

Simone Heng

**LET'S TALK ABOUT
LONELINESS**

The Search for Connection
in a Lonely World

Симона Хэн

ТАЙНАЯ ЭПИДЕМИЯ ОДИНОЧЕСТВА

В поисках
утраченной близости



УДК 159.9

ББК 88.3

X99

Simone Heng

LET'S TALK ABOUT LONELINESS:

The Search for Connection in a Lonely World

Перевод опубликован по оригинальному изданию

Hay House UK Ltd. 2023 г.

Перевод с английского *Анастасии Щепетковой*

Хэн С.

X99 Тайная эпидемия одиночества : В поисках утраченной близости / Симона Хэн ; [пер. с англ. А. В. Щепетковой]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2024. — 240 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-23584-7

Одиночество — новая эпидемия XXI века, которая незаметно проникла в каждый уголок мира. Прислушайтесь к себе: как часто среди информационного шума повседневности вы обнаруживаете себя в совершенной изоляции?

В этой книге психолог и коуч Симона Хэн, переплетая личные истории с подкрепленными фактами исследованиями и практическими упражнениями, дарит возможность каждому дать отпор одиночеству, преодолеть отчужденность и предпринять активные шаги к построению глубоких, полноценных отношений.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-389-23584-7

© Simone Heng, 2023

© Щепеткова А. В., перевод на русский язык, 2024

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024

КоЛибри®

*Посвящается моим родителям, Роберту и Сандре.
Я знаю, вы сделали что могли на тот момент времени.
В каком-то смысле вас обоих можно назвать
супергероями человеческих отношений.*

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Глава 1. Тишина... ..	17
Глава 2. Удовлетворение... ..	35
Глава 3. Уязвимость... ..	49
Глава 4. Травма... ..	69
Глава 5. Зависимость... ..	87
Глава 6. Атрофия... ..	101
Глава 7. Прощение... ..	117
Глава 8. Взаимопонимание... ..	131
Глава 9. Демаскировка... ..	141
Глава 10. Кочевник... ..	151
Глава 11. Помощь... ..	165
Глава 12. Парадокс... ..	175
Глава 13. Удаленка... ..	193
Глава 14. Преобразование... ..	209
Заключение	221
Примечания.....	231
Благодарности	237
Об авторе	239

ВВЕДЕНИЕ

У меня трясутся руки. Я не могу удалить видео из соцсетей. Не могу даже добраться до значка корзины. Меня разоблачили. Я краснею и замираю от ужаса. Волна стыда прокатывается по телу. Не так давно я выложила короткое видео о том, как научилась говорить «прости». В нем я рассказываю о своем детстве в азиатской семье, где слово «прости» не используется. Также я рассказываю о том, что научилась говорить «прости» всерьез, без сарказма, когда мне было уже целых 19 лет, и что порой мы становимся лучше благодаря самым неожиданным учителям. Эта история должна была вдохновить других. Так и было, пока прошлое не вернулось ко мне бумерангом. «Я лгунья, — думаю я. — Меня разоблачили».

Молодой человек пишет в комментариях под видео: «В 2015 году вы пришли в мой магазин и накричали на меня. Вы — худший клиент за шесть лет моей работы». Я быстро нахожу его в другой социальной сети, где могу отправить голосовое сообщение с извинениями. Затем я удаляю видео. Хочется забиться в угол и уменьшаться до тех пор, пока полностью не исчезну. Стыд бежит по телу: проникает в вены и быстро, во все стороны растекается по ним, как капля

чернил, попавшая в воду. Мое темное прошлое продолжает преследовать меня. На мгновение я снова становлюсь той девушкой, чья родственница создала отдельный чат в мессенджере, где за глаза издевалась над ее желанием поехать одной на Бали. Мгновение — и я снова девочка, не умеющая заводить друзей в школе, а затем — молодая девушка, неспособная добиться признания коллег, потому что не знает даже саму себя. Та, что не умеет любить, потому что никто не показал ей, каково это — быть любимой.

Стоп, говорю я себе. Мой психолог утверждает, что катастрофическое мышление (склонность воспроизводить в голове наихудший сценарий независимо от того, насколько он вероятен) — это часть реакции на стресс. Я дышу. Вспоминаю всю самостоятельную работу и все исследования, которые самолично провела в области человеческих отношений, — и руки перестают дрожать. Я отправляю молодому человеку голосовое сообщение с извинениями. В то же время в голову закрадывается мысль: «Ты была самым дерьмовым и злым человеком». Но рациональная часть мозга приходит на помощь: «Ты была такой раньше. Прежняя версия тебя родилась из горя и одиночества. Теперь ты стала лучше. ИСПРАВЬ СВОЮ ОШИБКУ».

После сеанса самотерапии во мне появляются силы переписываться с этим молодым человеком. Он слушает несколько моих голосовых, а я отправляю ему скриншоты сообщений, присланные мне работниками одного кафе во время проживания в Дубае: они получили повышение, когда я начала расхваливать управляющему их работу. Я пытаюсь доказать этому парню, что травма, которая делала меня такой злобной, осталась в прошлом; что совершенные мной действия проистекали не из особенностей моего характера,

а уж он тем более не был ни в чем виноват. Он прощает меня. Говорит, я сильная духом, раз прошла через все это. Но самой мне удастся простить себя лишь через несколько недель. Я рада, что мы пообщались. Оказавшись на середине работы над этой книгой, я как будто заглянула в зеркало, напомнившее мне о «человечности» человеческих отношений. Быть человеком вовсе не значит быть идеальным.

Возможно, вас переполняет ярость. Возможно, ваша травма сильнее вас. Вы с завистью осознаете, что другие относятся к жизни намного проще. Для них люди — не угроза. Они чувствуют себя в полной безопасности, и это сразу бросается в глаза: они от души смеются в ответ на критику, которая стекает по ним, как вода с гуся из пословицы. Вы же годами не чувствовали себя в безопасности. Для вас критика — это болезненный триггер, который ощущается так, будто из вашей стопы резко выдергивают иголку. Как и в моем случае, ваше ощущение нехватки безопасности могло зародиться еще в молодости из-за отсутствия заботы со стороны одного из родителей или потери близкого человека.

Когда у мамы отказали ноги, я почувствовала себя еще менее защищенной. Мы не стали той везучей семьей, где отец боролся с раком и выжил, — и не стали той везучей семьей, где пережившая инсульт мама снова смогла ходить. К тому моменту, когда я записалась к психологу, отца не было с нами уже практически 20 лет, и все это время я успешно абстрагировалась от боли. Но лучше поздно, чем никогда. От психолога я узнала, что мне нужна помощь: не только чтобы пережить горе от смерти отца и паралича матери, но и чтобы залечить травмы, полученные мной в детстве.

Психолог спрашивает: «Чего вы хотите достичь в результате нашей работы?»

Я отвечаю со смесью самобичевания и зависти в голосе: «Хочу быть такой же беззаботной и беспечной, как другие». Той, кто рассматривает замечания в качестве обратной связи, а не как я — в качестве критики, когда каждое сказанное слово оставляет зияющую рану, которую я раз за разом зашиваю и вскрываю снова, мучительно анализируя ее с разных сторон. Я хотела быть проще. Хотела быть как все. Хотела быть такой же, как клиенты-австралийцы, которых я как-то увидела в папином магазине. На вопрос «Как дела?» они отвечали: «Не жалуемся». Были ли они так легки и благодарны жизни или, напротив, были настолько лишены всяческих ожиданий, что их ответ уместился всего в два слова?

Войдя в кабинет психолога, я оставила ботинки у двери и забралась в кресло в носках, скрестив ноги. Колени я обхватила руками — как будто боялась, что развалюсь на части. Тогда я задумалась: «Кто все эти люди, подобные тем встреченным мной австралийцам?» Казалось, они живут на другой планете, вдали от нас, маленьких травмированных детей. Для нас расстройство — тень, преследующая нас с ранних лет.

Тогда я подумала: «Таким, как я, точно не подарят входной билетик в спокойную беззаботную жизнь». Прочитав эту книгу, вы увидите, насколько я ошибалась. В глубине души я уже тогда знала, что не права, иначе не подошла бы к стойке администратора, чтобы записаться на новый прием. После той консультации во мне начал теплиться лучик надежды. Теперь я знаю, что этим лучиком были человеческие отношения.

Вы когда-нибудь чувствовали, что отделились от себя? Возможно, вы помните, какими счастливыми были в детстве: беззаботными, изобретательными, любвеобильными. В один момент какой-то родственник или родитель начинает критиковать вас. Он делает это снова и снова, день за днем. Те, кто прошел через подобное, называют это травмой

с маленькой буквы «т», — той травмой, из-за которой от нашей личности одна за другой откалываются маленькие частички. Мы разговариваем слишком громко, и нам говорят замолчать. Мы набираем вес, и нас прилюдно осуждают за это. Мы приносим из школы четверки, и про нас говорят, что мы «не блещем умом».

Надеюсь, эта книга поможет вам понять, что вы не одни. Я расскажу о том, что знакомо каждому: об одиночестве в эпоху беспрецедентной цифровой связи, о наследии одиночества, вызванного пандемией и самоизоляцией, и о влиянии детской травмы на наше взаимодействие с другими. Я также приподниму завесу и раскрою пару явлений, о которых те, кто, как и я, вырос в Азии, стараются не говорить вслух и уж тем более — не придавать публичной огласке. Быть может, прочитав эту книгу, вы избавитесь от давящего чувства стыда, ведь ничто не усугубляет его так, как молчание.

Я также надеюсь, что моя книга поможет вам почувствовать себя менее одинокими. В ней будут затронуты вопросы не только человеческих отношений, но и того, как установить связь с окружающими. Вы вполне можете прийти к осознанию, что достойны любви. Я знаю, что это осознание реально, ведь и мне удалось достичь его. Мой путь исцеления начался с чтения книг и общения. Слезы текли по щекам, словно вода, сбегающая из нагретой кастрюли. Во мне закипала боль, и я больше не могла держать крышку закрытой. Цель этой книги — указать на те аспекты вашей жизни, где любовь и человеческие отношения, слившиеся воедино, должны заполнить пробелы и пустые места. Я также надеюсь, что эта книга подтолкнет вас к поиску новых ресурсов, например психолога или тренера по личностному развитию, чтобы пересобрать себя заново на основе индивидуального подхода.

В этой книге вы узнаете, как наладить отношения с собой. Вы задумаетесь о том, почему во время ссоры с партнером чувствуете себя тем или иным образом, и поймете, что корни вашего непонимания уходят глубоко в прошлое. Вы узнаете, к кому обратиться, чтобы рассказать о своей боли, и узнаете, какова природа доверия, лежащего в основе близких отношений.

Я надеюсь, что вы также обнаружите для себя новые способы побороть пробирающий до костей холод одиночества. В конце каждой главы содержатся практические задания, цель которых — помочь вам улучшить взаимоотношения с окружающими. В зависимости от того, насколько осознанно и глубоко вы умеете выстраивать отношения, некоторые задания могут вызвать у вас сложные эмоции. Я не психолог и не психотерапевт и лишь делюсь некоторыми способами, которые в свое время вывели меня из пустоты, изоляции и одиночества к полноценности и изобилию отношений, с которыми я теперь живу.

Я советую вам поработать над заданиями, находящими в вас отклик, но и не отказываться сразу от тех, которые вас отталкивают: возможно, они сосредоточены именно на тех чувствах, о которых вам больше всего нужно узнать, или на действиях, совершить которые для вас будет наиболее важно. Тем не менее это ваш путь, поэтому и проходить его вы можете в своем, пусть и неспешном, темпе, с любовью и заботой о себе, а также, в случае необходимости, обращаясь за профессиональной помощью. Выполняя эти упражнения, вы будете учиться строить отношения с другими.

На этом этапе я могла бы похвастаться своими карьерными успехами и рассказать, как езжу по всему миру с речами о важности отношений между людьми или о том, что за свою жизнь я успела поработать в крупнейших СМИ мира. Но далеко не эти вещи сделали меня экспертом в отно-

шениях между людьми. Благодаря СМИ я приобрела навык общения, но так и не научилась выстраивать отношения. В особенности те, о которых хочу рассказать в этой книге.

Я думаю, важнейшая биография — та, что лежит между строк, и я знаю, что для многих, как и для меня, поиск любви и отношений становится главной целью всей жизни. Я родилась в семье иммигрантов в Сингапуре, а выросла в Австралии. Мое детство эмоционально меня истощало, и я покинула место, в котором росла, как только у меня появилась возможность. Чтобы вырваться, я решила сделать ставку на амбиции и успех, и в 17 лет отправилась учиться в Швейцарию. Пожив там с тремя разными семьями, я быстро поняла, что далеко не все дети сталкиваются с криком и пристальным контролем за их словами и действиями.

Про мою собаку (кавалер-кинг-чарльз-спаниель по имени Чарли) некоторые могли бы сказать, что она лишена всяческого чувства достоинства: она отчаянно виляет хвостом, прося ласки у прохожих на улице. «Какой милый хвост и какая открытая собака!» — замечают прохожие. Зад Чарли в этот момент так трясется, что даже мешает ей бегать. Я была такой же, как Чарли. Не могла нормально общаться с людьми, потому что искала каких-то особенных, истинных отношений, которые так важны для всех нас. Эта потребность и порождала во мне отчаяние при общении, очевидное для всех, кроме меня самой, и именно это отчаяние продолжало отдалять меня от тех отношений, в которых я так нуждалась. В этой книге я рассказываю о том, что привело меня к этому. Я надеюсь, что те, кто найдет себя в моей истории, тоже смогут исцелиться и наладить связь с окружающими.

Я не хотела говорить вам, что я эксперт. Я хотела начать эту книгу с рассказа о своих крупных ошибках в построении отношений с людьми. Возможно, за это время я успела ошибиться

ся везде, где только можно, но я не перестаю пытаться снова и снова в надежде стать лучше. Надеюсь, вдохновившись моим стремлением к самосовершенствованию, вы тоже последуете моему примеру. По мере прочтения книги вы поймете, что это самосовершенствование неизбежно. Вы узнаете, что отношения между людьми — это неотъемлемая часть нашего физического и психологического благополучия, что подтверждается результатами исследований и выводами экспертов.

Сегодня главными ориентирами для меня служат исцеление, которого я достигла с большим трудом, и четкое осознание, что мы никогда не перестаем учиться. Теперь я могу посмотреть на себя в зеркало и спокойно сказать: «Я себе нравлюсь». У меня есть замечательные друзья, есть цель и миссия в жизни и, что куда более важно, прекрасные отношения с оставшимися близкими родственниками. Отношения, которые мне было необходимо восстановить, чтобы уверенно работать над этой книгой.

Моя книга не содержит каких-либо строгих предписаний. Как и Брене Браун, написавшая «Дары несовершенства»¹, я тоже не выдаю инструкции к жизни. Я не поделюсь с вами тремя «лайфхаками», как наладить отношения с людьми или о том, как использовать язык тела, чтобы управлять ими. В практической части книги содержится больше наблюдений и предложений, чем популярных советов. Отчасти это можно объяснить тем, что мои рассуждения об одиночестве непостоянны и все время меняются вместе с окружающим нас миром. Кроме того, будь то в результате пандемии или же из-за развития цифровых технологий, наши потребности в отношениях тоже постоянно меняются. Поэтому моя книга нацелена на подкрепление слов действиями. Она была написана так, чтобы даже от простого прочтения вы почувствовали себя менее одинокими, отчужденными, непохожими на других.

Меня зовут Симона. Давайте сближаться.

Глава 1

ТИШИНА

Тайная эпидемия одиночества

Детский и семейный психолог, а по совместительству — действующий социальный работник Тим Ситт определяет установление отношений с самим собой следующим образом: «Это налаживание связи со своим достопочтенным и полноценным внутренним “я” вне зависимости от того, какие ощущения при этом появляются. Они могут выражаться в форме чувств, мыслей, ожиданий, убеждений или отношения к чему-либо»². По сути, отношения с собой — это осознание собственных ощущений. Без отношений с собой — без практического, глубинного и досконального понимания себя — мы не можем установить полноценную связь с другими. Вместо этого мы отправляем в мир свою оболочку, и люди общаются не с нами, а с этой оболочкой, позволяющей триггерам и остаткам травмы управлять собой. В условиях нашего занятого и высокотехнологичного мира становится все проще увильнуть от внутренней работы по узнаванию себя и, следовательно, все сложнее устанавливать нормальные отношения с другими. Пути самопознания посвящена довольно значительная часть этой книги.

В 2018 году организация *Signa* провела опрос среди 20 000 американцев, чтобы рассчитать индекс одиночества. После того как половина респондентов отметили,

что они чувствуют себя одинокими «постоянно» или «периодически»³, выяснилось, что показатель одиночества достиг масштабов «эпидемии». В 2018 году правительство Соединенного Королевства назначило первого министра по вопросам одиночества, чьей задачей было решить проблему, которую бывший премьер-министр Тереза Мэй назвала «грустной реалией современной жизни». Из этой книги вы узнаете, что нехватка отношений с людьми может привести ко многим не самым очевидным последствиям. Патологическое накопительство. Гнев. Зависимость. Депрессия⁴. Поскольку нам трудно признаться другим, что мы одиноки, мы страдаем молча — и от этого страдания только усиливаются.

ЭПИДЕМИЯ ОДИНОЧЕСТВА

В 2003 году я смотрела, как отец произносит траурную речь на похоронах моей бабушки из Китая. Я тогда только вернулась в Австралию после годовой учебы в Швейцарии, и мы с семьей сразу поехали отдыхать в Сингапур. Мой отец был эмигрантом вот уже почти 20 лет. Их отношения с моей бабушкой из Чаошаня можно было назвать в лучшем случае холодными: они ограничивались ссорами по телефону, после которых папа с бабушкой месяцами не разговаривали. Тем не менее он был старшим сыном в китайской семье, а значит, на него ложилась обязанность произнесения траурной речи.

Я посмотрела на отца: белая рубашка поло обтягивала его живот, из-за чего он становился похож на свежий рождественский пудинг. Он вел себя скромно и не поднимал головы, рассматривая родинку на руке, которая становилась темнее от времени, проведенного на свежем воздухе за игрой в гольф. Совсем недавно он начал брать по выходному в неделю

в своем киоске. До тех пор он даже не знал, как пользоваться кремом для загара — настолько редко он отдыхал. Когда отец возвращался домой после гольфа, его руки напоминали плитку двойного шоколада: белого цвета под короткими облегающими рукавами и насыщенного коричневого — в области предплечий. Поначалу он даже не знал, что этот крем наносится не после игры, а до. Боже, как мы с сестрой хихикали! Мой взгляд затуманился, когда я переключила внимание с загоревших предплечий на его добрые глаза. Я слушала, как он произносит прощальные слова, обращенные к бабушке, которую едва знала и с которой мы разговаривали на разных языках. Я словно вышла из собственного тела, и в голове пронеслась внезапная мысль: «А ведь однажды и мне придется произносить траурную речь на похоронах отца. Стоять там, где стоит сейчас он, скорбеть и говорить о нем всякие хорошие вещи в прошедшем времени. Я хочу, чтобы этот день никогда не настал».

Я и представить себе не могла, что это случится всего год спустя: я стояла там же, за кафедрой в церкви, окруженная плачущими людьми, и прощалась с безвременно ушедшим из жизни Робертом Хэном. Ведь уже в тот момент, когда он произносил траурную речь на похоронах бабушки, у него развивался рак. К тому времени, когда его обнаружили, он уже успел поглотить хрупкое тело отца, а затем и убил его. Из-за нестерпимой боли папе приходилось пить морфин так, как я пью по утрам чай с ромашкой. Он быстро растворялся в воде, окрашивая ее в ярко-желтый, прямо как мой чай. Рак — не глобальное потепление. Он не подает никаких предостерегающих знаков. Это просто случилось, и наш мир разрушился. И в человечестве сейчас незаметно растет та же опухоль, что когда-то развилась в теле отца. Она не похожа на пандемию коронавируса и пред-

ставляет серьезную угрозу не только нашему психическому и физическому здоровью, но и самому выживанию человеческого рода. Эта опухоль скрыта завесой стыда, и о ней перешептываются лишь в небольших группах. Она наводит Интернет, питаясь тревогой подростков. Она прячется в клавиатурах и за сообщениями в мессенджерах, прорастает между друзьями в социальных сетях. Это тайное заболевание — эпидемия одиночества. Ее пагубные последствия уже давно стали предметом многочисленных исследований. Результаты одного метаанализа показали, что нехватка социального взаимодействия повышает риски для здоровья примерно так же, как выкуривание 15 сигарет в день или алкоголизм⁵. Одиночество и социальная изоляция в два раза более опасны для физического и психического здоровья, чем ожирение. Еще печальнее то, что, если бы не пандемия коронавируса, мы бы и не заметили, насколько губительной может быть нехватка человеческих отношений. Как и рак отца, одиночество начало убивать нас задолго до того, как мы о нем узнали.

ЧТО ТАКОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ?

Что такое человеческие отношения? Что означает этот термин, который мы так любим использовать, но суть которого не можем уловить? Гораздо проще объяснить, зачем он нам нужен, чем то, что он означает. Пообщавшись с подростками, родившимися в цифровую эпоху, я поняла, что определение понятия человеческих отношений — действительно важная задача, стоящая перед поколением Z, ведь, согласно индексу одиночества *Signa*, именно оно оказалось наиболее одиноким. Но как понять, когда то, что возникает между людьми, действительно можно назвать отношениями?

Все мы хоть раз испытывали ощущение, что находимся на одной волне с человеком, даже если встретили его впервые в жизни. Наши мнения, нравы, ценности и взгляды на мир совпадают. В этом человеке мы находим так много себя, что от общения с ним буквально летят искры, а к концу встречи нам хочется обнять этого нового друга, пожалть ему руку или как-то еще физически к нему прикоснуться. Мы всем нутром ощущаем связь. Идея открыть свою уязвимость этому новому знакомому кажется нам почти безопасной, ведь мы видим в нем себя. Думаю, вы согласитесь, что отношения такого рода ощущаются совсем по-другому, нежели пустые разговоры с коллегами на очередном корпоративе в баре. В поиске новых истинных отношений человек иногда напоминает странника, который бредет по бескрайней пустыне и внезапно встречает соплеменника, с которым не виделся много лет.

Проведя несколько онлайн-опросов, я получила ряд замечательных определений человеческих отношений. В них прослеживается некая тенденция, и я хочу поделиться ими. Вот мои любимые:

- «Никто не живет и не должен жить отдельно от других. Для меня человеческие отношения — это нечто могущественное и умиротворяющее, потому что я чувствую, что всех нас объединяет нечто большее, чем мы сами».
- «Человеческие отношения — это передача идей, мыслей или эмоций от одного другому».
- «Я считаю, что человеческие отношения — это обмен опытом, передача эмоций или идей друг другу».
- «Мы можем не видеться вживую, но способность устанавливать связь с чем-то помимо нас самих — это неотъемлемая часть человеческого бытия».

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

ХЭН Симона

ТАЙНАЯ ЭПИДЕМИЯ ОДИНОЧЕСТВА

В поисках утраченной близости

Ответственный редактор *А. Сумцова*

Редактор *А. Узбеков*

Художественный редактор *М. Левыкин*

Технический редактор *Л. Синицына*

Корректоры *С. Луконина, В. Алексина*

Компьютерная верстка *В. Брызгаловой*

Подписано в печать / Баспага қол қойылды 20.05.2024.

Формат 60×88^{1/16}. Гарнитура «CharterITC».

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,7.

Тираж 2000 экз. W-PBJ-32536-01-R. Заказ №

Изготовитель:	Өндіруші:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» — обладатель товарного знака «КоЛибри» 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ — «КоЛибри» тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдык округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге 191024, Санкт-Петербург, Херсонская ул., д. 12–14, лит. А Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А Тел. (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru
Отпечатано в России.	Ресейде басым шығармаған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басымның сайкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдык заң)

16+