



## על הספר: לאהוב אותי, לאהוב אותך : מדריך למערכות יחסים בריאות

מחברים: מחבר/ת: אסקלפס, מריה

סימן מדף: אסק

מספר מיון: 158.2

משפט אחריות: מריה אסקלפס ; מספרדית: רינת שניידובר ; עורכת התרגום: יעל ינאי

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

ז'אנר: עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 271 עמודים

גובה: 19 ס"מ

מוציאים לאור: כנרת, זמורה, דביר - מוציאים לאור בע"מ

שנת הוצאה: 2025

מס"ב: 9789655749533

מס. המרכז לספריות וספרות: 26-0033

שפה: עברית

סדרה: סדרת סלפי

תאריך קטלוג: 12/02/2026

מילות מפתח: זוגיות, יחסים בין אישיים, אינטימיות, רגשות, שיפור עצמי

הערות: כולל ביבליוגרפיה (עמודים 268-271).

### תקציר:

"חוויתי הרבה מערכות יחסים רעילות, וסבלתי מתלות רגשית. זמן רב התעלמתי מהקול הפנימי, שאמר לי שמשהו לא בסדר. פחדתי להתבונן פנימה. וכך השתקתי בהדרגה את הקול שקינן בתוכי. בזתי לעצמי במידה כזו, שבפעם המיליון בחיי הפכתי לאויבת מספר אחת שלי. אבל יום בהיר אחד הקול הזה חזר, וידעתי שהגיע רגע האמת... אזרתי כוחות לעשות עבודה על עצמי. וחיי השתנו מן הקצה אל הקצה!" – מ"א מריה אסקלפס היא פסיכולוגית קלינית, סקסולוגית ומטפלת זוגית, שבזכות עצותיה המעשיות ונוכחותה ברשתות החברתיות, הצליחה ליצור סביבה קהילת עוקבים עצומה. בספר "לאהוב אותי, לאהוב אותך" היא מזמינה את כולנו לבנות מערכות יחסים בריאות באמצעות תרגילים מעשיים, תיאורי מקרים מחדר הטיפולים, חוויות אישיות, וגם דוגמאות להתכתביות רעילות בווטסאפ, הרהורים ומסקנות. הבשורה הטובה: אף פעם לא מוקדם מדי או מאוחר מדי ללמוד להיות מודעים למה שאנחנו חווים; לאהוב ולהעריך את עצמנו, תחילה כאינדיבידואלים ואחר כך כבני/בנות זוג. קשר רעיל הוא קשר שלישי ומזיק, שכרוך במצוקה. ייתכן שכבר עכשיו אתם חושדים שמצב היחסים שלכם לא טוב, ואתם רוצים להיחלץ ממנו. אם החלטתם להקשיב לקול הפנימי הזה, הספר הזה הוא בשבילכם. הגיע תורכם להציב גבולות לטובת הרווחה האישית שלכם ולחיזוק ביטחונכם העצמי. כי לאהוב אחרים זה חשוב, אבל תחילה חשוב לאהוב את עצמנו! -- מהכריכה האחורית.