



16 критериев зрелой любви

Юлия Олих

Юлия Олих

16 критериев зрелой любви

«Издательские решения»

Олих Ю.

16 критериев зрелой любви / Ю. Олих — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-854420-0

«16 критериев зрелой любви» — книга о любви и близости между мужчиной и женщиной. Что нужно человеку для того, чтобы он мог строить близкие отношения? Какие качества, знания, опыт, навыки нужны для этого?

ISBN 978-5-44-854420-0

© Олих Ю.
© Издательские решения

Содержание

Об авторе	6
Предисловие	7
Отношения. Закладываем фундамент	9
Критерий номер один	10
Критерий номер два	11
Критерий номер три	13
Критерий номер четыре	16
Критерий номер пять	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

16 критериев зрелой любви

Юлия Олих

© Юлия Олих, 2017

ISBN 978-5-4485-4420-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе



Юлия Олих, магистр психологии, практикующий психолог, сертифицированный гештальт-терапевт.

Работает в направлениях: гештальт-терапия, арт-терапия, системная семейная терапия.

Автор цикла творческих тренингов «Курс Личности», «Давай Встретимся», «Мужчина. Женщина. Любовь» и др.

Специализируется в области отношений. Темы с которыми работает Юлия: конфликты в паре и общая неудовлетворенность отношениями; как встретить своего мужчину и быть с ним счастливой; как пережить расставание и обрести себя.

Любящая и любимая жена и мама очаровательной, девятилетней Катрин, которая мечтает стать дизайнером и модельером одежды.

Любит свою жизнь, свою работу и профессию. Получает удовольствие от путешествий, вкусной еды, моря и ласкового солнца.

Ведет блог, пишет статьи о любви, зрелых и близких отношениях. О мужчинах и женщинах, семье, поиске и обретении себя и смысле жизни.

Сайт автора: www.olikh.com

Предисловие

Эту книгу я посвящаю своему любимому мужу, который вдохновил меня на ее написание, одобрил идею и оказывал помощь и поддержку на протяжении всего времени, пока я создавала эту книгу. Он был первым, кто читал каждую новую главу, высказывал свое мнение, корректировал и дополнял тексты, был источником новых идей. Благодаря ему сейчас эта книга перед вами такая, какая она есть. Все, что написано в этой книге – это результат нашего творческого союза, подкрепленный совместным опытом наших отношений.



Эта книга о любви и близости между мужчиной и женщиной.

Я много пишу о том, как непросто построить настоящие близкие отношения. Как сильно влияют на нас родительские сценарии, усвоенное поведение, детские травмы, наши отношения с родителями, и отношения родителей к нам, наши представления об отношениях о том, как они должны складываться, привычки и стереотипы, иллюзии, отношение к себе и к другим людям.

В современном мире по-настоящему близкие отношения это большая ценность и большая редкость одновременно.

Оглянитесь вокруг. Как много в вашем окружении счастливых пар, в отношениях которых живет любовь? Посмотрите на опыт своих родителей и знакомых. Есть ли среди них те, на кого можно равняться, на кого хотелось бы быть похожим, у кого есть чему поучиться в мудрости отношений?

Мир меняется. Меняются люди и отношения. И если раньше люди вступали в отношения просто потому, что так было принято, то сейчас все обстоит иначе. Люди стремятся к счастью и не готовы быть в отношениях лишь ради социального статуса, начинают искать близости и любви. Отношений, в которых им будет тепло и радостно.

Многие хотят счастливых отношений. Однако далеко не у каждого они складываются. Кто-то постоянно меняет партнеров в поисках лучшего, самого-самого, кто будет полностью соответствовать представлению об идеальном партнере. Ищет и не находит. Забывая простую истину о том, что идеальных не бывает. Жадно выискивая из толпы того самого, одного

единственного, порой мы забываем обратить взгляд на самого себя. А так ли уж я сам идеален в отношениях? Каков мой вклад в то, что отношения не складываются?

Но если мы все-таки решаем обратиться внутрь себя и задать себе вопрос: что я могу сделать для того, чтобы быть счастливой в отношениях?

В этой книге я буду говорить о том, что нужно человеку для того, чтобы он мог строить близкие отношения. Какие качества, знания, опыт, навыки нужны для этого.

В основу этой книги легли критерии зрелой любви психоаналитика Петера Куттера, на которые я буду опираться.

Я надеюсь, что эта книга будет полезна всем. И если у вас возникнет желание поделиться обратной связью, я буду благодарна вам за это.

Отношения. Закладываем фундамент

Что же нужно человеку, чтобы быть способным строить настоящие счастливые отношения?

В первую очередь человеку необходимо желание отношений. Открытое, честное и искреннее. Иногда может быть неловко признаться себе и другим в том, что хочется отношений. Неловко, стыдно, а может даже отчаянно. Признаться себе в том, что что-то в жизни складывается не так, как хотелось бы, что что-то в жизни не получается. Сколько уже пробовала, искала, и все не так и не то... Не нужны мне уже эти отношения... И все. Не нужны, так не нужны. И может быть можно было бы себе в этом признаться, если бы не «идеальные Все» вокруг.

Сказка об идеальных Всех.

Редко встретишь человека, который был бы незнаком с идеальными Всеми. Куда бы ты не отправлялся, где бы не находился, а идеальные Все уже тут, как тут. Смотрят на тебя, блистают своими искрометными историями. Что мы знаем об идеальных Всех? Да практически все! Из уст в уста передаются рассказы из их жизни. Наверняка и вам они знакомы? У Всех дети как дети, а у меня... у Всех муж больше денег зарабатывает. У Всех именно так принято и именно так положено. У Всех нет в семье конфликтов. Все лучшие фотографируют. Все готовят фантастически. Все занимаются спортом. Все идеальные родители. Все всё понимают. Все профессиональнее. Все лучше меня. У Всех успешная карьера. Все ездят отдыхать по несколько раз в год. Все могут позволить себе всё. Всем везет. Все так могут. Все на лыжах катаются. Все так считают. У Всех в семье совет да любовь. Всем не нужна любовь. Всем нужна любовь. Всем трудно в отношениях. Все страдают. Все всё знают. У Всех так. У Всех не так. Все так живут.

А вы какие истории слышали про Всех?

Все ли способны строить счастливые отношения?

Отношения может строить только тот, кому они нужны. Кто их хочет и им рад. Кто готов развиваться, и развивать отношения. Для кого они ценность. И чем выше ценность — тем больше человек готов прилагать усилий к ее развитию, и шансов на успех становится гораздо больше.

Для того, чтобы иметь возможность строить счастливые отношения необходимо заложить фундамент из трех составляющих: желание отношений, вера в то, что ты получишь желаемое и способность испытывать чувство благодарности. «Я хочу отношений, жду отношений, верю что они со мной случатся, предпринимаю действия для этого, радуюсь предвкушая, и испытываю чувство благодарности».

Ну вот. Подготовили благодатную почву. Теперь давайте высаживать в нее семена критериев зрелой любви.

Критерий номер один

Способность уважительно относиться к личности другого человека

Пока бытует «все мужики козлы», «мужики нынче слабые и инфантильные пошли», «ну поди-ка докажи-ка мне, что ты не верблюд»... счастливые отношения невозможны. Знаете сказку про то, как у девушки, когда она говорила гадости, изо рта сыпались жабы и прочие мерзости, а когда красивые слова – то прекрасные цветы. Так и тут. Пока выплевываете жаб – никаких вам счастливых отношений. Но не стоит обольщаться – если просто идеализировать всех – «ах, какая прекрасная женщина», «это лучший мужчина в мире» – это тоже бесполезно. Так вы будете строить отношения со своими иллюзиями, а не с живым человеком.

Уважительно относится к личности другого – это в первую очередь и к себе относится уважительно. Понимать, что в каждом человеке есть и хорошее и так себе, а то и вовсе не очень, но при этом каждый является личностью, со своим путем, со своим развитием. И это достойно уважения. Это не значит – любить всех подряд сладковатой розовой любовью. Во все нет. От некоторых личностей хочется держаться подальше (слишком много вылетает из них лягушек и яд брызжет, например), но общее уважение к человеку, как к личности можно сохранить, даже держась от него на расстоянии.

Понимание, что все окружающие нас – личности, со своей индивидуальной историей, и общее уважение к личности другого человека – это первый кирпич в фундаменте счастливых, зрелых, наполненных любовью, отношений.

А начинать уважать личность можно с себя.

Какая вы личность? Что вы в себе любите. Принимаете ли то, что в себе не очень нравится? Какие ваши сильные и слабые стороны как личности? Интересная ли вы личность для себя самого? Что вы из себя представляете? Осознаете ли вы, что вы уникальны среди прочих равных? Это действительно так? Вы осознаете свою уникальность? А равенство с другими такими же?...

Все искренние ответы не в голове, не в мыслях, – в мыслях вы все, что хотите придумаете, а внутри, в ощущениях, в чувствах. Чем честнее вы с самим собой, чем легче вам заглядывать внутрь себя – тем проще двигаться вперед. И быть по настоящему счастливым.

Быть, а не казаться.

Критерий номер два Высокая самооценка

Для того, чтобы построить близкие отношения с партнером, человек должен достаточно хорошо знать себя и обладать высокой самооценкой.

Как формируется наша самооценка? Самооценка формируется снаружи вовнутрь. Рождаясь, ребенок, по сути, ничего о себе не знает. Кто он, какой он. И узнает он о себе «глазами значимых других». От мамы, папы, и от других значимых лиц в своей жизни.

Мама искренне говорит – моя умница, красавица, золотая моя счастливая девочка, талантливая, веселая, горжусь тобой, люблю тебя, счастлива, что ты у меня родилась, доченька, мы с папой так тебя ждали... Девочка слышит это, маме верит, присваивает себе эти характеристики и это становится ее представлением о себе. Так она начинает оценивать себя. Внешняя оценка мамы становится ее внутренней самооценкой.

Но бывает, что мама говорит – руки у тебя из не того места растут, ну что же ты такая нескладная у меня родилась, горе ты мое, кому ж ты нужна будешь, кроме меня... И девочка верит маме...

Если девочка выросла во взрослую женщину с низкой самооценкой, как правило, это показатель того, что в детстве она получила недостаточно любви и заботы. А еще это значит, что в ее жизни было много критики и отвержения – от самых близких ей людей. И это все, что она знает о своей жизни. Что она недостойна, никому не нужна, и нелюбима. И если будет делать что-то по-своему, не то, чего от нее ожидают, она будет отвергнута.

И тогда в каждой отношениях, от каждого партнера, она будет ждать того же, что и от своих родителей. Жить со страхом внутри – что она не хороша, не достойна любви и ее отвергнут. И в каждом поступке партнера она будет искать «нелюбовь».

Невозможно любить того, кто не любит себя. Не потому, что этот человек не достоин любви. Нет, вовсе нет. Потому что человек, который не любит себя, никогда не поверит, что его кто-то может полюбить.

Человек с низкой самооценкой – это как человек с огромной дырой, похожей на пропасть внутри. Живущий страхом. Страхом, что если кто-то приблизится к нему слишком близко, узнает какой он (какой он недостойный любви), разочаруется и отвергнет. (Как в сказке Красавица и Чудовище). Со страхом и непрекращающимся чувством стыда. Из страха, что он будет отвержен, такой человек в отношениях часто делает все так, чтобы отношения разрушились. Не способный выдержать напряжения страха и стыда. Или отвергает сам. Близость человеку с низкой самооценкой едва ли выносима. Отношения заканчиваются, он вздыхает с облегчением (его тайна о собственной ничтожности не раскрыта) и начинает страдать.

Часто у человека с низкой самооценкой нет реального представления о себе. Вместо этого лишь маски, а внутри стыд и страх. Работа над самооценкой очень ювелирна и кро-

потлива. Желательно в контакте с другим человеком (психологом). Начиная доверять своему психологу, человек начинает открывать ему то, что считает своими стыдными сторонами.

Часто так оказывается, что за этим стыдом нет ничего стыдного. А наоборот, – то, что лежит за этим стыдом вызывает сопереживание и желание взять на ручки, погладить по голове, сказать: девочка моя, ты же такая красавица, и умница, смотри какая ты замечательная.

Сначала работа с чувствами, потом с представлениями о себе. Кто я? Какая я? Потом с принятием себя. Стать самой себе мамой и вырастить свою самооценку. Заботится о той маленькой девочке, которая живет внутри. Ведь самооценка формируется в детстве. И если что-то не так – можно отправиться в путешествие по линии времени...

Критерий номер три

Относительная самостоятельность

В зрелые отношения вступают две «достаточно самодостаточные» личности. Это союз двух индивидуальностей, которые вместе могут создать нечто большее, чем каждый из них по отдельности. Отношения, это когда два мира становятся одним целым, не сливаясь, не подменяя свой мир (свою жизнь) миром другого, а дополняя и расширяя друг друга.

И в таком союзе очень важно каждому быть достаточно самостоятельным.

Исторически сложилось, что мужчина, согласно своей роли в обществе, развивается в основном по сценарию самодостаточности. Роль мужчины – это роль кормильца и добытчика. И мужчина с детства воспитывается как тот, кому надлежит взять на себя ответственность за материальное обеспечение семьи. Поэтому с материальной точки зрения мужчине проще взрастить в себе внешнюю самостоятельность, которая поддерживается общественными стереотипами.

Что касается женщины – то обществом часто ей приписывается роль хранительницы очага, роль жены и матери. Женщине транслируется основная ценность – удачно выйти замуж, в этом женщина видит свое основное предназначение. И часто так бывает, что девушки в юном возрасте из родительских семей сразу переходят под крыло своего мужчины, мужа, вверяя всю ответственность за свою жизнь и материальное обеспечение ему.

Чем это чревато? Ко мне на прием часто приходят женщины слегка за тридцать. Рано вышедшие замуж, посвятившие свои «лучшие молодые годы» семье, мужу и детям. Обычно к тридцати их накрывает кризис. Не реализовывая себя в социуме, такие женщины, как правило, мало знают о своих способностях, талантах, возможностях. Они не в состоянии материально обеспечить себя и своих детей. Они в ловушке. В ловушке зависимости от мужчины. И у них нет выбора. Как распоряжаться своей жизнью. Они не могут взять на себя ответственность за свою жизнь, потому что все эти годы они не уделяли своей жизни никакого должного внимания, всю свою энергию направляя на других.

Невозможность выбора делает их жизнь неудовлетворительной, а их отношения созависимыми. Такие отношения по своему содержанию не могут быть отношениями двух равноправных людей. Женщина попадает в зависимость от своего мужчины, со всеми вытекающими последствиями. Последствиями несвободы. В таких отношениях один из партнеров (чаще это мужчина) вынужден тянуть на своих плечах другого. Это чрезмерно нагружает отношения дополнительными обязанностями и обязательствами и редко служит на благо отношений. Один вынужден зависеть, второй вынужден брать на себя чрезмерную ответственность...

Достаточная самостоятельность дает человеку возможность выбора. И свободу. Свободу своих собственных решений. Самостоятельность порождает ответственность за свою жизнь. И является критерием зрелости. А еще благодатной почвой для любви.

«Я люблю тебя и рядом не потому, что я без тебя не могу и не выживу, а потому, что я выбираю быть с тобой рядом».

Достаточная самостоятельность касается не только материальной стороны жизни. Очень важна также и эмоциональная самостоятельность. Женщина, которая перешла из родительской семьи сразу в семью супружескую, часто просто не в состоянии справиться со своим одиночеством. И это еще одна ловушка зависимости. Невозможность выдержать собственное одиночество ограничивает выбор и делает человека несвободным точно так же, как и материальная несостоятельность.

Находясь в постоянной эмоциональной зависимости от другого человека невозможно познать себя, понять, какая же я личность сама по себе. Чем я живу, что люблю, какие у меня ценности и интересы.

Эмоциональная зависимость и невозможность выдержать собственное одиночество – это очень глубокая и болезненная тема. И встречается гораздо чаще, чем можно подумать. Ее истоки уходят глубоко в детство. К первому году жизни. К первым отношениям матери и ребенка. Ребенок рождается зависимым. Без взрослого, который берет на себя ответственность за его жизнь, ему просто не выжить. Ребенок зависит от мамы, и физически и эмоционально. Удовлетворение его потребностей полностью зависит от взрослого. Когда мама чувствительна к своему малышу, проявляет о нем заботу и внимание, дарит ему любовь, ребенок воспринимает этот мир, как положительный. У него формируется базовое доверие и ощущение себя принятым и любимым в этом мире, этим миром и людьми его окружающими. Он чувствует себя Достойным. Достойным хорошего отношения, достойным получать все прелести жизни. Достойным и уверенным. И это база для дальнейшей самореализации, для обретения собственной самостоятельности, независимости и уверенности в себе.

Если же базовые потребности младенца не удовлетворяются – он взрослея физически, так и остается внутри себя беспомощным, – на уровне младенца. Ощущает неуверенность в собственных силах и все время ищет кого-то или что-то, на что он может опереться, оставаясь зависимым и неспособным к выживанию в этом мире. Такой взрослый смотрит на этот мир снизу вверх, глазами маленького ребенка, и видит других людей уверенными в себе, и ищет у них защиты от этого жестокого, по отношению к нему, мира.

Человек рождается с базовыми потребностями в любви и принятии. Признании, одобрении, поддержки. И то, насколько эти потребности удовлетворяются, закладывает фундамент на всю его дальнейшую жизнь.

Но к сожалению, часто эти потребности не только не удовлетворяются, но и человек получает обратное, даже не осознавая этого. Как часто в детстве вам приходилось слышать, что какой-то другой ребенок лучше, чем вы или что вы недостаточно хороший ребенок, как бы вы ни старались. Как часто вы «расстраивали родителей»? Много ли было в вашем детстве пренебрежения и невнимания к вашим заботам? Как часто к вам прислушивались? Разрешали ли вам выражать свои чувства? Можно ли вам было злиться и плакать, радоваться, получать желаемое? Как часто вас искренне хвалили? Были ли родители честными с вами? Выражали ли свое восхищение? Разрешалось ли вам выбирать себе одежду и то, что вы будете есть на завтрак? Чувствовали ли вы себя любимыми? Играли ли с вами в игры? Как много у вас семейных теплых воспоминаний? Какие у вас воспоминания и ощущения из вашего детства? Какие чувства? Что является для вас самым ярким? Грустно ли вам читать эти строки? Или может быть безразлично? А может быть они вас злят? Или вы сейчас испытываете благодарность и тепло к родителям за ваше детство? Добились ли вы сейчас всего,

чего хотите? Нравится ли вам ваша жизнь? Зависит ли она от вас? Берете ли вы за нее ответственность?

Если что-то в вашей жизни не удовлетворяет вас, то что вы с этим делаете? Меняете ли что-нибудь? Каким образом? Обращаетесь ли за помощью? Испытываете ли страх, что ничего уже не изменить? Чего вам не хватает, чтобы обрести достаточную самостоятельность?

Какой первый шаг вы сделаете на этом пути уже сегодня?

Критерий номер четыре Способность к эмпатии

Не каждый человек способен выстраивать близкие отношения. Вокруг много одиноких, не чувствующих себя счастливыми, людей, которые делают попытки завязать отношения и эти попытки не заканчиваются успехом.

Бытует мнение – что «**строить отношения**» – это слишком сложно, и в корне неправильно. Что если «свой человек», то с ним легко и не надо ничего строить. Это иллюзия. Сказка, имеющая с реальностью мало общего. Мы строим нашу жизнь. Строим карьеру, отношения, профессионализм, строим любовь. От того, насколько хорошо мы понимаем, осознаем, что именно мы строим, как это делать, что за чем следует, какие шаги и сроки, какие наши ресурсы и возможности для строительства, насколько мы компетентны в области того, что мы строим, зачем нам эта стройка и интересно ли нам делать то, что мы делаем, – зависит успех, темп и качество строительства. Нельзя взять и станцевать танго не имея ни малейшего представления о том, что это такое, под какую музыку танцуется, не выучив ни одного движения. Более того, невозможно станцевать танго просто посмотрев на ютубе, как это делают другие профессионалы. Если мы хотим танцевать танго, мы строим себя, как танцора. Регулярно уделяем этому время и развиваемся.

Так же и с отношениями. Это процесс. И навык. Навык, который имеет свои критерии. По определенным критериям можно понять, есть ли человека навык к тому, чтобы быть способным на близость, или нет. И что ему следует развить, чтобы овладеть этим навыком.

Так что же следует развить, чтобы быть способным и талантливым в построении счастливых отношений?

*«**Эмпатия** (греч. „страсть“, „страдание“, „чувство“) – осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека, без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания.»*

Рассмотрим пример. Пришла к вам подруга. Сидит грустная. Глодает слезы. С мужем поссорилась. А вы понимаете, что она грустит сейчас, знаете что такое грусть, сами грустите периодически, сочувствуете ей, тоже чувствуете грусть в этот момент, но понимаете, что это не ваша грусть, не вы сами грустите (у вас с вашим любимым мужем все хорошо, ушел на работу поцеловав и сказав, что любит), а грустите, разделяя это чувство вместе с подругой. Чаю ей с лимоном предложили, выслушиваете сочувственно, обняли, быть может. Разделили с ней ее чувство. И глядишь, подруге стало легче. Она улыбнулась, испытала облегчение. И вы улыбаетесь, и вам полегче. И это опять эмпатия. Способность разделить с ней теперь уже другие чувства.

Какой человек способен на эмпатию? Тот, который в ладу со своими чувствами. Кто может грустить, радоваться, злиться, испытывать чувство неловкости. Чем шире спектр чувств, которые вы можете испытывать, тем больше в вас эмпатии.

Почему не все люди эмпатичны? Почему не разрешают себе проявлять и проживать некоторые свои чувства, и не выносят чувства других?

Помните из детства: «да что тут бояться этих прививок, будь храброй, храбрые не бояться», «опять ты плачешь, сколько можно, взял бы лучше делом занялся», «не расстраивайся, мама скоро вернется», «дай я тебя отвлеку – смотри какой шарик полетел, идем скорее», «как это не вкусно, это очень полезно, ммм, как маме нравится», «не переживай, сколько еще у тебя таких будет», «бабушка не умерла, она просто на небе, улыбается, на тебя смотрит», «успокойся, и только тогда подойдешь ко мне»...

Вспомните еще примеры, когда вам не давали открыто выражать и проживать свои чувства, или подменяли их, или блокировали еще в зародыше? Так убивается эмпатия еще в детстве. Человек становится неспособным проживать свои чувства. И у него нет способности разделять чувства другого человека.

А чувства имеют свое начало, свою пиковую точку и свое завершение. (Если дать ребенку выплакаться когда ему хочется плакать, быть устойчивой и поддерживающей к его слезам, он успокаивается и бежит играть дальше). Но чувства, которые блокируются в самом начале, так никогда и не завершают свой цикл.

Чувствуйте и проживайте свою жизнь. И будьте внимательными к чувствам окружающих.

Критерий номер пять

Способность к частичной идентификации

В простонародье ее называют способностью «влезть в шкуру другого человека».

***Идентификация** (лат. *identificāre* – отождествлять) – частично осознаваемый психический процесс уподобления себя другому человеку или группе людей.*

Встреча двух людей – это встреча двух совершенно разных миров. Поначалу эти миры могут казаться даже похожими. Но чем глубже отношения, чем больше двое познают друг друга, тем явственнее прослеживаются различия в этих мирах. На почве этих различий и несоответствий могут начать развиваться разногласия, конфликты и ссоры. И в этом случае способность «влезть в шкуру другого человека», пытаясь его понять – может стать тем, что примиряет эти два мира. Видеть то, что другой отличен от тебя, но быть способным признавать, принимать его отличия. Быть чувствительным к пониманию другого человека. К тому, что творится в его внутреннем мире.

Даже будучи разными, не совпадая во взглядах, мнениях, ценностях, установках и привычках, с разными границами и своими особенностями, два человека могут находить взаимопонимание, ставя себя на место другого человека. И совершать действия не только из своей картины мира, а с пониманием картины мира своего партнера.

Мы можем ранить другого человека своими поступками не замечая, что те же поступки в нашу сторону приносят ранение и нам. Осознанно меняясь ролями мы можем видеть, чувствовать на себе, насколько могут быть ранящими наши действия, наши слова, поведение. Можем видеть и менять что-то в наших отношениях, становясь друг к другу более бережными.

Способность к частичной идентификации с партнером помогает не только в конфликтах.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.