

Рами Камински

Отроверт

Дар
непринадлежности



Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.53

K18

Rami Kaminski

THE GIFT OF NOT BELONGING:

How Outsiders Thrive in a World of Joiners

Данное издание опубликовано с согласия

Little, Brown and Company, New York, New York, USA.

Все права защищены.

Перевод с английского Ангелины Костиковой

Разработка серийного оформления Дмитрия Черногаева

Камински Р.

K18 Отроверт: Дар непринадлежности / Р. Камински ; [пер. с англ. А. Костиковой]. — М. : КоЛибри, Издательство АЗБУКА, 2026. — 224 с. — (КоЛибри NonFiction).

ISBN 978-5-389-31151-0

«Отроверт: Дар непринадлежности» — первая книга о феномене «личности-отроверта», «популярного одиночки», человека, не обладающего сильным социальным инстинктом. В ней психиатр Рами Камински предлагает сострадательное и содержательное руководство к лучшему пониманию и принятию самих себя и других людей, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни.

Автор развенчивает главный миф нашего коллективного мира: не обязательно быть частью группы, чтобы жить счастливо. Ваша самооценка не зависит от чужого одобрения, вы строите глубокие личные отношения тет-а-тет. И главное: вы мыслите и действуете так, как чувствуете, не полагаясь на общепринятые принципы.

Эта книга даст вам инструменты, чтобы перестать притворяться и наконец использовать свою уникальность.

УДК 159.923.2

ББК 88.53

ISBN 978-5-389-31151-0

© Rami Kaminski, MD, 2025

© Костикова А., перевод на русский язык, 2025

© Издание на русском языке.

ООО «Издательство АЗБУКА», 2026

КоЛибри®

Введение

«Чем я могу вам помочь?» «Какими, по вашему мнению, должны быть результаты терапии?»

Принимая нового пациента, я, как правило, начинаю с этих вопросов. У большинства людей нет на них готовых ответов, что вполне естественно. Я стремлюсь не столько получить ответ, сколько подчеркнуть: все происходящее находится под контролем пациента, ведь предмет нашей совместной работы — его собственная жизнь. Я часто говорю: «Вы капитан, и это ваш корабль. Я штурман, которого вы наняли, чтобы проложить курс по морю, неизвестному вам, но знакомому мне: я пересекал его множество раз». Вне зависимости от того, как пройдет наше путешествие, я всегда желаю пациентам одного и того же. Я хочу, чтобы в конце нашей совместной работы они были счастливы быть теми, кто они есть.

На первый взгляд эта цель кажется простой. Но мы, люди, знаем, насколько трудно ее достичь. Многие мечтают выглядеть как кто-то другой, обладать тем, что есть у других, или даже стать кем-то иным. В самом стремлении к переменам нет ничего плохого. Проблема возникает тогда, когда оно основано на убеждении, что лучшее должно заменить нынешнее. В таких случаях мы недооцениваем себя и жизнь, которая у нас уже есть.

Иногда стремление быть похожим на кого-то другого вызвано завистью, амбициями или искренним намерением совершенствоваться. Но зачастую, когда пациент приходит ко мне с желанием трансформации, позже выясняется, что на самом деле ему важно стать тем, кого принимают и ценят, — то есть человеком, вписывающимся в общество. Пациент усвоил, будто причастность — это и добродетель, и универсальная цель, хотя по сути она ни то ни другое. Принадлежность — всего лишь ощущение, не имеющее материального воплощения.

Так и раскрывается одна из главных проблем человеческого существования: как примирить свою уникальность с постоянной погоней за чувством причастности, которое нередко требует от нас отказаться от индивидуальности?

Более сорока с лишним лет, будучи практикующим терапевтом и психиатром, я следовал профессиональным интересам. Сначала я работал в отдаленных уголках Синайской пустыни, где был единственным лечащим врачом у кочевых племен бедуинов. Позже я стал главой отделения шизофрении в больнице Маунт-

Синай в Нью-Йорке (от одного Синая к другому), а затем меня назначили директором по операционным вопросам в Управлении психического здоровья штата Нью-Йорк. Я преподавал студентам и резидентам¹, лечил пациентов в общественных и академических медицинских клиниках (Маунт-Синай, а затем Колумбийский пресвитерианский медицинский центр). Параллельно я занимался клиническими и фармакологическими исследованиями и всегда вел активную частную практику. И все это время я последовательно развивал собственную терапевтическую философию.

В частной практике в Манхэттене я работал с людьми из самых разных социальных слоев. Среди них были мировые лидеры, известные артисты и признанные специалисты, достигшие вершин в своих областях. Многие приходили ко мне в попытке понять, почему они так отчуждены от самых близких людей — друзей, коллег и даже родственников. В ходе наших встреч часто выяснялось, что всю жизнь они чувствуют себя неспособными вписаться в общество. В любой компании они остаются наблюдателями, а не реальными участниками, и вне зависимости от того, кто рядом, у них никогда не возникает подлинного ощущения принадлежности. В то время как большинство людей формирует свою идентичность через связи с другими — например, определяя себя прежде всего как мужа или мать, учителя или руководителя, — мои пациенты живут как бы вне коллективного улья.

¹ Врач, проходящий послевузовскую специализированную подготовку в клинике под наблюдением наставника. — *Прим. ред.*

У подавляющего большинства этих людей нет психического расстройства. Они не нейродивергентны¹ и не находятся в аутистическом спектре. У них нет ни выраженных нарушений социальной адаптации, ни даже социальной тревожности. Так почему интеграция в общество дается им так тяжело? Изредка их трудности объясняются скромностью или интровертностью, а иногда — маргинализацией или сегрегацией по признакам расы, пола или ограниченных возможностей. Но в большинстве случаев причина иная. После многолетних наблюдений и исследований я пришел к выводу, что их состояние уходит корнями в особое, ранее не описанное свойство личности, которое встречается у людей любой этнической принадлежности, расы и гендера по всему миру. Оно проявляется как отсутствие влечения к общности или, иными словами, врожденная неспособность испытывать чувство причастности. Такую модель существования я понимаю всем своим естеством.

Я тоже провел ранние годы жизни, задаваясь вопросом, почему я чувствую себя столь непохожим на окружающих. Меня не избегали и не игнорировали. У меня были друзья, я казался веселым, и все указывало на то, что в школе (которая мне, кстати, нравилась) я считался популярным. Я не был застенчивым, интровертом или социально тревожным — напротив, получал удовольствие от беготни по бесконечному лабиринту дворов и зданий в родном городе. Внешне

¹ Концепция, признающая, что различия в функциях мозга — естественная часть человеческого разнообразия, а не патология. — *Прим. ред.*

я выглядел счастливым, хорошо адаптированным ребенком. Но внутри я чувствовал себя гадким утенком. У меня в детстве было несколько разных групп друзей, но я так никогда и не ощутил себя настоящей их частью. Словом, между мной и другими стояла какая-то невидимая стена. Каким бы популярным меня ни называли, я постоянно чувствовал себя аутсайдером.

Разнообразные групповые занятия, в которых с радостью участвовали мои друзья, — командные спортивные игры, дневные лагеря, походы, то есть все, чего большинство детей ждет с нетерпением, — вызывали у меня сильное неприятие без какой-либо явной причины. Я боялся, что если выражу свое отношение, то покажусь странным или ненормальным, поэтому я притворялся, будто с нетерпением жду такие мероприятия, как и остальные сверстники. Парадоксально, но я был популярным одиночкой, скрывающим внутреннюю отчужденность под маской уверенности и общительности. Для всех окружающих моя жизнерадостность выглядела совершенно естественной, но только не для меня самого.

С началом пубертата этот фарс становилось все сложнее поддерживать. Помимо типичного подросткового эмоционального цунами меня одолевали замешательство и досада из-за неспособности интересоваться тем, чем увлекались остальные. Мне отчаянно хотелось разделять сплоченность моего круга общения: чувство общности, сплетни, рассказы о сексуальных подвигах, фанатичное увлечение спортивными командами, энциклопедические знания о каждой песне Rolling Stones и прочее, чем, казалось, жили мои

сверстники. Но я не мог обнаружить в себе искреннего интереса ко всему этому. Я предпочитал настоящие разговоры, в которых люди делились сокровенным и доверяли мне свои мысли, а не поверхностные светские беседы и бравату. Как это часто бывает у подростков, я притворялся и подстраивался под тот образ, который от меня ждали. Я выучил имена футболистов, ходил на вечеринки, одевался как все крутые парни, отрастил длинные волосы. Когда разговоры в компании становились хоть чуточку спорными — будь то политика, кто в классе самая симпатичная девочка или впечатления от нового блокбастера, — я всегда дожидался, пока группа придет к какому-либо консенсусу, и соглашался с ним, хотя внутри часто думал иначе.

Внешне я ничем не отличался от других детей в школе. Мой дискомфорт оставался сугубо внутренним. Я ни с кем этим не делился. За роль, которую я непрерывно играл на сцене жизни, я заслуживал, пожалуй, «Оскара», но в душе я был опустошен и измучен.

Что-то изменилось, когда мне исполнилось двадцать. Вымученные попытки демонстрировать естественную причастность к обществу сверстников постепенно прекратились. Учеба в медицинском отнимала колоссальные силы, и тратить остатки свободного времени на занятия, которые мне не нравились, стало бессмысленным. Я стремился к искренним разговорам и близкой дружбе один на один, без груза групповой динамики. Мне больше не казалось, что мое право на существование зависит от одобрения коллектива, и я прекратил

подстраиваться под мнение большинства. Я решил, что хватит притворяться.

Примерно в это же время я осознал, что искреннее непонимание мотивации групп людей, которое сопровождало меня всю жизнь, сделало меня страстным наблюдателем. Я постоянно пытался расшифровать тактики поведения, вызывавшие недоумение. Не обремененный желанием следовать за стаей, я научился устанавливать глубокие связи с отдельными людьми, а не подчиняться коллективным нормам. Такие правила подавляют подлинную эмпатию и отгораживают нас от тех, кого считают аутсайдерами. Поскольку я всегда дистанцировался от коллектива, я видел его участников как индивидуальных личностей с уникальными эмоциональными реакциями, моделями поведения и чертами характера. С тех пор я понял: молча, но неустанно ставя под сомнение групповой консенсус, я научился мыслить нестандартно и стал смотреть на проблемы по-новому и видеть то, что для других оставалось либо незаметным, либо неважным. Кроме того, безразличие к большинству популярных увлечений, трендов и хобби дало мне возможность полностью и с предельной сосредоточенностью погрузиться в учебу и собственные интересы.

Иными словами, именно эта черта моей личности — чувство непричастности, которое вводило меня в заблуждение в детстве, — стала основой моей успешной и воодушевляющей карьеры в психиатрии. Я не был ни гадким утенком, ни лебедем. Я оказался какой-то совсем иной птицей. Я прошел болезненные испытания пубертата, и передо мной открылась по-

трясающая перспектива: вместо того чтобы лететь за стаей, я мог прокладывать собственный путь.

Чем больше я изучал эти личностные особенности — в себе, в похожих людях, встречавшихся мне, в пациентах, чье чувство отчужденности не укладывалось ни в один диагноз, — тем яснее вырисовывался устойчивый набор характеристик, объединяющий нас всех. Записывая свои наблюдения, я стал искать слово, способное обозначить таких людей, в том числе и меня.

Большинству из нас знакома юнговская концепция экстраверта («тот, кто смотрит вовне») и интроверта («тот, кто смотрит внутрь»). Эти понятия давно заняли достойное место в языке популярной психологии. Но такие, как я, смотрят не внутрь и не вовне. Наша направленность почти никогда не совпадает с общей. Так мне пришел в голову термин «отроверт». В испанском языке «отро», этимологически восходящее к латыни, означает «другой», а «верт» — направление. Таким образом, отроверт — это тот, кто смотрит в другом направлении.

Наше общество делает акцент на преимуществах жизни в сообществе и чувстве причастности к нему. Это понятно, особенно сейчас, когда люди переживают одиночество, отчуждение и разобщенность с миром острее, чем когда-либо.

О пользе социальных связей для здоровья, в том числе психического, известно доподлинно. Однако связи не тождественны истинной причастности, хотя общество часто ставит между ними знак равенства. Когда мы чувствуем себя частью чего-то, это означает

единение с группой, будь то круг друзей, коллег или сообщество, связанное некой идентичностью — расой, этносом, сексуальной ориентацией и так далее. Безусловно, для подлинного ощущения принадлежности требуется определенная степень общности с другими членами группы. Но, чтобы чувствовать связь с конкретными людьми в ее составе, вовсе не обязательно быть частью коллектива. В конце концов, если бы близость зависела только от общей идентичности, мы не могли бы по-настоящему сближаться с теми, кто находится вне таких рамок.

В современном мире трайбализм, то есть стремление к племенному обособлению, своеобразный эволюционный общинный рефлекс, якобы заложенный природой, не усиливает чувство безопасности, не смягчает отчуждение и не добавляет удовлетворенности жизнью. Достаточно посмотреть на поляризацию политики, чтобы убедиться: происходит в точности обратное. В мире, где так ценятся конформизм и принадлежность, отровертность воспринимается как проблема. Отровертов часто призывают плыть по течению или быть командными игроками, то есть подавлять свою склонность к обособленности ради вписывания в социальный пазл. Хотя отроверты могут быть вполне коммуникабельны в индивидуальном общении, окружающие недоумевают, почему они избегают групповых активностей или отказываются участвовать в мероприятиях, где приходится взаимодействовать сразу со многими.

Если ты соответствуешь норме, тебя оставят в покое. Именно поэтому многие отроверты так стараются

вписаться в общество. Но попытки мимикрии и имитация групповой сплоченности бесполезны для них самих. По своей природе они люди не племенного типа, и потому не способны по-настоящему чувствовать себя частью коллектива, даже если их принимают и поощряют. Больше того, они и не стремятся к этому.

Здесь кроется одно из главных преимуществ отровертности: осознав и приняв свою природу, человек освобождается от социального давления, связанного с членством в группе. Отсутствие тесной привязанности к сообществу означает, что самооценка и чувство собственного достоинства не нуждаются в одобрении извне. Ты не обязан разделять коллективные взгляды и мнения, а также жертвовать личными потребностями ради блага группы. Ты можешь наслаждаться близостью и взаимопониманием в отношениях один на один, не подчиняясь мифическому общественному договору, который требует ставить интересы коллектива выше собственных. Ты учишься различать внутренние и навязанные извне истины. И самое главное, твой единственный приемлемый способ существовать — это самостоятельное мышление.

Именно о таком подходе к реальности идет речь в книге. Я предпринял попытку описать ту невероятную свободу и удовлетворение, которые дает жизнь за пределами социальной паутины. Также в книге подчеркивается огромная общественная ценность отровертного взгляда на мир. Если традиционная мудрость обеспечивает стабильность, то революционные идеи необходимы для прогресса, поэтому мы должны научиться при-

нимать их, а не отвергать. По словам Фрейда, остается фактом, что «великие достижения мысли, значимые открытия и разрешения сложных проблем доступны лишь индивидам, работающим в уединении»¹.

За годы практики я все яснее осознавал, насколько откровенность сформировала мою терапевтическую философию и, как следствие, способность помогать пациентам. Я уважаю право каждого на самоопределение — ту свободу, которую многие, видимо, игнорируют. Когда после долгих лет выстраивания личности с оглядкой на групповую идентичность вы заново открываете свое «я», то начинаете превыше всего ставить заботу о себе. Нет более окрыляющей мысли, чем осознание: раз вы не можете быть никем иным, кроме себя, есть очевидный смысл себя любить и ценить.

По мере изучения особенностей отровертов и их уникального восприятия мира вы можете вдруг узнать в этих чертах себя или близких вам людей.

Я надеюсь, что эта книга поможет вам увидеть, как отровертный взгляд на мир способен обогатить традиционную коллективную модель жизни. Отроверт вы или нет, но самые продолжительные отношения в вашей жизни — это отношения с самим собой. Укрепляя их, вы получаете доступ к ресурсам психики, которые позволяют глубже понимать других и выстраивать с окружающими контакт, причем на своих условиях.

¹ Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «я» / пер. А. Анваера. — М.: АСТ, 2018.

Если оценивать свою жизнь коллективными мерками, неизбежна утрата контроля над собственным счастьем. Как писал философ Фридрих Ницше, свобода — это «воля к собственной ответственности»¹. Надеюсь, эта книга поможет вам обрести внутреннюю свободу.

¹ Ницше Ф. Сумерки идолов. Ессе Homo / пер. Н. Полилова. — М. : АСТ, 2023.

1

Кто такой отроверт?

Отроверт

[существительное] Понятие «отроверт» обозначает непричастность как черту личности, то есть способность оставаться вечным аутсайдером в мире, построенном на общинных принципах. В отличие от людей с коммуникативными расстройствами, отроверты дружелюбны и эмпатичны, однако им сложно по-настоящему принадлежать социальной группе. При этом внешне поведение отровертов ничем не отличается от поведения хорошо интегрированных в общество людей.

«Не могу объяснить. Он умница. Чудесный мальчик и такой умный». Несколько лет назад с этих слов началась сессия психотерапии с **Н.**, моей давней пациенткой. Вместо того чтобы рассказывать о себе, она

хотела поговорить о сыне, А. Он учился в девятом классе. Несмотря на благополучную атмосферу в семье и поддержку родителей, в школе начались трудности в общении. Мама никогда не сталкивалась с такими проблемами и не слышала о них. Сверстники его не дразнили, не игнорировали и не оказывали давления. Словом, типичных подростковых конфликтов не было. Более того, мама отмечала, что он с удовольствием ходит в школу и отлично учится. Мальчик пользовался популярностью, его приглашали на вечеринки, но он обычно на них не ходил.

У А. не было депрессии или тревожности. У него имелось несколько близких друзей, а может, даже своя компания. Тем не менее он почти всегда отказывался от коллективных мероприятий и поездок, и мама не понимала причин. «Для подростка он не вредный и не злой, — размышляла она. — Но он такой замкнутый. Я не знаю, о чем думает мой сын, и он даже не объясняет, почему не хочет ехать в лагерь с друзьями, которые постоянно его приглашают. Больше всего меня тревожит, что ему, кажется, безразличны общение и контакт со сверстниками. Разве в четырнадцать лет мальчик не должен хотеть присоединиться к другим ребятам?»

Я уже сталкивался с подобным. Конечно, ни один родитель не хочет, чтобы его ребенок испытывал трудности в общении, особенно в подростковом возрасте. Социальное отчуждение сильно влияет на настроение, самочувствие и даже способность нормально функционировать. Но Н. взглянула на ситуацию иначе. Ее беспокоили не симпатии окружающих. Ее тревожило

какое-то фундаментальное отличие сына от сверстников, хотя он рос умным ребенком, в каком-то смысле даже вундеркиндом. «Когда ему было четыре года, медсестра в отделении педиатрии призналась, что ей хотелось рассказать ему о своих жизненных проблемах, и она едва сдержалась», — рассказывала Н. Такие случаи повторялись: родственники, друзья семьи и даже учителя — многие взрослые с радостью доверяли ему свои переживания, забывая, что тот еще совсем ребенок. «Моя мама уверена, что он эмпат, что бы это ни значило. Но я не хочу, чтобы мой сын был особенным. Я хочу, чтобы он был обычным подростком, — дрожащим голосом сказала она. — А отсутствие интереса к социальной жизни в его возрасте ненормально».

Я согласился, что равнодушие ее сына к увлечениям сверстников необычно, но заверил, что не вижу здесь признаков психического расстройства. Я спросил, ходит ли А. к психологу и проходил ли он нейропсихологические обследования. Н. ответила утвердительно на оба вопроса. «Тестирование показало высокий уровень интеллекта, эмоциональную зрелость и отсутствие когнитивных нарушений. Психотерапевт сказала, что он для нее — загадка. Это меня не сильно успокоило».

Три недели спустя А. пришел ко мне на прием. Он вошел робко, как и полагается типичному четырнадцатилетнему подростку. Он был симпатичным, обаятельным и спокойным. Я сказал: «Твоя мама беспокоится, что ты не особо интересуешься социальной жизнью своего окружения, у тебя нет страха упущен-

ных возможностей¹». Мы оба улыбнулись, а затем он серьезно добавил: «Страх возникает, если можешь упустить что-то действительно важное. Но если знаешь, что пропускать нечего, то и страха никакого нет». Я хотел лучше понять его восприятие мира и попросил описать ощущения от вечеринок и других публичных мероприятий. «Я просто чувствую себя неловко, — сказал он, — как будто я не участвую в происходящем. Это звучит абсурдно, ведь меня окружают друзья. Я знаю, что они рады меня видеть, но я все равно не чувствую связи. Когда вокруг много людей, мне одиноко и скучно. А наедине с собой или с близкими друзьями такого ощущения нет». Затем с досадой добавил: «Я не люблю об этом говорить, потому что чувствую себя каким-то инопланетянином. Вы думаете, со мной что-то не так?»

Я уж точно так не думал, но спросил, считает ли так он сам. «Да, — сказал А., повторяя слова мамы, словно эхо. — Мне кажется, что я ненормальный. Почему мне не нравится то, что нравится моим друзьям? Не может же быть такого, что все они ошибаются, а я один прав».

Я понимал, почему он так себя чувствует. Во всех культурах и традициях подростками руководит одна сила: социальное давление принадлежать коллективу.

¹ Страх упущенных возможностей (англ. FoMO, fear of missing out) — навязчивое беспокойство человека о том, что он может пропустить важные, интересные или выгодные события, переживания или возможности, которыми обладают другие, что часто сопровождается потребностью постоянно быть на связи и отслеживать чужую жизнь. Например, FoMO может проявляться, когда человек листает ленту соцсетей и испытывает тревогу, видя фотографии друзей с вечеринки, куда он не пошел. — Прим. ред.

Как же тогда объяснить, почему А. не волновало, вписывается ли он в социальные группы или нет? Ответ прост: А. оказался отровертом.

А. испытал большое облегчение, услышав мое объяснение. Я предложил ему прийти ко мне снова после того, как он немного поразмышляет о себе в новом свете. Придя во второй раз, мальчик признался, что наш разговор помог ему увидеть главное: чувство непричастности было ключом ко многим его социальным проблемам.

Он попросил меня объяснить ситуацию родителям, что я и сделал, настойчиво рекомендуя не заставлять его быть «как все другие дети». Поначалу им это далось непросто. Окружающие постоянно твердили, что они должны заставить сына ходить на вечеринки, ездить в летние лагеря и участвовать во всем, чем обычно занимаются четырнадцатилетние мальчики. «Он вам потом спасибо скажет, — настаивали все вокруг. — Дети не знают, что им нужно. Вы должны их учить». Все эти люди ошибались.

Сейчас, к радости родителей, А. по-настоящему расцвел. Ему двадцать четыре года. Он пишет кандидатскую диссертацию по психологии, недавно сделал предложение девушке, с которой встречался еще со студенческих лет, и до сих пор поддерживает тесную связь с друзьями детства. В каком-то смысле он навсегда останется наблюдателем за группой, а не ее участником. Но он живет *своей* собственной жизнью: полностью доволен тем, чем занимается, и людьми, с которыми находится рядом. Словом, идеальное развитее событий для отроверта.

Научно-популярное издание Танымал ғылыми басылым

КоЛибри NonFiction

Рами Камински

ОТРОБЕРТ

Дар непринадлежности

Руководитель направления *И. Мажаева*

Ответственный редактор *А. Гусева*

Дизайнер обложки *Д. Черногаев*

Технический редактор *М. Караматозян*

Корректоры *Н. Быкова, А. Магрилова*

Компьютерная верстка *В. Демин*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 14.05.2026.

Формат 60×88¹/₁₆. Гарнитура «Charter».

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,72.

Тираж 4000 экз. W-BN-40375-01-R. Заказ № .

Изготовитель:	Өндіруші:
ООО «Издательство АЗБУКА» –	«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ –
обладатель товарного знака КоЛибри	КоЛибри тауар белгісінің иесі
115093, Москва, вн. тер. г.	115093, Мәскеу, қ. іш. аум.
муниципальный округ Даниловский,	Даниловский муниципалдық округі,
пер. Партийный, д. 1, к. 25	Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19	Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru	Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательство АЗБУКА»	Санкт-Петербург қаласындағы
в г. Санкт-Петербурге	«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы
195112, Санкт-Петербург,	195112, Санкт-Петербург,
Малоохтинский пр-т, д. 68,	Мало-Охтинский даңғылы, 68 ғимарат,
БЦ «Регул», 2-й этаж	Регул бизнес орталығы, 2-қабат
Тел. (812) 327-04-55	Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru	Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru
Отпечатано в России.	Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

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

