



Провести

красную

черту:

всё о личных
границах
и помощи себе

•

ТОМАС НАВАРРО



УДК 159.923.2
ББК 88.3
Н15

Tus líneas rojas
Tomás Navarro

Перевод с испанского Константина Демченко

Наварро Томас

Н15 Провести красную черту : всё о личных границах и помощи себе /
Т. Наварро ; [пер. К.Ю. Демченко]. — М. : Азбука-Аттикус, 2024. —
240 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-24239-5

Эта книга необходима каждому, кто испытывает все тяготы токсичных отношений, абьюза и своей слабой самооценки. Вы узнаете, что такое ассертивность, научитесь применять авторские методики и окажетесь в центре самых разных историй, где подопечные автора-психолога Томаса Наварро справлялись с построением личных границ.

Настало время провести красную черту и защитить себя!

УДК 159.923.2
ББК 88.3

ISBN 978-5-389-24239-5

© 2023 Editorial Planeta, S. A., 2023
© Tomás Navarro Hernández, 2023
© Демченко К.Ю., перевод на русский язык, 2023
© Бачакова Н.В., иллюстрации, 2024
© Издание на русском языке,
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024
КоЛибри®

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Необходимость личных границ	9
1. Границы, которые не установите вы, не установит никто	18
2. С некоторыми людьми ужиться невозможно	29
3. Шесть ключевых утверждений, необходимых для выстраивания личных границ	66
4. Метод ЗУР, или Как установить личные границы за три простых шага	117
5. Проведите красную черту	154
6. Как справляться с эмоциональным шантажом, чувством вины и стыда	206
7. Когда худшим нашим врагом являемся мы сами	219
Эпилог. Жизнь не должна быть тяжким испытанием	232
Благодарности	237



Вам, дорогой читатель, который с любопытством и надеждой держит в руках эту книгу. Вам, мечтающему найти в ней ответы и поддержку. Обещаю, что вы их найдете. Обещаю, что на страницах этой книги буду обращаться с вами уважительно и бережно. Обещаю, что пробуду с вами до тех пор, пока вы не обретете уверенность в себе, не научитесь устанавливать свои границы, оберегать и защищать себя от эмоционального насилия, пока вы не обретете свободу и душевное равновесие.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы живем в таком обществе, где большинство семей не находят времени для изучения темы поиска стратегий, которые позволят улучшить отношения, этого не происходит и в рамках системы образования; тему попросту не считают важной, не проявляют к ней интерес.

Но мы, будучи существами социальными, нуждаемся в установлении связей с другими людьми. Нам необходимо участвовать в жизни общества, чувствовать, что мы ему принадлежим. Несмотря на огромную роль этой потребности в нашей жизни, мы не умеем безошибочно выбирать правильную форму этого участия и в еще меньшей мере способны определять тот момент, когда наша неискушенная душа оказывается перед лицом реальной опасности.

Поэтому я считаю неопределимо важным труд всех нас, психологов, занимающихся популяризацией и распространением той информации, которая позволяет людям разобраться, задуматься, внимательно отнестись к тому, чем они живут и что с ними происходит, пробудить их от спячки.

С моей точки зрения, хорошая книга о самосовершенствовании — это такая книга, которая заставит человека задуматься

над прочитанным, задать себе вопросы, постараться изменить в себе что-то к лучшему. Такая книга будит в нас желание развиваться, оздоравливать себя, двигаться вперед.

Поэтому появление книги, которую вы держите в руках, — это настоящий подарок для читателей. Красная черта, или рубеж, указывает нам, где мы должны установить свои границы, когда нам пора сменить обстановку; она показывает, какими нам не надо быть и с кем ни в коем случае нельзя оставаться рядом. Она напоминает о важности самооценки и пробуждает от летаргического сна забытое нами чувство собственного достоинства.

При помощи кратких отступлений — описания жизненного опыта Карлы и своих обширных знаний — Томас подводит читателя к осознанию его ценности, пониманию всего того, что ему следовало бы знать.

Благодаря обширному инструментарию, размышлениям и ярким примерам он помогает нам понять, насколько важна наша жизнь, дает возможность отдалиться от всего, что нам вредит и мешает, побудить нас никогда не забывать о безграничных возможностях Человека.

Сильвия Конгост

психолог, писательница, лектор

НЕОБХОДИМОСТЬ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

Я не из тех, кто любит вести дневники или хорошо помнит даты. Из-за этого мне, честно говоря, было трудно на уроках истории: я могу расположить различные факты и этапы прошлого в хронологическом порядке, но совершенно не в состоянии увязать их с конкретными датами.

В жизни все то же самое: мне трудно вспомнить дату конкретного знаменательного или важного события, за исключением одной даты, которую я не забуду никогда: 28 мая 2008 года.

Это один из тех дней, которые изменили мою жизнь к лучшему, и хотя требовалось лишь одно: я установил свои границы. Провел красную черту. Я решился. Наконец-то.

Сделать это оказалось гораздо проще, чем я думал. На самом деле, это вышло само собой. Как было бы хорошо, если бы это случилось раньше, но все же будь благословен этот день — 28 мая 2008 года!

Почему именно 28 мая 2008 года? Что произошло в тот день?

Долгие годы я пытался провести эту самую заветную красную черту, но не мог. Я совершил ту же ошибку, которую сейчас,

возможно, совершаете вы. На самом деле ошибки две. Первой была недооценка тех последствий, к которым ведет отказ от установления своих границ. Я всегда подозревал, а сейчас, оглядываясь, нисколько не сомневаюсь в том, что моя жизнь была опутана чрезмерным количеством условий, что я от многого отказывался и сознательно делал то, чего на самом деле делать не хотел, переживал из-за того, из-за чего переживать не стоило. Зато чего я точно не сознавал, так это того факта, что перестая быть самим собой, что моя жизнь полностью контролируется и подчиняется чужой воле, не учитывал, сколько времени трачу на ненужные мне дела только ради того, чтобы не нарушать мнимое спокойствие и кажущиеся нормальными отношения.

Вторая моя ошибка заключалась в том, что я надеялся когда-нибудь изменить эту ситуацию. Да, я ждал своеобразного чуда, которое все уладит и, словно по мановению волшебной палочки, словно от внезапной вспышки, все вдруг станет другим...

Но время шло, и ничего не менялось. Наоборот, с каждым днем становилось только хуже. Каждый день я все больше уставал от токсичной динамики, все больше страдал от целенаправленных атак на мою самооценку, на мое представление о себе, на самую мою суть. С каждым днем я становился все более понурым, израненным, обреченным...

Я думал, что все это не так уж важно, — возможно, потому, что мне так выставляли это. Сейчас, с высоты прожитых лет и приобретенных за это время знаний по данной теме, я отчетливо понимаю, что меня вынуждали так думать при помощи сознательной, тщательно продуманной стратегии.

Меня также заставили верить, что я чрезмерно обидчив и должен спокойнее относиться к пустячным «недостаткам» некоторых особ — тем самым недостаткам, которые в моем случае считались совершенно недопустимыми. Такой двойной подход меня страшно угнетал. Я не понимал, почему одно и то же поведение может быть и допустимым, и страшно предосудительным в зависимости от того, о ком идет речь.

Меня убедили, что я чересчур требовательный, что мне следует довольствоваться любым пустяком и ценить как дар судьбы то, что на самом деле было жалкой подачкой. В течение долгих лет мне внушали, что я слишком слаб и должен достойнее переносить боль. Что в ней нет ничего страшного. Что я обязан страдать для того, чтобы другие не страдали. Что моя боль не так важна, как боль других людей. Меня даже обвиняли в чужой боли — иногда симулируемой в процессе грубого эмоционального шантажа, иногда реальной, но не имевшей ко мне никакого отношения. На меня навешивали любую вину, я был повинен во всем. Наступил момент, когда мои плечи перестали выдерживать такое количество вины.

Меня приучили думать, что я не имею права брать в расчет свои потребности и интересы. Все, в чем я нуждался, что хотел и ценил, не имело никакого значения, полностью игнорировалось и даже запрещалось — таким образом меня оттирали на задний план, подчиняли чужим потребностям и интересам. Я ничего не стоил, я был чем-то вроде ненужного, жалкого хлама, любой человек был важнее и ценнее меня.

Меня убедили в том, что я эгоист. Я сравнивал себя с другими людьми, смотрел на их поступки и поведение и на их фоне сомневался в своем эгоизме, хотя уверенности в себе все же так не хватало! Долгое время я жил, изолированный от нормальных примеров, здоровых сравнений, не имел возможности оценить свои поведение и поступки, чтобы справедливо, объективно сопоставить их с реальностью.

Мои мысли и чувства никого не интересовали, не принимались всерьез, не заслуживали ни малейшего внимания, и долго, слишком долго я, стараясь как-то подстроиться, сохранить хотя бы видимость гармоничных отношений, игнорировал свои эмоции, недооценил их влияние на свою жизнь, страдал без всякой необходимости.

Но 28 мая 2008 года, взяв на руки свою новорожденную дочь, я понял, что не желаю ей той же участи, которая выпала на мою долю, не хочу, чтобы она прошла через то, через

что пришлось пройти мне. Я был обязан правильно воспитать свою дочь, предоставить ей необходимые инструменты для жизни, сделать ее не бесчувственной, но сильной, обеспечить всеми ресурсами, необходимыми для полной, спокойной, не травматичной жизни. Важнее всего было научить ее защищаться от токсичных, деспотичных, паразитирующих людей.

Мне также не хотелось, чтобы моя дочь выросла, имея перед глазами пример отца, который не может установить свои границы. По правде говоря, к тому времени я уже начал это делать, но далеко не во всех сферах жизни.

Учеба в университете, первые самостоятельные заработки, знакомства и новые шаблоны поведения — все это дало мне возможность повзрослеть, обрести уверенность в себе, увидеть новые горизонты и значительно преуспеть в искусстве установления собственных границ. Безусловно, это был большой шаг вперед, но еще недостаточный.

Задача оказалась весьма непростой. Чуть ли не на уровне ДНК в меня вживили уверенность в том, что стать порядочным человеком я смогу лишь тогда, когда откажусь от всех своих потребностей и приоритетов, стану воплощением смирения и самоотдачи, эдаким банковским чеком¹ и полностью подчиню свои желания служению другим людям.

Здесь и кроется секрет того события, которое случилось 28 мая 2008 года. В ту благословенную среду, когда в половине второго родилась моя дочь, все мои приоритеты кардинально пересмотрелись. В тот великий день я понял: если не сумею сам расставить свои приоритеты, то навсегда останусь дурным примером для своей семьи и не смогу обеспечить дочери нормальной жизни и достойного отца.

Приоритеты — это главное. Первый, самый важный и самый игнорируемый фактор: вы не сможете установить свои

¹ Банковский чек подписывает выдавший его человек. В чек с подписью получатель самостоятельно вписывает любую сумму. — *Здесь и далее прим. пер., если не указано иное.*

границы, если в корне не измените свои приоритеты. Именно поэтому многие люди, пробуя разные методы, терпят неудачу: потому что они не обращаются к источнику проблемы, к приоритетам. Нужно перестать всем угождать, перестать придавать большее значение потребностям других людей, чем своим собственным, поскольку на первое место мы должны ставить себя. Правильно расставленные приоритеты помогут вам принять оптимальное решение и обеспечат вас уверенностью в себе. Когда у человека есть главная задача, он знает, какую ему выбрать дорогу, от чего он должен отказаться, что ему следует, а чего не следует терпеть.

Но для того, чтобы разобраться со своими приоритетами, вы должны победить одну из самых упрямых вещей на свете: чувство вины за свои эгоистичные действия. Мои пациенты, те, кому мне довелось помогать, — да и я тоже — были вынуждены преодолеть ощущение (абсолютно беспочвенное), что мы превратились в эгоистов.

В день, который изменил мою жизнь, я понял, что должен отделить свое мнение о себе от оценок других людей. Я понял, что, как бы ни старался, некоторые люди все равно будут мной недовольны. Независимо от особенностей моего поведения, кто-то будет меня любить, а кто-то — ненавидеть. И всегда найдется кто-то, кто будет мной восхищаться.

Я пришел к выводу (очень важному): у людей всегда есть собственное мнение, но кем бы эти люди ни были, они не могут изменить мое представление о себе.

Мне стало понятно, что мир — это жестокое место, в котором есть предельно эгоистичные кровопийцы с токсичным характером. И чтобы сохранить свое душевное здоровье, от таких людей не только нужно, но и в высшей степени необходимо держаться подальше.

Я выучил еще один, возможно, самый важный урок. Никакие мои старания, жертвы и уступки, ни каждое в отдельности, ни все вместе, нисколько не помогли мне избежать гнева, недовольства и показных страданий определенных персон.

Не помогли ни на йоту. Едва я провел красную черту, на меня обрушилась самая безудержная ярость, при том что я сделал все ради смягчения удара, выказав даже определенное сочувствие и признательность. За все свои усилия я не получил ни капли благодарности, не заметил ни намека на эмпатию и уважение. Да и откуда бы им взяться, если наши отношения всегда были крайне асимметричны, без тени взаимности, без малейшего учета моих интересов? Впрочем, кое-какую службу мне этот шаг сослужил, потому что именно тогда я сделал важный вывод: как бы я ни старался, в нужный момент все жертвы окажутся бесполезны, поэтому больше я не собираюсь терять ни секунды на уступки и самоотречение. Если кому-то безразлично то, что мы делаем, и мы сами, нужно как можно раньше это осознать. Огромная экономия времени и сил!

Много лет я напрасно пытался угодить человеку, который никогда не принял бы меня таким, какой я есть. Я старался не разгневать особу, не признававшую чужих мнений. Конечно, и у этой особы были свои травмы, но не мне было их лечить, да я бы и не смог. Я мог только защитить себя: жизнь слишком коротка, чтобы терять время на попытки оправдать ожидания токсичных персон, пусть даже речь идет о членах вашей семьи.

Мне хочется поделиться с вами всеми своими знаниями, рассказать, как я это сделал, как передал свой опыт тысячам пациентов и — конечно! — своей дорогой, любимой дочери. Мне невероятно повезло иметь такую замечательную дочь, с первого дня своего существования преподававшую мне множество жизненно важных уроков. Я чувствую, что обязан поделиться с вами всем, что позволило мне провести свою красную черту, освободиться от токсичных, тиранствующих и паразитирующих людей, поделиться не только с вами, но и с вашими, продолжающими страдать близкими, со всеми, кому это необходимо.

Моя жизненная цель — избавить людей от моральных пыток, причинивших мне самому столько боли, отнявших у меня

столько сил, сводивших меня с ума. Если я в этой жизни что-то и усвоил, так это факт, что лучшая стратегия для облегчения подобных страданий состоит в умении провести свою красную черту, отгородиться от токсичных и деспотичных людей.

Что вы найдете в этой книге? Прежде всего то, что мне самому было важно узнать и я собирался передать дочери; кроме того, вы найдете в ней элементы прикладной, строго научной психологии, изложенные в популярной и доступной форме. В книге нет красивых, декларативных фраз, речь идет о настоящей психологии, о практических приемах и методах, о том «как?», а не только «что?».

*Я поведу вас по пути, который позволит
любому научиться устанавливать свои границы.
Я буду направлять вас в процессе выбора
приоритетов, помогу вам по-новому посмотреть
на факты вашей жизни, понять человеческую
натуру и забыть все, что вы неправильно
заучили, что мешает вам защищаться
эмоционально.*

Мы поработаем над шестью основополагающими постулатами искусства выстраивания личных границ. Я помогу вам разобраться в том, как устроена наша самооценка, в чем состоит самоуважение, почему мы должны заботиться о себе, защищать себя, не допускать эмоционального шантажа, но главное — я объясню вам, в чем состоит смысл понятия «ассертивность». Мы не тушим горящую сковороду при помощи гидросамолета, а лесной пожар — влажной салфеткой. В этом, дорогой читатель, дорогая читательница, и заключается «соразмерная ассертивность». Мне бы очень хотелось, чтобы эмоциональная устойчивость навсегда закрепилась в вашей жизни.

Затем я научу вас применять простой метод ЗУР, позволяющий очертить границы. О его расшифровке и содержа-

нии мы поговорим далее. Первый шаг состоит в определении приоритетов; второй — в информировании соответствующего лица о том, что в его поведении вам нравится и не нравится, какие в связи с этим вы испытываете потребности, что предпочитаете и что чувствуете; третий шаг состоит в закреплении созданных границы навсегда.

Я научу вас применять метод ЗУР в любви, работе и семейных отношениях. Ох уж эта семья!.. Сколько трудностей она создает! Сколькими инструментами мы должны обладать, чтобы с этими трудностями справляться!

Одну главу я посвящу тому, как противостоять эмоциональному шантажу и чувству вины — двум основным механизмам, которыми личности токсичного склада пользуются для того, чтобы низводить наши приоритеты до нуля.

А в самом конце я научу вас справляться с внутренним саботажем и уходом от реальности через прокрастинацию. Иной раз у нас нет врагов хуже самих себя, и в таких случаях нам приходится проводить красную черту уже для себя, чтобы получить возможность жить достойной жизнью.

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы хотите научиться устанавливать свои границы или знаете кого-то, кто в этом нуждается. Если вам эту книгу подарили, значит, кто-то, кто хорошо к вам относится, заметил то, чего не заметили вы сами: вам пора установить свои рубежи. Это нужно всем. Я сам через это прошел. Мне нужно было защитить себя. Когда я установил свои границы, моя жизнь изменилась, и на этих страницах я расскажу вам обо всем, что сделал и чего достиг как Томас Наварро, как жертва и как психолог.

Дорогой друг, красная черта, проведенная мной 28 мая 2008 года, радикально изменила мою жизнь, разделив ее на два периода: на «до» и «после», но главное — она ознаменовала этап освобождения, мира и покоя, безоблачности и бесконфликтности, которых вы тоже заслуживаете и, надеюсь, обретете.

Я хочу, чтобы сегодняшний день, когда вы взяли в руки эту книгу, стал вашим 28 мая — той датой, в которую вы примете

твердое решение установить свои границы и изменить свою жизнь к лучшему.

У вас в руках шестая опубликованная мной книга (есть еще седьмая, электронная, написанная во время эпидемии COVID-19). К концу 2022 года мои книги были изданы более сорока раз, на разных языках и в разных странах, но до сих пор я не решился откровенно рассказать о пережитом эмоциональном насилии, не мог заставить себя поделиться с читателями теми глубоко личными переживаниями, которые носил в себе и которые долгие годы определяли мою жизнь.

Этот проект я готовил с тех пор, как начал писать, книга зрела во мне не только в последние годы, но всю мою жизнь, и вот она увидела свет. Я очень надеюсь, что она придаст вам сил и, что особенно важно, станет вашим освободителем — от всей души вам этого желаю!

1

ГРАНИЦЫ, КОТОРЫЕ НЕ УСТАНОВИТЕ ВЫ, НЕ УСТАНОВИТ НИКТО

Сколькому человеку необходимо научиться в детстве! Мы рождаемся такими уязвимыми, несовершенными, зависимыми, а потом тратим еще несколько лет на завершение своего физического развития и получение тех бесчисленных знаний, которые постепенно формируют наш справочник жизнедеятельности.

В детстве мы учимся есть, ходить, говорить, причесываться, складывать и вычитать числа и многому другому... Со временем мы осваиваем все необходимые для жизни в обществе навыки, и, безусловно, один из них — это умение говорить «нет» как первое проявление нашей способности устанавливать свои границы. Да, учиться говорить «нет» тоже нужно. Примерно в возрасте трех лет у детей наступает хорошо известный, запоминающийся и пугающий всех родителей «кризис негативизма».

Если у вас есть дети, то вы наверняка помните тот период, когда все приводило их в ярость, когда они устраивали сцены из-за любого пустяка и были практически неуправляемы. Вы также помните, что этот неприятный, хоть и неизбежный, период дети преодолели примерно в возрасте трех лет.

Вспомнили? Очень тяжело он вам дался? Этот период необходим, потому что наши дети учатся самоутверждаться, устанавливать свои границы и верить в себя. Существует ли другой способ достижения этой цели? Очень может быть, но мы имеем дело именно с таким, и именно ему нам приходится противостоять.

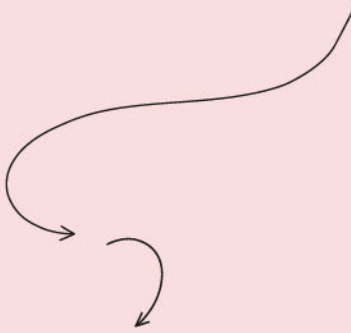
Но поговорим о вас. Как проходил ваш этап негативизма? Это гораздо важнее, чем вы можете себе представить. От того, как ваши родители справились с этим кризисом, зависит ваше нынешнее умение правильно устанавливать свои границы. Мы всегда чему-то учимся, но не всегда правильно усваиваем учение, и не всегда оно идет нам на пользу. Иногда кризис негативизма приводит к излишней, навязанной родителями покорности ребенка, к его чрезмерной безропотности, к формированию низкой самооценки. Ребенок слишком покладистый, слишком вышколенный, податливый и послушный, чересчур зависимый от мнения окружающих.

Такое разрешение кризиса негативизма не приносит ребенку никакой пользы, потому что сбивает его с толку, не позволяет приобрести и развить в себе один из ключевых навыков взрослой жизни: способность проводить красную черту.

Иногда мы путаем хорошего человека с безотказным; иногда мы думаем, что к нам лучше отнесутся, если мы проявим покладистость; иногда от нас требуют пассивности, послушания и постановки потребностей других людей выше собственных. Но все это в высшей мере недопустимо, вредно и неприемлемо.

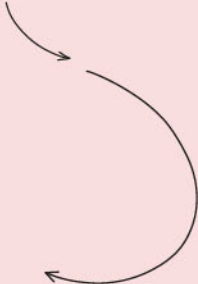
Хватит, довольно! Сказав «нет», вы не становитесь плохим человеком. Если люди имеют право просить у вас все, что хотят, вы имеете такое же право им отказать, не испытывая при этом страха, вины или стыда.

*Никогда не забывайте, насколько важно
говорить «нет».*



ИСТОРИЯ КАРЛЫ

На протяжении всей книги мне хотелось бы делиться с вами историей Карлы. Карла — моя пациентка и жертва токсичной семьи. На следующих страницах я поделюсь своими размышлениями по поводу ее случая. Карла родилась в семье, где мать играла доминирующую роль, отец — пассивно-агрессивную. Мать Карлы завела ребенка только потому, что подоспело время, но на самом деле материнство было ей не по плечу. Она пришла к выводу, что дочь стала причиной всех ее бед и вынужденных изменений в стиле жизни, тяжелой обузой, и поэтому воспитала ее так, чтобы дочь как можно меньше ей докучала — то есть сделала безропотной, послушной и пассивной. Карла должна была целыми днями сидеть на диване и никого не беспокоить, спать полную сестру, делать то, что велела мать, не задавать никаких вопросов. Карла быстро усвоила, что самое лучшее — стать невидимкой, на все соглашаться и не рассчитывать ни на чью любовь, ни на чье уважение.



*Знакомьтесь,
это — Карла!*

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

Популярная психология для бизнеса и жизни

Томас Наварро

ПРОВЕСТИ КРАСНУЮ ЧЕРТУ:
всё о личных границах и помощи себе

Руководитель редакции *Ольга Ро*
Ведущий редактор *Ирина Паскеева*
Литературный редактор *Анна Курилина*
Дизайнер обложки *Алексей Коннов*
Технический редактор *Лидия Синицына*
Корректоры *Полина Шевнина, Елена Бударгина*
Верстка *Светлана Осипова*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 26.02.2024.

Формат 60×88^{1/16}, Гарнитура «*Charter*».

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

Тираж 3000 экз. О-РВJ-33202-01-Р. 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 муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19, E-mail: 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. пошталы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
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 федералдық заң)

16+