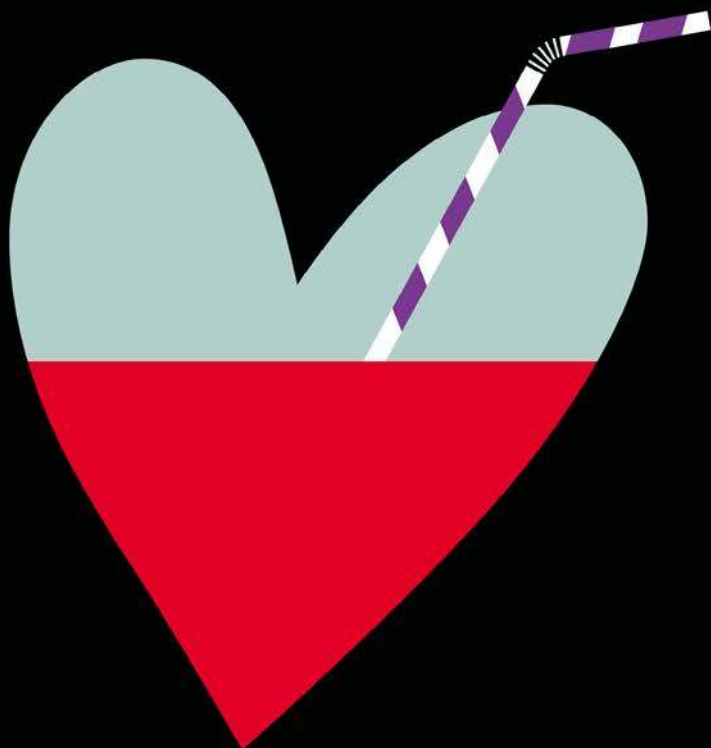


Альберт Бернштейн

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-пуристане. 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*