

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, 2020. — 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

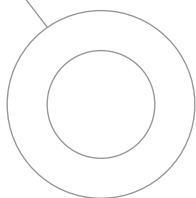
ISBN 978-5-04-109682-3

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

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



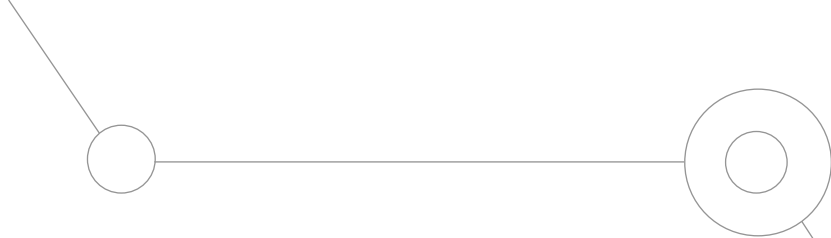
Эгоцентрик	50
Переоценивает себя, обесценивает других	52
Вместо сочувствия вы встретите высокомерие и уверенность «в своем праве»	54
Ищет легкие пути, прогибает под себя правила, нарушает границы	58
Потребность в контроле	62
Слова, описывающие нарцисса	63
Как они воздействуют на вас	65
Нарциссическая 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

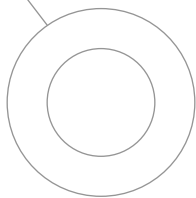


Подсчет результатов	196
Немедленные действия	197
4. «Что мое — мое, и что твое — мое»	201
Хищник	201
Особенности хищника	209
Ни эмпатии, ни сожалений, ни совести	215
Холодный, бессердечный, расчетливый, властный	217
Много импульсов, мало контроля, никакой рефлексии	221
Слова, описывающие хищника	223
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
Доверьтесь 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
Знайте, 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
Сопровивляйтесь 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

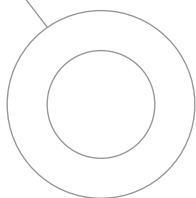


примечание автора

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-



то — мое восхищение, равно как и слова благодарности. Завершая работу над своей двенадцатой книгой, он нашел в своей плотно забитой делами жизни время, чтобы скрупулезно проработать этот текст вместе со мной, строка за строкой. Его обширный опыт работы с опасными личностями, включая Теда Банди, был чрезвычайно полезен, а его предисловие — чрезвычайно любезно.

Эта книга не состоялась бы без Стива Росса, директора книжного отдела *Abrams Artists Agency*. Стив из тех литературных агентов, которые доводят дела до конца, и к тому же, несомненно, один из самых интересных собеседников за дружеским столом.

Хочу поблагодарить Алекса Постмана, Дженнифер Левеск и весь коллектив издательства *Rodale Books*. Эти люди высоко ценят чужое благополучие, как физическое, так и психологическое, и, едва увидев эту рукопись, сразу же поняли ее потенциал по спасению человеческих жизней. Нашему редактору Майклу Циммерману — спасибо за «мягкую посадку»: ты собрал книгу в единое целое — отличная работа!

Первые черновики со всем тщанием читала и перечитывала Дженис Хиллари. Я благодарю ее за пронизательность, поддержку и руководство. Хорошо бы у всех нас были учителя, подобные ей! — учителя, которые искренне неравнодушны к своим ученикам, даже таким старым, как я.

Моя благодарность — Элизабет Ли Баррон из библиотеки Макдональда-Келси Университета Тампы. Она великодушно помогала мне искать справочный материал и так же, как и мой добрый друг Марк Ризер из ФБР, всегда умеет меня рассмешить.

Тони Скьярра Пойнтер, я снова в долгу перед тобой за то, что ты придавала форму моим слова и мыслям, но са-

мое главное — за твой пытливый ум, преобразующие идеи и концепции и уникальную скрупулезность. Твой великолепный писательский дар безмерно облегчает мою задачу. Спасибо тебе, друг мой!

Кроме того, я должен поблагодарить своих родных в США и Европе за то, что мирились с моим отсутствием, пока я трудился над рукописью, которая изначально была втрое толще, чем книга, что окажется в руках у читателя. Спасибо моей жене Трит, к которой я питаю глубокое уважение. Я благодарю тебя за то, что ты такая, какая есть, за советы, которые я высоко ценю, за любящую поддержку и за то, что ты была так терпелива, пока я больше года корпел над этой книгой. Ты — мое благословение во всех смыслах этого слова, верный страж, которому слишком часто приходилось оберегать меня от отвлекающих факторов. И наконец, я благодарю своих родителей, которые оказывают мне честь, называя своим сыном и создав для меня полную любви среду без всяких опасных личностей.

*Джо Наварро,
специальный агент ФБР (в отставке)*

*Тампа
Ноябрь 2013 г.*

Я вслед за Джо повторяю слова благодарности Стиву Россу из *Abrams Artists Agency*, нашему редактору Майку Циммерману и коллективу издательства *Rodale Books* за все усилия, вложенные ими в эту книгу.

Спасибо Доне Манкер за то, что она — самый стойкий, любящий и заботливый друг и коллега-писатель, какого только можно пожелать.

Моя любовь и благодарность моему мужу Дональду — за то, что он всегда готов сражаться за меня, и за то, что с ним можно поговорить и о темнейшей тьме, и о светлейшем свете.

Джо Наварро, спасибо тебе за нашу совместную работу, за наши многочисленные интервью и вдумчивые разговоры об особенностях опасных личностей — об этой странной территории, которую ты так хорошо изучил. Спасибо за твою неустанную работу над каждым аспектом этой книги, за преданность, юмор и за то, что ты питаешь такую неистовую любовь к познанию и труду. Когда ты присылаешь мне письмо со словами «я над этим работаю», я знаю, что ты действительно работаешь.

Наконец, рискуя показаться несерьезной, я благодарна нашей кошке Люси за то, что она частенько сворачивалась успокаивающим клубочком на своем флисовом насесте у меня под рукой, когда писать об этих опасных личностях становилось особенно тягостно.

Тони Скьярра Пойнтер

*Нью-Йорк
Декабрь 2013 г.*