים בין אישיים,

התנהגות מניפולטיבית

הערות: כולל ביבליוגרפיה (עמודים 238-240). איילת שני, אפרת הראל היימן ;

עורכת הספר: רותם רז

### תקציר:

סוף־סוף פגשת אותו. אהבת חיין. הגבר שכמו נוצר עבורך. כל קומדיה רומנטית שצפית בה במהלך חיין התנקזה לזוגיות הזאת. אז למה את מבולבלת ואומללה? מדוע את מתנצלת על דברים שלא עשית ומרגישה שעלית על רכבת הרים שלא עוצרת לרגע? נראה לך שאת מכירה את הגבר הזה. את לא יודעת שהוא משקר כמו שהוא נושם. שהוא מערער אותך בשיטתיות, ומלמד אותך להקשיב לו במקום לעצמך. "את מדמיינת", "את רגישה מד", "די עם הדרמות", הוא אומר לך. התעללות נרקסיסטית לא מגיעה עם נורות אזהרה. היא מתחילה בחיזור מסחרר, ובתחושה שמעולם לא ראו אותך ולא אהבו אותך כך. אט־אט, מבלי שתשימי לב, זה משתנה. את מוצאת את עצמך מפקפקת בזיכרון שלך ובשפיותך. את לא בטוחה במה שאת מרגישה, ולא זוכרת מתי הפסקת לסמוך על עצמך. יחסים מסוכנים חושף את המנגנונים הסמויים מן העין של ההתעללות הנרקסיסטית: מהם הדגלים האדומים שמצביעים על כך שאת בזוגיות רעילה? כיצד גזלייטינג משכתב ומעוות את המציאות שלך? איך השפה המתעללת גורמת לך להרגיש שהוא תמיד צודק ואת תמיד אשמה? במה שונה מתעללת שהיא אישה ממתעלל שהוא גבר? מדוע את מתקשה להיפרד ממנו, גם אם את סובלת? וחשוב מכול - איך לצאת באופן בטוח מהקשר הזה, ומה לעשות אם אי אפשר לצאת? אפרת הראל היימן היא פסיכולוגית קלינית, מנהלת מכון "מרווה" לנפגעי התעללות. איילת שני היא עיתונאית 'הארץ'. -- מהכריכה האחורית.