

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАЛЬНЫЕ ВАМПИРЫ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ЗАЩИТА  
ОТ ЛЮДЕЙ-  
КРОВОПИЙЦ,  
ЕСЛИ ЧЕСНОК  
И АМУЛЕТЫ  
УЖЕ НЕ ПОМОГАЮТ



**АЛЬБЕРТ БЕРНШТЕЙН**

МИ∞

ЭТА КНИГА ПРИНАДЛЕЖИТ

---

КОНТАКТЫ ВЛАДЕЛЬЦА

---

ALBERT BERNSTEIN

# Emotional Vampires

DEALING WITH PEOPLE  
WHO DRAIN YOU DRY.  
REVISED AND EXPANDED  
2ND EDITION

McGraw Hill

*Покеты от и до*

АЛЬБЕРТ БЕРНШТЕЙН

# Эмоциональные вампиры

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА  
ОТ ЛЮДЕЙ-КРОВОПИЙЦ,  
ЕСЛИ ЧЕСНОК И АМУЛЕТЫ  
УЖЕ НЕ ПОМОГАЮТ

*Перевод с английского  
Алины Чернышевой*

МОСКВА

**МИФ**

2026

УДК 159.923.2+316.485.6

ББК 88.576.5

Б51

## **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, 2026. — 448 с. — (Покеты от и до).

ISBN 978-5-00250-511-1

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

Книга не пропагандирует употребление алкоголя, наркотических или любых других запрещенных средств. Согласно закону РФ приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, а также культивирование психотропных растений являются уголовным преступлением. Употребление алкоголя, наркотических или любых других запрещенных веществ вредит вашему здоровью.

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 978-5-00250-511-1

Original edition copyright 2012, 2001 by Albert J. Bernstein. All rights reserved.  
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «МИФ», 2026

# Оглавление

Глава 1. Порождения тьмы	11
Глава 2. Зрелость и психологическое здоровье	26
Глава 3. Повадки эмоциональных вампиров	34
Глава 4. Обаятельный негодяй. Все об антисоциальных вампирах	47
Глава 5. Вампир-сорвиголова. Сексуальный, волнующий и определенно роковой	58
Глава 6. Вампир-сорвиголова рядом с вами	80
Глава 7. Вампир — продавец подержанных машин. Скользкий, словно одежда из дешевого полиэстера. Обязательно читайте ярлычок!	109
Глава 8. Вампир-задира. Огромный, сильный, страшный и... тупой, как школьные хулиганы из фильмов	127
Глава 9. Вампиры — продавцы подержанных машин и вампиры-задиры рядом с вами	146
Глава 10. Терапия для антисоциальных вампиров	172

Глава 11. Шоу-бизнес в вампирском стиле. Все об истеричных вампирах	179
Глава 12. Вампиры — плохие актеры. Секс, болезнь, путь к успеху...	191
Глава 13. Пассивно-агрессивные вампиры. Избави нас от лукавого, а также от людей, которые «просто пытаются помочь»	211
Глава 14. Истеричные вампиры рядом с вами	241
Глава 15. Терапия для истеричных вампиров	259
Глава 16. Это огромное, а все остальное крошечное. Все о вампирах-нарциссах	266
Глава 17. Вампиры-воображалы. С таким талантом навык необязателен	281
Глава 18. Вампиры-суперзвезды. Этих людей обязаны любить все! Да что там любить — на них нужно молиться	305
Глава 19. Нарциссы рядом с вами	330
Глава 20. Терапия для вампиров-нарциссов	344
Глава 21. Слишком хорошо тоже нехорошо. Все о вампирах с обсессивно-компульсивным расстройством	348
Глава 22. Вампиры-перфекционисты и вампиры-пуритане. Неужели бессмертные могут быть настолько дотошными?	361
Глава 23. Обсессивно-компульсивные вампиры рядом с вами	387

Глава 24. Терапия для обсессивно-компульсивных вампиров	398
Глава 25. Они видят то, чего не видят другие. Все о вампирах-параноиках	402
Глава 26. Вампиры-провидцы и ревнивцы. Вдохновение всегда заставляет преувеличивать	414
Глава 27. Терапия для вампиров-параноиков	438
Глава 28. Рассвет в замке Дракулы	441
Благодарности	445
Об авторе	447