

Изабель Морли

КАК МАНИПУЛИРУЮТ ЛЮДЬМИ



Правда о «ред-флагах»,
«газлайтинге»,
мнимых нарциссах
и реальных проблемах

УДК 159.9
ББК 88.3
М79

Оригинальное название:
They're Not Gaslighting You: Ditch the Therapy Speak
and Stop Hunting for Red Flags in Every Relationship

На русском языке публикуется впервые

Морли, Изабель

М79 Как манипулируют людьми: правда о «ред-флагах», «газлайтинге», мнимых нарциссах и реальных проблемах / Изабель Морли ; пер. с англ. В. Коваленко. — Москва : МИФ, 2026. — 304 с. — (Психология здравого смысла).

ISBN 978-5-00281-020-8

Эта книга о том, как популярные психологические термины (газлайтинг, нарциссизм, абьюз, триггеры, ОКР и другие) превратились из профессиональных инструментов в орудие ссор и манипуляций. Автор, клинический психолог Изабель Морли, на практических примерах показывает, чем характеризуется реальное расстройство, а чем обычное плохое поведение или разногласия. Вы научитесь отличать здоровые трудности в отношении от абьюзивных и сможете конструктивно решать конфликты.

Библиографию смотрите на сайте издательства «МИФ» в карточке книги.

УДК 159.9
ББК 88.3

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

ISBN 978-5-00281-020-8

Copyright © 2025 by Isabelle Morley
This edition published by arrangement with PESI
Publishing c/o Susan Schulman Literary Agency
All rights reserved.
© Издание на русском языке, перевод,
оформление. ООО «МИФ», 2026

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

Введение	5
Глава 1. Как язык психотерапии покинул врачебный кабинет и превратился в оружие	13
Глава 2. Цель и ограничения диагностики	33
Глава 3. Разница между абюзом и плохим поведением	46
Глава 4. Это газлайтинг или просто другое мнение?	64
Глава 5. Это обсессивно-компульсивное расстройство или просто особенность характера?	87
Глава 6. Это ред-флаг или просто недостатки?	108
Глава 7. Это нарциссизм или просто задеты чувства?	127
Глава 8. Это удушение любовью или просто желание понравиться?	153
Глава 9. Это социопатия или просто симпатия не взаимна?	176
Глава 10. Это биполярное расстройство или просто переменчивое настроение?	199
Глава 11. Это нарушение личных границ или просто ваши чувства не поняли?	225
Глава 12. Это пограничное расстройство личности или просто сильные переживания?	247
Глава 13. Токсичность, триггеры и травматическая привязанность	271
Глава 14. Быть в отношениях сложно, поэтому вот несколько советов	279
Глава 15. Пора сложить оружие	292
Благодарности	299
Об авторе	302
Источники	304

Посвящается

Лукасу — прости за незакрученные крышки, я люблю тебя;

*всем, кто запутался, — даже самые лучшие отношения
даются нелегко, а у вас все отлично получается;*

*и всем пострадавшим — вы заслуживаете правильного
применения терминов, и я надеюсь, что вы исцелитесь*



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

