



ДЖО НАВАРРО

ОПАСНЫЕ ЛИЧНОСТИ



как их вычислить и не дать
манипулировать собой

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 159.92
ББК 88.53
Н15

Dangerous Personalities

Dangerous Personalities Copyright © 2014
by Joe Navarro All rights reserved.

Наварро, Джо.

Н15 Опасные личности : как их вычислить и не дать манипулировать собой / Джо Наварро ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2021. — 352 с.

ISBN 978-5-04-109682-3

Миллионы людей в мире подвергаются физическому и эмоциональному насилию. Это семейные разборки или притеснение на работе, нападение на улице или стрельба в школе. Даже если кажется, что тема насилия вас не касается, это не так. Криминалисты утверждают: лишь 1% преступников оказывается за решеткой. Как понять, стоит ли доверять человеку из своего окружения? Не является ли он абьюзером и домашним тираном? Джо Наварро, профайлер ФБР, написал эту книгу, чтобы помочь простым людям защититься от токсичного влияния. Он разделил опасных личностей на четыре психотипа, объяснил мотивы их поступков и дал четкие описания, как вычислить таких людей и противостоять им.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-109682-3

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Наварро Джо

ОПАСНЫЕ ЛИЧНОСТИ

Как их вычислить и не дать манипулировать собой

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Руководитель направления *Л. Романова*. Ответственный редактор *И. Стародубцева*

Младший редактор *Ю. Смирнова*. Художественный редактор *П. Петров*

В оформлении обложки использована фотография:

StockLite / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүшү: «ЭКМО» АКБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыс-талаптарды

қарбылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а., литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 27.10.2020. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,53.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

   [bomborabooks](https://bomborabooks.ru)  [bomбора](https://bomбора.ru)

bomбора.ru

ISBN 978-5-04-109682-3



9 785041 096823 >

16+

В электронном виде книги издательств вои worldwide
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
СВОЯ КНИЖКА ДВО КНИГ



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rmd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирск

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровск

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж, ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru

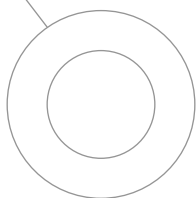
book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

Посвящается жертвам

В мире есть два типа людей: те, кто
наполнят твою чашу, и те, кто ее осушат.

Джо Наварро



содержание

Примечание автора	13
Благодарности	15
Предисловие	19
Вступление	22
Почему я написал эту книгу и как ею пользоваться	22
Реальность опасных личностей	26
Как сложилась концепция четырех опасных личностей	30
О терминологии	33
Мое намерение	35
Контрольные списки по опасным личностям	39
Важное предостережение	43
Одна заключительная мысль, прежде чем мы начнем	46
1. «Все дело во мне»	47
Нарциссическая личность	47
Особенности нарциссической личности	49



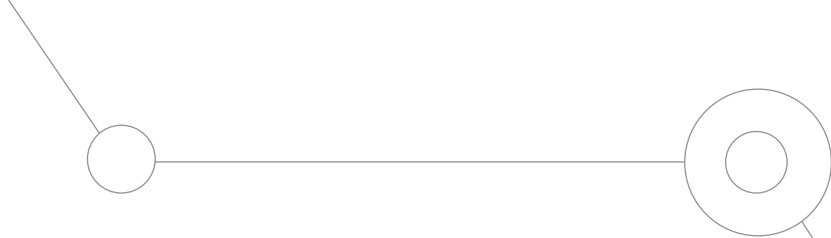
Эгоцентрик	50
Переоценивает себя, обесценивает других	52
Вместо сочувствия вы встретите высокомерие и уверенность «в своем праве»	54
Ищет легкие пути, прогибает под себя правила, нарушает границы	58
Потребность в контроле	62
Слова, описывающие нарцисса	63
Как они воздействуют на вас	65
Нарциссическая личность в отношениях	70
Встречи с нарциссической личностью	78
Ваш контрольный список по опасным личностям	88
Подсчет результатов	100
Немедленные действия	101
2. «Пристегните ремни безопасности»	103
Эмоционально нестабильная личность	103
Особенности эмоционально нестабильной личности	108
Гиперчувствительность	111
Зависимые и требовательные, не знающие границ	112
Манипулятор	118
Иррациональный менталитет типа «все или ничего»	121
Жертвы сект	122

Слова, описывающие эмоционально нестабильную личность	123
Порывистые, импульсивные охотники за ощущениями	125
Как они воздействуют на вас	127
Эмоционально нестабильная личность в отношениях	132
Встречи с эмоционально нестабильной личностью	138
Ваш контрольный список по опасным личностям	141
Подсчет результатов	153
Немедленные действия	153
3. «Никому не доверяй — и никогда не пострадаешь»	155
Параноидная личность	155
Особенности параноидальной личности	161
Сверхподозрительный, пугливый, скрытный	165
Упрямый, спорщик, ненавистник	167
Коллекционирование язв, озлобленность	170
Слова, описывающие параноидную личность	171
Как они воздействуют на вас	173
Параноидная личность в отношениях	176
Встречи с параноидной личностью	180
Ваш контрольный список по опасным личностям	184

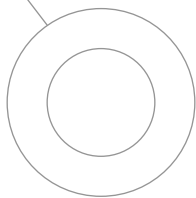


Подсчет результатов	196
Немедленные действия	197
4. «Что мое — мое, и что твое — мое»	201
Хищник	201
Особенности хищника	209
Ни эмпатии, ни сожалений, ни совести	215
Холодный, бессердечный, расчетливый, властный	217
Много импульсов, мало контроля, никакой рефлексии	221
Слова, описывающие хищника	223
Хищник в отношениях	229
Встречи с хищником	238
Ваш контрольный список по опасным личностям	244
Подсчет результатов	257
Немедленные действия	258
5. «Одна — плохо, две — ужасно, три — смертельно»	260
Сочетание типов личностей	260
Частый случай: сочетание личностей	263
Примечательные сочетания типов опасных личностей	271
«Повсюду враги, но у меня есть способы борьбы с ними»: параноик + нарцисс	271

«Обратите внимание: я делаю то, что мне нравится»: нарцисс + хищник	274
Сочетание трех или более опасных типов личности	276
Во всей красе: четыре опасных типа личности	279
Когда опасные личности объединяют силы	282
Подводя итоги	284
6. Самозащита от опасных личностей	287
Вначале о важном: реальность	289
Что мы можем делать каждый день	292
Стремитесь к знаниям	292
Не просто смотрите — присматривайтесь	293
Доверяйте своим ощущениям: какие чувства вызывает у вас этот человек?	295
Проводите различие между любезностью и добротой	296
Контролируйте пространство и дистанцию	297
Контролируйте время — не торопитесь	298
Обрезайте эмоциональные ниточки	298
Оцените, насколько много, насколько часто	299
Знайτε, что время и место имеют значение	300
Сделайте себя непривлекательным для опасных личностей	301
Доверяй, да проверяй	301
Не выжидайте слишком долго	302
Как вести себя с опасными личностями	303



Кто это?	303
Сложные ситуации	304
Ведите учет поступкам	306
Создавайте поддерживающие альянсы	308
Сопrotивляйтесь изоляции	309
Установите границы	310
Избегайте манипуляции	310
Обеспечивайте детям передышки и позитивные отдушины	311
Оказавшись в опасности, действуйте	312
Особое примечание для тех, кому кажется, что он сам может быть опасной личностью	317
Что дальше?	318
Избранные ресурсы	320
Библиография	330

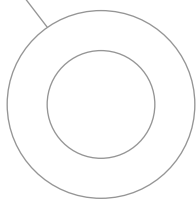


примечание автора

Назначение этой книги — дать читателю информацию или обосновать то, что он мог наблюдать или пережить сам. Она не задумывалась как клинический справочник и не должна служить заменой услугам подготовленного или лицензированного профессионала.

Всякий раз, разговаривая с потерпевшими, я остро осознаю, что они пострадали и как велика потребность в защите их человеческого достоинства и тайны личности, поэтому я изменил в книге имена всех жертв преступлений, с которыми беседовал. Для более надежной защиты я слегка менял подробности, даты, время и место событий, потому что некоторые полицейские отчеты и документы по разводам ныне можно найти в интернете, сделав запрос по конкретным словам или словосочетаниям. И наконец, я старался защитить людей, не меняя характера или манеры совершенных против них преступлений и страданий, которые им пришлось перенести.





благодарности

Когда пускаешься в интеллектуальное путешествие, всегда есть кого поблагодарить за помощь. Раздел «Библиография» полон имен таких людей, которые не пожалели времени, делясь тем, что знают, — им адресована моя глубокая признательность.

Покойный Фил Квинн, который убедил меня стать одним из временных преподавателей криминологического отделения Университета Тампы, был моим наставником более десяти лет, пока я изучал и исследовал индивидуумов с изъянами характера и личности. Его взгляд как гуманитария, священника, психолога и криминолога был поистине уникальным и внес существенный вклад в мое понимание сложных материй.

Мишель Сент-Ив из полиции Квебека (*Sûreté du Québec*) и мой собрат-писатель многие годы неизменно оказывал мне честь своей дружбой и сотрудничеством во многих проектах в США и Канаде, где он считается главным авторитетом в своей сфере. Он уже в который раз не подвел меня, дав критические отзывы на эту книгу.

Особая благодарность — Кайе Перине, главному редактору журнала *Psychology Today*, которая выкроила время в своем напряженном расписании, чтобы прокомментировать первые черновики этой рукописи. Леонарду Терри-

