

Эмоциональные вампиры

Как вести себя
с людьми, которые
питаются вашей
энергией



А Л Ь Б Е Р Т Б Е Р Н С Т А Й Н

«СОФИЯ»  2 0 1 2

УДК 615.851
ББК 53.59
Б51

Перевод с английского Н. Яцюк

Б51 **Бернстайн Альберт**

Эмоциональные вампиры: Как обращаться с людьми, которые питаются вашей энергией / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 352 с.

ISBN 978-5-399-00431-0

Они могут скрываться в вашем офисе, доме или за экраном вашего компьютера. Их легко обнаружить среди членов семьи, друзей и коллег. Возможно, они даже делят с вами постель. Яркие, талантливые и харизматичные, они завоевывают ваше доверие и любовь, а затем лишают эмоциональной энергии.

Известный психолог, доктор Альберт Бернстайн раскрывает секреты, как защитит себя от этих созданий. Классифицируя типы расстройств личности, он рассказывает, как распознать вампира, и предлагает ряд стратегий, которые гарантированно помогут вам общаться с ними без потерь.

УДК 615.851
ББК 53.59

Emotional Vampires
Dealing With People Who Drain You Dry
Copyright © 2012, 2001 by Albert J. Bernstein

ISBN 978-5-399-00431-0 © «София», 2012
© ООО Издательство «София», 2012

Содержание

- 1. Дети ночи** 7
Эмоциональные вампиры — кто они?
- 2. Зрелость и психическое здоровье** 19
Если эмоциональные вампиры — это дети,
то что нужно для того, чтобы быть взрослым?
- 3. Путь вампиров** 25
Чем эмоциональные вампиры отличаются
от других раздражающих вас людей и почему
они более опасны
- 4. Милые негодяи** 34
Антисоциальные вампиры
- 5. Безрассудные вампиры** 43
Сексуальные, волнующие и несомненно
вредные для вашего здоровья
- 6. Безрассудные вампиры в вашей жизни** 60
Возлюбленные и супруги из числа Безрассудных
- 7. Продавцы подержанных автомобилей** 81
Будьте начеку: они скользкие, как дешевый
полиэфир
- 8. Вампиры-Тираны** 91
Большие, страшные, сильные и глупые —
как те парни в школе, которые отнимали
у вас карманные деньги
- 9. Продавцы подержанных автомобилей
и Тираны в вашей жизни** 106
- 10. Психотерапия для антисоциальных вампиров** 127
- 11. Шоу-бизнес по-вампирски** 133
Гистрионные вампиры
- 12. Вампиры, играющие на публику** 142
Будь то секс, болезнь или секреты успеха —
все это сплошной шоу-бизнес

13. Пассивно-агрессивные вампиры	158
Избави нас от гоблинов, призраков и людей, которые только пытаются помочь	
14. Гистрионики в вашей жизни	182
15. Терапия для гистрионных вампиров	196
16. Большое эго, а в остальном — пустое место	202
Нарциссические вампиры	
17. Вампиры, которые считают себя легендами	214
Разве нужна игра при таком таланте?	
18. Вампиры-суперзвезды	234
Вы должны любить этих ребят! Поклоняйтесь им!	
19. Нарциссические вампиры в вашей жизни	254
20. Методы психотерапии для нарциссических вампиров	266
21. Слишком хорошо — тоже плохо	269
Обсессивно-компульсивные вампиры	
22. Вампиры Перфекционисты и Пуритане	280
Может ли у вампиров быть анально- удерживающий тип личности?	
23. Обсессивно-компульсивные в вашей жизни	302
24. Психотерапия для обсессивно-компульсивных вампиров	312
25. Способность видеть то, чего не видят другие	315
Параноидные вампиры	
26. Вампиры-визионеры и ревнивые монстры	325
Вдохновение неизбежно влечет за собой склонность к преувеличению	
27. Психотерапия для Параноиков	346
28. Восход солнца в замке Дракулы	349

1 ДЕТИ НОЧИ

Эмоциональные вампиры — кто они?

Вампиры подстерегают вас даже сейчас, когда вы читаете эту книгу. На широких улицах, залитых дневным светом; в офисах с флуоресцентным освещением и даже дома, под теплым светом ламп, — эмоциональные вампиры окружают вас повсюду, маскируясь под обычных людей до тех пор, пока их внутренние потребности не превратят их в хищных зверей.

Но они питаются не вашей кровью, а вашей эмоциональной энергией.

Обратите внимание: речь идет не о повседневных неприятностях, которые роятся вокруг вас, как насекомые вокруг фонаря, и от которых легко избавиться с помощью аффирмаций и позитивных утверждений. Речь идет о настоящих созданиях тьмы, которые способны не только досаждать вам, но и гипнотизировать вас, затуманивать ваш разум лживыми обещаниями, пока вы не попадете под их чары. *Эмоциональные вампиры заманивают вас в свои сети и питаются вашей энергией.*

Поначалу эмоциональные вампиры производят даже более приятное впечатление, чем обычные люди. Они притягательны, талантливы и очаровательны, как румынский граф Дракула. Вы испытываете к ним симпатию; вы доверяете им; вы ожидаете от них большего, чем от других людей, — и в конечном счете попадаете к ним в плен. Вы впускаете их в свою жизнь и не осознаете, какую ошибку вы совершили, пока они не растворятся в ночи, высосав из вас всю кровь и оставив с болью в шее, с пустым кошельком или с разбитым сердцем. И даже в

таком случае вы задаете себе вопрос: в ком причина — в них или в вас самих?

Все дело в них — в эмоциональных вампирах.

Знакомы ли вы с ними? Приходилось ли вам испытать их темную силу в собственной жизни?

Встречались ли вы когда-либо с людьми, которые поначалу кажутся вам просто замечательными, но затем превращают вашу жизнь в сплошной хаос?

Из вас когда-либо вытягивали всю энергию?

Эмоциональные вампиры живут рядом с вами. Это ваши соседи, которые ведут себя с вами тепло и сердечно, но распускают сплетни у вас за спиной. Эмоциональные вампиры есть и в вашей команде по софтбоулу — они играют просто прекрасно, пока их не останавливает свисток арбитра, но затем закатывают истерику, как маленькие дети.

Эмоциональные вампиры могут затаиться даже в вашей семье. Вспомните, например, о своем кузене — талантливом человеке, который никак не может удержаться ни на одной работе. А как насчет совсем незаметной тетушки, которая заботится обо всех, пока какая-то странная, изнуряющая болезнь не заставит вас заботиться о ней? Стоит ли здесь упоминать о любящих, но приводящих в ярость родителей, которые всегда говорят вам, что вы можете поступать по-своему, но рассчитывают на то, что вы поступите так, как считают нужным они?

Вампир может даже делить с вами постель — он ведет себя то как любящий спутник жизни, то как холодный, отстраненный незнакомец.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ОНИ — ВАМПИРЫ?

Хотя эмоциональные вампиры и ведут себя как создания тьмы, в них нет ничего сверхъестественного. Эта мелодраматическая метафора обозначает не более чем случай из клинической психологии, одетый в костюм для Хэллоуина. Эмоциональные вампиры — это люди с такими чертами характера, которые психологи называют *расстройством личности*.

Во время учебы в магистратуре я узнал о существовании этого простого различия: *когда человек сводит с ума сам себя — это значит, что у него невроз или психоз. Когда же он сводит с ума других людей — у него расстройство личности.* В руководстве по диагностике и статистике психических расстройств, которое разрабатывает и публикует Американская психиатрическая ассоциация, дано такое определение расстройства личности:

Устойчивая модель внутреннего опыта и поведения, характеризующаяся значительным отклонением от норм, принятых в культуре, к которой принадлежит индивид. Эта модель находит свое проявление в двух или более из следующих сфер:

1. Способы восприятия и интерпретации собственного «я», других людей и событий.
2. Степень, интенсивность, лабильность и адекватность эмоциональной реакции.
3. Межличностное функционирование.
4. Контроль импульсивности*.

В этом руководстве представлено описание диагностических моделей мышления и поведения по одиннадцати расстройствам личности, из которых мы рассмотрим только пять, способных создать много проблем в вашей повседневной жизни: *антисоциальное, гистрионное, нарциссическое, обсессивно-компульсивное и параноидное.* Я выбрал именно эти пять типов расстройств личности, потому что они встречаются чаще других и могут проявляться на субклиническом уровне. В повседневной жизни вы гораздо чаще встречаете людей, имеющих легкое нарциссическое или гистрионное расстройство личности, чем легкое пограничное или шизоидное.

Главная причина, по которой я выбрал именно эти пять типов расстройств личности, заключается в том, что, хотя поведение таких людей носит патологический,

* American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th ed. (Washington, DC: American Psychiatric Association, 1994).

изматывающий характер, им свойственны также и такие черты, которые многие находят весьма привлекательными. За более чем сорок лет работы в качестве психолога и бизнес-консультанта я неоднократно убеждался в том, что эти пять расстройств личности неизменно создают множество проблем в жизни большинства людей — дома, на работе и во всех остальных сферах жизни.

У большинства эмоциональных вампиров, о которых пойдет речь в данной книге, нет серьезных нарушений, позволяющих поставить им официальный диагноз «расстройство личности». И все же они воспринимают мир не так, как другие люди. Под влиянием стремления к инфантильным, недостижимым целям у них сформировались искаженные представления об окружающем мире. Они нуждаются в полном и исключительном внимании со стороны окружающих. Они требуют абсолютной любви, которая только отдает и никогда не требует ничего взамен. Они хотят жить беззаботной, веселой жизнью и перекладывают заботу обо всем скучном и трудном на кого-то другого. Внешне вампиры выглядят как взрослые, но в душе они все еще остаются детьми.

Эмоциональные вампиры не ходят в накидках и не вонзают в людей свои клыки. Как правило, трудные люди, о которых пойдет речь в этой книге, не отличаются от других людей ни в физическом, ни в психологическом плане. Инфантильные наклонности проявляются у эмоциональных вампиров только тогда, когда им что-то угрожает. В остальное время они ведут себя как нормальные, ответственные взрослые люди. Вместе с тем следует отметить, что *вампиры склонны воспринимать как угрозу то, что у обычных людей не вызывает никакого беспокойства*. Ваш собственный опыт говорит вам, что у обычных людей не должно быть никаких проблем с распятиями, чесноком и святой водой. Подобно тому как настоящие вампиры боятся этих традиционных средств борьбы с ними, эмоциональные вампиры испытывают страх перед такими обычными для взрослого человека

аспектами жизни, как скука, неопределенность, ответственность и необходимость не только получать, но и отдавать.

Самый простой способ классифицировать эмоциональных вампиров по тем расстройствам личности, которым больше всего соответствует их образ мыслей и действий. Вампиры каждого типа действуют под влиянием конкретной инфантильной потребности, которую невозможно удовлетворить и которой вампир придает большую значимость. Сами вампиры, как правило, не знают, что их поведение определяют эти инфантильные потребности. Это еще одна причина, почему следует быть особенно осторожными в общении с такими людьми.

АНТИСОЦИАЛЬНЫЕ ВАМПИРЫ

Антисоциальные вампиры испытывают постоянное стремление к эмоциональному возбуждению. Их называют Антисоциалами не потому, что они не любят вечеринок, а потому, что они пренебрегают правилами поведения в обществе. На самом деле такие вампиры *любят* вечеринки. Кроме того, они любят секс, наркотики, рок-н-ролл — все, что оказывает на них стимулирующее воздействие. Для них скука — это гораздо хуже, чем осинный кол в сердце. Все, чего они хотят от жизни, — это приятное времяпрепровождение, безделье и немедленное удовлетворение всех своих желаний.

Из всех эмоциональных вампиров Антисоциалы — самые сексуальные, самые интересные и самые забавные. Люди легко и быстро привязываются к ним и так же быстро попадают в их сети. Помимо кратковременного веселья таким вампирам нечего дать людям взамен. Но как прекрасны эти моменты общения с ними! Однако вас ждет большое разочарование, если вы рассчитываете на надежность таких людей.

— Что не так, милая? — спрашивает вампир Адам.

У Элис непроизвольно отвисает челюсть.

— Адам, поверить не могу, что ты спрашиваешь меня об этом. Думаешь, нет ничего плохого в том, чтобы целовать всех женщин подряд в моем присутствии?

Адам кладет руку на плечо Элис, но она сбрасывает ее.

— Дорогая, — говорит Адам, — это была вечеринка, я немного выпил. В любом случае, это был всего лишь легкий поцелуй.

— Легкий поцелуй, который длился пять минут?

— Дорогая, ты же знаешь, что этот поцелуй ничего не значил. Ты единственная женщина, которую я действительно люблю. Единственная. Ну же, детка, поверь мне.

Без Антисоциалов не было бы музыки кантри. Если вы думаете, что их чарам поддаются только наивные романтики, значит, вы не видели, как они ведут себя на собеседовании при приеме на работу или проводят торговую презентацию. Лучший способ защиты против вампиров такого типа — распознать их еще до того, как они пустят в ход свое обаяние. Заметив их приближение, закройте свое сердце и спрячьте кошелек, пока не проверите их рекомендации. Поступки, которые совершали Антисоциалы в прошлом, — это лучший показатель того, как они будут вести себя в будущем.

ГИСТРИОННЫЕ ВАМПИРЫ

Гистрионные вампиры испытывают сильную потребность в получении внимания и одобрения со стороны окружающих*. Главное для них — хорошо выглядеть; все остальное — это несущественные детали. У Гистриоников есть то, что могло бы понадобиться вам в бизнесе или в жизни, но будьте осторожны: такие люди склонны к драматическим эффектам. То, что вы видите, — это всего лишь спектакль.

Вампиры не видят своего отражения в зеркале. Гистрионники не видят даже самого зеркала. Они — настоящие эксперты по утаиванию собственных мотивов от

* Гистрионный (histrionic) — склонный к драматизации, театральности. — *Прим. перев.*

самих себя. Они твердо убеждены в том, что никогда не делают ничего неприемлемого — не совершают ошибок и не думают плохо о других людях. Они считают себя хорошими людьми, единственная цель которых помогать другим. Но если вы поставите это под сомнение, вам не поздоровится. Просто поразительно, сколько вреда могут причинить эти милые люди.

Вампир Линн звонит своей подруге Мелиссе.

— Я только что разговаривала с Пэтти. Она думает, что ей не стоит идти на девичник в выходные.

— Почему?

— У нее с тобой какие-то проблемы. Может быть, тебе стоит поговорить с ней.

— Какие проблемы?

— Ну, она говорит, что ты стремишься все контролировать и что, если что-то идет не по-твоему, ты сильно расстраиваешься.

Если бы вы спросили Линн, почему она рассказывает своей лучшей подруге о том, что о ней плохо отозвалась другая подруга, она бы ответила, что просто пытается помочь этим двум девушкам поладить между собой. Что касается Линн и других Гистриоников, очень важно понять: они не лгут, во всяком случае вам. Гистрионные вампиры обманывают самих себя; обман других людей — всего лишь побочный эффект. Хотя на самом деле Линн и получает удовольствие от раздувания конфликта между двумя своими подругами, она искренне считает себя добрым человеком, который стремится помочь, но которого всегда обвиняют в том, что она и не подумала бы делать. Изменить мнение этой девушки о себе просто невозможно. Если вы попытаетесь обвинить ее в преднамеренном создании проблем, вы окажетесь вовлеченными в настоящую драму, и скорее всего, это закончится тем, что вы будете выглядеть гораздо хуже, чем она.

Защитите себя — никогда не рассказывайте таким гистрионным вампирам, как Линн, ничего такого, что вы не хотели бы увидеть в сети *Facebook*.

Даже не пытайтесь заставить гистрионного вампира признать свои истинные мотивы. Лучше используйте его способность действовать с выгодой для себя, придумав для этого человека менее деструктивную роль в своей жизни. Главы, посвященные Гистрионикам, расскажут вам о том, как это сделать. Применяв творческий подход, вы сможете избежать ситуации, когда «помощь» таких людей принесет вам одни беды.

НАРЦИССИЧЕСКИЕ ВАМПИРЫ

Вы когда-нибудь обращали внимание на то, что люди с большим эго отличаются полной ничтожностью во всем остальном? Нарциссические вампиры стремятся только к одному: пребывать в своих грандиозных фантазиях о том, что они самые умные, самые талантливые, самые лучшие люди в мире. И дело не в том, что они думают о себе лучше, чем о других. *Они вообще не думают о других людях.*

Нарциссические вампиры — это люди-легенды в своем собственном воображении. Разумеется, не стоит даже рассчитывать на то, что они будут жить по правилам простых смертных.

Вампир Льюис Хантер Третий, генеральный директор одной из компаний, произносит перед своей командой руководителей такую речь: «Мне не хотелось бы называть это сокращением; это скорее оптимизация. В нынешних рыночных условиях наш объем накладных расходов просто неприемлем. — Он делает паузу, чтобы присутствующие поняли весь смысл сказанного. — Я с тяжелым сердцем вынужден сообщить, что каждый из вас должен предложить бюджет, в котором предусмотрено сокращение текущего объема расходов на 25%. Другого выхода нет. Я считаю, что в полном соответствии с командным духом было бы справедливо равномерно распределить сокращение расходов по всем отделам».

Подчиненные Льюиса не знают, что в итоге Льюис получил повышение заработной платы, которое составляет

10% от размера того сокращения расходов, которого он потребовал от руководителей отделов.

Нарциссы создают трудную дилемму. Хотя нарциссизм чаще всего лишен величия, не существует величия без нарциссизма. Без вампиров этого типа не было бы людей, готовых взять на себя роль лидеров.

Что бы ни говорили они сами, нарциссические вампиры крайне редко делают что-то не для себя. Они могут считать вас почти равными себе по значимости только до тех пор, пока ваши интересы согласуются с их интересами.

Вампиры этого типа всегда стремятся побеждать. Не вступайте в борьбу с ними, если только вы не уверены в том, что сможете их уничтожить. И даже в этом случае будьте осторожны. Они очень мстительны. Лучше незаметно воспользоваться их слабостью, потешив их эго и научившись раздавать им похвалы, в которых они так нуждаются, *не поддаваясь при этом их влиянию.*

ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНЫЕ ВАМПИРЫ

Обсессивно-компульсивным вампирам свойственно стремление к безопасности, которой, по их глубокому убеждению, они могут достичь только благодаря скрупулезному вниманию к деталям и полному контролю над *всем*. Вы знакомы с такими вампирами. Это дотошные люди, которые не видят леса за огромным количеством излишних, ненужных деревьев. Но вы не знаете о том, что все это внимание Обсессивно-компульсивных к деталям направлено на достижение единственной цели: *обеспечить собственную безопасность.*

Без Обсессивно-компульсивных не была бы выполнена ни одна из самых трудных и неблагодарных задач, ничто не работало бы должным образом и никто из нас так и не сделал бы того, что должен сделать. Хорошо это или плохо, но Обсессивно-компульсивные — это единственные люди, которые следят за тем, чтобы все остальные не

слишком отклонялись от своего пути. Возможно, они не всегда нам нравятся, но они нам необходимы.

Большинство конфликтов, с которыми сталкиваются обсессивно-компульсивные вампиры, носят внутренний характер. Им не нравится причинять боль другим людям, но они сделают это, если ваши действия поставят под угрозу их способность контролировать ситуацию. Сюрпризы (даже приятные) вызывают у Обсессивно-компульсивных такие же ощущения, что и ледяные брызги святой воды. Они не хотят задевать чувства других людей, но в то же время считают необходимым высказывать свое мнение по любому поводу.

— Та-там! — произносит Кевин, когда вампир Сара входит в комнату. — Спустила столько месяцев я наконец покрасила стены в гостиную!

Несколько секунд он ждет реакции Сары, но она молчит.

— Ну, так что ты думаешь?

— Это прекрасно. Но...

— Но что?

— Видишь ли, мне казалось, что мы еще не выбрали цвет.

Обсессивно-компульсивным требуется очень много времени на то, чтобы принять решение. Но еще труднее получить от них хотя бы слово похвалы.

Перфекционизм, чрезмерный контроль и внимание к деталям — вот те недостатки, которые свойственны Обсессивно-компульсивным и которые они маскируют под достоинства. Им свойственно путать процесс с результатом, букву закона с его духом. Лучший способ защиты от вампиров этого типа заключается в том, чтобы отслеживать общую картину происходящего и не теряться в темном лесу избыточных деталей.

ПАРАНОИДНЫЕ ВАМПИРЫ

В просторечии словом «параноик» называют людей, которым кажется, что их преследуют. На первый взгляд

трудно представить себе, что в мании преследования можно найти что-то хорошее. Притягательность *параноидных вампиров* заключается не в их страхах, а в том, что лежит в основе этих страхов. В действительности паранойя — это чрезвычайная упрощенность мышления, которая позволяет вампирам этого типа видеть то, чего не видят другие. *Их цель — познать Истину и исключить из своей жизни любую неопределенность.*

Параноики живут в соответствии с жесткими правилами, в истинности которых они твердо убеждены. Кроме того, они считают, что и все остальные должны жить по этим правилам. Такие люди всегда отслеживают любые отклонения от правил — и в большинстве случаев находят их. Воспринимайте их как детективов в мире вампиров. *Рядом с ними вы будете чувствовать себя в полной безопасности — до тех пор, пока не попадете в число подозреваемых.*

Вампир Джамал заходит на кухню, вытирая руки бумажным полотенцем.

— Я только что поменял масло в твоём автомобиле и заметил, что бензобак почти пуст.

— И что? — пожимает плечами Тереза.

— Я только в субботу заправил его.

— Но ведь я ездила целую неделю.

Джамал выбрасывает бумажное полотенце.

— Знаешь, — говорит он, — это несколько странно. Я не помню, чтобы ты когда-либо использовала целый бак бензина за неделю. Сколько расходует твоя машина — около семи литров на 100 километров? Это значит, что ты проехала более семисот километров.

Тереза улыбается и пожимает плечами:

— Думаю, это была очень активная неделя.

Джамал пристально смотрит Терезе в глаза:

— Так куда ты ездила?

Единственное, чего Параноики не понимают, — это что их собственное поведение заставляет других людей их преследовать.

Вампиры этого типа видят то, что скрыто под поверхностью, — тайные мотивы и более глубокие уровни реальности. Большинству великих моралистов, визионеров и теоретиков (а также психотерапевтов, зарабатывающих на них деньги) в той или иной степени свойственно параноидное расстройство личности — в противном случае они бы просто принимали все как должное. К сожалению, люди, которые страдают паранойей, не видят разницы между теориями о невидимых физических силах и предположениями о том, что неопознанные пришельцы пытаются захватить нашу планету. Та же мотивация, которая дала начало величайшим религиозным истинам всех времен, привела и к сожжению еретиков на кострах.

Если вы что-то скрываете, Параноик непременно это обнаружит. Единственный способ защиты — сказать ему чистую, неприкрытую правду. Расскажите об этом один раз — и вы больше не попадете под перекрестный допрос. Но это легче сказать, чем сделать. В главах, посвященных параноидным вампирам, эта тема рассматривается более подробно.

2 ЗРЕЛОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Если эмоциональные вампиры —
это дети, то что нужно для того,
чтобы быть взрослым?

Насколько я понимаю, зрелость и психическое здоровье — это одно и то же. И то и другое представляет собой сочетание трех важных психологических установок.

1. Представление о контроле

В основе здоровой психики лежит наша убежденность в том, что происходящее с нами зависит от наших действий. И даже если наши представления о контроле обманчивы, это все равно заставляет нас действовать более эффективно, чем когда мы считаем, будто от нас ничего не зависит.

С течением времени и по мере накопления опыта мы учимся делать правильный выбор, и нам кажется, что мы еще в большей степени контролируем свою судьбу. Это главное преимущество взросления.

Однако *эмоциональные вампиры никогда не взрослеют*. На протяжении всей своей жизни они считают себя жертвой судьбы и непредсказуемого поведения окружающих. Они просто *реагируют* на то, что происходит в их жизни. В результате эмоциональные вампиры лишают себя возможности учиться на собственных ошибках — и совершают эти ошибки снова и снова.

Литературно-художественное издание

Альберт Бернстайн

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВАМПИРЫ

**Как вести себя с людьми,
которые питаются вашей энергией**

Перевод: *Н. Яцюк*

Редактор *И. Старых*

Корректоры: *Т. Селезнева, Е. Яковенко*

Оригинал-макет: *Е. Лаврова*

Обложка: *И. Дерий*

ООО Издательство «София»

107140, Россия, Москва, ул. Красносельская Нижняя,
д. 5, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 03.10.2012 г.
Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 18,48.
Тираж 5000 экз. Зак. №

Отделы оптовой реализации издательства «София»

в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44

в Санкт-Петербурге: (812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>