

Замечали ли вы, что в современном мире не проходит и дня, чтобы мы не услышали слово «детокс»? Разве это не признак общества, представители которого забиты, запуганы, одновременно перегружены и опустошены, отравлены? Они поражены не только токсичными отходами, тяжелыми металлами и эндокринными нарушениями, но прежде всего переизбытком стимулирующих факторов (обилие информации, социальные сети, телешоу) и интенсивностью насилия, за которым скрывается отсутствие духовного начала, нравственных принципов и внутреннего спокойствия.

Мари-Эстель Дюпон

Marie-Estelle Dupont
Psychologue clinicienne

SE LIBÉRER **de son moi toxique**

Arrêtez d'avoir peur
et allez de l'avant!

Мари-Эстель Дюпон

ДЕТОКС ВНУТРЕННЕГО

«Я»

Как избавиться
от самотоксичности
и стать свободным



УДК 159.923.3

ББК 88.332

Д96

Marie-Estelle Dupont
SE LIBÉRER DE SON MOI TOXIQUE

Перевод с французского *Натальи Чельшевой*

Дюпон, Мари-Эстель

Д96 Детокс внутреннего «Я». Как избавиться от самоотравленности и стать свободным / Мари-Эстель Дюпон ; [перевод с французского Н. И. Чельшевой]. – Москва : Колибри, Азбука-Аттикус, 2025. – 208 с. – (Популярная психология для бизнеса и жизни)

ISBN 978-5-389-25891-4

Самоотравленность – это набор убеждений, чувств, эмоций и всевозможного негатива, который не позволяет нам жить полной жизнью и реализовать себя в соответствии со своими планами и мечтами. Мы постоянно смотрим на себя сквозь негативный фильтр и действуем по чужим сценариям, которые нам не подходят. Мы вечно идем на компромиссы, ведущие в тупики. Токсичное «Я» питает наш гнев и душит творческое начало, застревает в прошлых страхах и обидах и препятствует развитию и росту.

Книга психолога и психотерапевта Мари-Эстель Дюпон учит жить собственной жизнью, иметь индивидуальные представления о мире, любить себя безо всяких условий. Примеры из практики, тесты и упражнения помогут вам остановить эмоциональное самоотравление и запустить детоксикацию внутреннего «Я», осознанно управлять судьбой и карьерой, прислушаться к потребностям тела, понять свои эмоции и истинные желания.

УДК 159.923.3

ББК 88.332

ISBN 978-5-389-25891-4

© Larousse 2022

© Чельшева Н. И., перевод на русский язык, 2024

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская группа «Азбука-Аттикус», 2025

Колибри®

Жану-Даниэлю

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ. Что мы называем токсичным «Я»?..... | 11 |
| ЧАСТЬ 1. ИЩЕМ НАШЕ ТОКСИЧНОЕ «Я» — ВНУТРЕННЕГО ВРАГА С ТЫСЯЧЕЙ ЛИЦ | 25 |
| 1. Травмы и семейные тайны | 32 |
| Воздействие травматического шока | 33 |
| Как травма проявляется в нашем теле и его реакциях | 36 |
| Вина и ощущение абсурда | 37 |
| Жить со страхом в животе | 39 |
| Травма и чрезмерная адаптация | 40 |
| Межпоколенческие семейные травмы и тайны | 43 |
| 2. Я и моя семья. Увидеть себя детскими глазами | 50 |
| След токсичного родителя..... | 51 |
| Чувство вины и собственный образ | 54 |
| Черная педагогика..... | 56 |
| Токсичный родитель вцепляется в жизнь и не отдает ее | 58 |
| Пограничное расстройство | 60 |
| Миф об Атланте: ребенок, который держит на плечах собственных родителей | 61 |
| Родитель, этот внутренний враг..... | 66 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Помочь самому себе | 71 |
| Распознать парадоксальные указания | 72 |
| Освободиться от собственного токсичного тела | 74 |
| Находить другие образцы для подражания и научиться забывать | 75 |
| Время успокоиться | 76 |
| Снова научиться счастью | 77 |
| Когда иметь братьев и сестер плохо | 79 |
| Ребенок-симптом | 80 |
| Семейные расстановки и психология представителей разных поколений | 81 |
| Эме: ребенок-терапевт | 85 |
| Двойная ноша Эме | 85 |
| Материнские манипуляции | 86 |
| Сеансы терапии | 88 |
| Освободиться от влияния матери | 92 |
| Процесс «очищения» | 93 |
| | |
| 3. Как не попасть в ловушку? Токсичные мысли и предпочтения | 96 |
| Токсичные эмоции и мысли | 97 |
| Внутреннее очищение | 97 |
| Начнем со страха | 99 |
| Фантомные отношения: груз прошлого | 100 |
| Ложный образ себя самого | 102 |
| Переосмысление собственной жизни | 104 |
| Интуиция, визуализация и медитация | 105 |
| Несколько примеров негативного эмоционального состояния | 111 |
| Что такое токсичная мысль? | 111 |
| Выстроить свою глубинную идентичность в диалоге с самим собой | 113 |
| Отпустить ситуацию | 117 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Тупиковые отношения | 119 |
| Как понять, что любовные отношения токсичны? | 120 |
| Два примера деструктивного поведения | 123 |
| Заключение к части 1. Роль самоанализа и терапии | 129 |
| ЧАСТЬ 2. ОСВОБОЖДЕНИЕ | 133 |
| Терпение и доброжелательность | 136 |
| Все связано! | 137 |
| 4. Less is more: меняться понемногу, чтобы поменять все | 139 |
| Способность меняться заложена в нас самих | 140 |
| Зеркальные нейроны | 140 |
| Удача улыбается смелым | 141 |
| Познай самого себя | 144 |
| Познать себя: зачем? | 145 |
| Позитивная визуализация | 146 |
| Возможности осознанной медитации | 147 |
| Освободиться от условий..... | 147 |
| Здоровое питание | 148 |
| Зажечь свет осознанности | 150 |
| Медитировать – это еще и познавать себя | 151 |
| Медитация как самосовершенствование и работа с эмоциями | 152 |
| Медитация – это превращение негативных эмоций в энергию | 153 |
| Как выйти из беличьего колеса? | 156 |
| Сконцентрироваться | 156 |
| Отпустить или принять | 157 |
| Почему от страдания так трудно освободиться? | 158 |
| Действовать осознанно | 159 |
| 5. За работу! | 163 |
| Забота о теле | 163 |
| Сознание живет в теле | 164 |

| | |
|----------------------------------------------------|------------|
| Эмоции структурируют мозг, но живут в животе | 165 |
| Если токсичное «Я» прячется в теле | 169 |
| Подведение итогов | 172 |
| Оценка личности | 173 |
| Профессиональная оценка | 176 |
| Анализ личных достижений | 178 |
| Сонина терапия | 181 |
| Задать себе правильные вопросы | 183 |
| Получить то, в чем нуждаешься | 184 |
| Эмоциональный детокс | 187 |
| Свобода от негативных эмоций | 187 |
| Помощь в медитации | 190 |
| Необходимая открытость | 191 |
| Наслаждаться счастьем жить | 192 |
| Освободиться от прошлого | 193 |
| Разбудить внутреннего ребенка | 194 |
| | |
| 6. Воин-тольтек и подвиги Геракла | 196 |
| Уметь самоутверждаться | 198 |
| Внутренняя свобода | 200 |
| | |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Ваша жизнь принадлежит вам: | |
| сажайте свой сад | 204 |
| | |
| БИБЛИОГРАФИЯ | 207 |

Введение

Что мы называем токсичным «Я»?

Будь собой, остальные роли заняты.

Оскар Уайльд

Однажды утром мне позвонила моя издательница и спросила: «Мари-Эстель, не могли бы вы мне объяснить, почему люди всю жизнь пилят сук, на котором сидят?» – «Ну, мне кажется, это происходит потому, что мы смотрим вниз вместо того, чтобы смотреть вверх, и в результате испытываем головокружение».

Повесив трубку, я подумала, что мы просто не считаем возможным любить себя безо всяких предварительных условий и поэтому вынуждены прилагать огромные усилия, чтобы достичь каких-то благ, а потом сами же их и саботируем, как если бы нам казалось невозможным стать счастливыми, жить счастливо без жертв.

Мысли, предубеждения или негативные ожидания, немотивированные страхи или травмирующий опыт – это все то, что отравляет нам жизнь, заставляет делать не самый лучший выбор, портит настоящее и блокирует будущее.

Токсичное «Я» представляет собой совокупность убеждений, чувств, эмоций и всевозможного негатива,

которые не позволяют нам ощущать всю полноту бытия и не дают возможности себя реализовать. Они держат нас на коротком поводке, не позволяют дышать полной грудью. Под воздействием отрицательного настроения мы смотрим на жизнь сквозь негативный фильтр, действуем по сценариям, которые нам не подходят. Токсичное «Я» заставляет нас прибегать к компромиссам, компромиссы превращаются в тупики или определяют поступки, которые тянут нас вниз. Оно укрепляет в нас негативные образы нас самих и других людей. Оно питает наш гнев и душит творческое начало. Оно противоречит нашим мечтам и интуиции, поддерживает страхи и навязчивые сомнения.

Вероятно, мы даже не отдаем себе в этом отчет, потому что все так было с самого детства или просто потому, что мы полагаем, что по-другому и не бывает. Нам кажется естественным терпеть наскучившие супружеские отношения, фальшивую дружбу и надоевшую работу, повторяя из раза в раз: «Такова жизнь, довольствуйся тем, что есть, это уже хорошо...»

Со временем, становясь взрослыми, мы незаметно оказываемся в ловушке: начинаем путать себя с этим «вторым Я», избегать или даже не замечать возможностей достичь счастья и свободы. Потому что мы их квалифицируем как безумие и как пугающую неизвестность. Ведь свобода предполагает риски, а мы считаем, что у нас нет возможности рисковать. Мы укрываемся в мире собственных фантазий, тогда как развитие должно бы ассоциироваться с расцветом, а не с увяданием.

Довольно часто, увы, наши мечты внушают нам страх оказаться непонятыми, одинокими, несчастными, хотя мы должны были бы относиться с доверием к тем образам, которые живут в нас с рождения и показывают направление, в котором должна была бы двигаться наша жизнь. То направление, следуя которому, мы можем реализовать лучшее, что в нас есть, занять свое место. Речь не о мании

величия, потому что мегаломания, заставляющая стремиться к власти, известности, вечной молодости или деньгам, на самом деле – часто всего лишь маска, мешающая человеку занять свое настоящее место. Эта маска прикрывает пустоту, вызванную ощущением, что жизнь потеряла всякий смысл, и внушает ложное стремление «извлечь из нее максимально возможную выгоду». Это, однако, лишь усиливает ощущения абсурда, внутренней пустоты и страха, ведь мы пытаемся развивать отношения, основанные на контроле и власти, а они противоположны спонтанности, независимости, доверию и заботе.

Недавно один из моих друзей, переживающий трудности в семейной жизни, спросил меня, как бы я определила, что такое забота. Я ответила, что, с моей точки зрения, забота – это то, что обуславливает разницу между договором и настоящей привязанностью. Есть брачный договор и эмоциональные привязанности. Профессиональные контракты не равны профессиональным связям.

Забота – явление редкое, но она гарантирует уважение и искренность.

Возможно, это утверждение покажется глупым, но именно способность жить своей внутренней жизнью и иметь свои, индивидуальные представления о мире позволяет людям пережить удары судьбы или сделать великие открытия. Независимость начинается со способности следовать своим мечтам, какой бы ни была сиюминутная текущая реальность.

Для большинства из нас это крайне трудная задача. Тому есть множество причин: воспитание в прежние годы не позволяло ничего подобного, ведь дети должны были воплощать мечты родителей или стремиться удовлетворять их амбиции. К тому же в мире постоянно действовали и действуют сложные экономические и социальные

ограничения. А еще мы являемся существами, которыми движет страх, может, даже в большей мере, чем желание... и в результате мы гораздо равнодушнее к счастью, чем кажется на первый взгляд.

Идем дальше: лично я начала наслаждаться жизнью в тот день, когда перестала размышлять о прошлом и сосредоточилась на собственных внутренних потребностях. На том, что «терзало мой разум» с самого раннего детства. Я отказалась слышать себя лишь наполовину, с извинениями, стараясь сохранить и козу, и капусту, искать способ следовать своим убеждениям, одновременно стараясь никого не побеспокоить. Я отказалась от всего, что более мне не соответствовало, а было лишь источником беспорядка, горечи, усталости и пустой траты энергии на вещи и людей, рядом с которыми лучшее будущее не могло бы случиться. Если мы сохраняем внутри себя образ нашей мечты, непосредственное настоящее становится всего лишь сиюминутным переживанием, а не ограничением для будущего. Настоящее превращается в один из этапов на нашем пути, и мы свободны посеять именно то, что хотим собрать завтра.

У меня тогда в жизни была сложная ситуация, вдобавок куча не самых благоприятных факторов давила на меня все сильнее: болезнь, маленький ребенок, развод, невозможность заниматься любимым делом в течение долгого времени... Несмотря на все это, я была безмятежна и счастлива. Потому, что это был поворотный момент: я смогла перестроить свою жизнь, преодолеть размолвки, встать на ноги после удара, нанесенного близким человеком, порвать со всем, что я считала важным лишь по долгу службы, а не потому, что это меня интересовало. На самом деле я уже ни от кого ничего не ждала и в первую очередь я не ждала поддержки; но я начала верить в свою мечту, почувствовала удовлетворение от этого, приняла свою жизнь такой, какая она есть, и согласилась меняться, сохраняя только то, что люблю.

Для меня это означало принять свое существование, слушать себя, уважать свои потребности и выбор, – все это ранее не было мне свойственно. Я внушала уверенность друзьям и пациентам, но про себя догадывалась, что, когда придет время постоять за себя, я смогу лишь что-то невнятно лепетать. По прошествии времени я думаю, что сам факт родительства может существенно помочь стать свободнее, поскольку, когда мы желаем дать лучшее ребенку, некоторые компромиссы становятся для нас невозможными. Все, что нас разрушает, должно исчезнуть, какова бы ни была цена свободы.

Таким образом, выходит, что токсичное «Я» попросту препятствует развитию индивидуальности. Это та моя часть, что хранит в себе все, что ее отравляет, реанимирует негатив из прошлого. Это то самое мое «Я», которое не задает лишних вопросов. Нужных вопросов.

Именно оно закрывает двери перед носом нашей глубинной личности, нашего внутреннего ребенка, того существа, которое хранит всю нашу жизненную силу, интеллектуальные и творческие возможности. Ведь каждый из нас несет свои боль и страдание, которые могут быть связаны как с нашим несовершенством, так и с осознанием ограничений. Токсичное «Я» – это та наша часть, которая ведет себя безответственно и жестоко с нашей внутренней сущностью, прячась за навязанными развлечениями, зависимостями или внешними якобы удовольствиями от болезненных для нас контактов.

Вместо того чтобы принять и «очистить» страдание, сделав из него источник творческой энергии, мы отрицаем его, не извлекая никакой пользы для собственного существования и понимания ситуации. В общем, мы захлопываем дверь перед носом подавленного ребенка,

как в прошлом это сделал взрослый, который нанес ему травму. Утверждая это, я, однако, далека от того, чтобы следовать буквально наследию Жан-Жака Руссо¹.

Любое человеческое существование несет в себе определенный заряд хорошего и плохого, и я не склонна рассматривать ребенка как чистый лист. Но я считаю, что страдание рождает страдание и что наше наследие влияет на нас с самого младенчества. Токсичное «Я» боязливо, избегает любых трудностей, отвергает самоанализ и осознанность, а ведь это – единственные возможные источники света, доступные нам, чтобы мирно и свободно шагать по жизненному пути.

Тхить Нят Хань², знаменитый буддийский монах, писал: «Желая смягчить страдание, мы отказываемся его воспринимать и стараемся держаться от него как можно дальше. Даже если у нас есть время, мы избегаем о нем думать из страха его (страдание) укрепить».

Мы даже на отдыхе придумываем себе стратегии и занятия (телевидение, потребление, развлечения), которые позволяют избежать встречи с собой, и продолжаем пережевывать прошлое и ждать с тревогой событий, которые якобы должны случиться, когда отпуск закончится. Из страха встретиться со страданием лицом к лицу мы позволяем ему накапливаться. И однажды, когда насту-

¹ Жан-Жак Руссо (фр. *Jean-Jacques Rousseau*; 1712–1778) – франко-швейцарский философ, писатель и мыслитель эпохи Просвещения; в своем романе-трактате «Эмиль» (1762) он обосновал новые принципы воспитания детей, воспитания идеального гражданина, разные подходы к воспитанию мальчиков и девочек. Ребенка Руссо рассматривал как прекрасное, изначально добродетельное существо, которое очень важно не испортить, и отрицал гуманитарные науки.

² Тхить Нят Хань (Тит Нат Хан, вьет. *Thích Nhất Hạnh*, 1926–1922) – вьетнамский дзен-буддийский монах, настоятель буддийского медитативного центра «Деревня слив» в Тенаке (Франция), почетный доктор Гонконгского университета, автор ряда книг по дзен-буддизму и по медитативным практикам.

пает кризис среднего возраста, мы обнаруживаем с удивлением, что дела наши плохи, возникли проблемы со здоровьем, а достичь желаемого так и не получилось.

Токсичное «Я» – это наше ригидное и напуганное «Я», позабывшее, что жизнь состоит из неуверенности, непостоянства и несовершенства. Это «Я» мешает человеку найти опору в собственной личности и сохранять в себе ребенка, открытого для жизни. Привычки, убеждения, эго, страх создают ситуации, отношения и предпочтения, лишённые глубины, и подталкивают нас к увеличению доли эго, контроля и... пустоты. Это «Я», в котором на самом деле слишком мало любви. Если бы мы были способны любить самих себя без всяких дополнительных условий, то все эти страдания, манипуляции, зависимости просто бы исчезли, осталось бы только ясное и осознанно уважительное отношение к себе и другому, но без всякого подчинения. Мы бы осознали свои возможности: возможности сказать «нет» или не оправдать чьи-то надежды. А любые формы шантажа стали бы для нас неприемлемы.

Когда признание и счастье рождаются у нас внутри, нам больше не нужно пытаться строить отношения на основе уязвленного самолюбия, желания забрать у других то, чего нам самим не хватает. Мы становимся свободнее, перестаём жить как попрошайки, рабы времени и случайных обстоятельств, зависеть от чужих реакций. Мы ищем общения с другими людьми в соответствии с нашими желаниями, а не по обязанности. Наше счастье больше не зависит от всяких ненадежных «если», держащих нас в постоянном напряжении и беспокойстве. Токсичное «Я» очень зависимо. Но если понимаешь, что любовь на самом деле у тебя внутри, то соглашаешься с тем, что тебе нужны люди вообще, но никто конкретно.

*Токсичное «Я» – это море,
в которое попала черная болотная жижа.*

Оно формируется под влиянием устоявшихся, закостенелых представлений и предубеждений, ограничивающих нашу способность предвидеть будущее и проявлять свободу как в отношениях, так и в принятии решений и эмоциональных реакциях. Наши энергетические каналы превращаются в подобие артерий с атеросклеротическими бляшками: их ригидность растет из года в год, а способность к быстрой реакции снижается. Токсичное «Я» удерживает нас в одном и том же психическом состоянии. Оно всегда с нами, и поэтому мы перестаем замечать, что постоянно обороняемся, испытываем чувство страха, печали, усталости, обреченности или горечи, теряем радость жизни.

* * *

Замечали ли вы, что в современном мире не проходит и дня, чтобы мы не слышали слово «детокс»? Разве это не признак общества, представители которого забиты, запуганы, одновременно перегружены и опустошены, отравлены? Они поражены не только токсичными отходами, тяжелыми металлами и эндокринными нарушениями, но прежде всего переизбытком стимулирующих факторов (обилие информации, социальные сети, телешоу) и интенсивностью насилия, за которым скрывается отсутствие духовного начала, нравственных принципов и внутреннего спокойствия.

Часто ли вы видите вокруг себя людей, глядящих на вас с улыбкой, доверчивым, спокойным взглядом? Наверняка нет. Это отнюдь не результат плохого питания. Причина этому отнюдь не неправильное питание, и рекомендаций типа регулярного потребления капустного сока явно недостаточно, чтобы напряжение исчезло. Нам придется избавиться не только от тяжелых металлов и избыточных сахаров. Скорее всего, прогулочные клубы, центры медитации, клубы долголетия и йоги не просто так создаются повсеместно. Они призывают расслабиться и «восстано-

вить ресурсы» в компании, поскольку одиночество пугает большинство из нас. Мы уделяем так мало внимания самим себе, что слишком часто играем не свою роль, пребываем в возбуждении или, наоборот, опустошены. Мы потеряли все ориентиры...

Чтобы восстановить нормальную жизнь, нужно освободиться от отравляющих наши эмоции чувств и убеждений, застрявших глубоко в бессознательном и мешающих воспринимать реальность (окружающий мир и себя самих) во всем ее многообразии, делать осознанный выбор. Стремясь облегчить ребенку будущую жизнь в обществе, мы не стремимся использовать наши педагогические возможности для развития у него самостоятельного мышления. Конечно, мы стимулируем его способности, но, скорее, как если бы это был умственно отсталый, которого необходимо оценивать с точки зрения нормы и уровня адаптации в обществе. Однако мы очень редко подталкиваем ребенка к осознанному восприятию себя самого, другого человека, природы, слов, ситуаций. Мы помещаем его в пузырь «учеба/развлечения». Это создает из развлечений некую особую ценность, а учебу превращает в препятствие; при этом осознание самого себя, своих и чужих эмоций, другого человека, собственного тела и своих чаяний остаются забыты у закрытого входа в начальную школу. А потом, через несколько лет, мы удивляемся, что некоторые из детей страдают недостатком внимания и нарушениями поведения. Если бы мы не спешили, не порывали резко с естественными проявлениями, присущими нам от природы, социализация требовала бы меньших усилий, а учеба доставляла больше удовольствия. Игра, как пишет Д. В. Винникотт¹, – это работа ребенка. Именно в игре

¹ Дональд Вудс Винникотт (англ. *Donald Winnicott*, 1896–1971) – британский педиатр и детский психоаналитик, один из важнейших представителей теории объектных отношений, автор арт-терапевтической техники «Игра в каракули».

закладывается система отношений и идентификаций, уважение к правилам, проявляются эмоции и влечения.

В противном случае наше «Я» быстро становится токсичным... Но вернемся же к нему.

*Так называемая амбивалентность¹ –
другое имя для токсичного «Я».*

Неразрешенные внутренние конфликты – это наши внутренние враги. Под амбивалентностью я понимаю конфликт между нашим сознательным и бессознательным. Например: «Я хочу сделать это и это, но боюсь провала, ощущаю вину, боюсь разочарования и осуждения». Это противоречие может иметь множество обличий: сознательно я хочу добиться успеха, но на бессознательном уровне я боюсь обогнать собственного отца; в результате я добиваюсь многого, но потом все идет прахом. Я хочу заниматься театром, но боюсь насмешек; я хочу быть любимым, но не хочу потерять время напрасно и стать жертвой предательства.

Токсичное «Я» спутанно, в нем переплетены не только «Я» и другой, наше настоящее и картины из прошлого, но главное, в глубине этого «Я» перепутаны истинные желания и компенсаторные устремления. Мое «Я» и его роли, быть собой или казаться кем-то. Мы ведь на самом деле хотим быть тем, кем кажемся. И спокойствие приходит к нам, когда мы начинаем и выглядеть такими, какими на самом деле являемся. Это вовсе не побег от успеха, это просто позволяет не попасть в тупиковую ситуацию.

Токсичное «Я» – прилипчивое, слепое и пугливое. Наше собственное восприятие самих себя мешает нам быть

¹ Амбивалентность – двойственность отношения к чему-либо, двойственность переживания, выражающаяся в том, что один и тот же объект вызывает у человека одновременно два противоположных чувства.

Научно-популярное издание Бұқаралық басылым

Серия «Популярная психология для бизнеса и жизни»

Мари-Эстель Дюпон

ДЕТОКС ВНУТРЕННЕГО «Я»

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ САМОТОКСИЧНОСТИ И СТАТЬ СВОБОДНЫМ

Ответственный редактор *Е. Туинова*

Литературная обработка и комментарии *М. Соколовой*

Выпускающий редактор *Т. Маслова*

Художественный редактор *Е. Заливочкина*

Технический редактор *Л. Синицына*

Корректоры *Е. Бударгина, А. Магрилова*

Компьютерная верстка *В. Демина*

В оформлении обложки использованы иллюстрации
© 1198708996, 706209574/Shutterstock.com, автор Gearstd

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 27.03.2025.

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

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,74.

Тираж 2000 экз. О-РВJ-34863-01-Р. Заказ №

Изготовитель:
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

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
Отпечатано в России.

Өндіруші:
«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
Эл. поштасы: sales@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
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+

Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред
их здоровью и развитию» от 29.12.2010 г. не распространяется.

«Балаларды денсаулығы мен дамуына зиян келтіретін ақпараттан қорғау туралы»
29.12.2010 ж. № 436-ФЗ Федералдық заңы қолданылмайды.