

Альберт Бернштейн

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВАМПИРЫ



Психологическая защита  
от людей-кровопийц,  
если чеснок и амулеты  
уже не помогают

перевод  
Алины Чернышевой

МИОО

Albert Bernstein

# **EMOTIONAL VAMPIRES**

Dealing with People  
Who Drain You Dry.  
Revised and Expanded 2nd Edition

McGrawHill

Альберт Бернштейн

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВАМПИРЫ

Психологическая защита  
от людей-кровопийц,  
если чеснок и амулеты уже не помогают

Перевод с английского  
Алины Чернышевой

Москва  
МИФ  
2024

УДК 159.923.2+316.485.6

ББК 88.576.5

Б51

*На русском языке публикуется впервые*

**Бернштейн, Альберт**

Б51 Эмоциональные вампиры. Психологическая защита от людей-кровопийц, если чеснок и амулеты уже не помогают / Альберт Бернштейн ; пер. с англ. А. Чернышевой. — Москва : МИФ, 2024. — 352 с.

ISBN 978-5-00214-765-6

Книга от ведущего клинического психолога и бизнес-консультанта Альберта Бернштейна предлагает глубокий анализ пяти типов эмоциональных вампиров: антисоциального, истерического, нарциссического, параноидального и вампира с обсессивно-компульсивным расстройством.

Вы получите практические стратегии для эффективного взаимодействия с ними, сохранения энергии и психологического благополучия, а также рекомендации для самопомощи, в случае если отмечаете у себя черты того или иного типа.

УДК 159.923.2+316.485.6

ББК 88.576.5

*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 978-5-00214-765-6

Copyright © 2012, 2001 by Albert J. Bernstein.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

# Оглавление

Глава 1. Порождения тьмы .....	9
Глава 2. Зрелость и психологическое здоровье .....	21
Глава 3. Повадки эмоциональных вампиров .....	28
Глава 4. Обаятельный негодяй. Все об антисоциальных вампирах .....	37
Глава 5. Вампир-сорвиголова. Сексуальный, волнующий и определенно роковой .....	46
Глава 6. Вампир-сорвиголова рядом с вами .....	63
Глава 7. Вампир — продавец подержанных машин. Скользкий, словно одежда из дешевого полиэстера. Обязательно читайте ярлычок! .....	86
Глава 8. Вампир-задира. Огромный, сильный, страшный и... тупой, как школьные хулиганы из фильмов .....	100
Глава 9. Вампиры — продавцы подержанных машин и вампиры-задиры рядом с вами .....	115
Глава 10. Терапия для антисоциальных вампиров .....	135
Глава 11. Шоу-бизнес в вампирском стиле. Все об истеричных вампирах .....	141
Глава 12. Вампиры — плохие актеры. Секс, болезнь, путь к успеху... ..	151
Глава 13. Пассивно-агрессивные вампиры. Избави нас от лукавого, а также от людей, которые «просто пытаются помочь» .....	166

Глава 14. Истеричные вампиры рядом с вами	189
Глава 15. Терапия для истеричных вампиров	203
Глава 16. Эго огромное, а все остальное крошечное. Все о вампирах-нарциссах	208
Глава 17. Вампиры-воображалы. С таким талантом навык необязателен	220
Глава 18. Вампиры-суперзвезды. Этим людям обязаны любить все! Да что там любить — на них нужно молиться	239
Глава 19. Нарциссы рядом с вами	258
Глава 20. Терапия для вампиров-нарциссов	269
Глава 21. Слишком хорошо тоже нехорошо. Все о вампирах с обсессивно-компульсивным расстройством	272
Глава 22. Вампиры-перфекционисты и вампиры-пуритане. Неужели бессмертные могут быть настолько дотошными?	282
Глава 23. Обсессивно-компульсивные вампиры рядом с вами	303
Глава 24. Терапия для обсессивно-компульсивных вампиров	312
Глава 25. Они видят то, чего не видят другие. Все о вампирах-параноиках	315
Глава 26. Вампиры-провидцы и ревнивцы. Вдохновение всегда заставляет преувеличивать	325
Глава 27. Терапия для вампиров-параноиков	344
Глава 28. Рассвет в замке Дракулы	347
Благодарности	350
Об авторе	351

*Моим девочкам,  
Луане, Джессике и Кларе*