

Сью Джонсон

Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь

Любовь и отношения. Лучшие книги для пар –

МИФ Психология –

*Продано более
1 миллиона
экземпляров*

Обними меня крепче

Сью
Джонсон

7 диалогов
для любви
на всю жизнь

МИФ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27831484&lfrom=17644431&ffile=1
«Сью Джонсон. Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь»: Манн,
Иванов и Фербер; Москва; 2024
ISBN 9785001951322

Аннотация

Когда на смену любви и близости приходят неудовлетворенность, ссоры и охлаждение, страдают оба партнера. Эмоционально-фокусированная терапия позволит всем желающим разобраться в запутанном клубке эмоций и восстановить доверительные и близкие отношения. Автор Сью Джонсон популярно излагает принципы разработанной ею методики, а реальные истории и практическая часть помогут применить их к собственным отношениям.

Сью Джонсон **Обними меня крепче. Семь диалогов для любви на всю жизнь**

Научный редактор Инна Хамитова

Издано с разрешения Hachette Book Group, Inc.

Книгу рекомендовала к изданию Мария Кривоцапова-Демина

Книга не пропагандирует употребление алкоголя, наркотических или любых других запрещенных средств.

Согласно закону РФ приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, а также культивирование психотропных растений являются уголовным преступлением.

Употребление алкоголя, наркотических или любых других запрещенных веществ вредит вашему здоровью.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2008 by Susan Johnson This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved.

Translation © 2018 by Mann, Ivanov and Ferber. All rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

**

*Пациентам и коллегам
Вы помогли мне понять, что такое любовь
Моему дорогому Джону и детям: Тиму, Эмме и Саре, –
научившим принимать и отдавать ее*

Скрипкою пылающей к себе меня веди,
Погрузи в отчаянье, оставшись впереди,
Веткою оливы стань, голубкой позови
В танце до конца любви.

**ПЕСНЯ Л. КОЭНА DANCE ME TO THE END OF LOVE
(ПЕР. М. НЕМЦОВА)**

Предисловие

Межличностные отношения всегда вызывали у меня живой интерес. Родила я в Великобритании. Отец держал паб, где можно было часами смотреть на людей: как они знакомятся, общаются, скандалят, танцуют и флиртуют. И все же основные представления об отношениях в детстве и юности формировались из наблюдений за родителями. А точнее, за тем, как они разрушали семью. И себя. Я не могла ничем помочь, хотя знала, что родители сильно любят друг друга. Перед смертью отец горько плакал, вспоминая мать, хотя с момента их расставания прошло уже более 20 лет.

Наблюдая за страданиями родителей, я поклялась не выходить замуж. Романтическая любовь казалась мне иллюзией и ловушкой. Куда лучше быть одной – свободной и независимой. Но позднее я, конечно же, влюбилась и вышла замуж. Любовь затянула меня, как я ее ни избегала.

Что за загадочное и могущественное чувство разрушило жизнь родителей и принесло столько проблем в мою собственную? Чувство, которое можно описать как основной источник радостей и страданий многих из нас? И как найти выход из лабиринта противоречивых эмоций к свету вечной любви?

Эти вопросы привели меня в психологию и терапию. Я изучала любовные переживания в представлении поэтов и ученых. Работала со сложными детьми и подростками, отрицавшими это чувство. Консультировала взрослых, отчаянно пытавшихся преодолеть утрату любви. Среди моих пациентов были семьи, членам которых, несмотря на взаимные чувства, никак не удавалось ни найти общий язык, ни разойтись как в море корабли. Любовь оставалась тайной за семью печатями.

Уже на последнем этапе получения докторской степени по консультативной психологии в университете Британской Колумбии в Ванкувере я начала работать с парами. Меня сразу же поразила глубина переживаний пациентов. Заворожило и то, как они говорили о своих отношениях – как о вопросе жизни и смерти.

Мне удавалось индивидуальное, и семейное консультирование. Но работа с двумя воюющими партнерами оказалась непосильной задачей. Не помогало ничего: ни книги из библиотеки, ни изученные в университете техники и приемы. Пары не собирались разбираться в отношениях и травмах из детства, браться за ум и учиться вести диалог. И, конечно, они приходили не за новыми правилами ведения победоносной войны.

Никакие переговоры в любви не имели смысла. Невозможно выторговать сопереживание, выпросить близость. Эмоциональный отклик нельзя вызвать волевым решением. И я стала просто наблюдать, впитывать опыт партнеров, позволяя им учить меня ритмам и движениям эмоций – этому странному танцу под названием «любовь». Помогли записи сессий и их многократное прослушивание.

При виде того, как супруги кричали друг на друга и плакали, препирались и переставали друг с другом разговаривать, я начала понимать: есть ключевые отрицательные и положительные эмоциональные моменты, определяющие отношения. С научным руководителем Лесом Гринбергом я начала разрабатывать новый подход к терапии в парах. Мы назвали его эмоционально-фокусированной терапией, или сокращенно ЭФТ.

Был запущен исследовательский проект. В нем приняли участие три группы пар. Одни проходили ЭФТ, тогда еще только разрабатываемую. Другим предлагалась поведенческая терапия – развитие навыков общения и ведения переговоров. С третьими не работали вовсе. Эмоционально-фокусированная терапия показала впечатляющие результаты по сравнению с полученными в двух других группах. Партнеры сблизились, ссоры стали реже, а удовлетворенность отношениями значительно возросла. Благодаря успеху нового подхода я стала научным сотрудником Оттавского университета и смогла продолжить свои изыскания. Последовали другие исследования с огромным количеством пар – в кабинетах терапевтов, тренинг-центрах и даже больницах. Результаты по-прежнему впечатляли.

Но при всех достижениях было ясно: суть эмоциональной драмы, лежащей в основе проблем пар, осталась нераскрытой. Я изучила лабиринт любви вдоль и поперек и не нашла выхода. Тысячи вопросов все еще ждали ответов. Почему пациенты были так безудержно эмоциональны во время сессий? Почему люди так яростно боролись за ответные чувства? Почему ЭФТ работает и как сделать ее еще эффективнее?

Однажды в разгаре спора с коллегой в пабе – месте, где я впервые начала изучать отношения между людьми – меня озарило. Предметом дискуссии был вопрос: почему большинство терапевтов рассматривает здоровые отношения исключительно как рациональные сделки? Словно главная задача партнеров – получить как можно больше, отдав по минимуму.

Но по моему опыту работы с парами отношения – это нечто большее. «Ну, хорошо, – снисходительно улыбнулся коллега, – что же это тогда, если не сделка?» И я услышала, как отвечаю на вопрос, который столько лет задавала сама себе, так, будто делаю это каждый день: «Отношения – это душевная близость. В них проявляется внутренняя потребность любого человека в безопасной эмоциональной привязанности. Как в теории английского психиатра Джона Боулби о детской привязанности к матери. Только у взрослых».

Я испытала потрясение. За страстными претензиями и отчаянными защитными реакциями пар вдруг показалась нерушимая логика. Стало ясно, чего эти люди жаждали и почему ЭФТ помогала им менять отношения. Романтическая любовь – это привязанность и эмоциональная близость. В ее основе – вшитое в подкорку желание иметь рядом человека, на которого можно опереться. Близкого и любимого, с кем безопасно и комфортно.

Я полагала, что открыла механизмы любви. Значит, могла разобраться, как ее «починить» и заставить длиться вечно. Через призму этих механизмов страсти в рушащихся отношениях пациентов выглядели яснее. Как и мой собственный брак. Очевидно, что в основе любой драмы лежат эмоции. Они, по сути, часть программы выживания, заложенной миллионами лет эволюции. Игнорировать собственные эмоции или потребности – значит не позволять себе быть собой. По моему мнению, супружеской терапии и образованию остро не хватало четкого «научного» понимания любви.

После публикации своих взглядов я столкнулась с критикой и сопротивлением. Большинство коллег считали, что взрослые люди должны контролировать эмоции. Никто же не станет спорить с тем, что их переизбыток – основная проблема большинства браков. Эмоции необходимо подавлять, а не потакать им. Но главный пункт, который коллеги пытались оспорить, – потребность в близости. Здоровый взрослый человек, как уверяли они, самодостаточен. Только «дисфункциональные» люди нуждаются в опоре и близости. «У нас есть термин для таких людей – “созависимые”». А то, что происходит с ними в отношениях, мы называем “слиянием”, “ растворением”, – говорили оппоненты. Другими словами, это какие-то неправильные люди. Чрезмерная зависимость и опора супругов друг на друга – угроза для брака!

Задача терапевта, как убеждали коллеги, научить людей твердо стоять на своих двоих. Как в свое время доктор Бенджамин Спок не советовал брать на руки плачущего ребенка. Это значило делать из него слабака. Беда в том, что американский педиатр категорически плохо разбирался в детских нуждах и чаяниях. Так же как мои коллеги – в нуждах и чаяниях взрослых.

Эмоционально-фокусированная терапия – это просто. Забудьте о методах и приемах спора, анализе детских переживаний, широких романтических жестах и экспериментах в постели. Но осознайте и признайте: вы эмоционально привязаны и зависите от своего партнера не меньше, чем ребенок от родителя. И так же ждете заботы, утешения и защиты. Привязанность в зрелом возрасте, возможно, более взаимна и меньше нуждается в физическом контакте, но по характеру эмоциональной связи ничем не отличается. Эмоционально-фокусированная терапия призвана создавать и укреплять близость между партнерами. Она выявляет и трансформирует ключевые моменты, способствующие развитию «взрослой» романтической любви: открытость, «настройку» друг на друга

и отзывчивость.

Сегодня это революционный подход к супружеской терапии. Многочисленные исследования последних 15 лет доказали: 70–75 % пар, прошедших ЭФТ, преодолевают кризисы и налаживают отношения. Эффект носит длительный характер. Даже у пар, находившихся на грани развода. Американская психологическая ассоциация признала ЭФТ эмпирически доказанным подходом к супружеской терапии.

Тысячи специалистов прошли подготовку по методам ЭФТ в Америке, и сотни – в Европе, Австралии и Новой Зеландии. Этот подход изучают в Китае, на Тайване и в Корее. Совсем недавно крупные организации, в том числе армии США и Канады, а также Пожарный департамент Нью-Йорка, обратились ко мне с просьбой рассказать об ЭФТ служащим и сотрудникам, испытывающим трудности в отношениях.

Наш подход обретает признание, интерес к нему возрастает. Меня все чаще просят о создании упрощенной, популярной версии ЭФТ, которой обычные люди могли бы пользоваться в повседневной жизни. Вот ответ.

«Обними меня крепче» – это книга для пар, молодых и пожилых, женатых, помолвленных и просто живущих вместе, счастливых и несчастных, с любыми сексуальными предпочтениями. Словом, для всех, кто ищет любовь длиною в жизнь. Она для женщин и для мужчин. Для представителей всех слоев общества и культур. Близость и привязанность – базовая потребность каждого. Эта книга не поможет тем, кто находится в агрессивных, насилистенных, враждебно-подавляющих отношениях. Не подходит она и людям с серьезными зависимостями или тем, кто долгое время поддерживает любовную связь на стороне. На такой основе построить здоровые отношения практически невозможно. В этих случаях лучшим решением будет работа с психологом.

Я разделила книгу на три части. Первая отвечает на извечный вопрос «что такое любовь». В ней объясняется, как мы теряем близость, а потом и любовь, несмотря на благие намерения и блестящие идеи. Здесь собраны данные заметно участившихся в последние годы исследований любви и отношений. Как сказал Говард Маркман из Центра изучения семьи и брака Денверского университета: «Настал звездный час супружеской терапии и обучения».

Мы наконец начали строить науку близости и отношений. Стали анализировать, как слова и поступки отражают глубинные потребности и страхи. Как они помогают строить или разрушают самые ценные связи. Эта книга откроет любящим сердцам дивный новый мир. Объяснит, как любить, причем правильно.

В части второй популярно изложены принципы ЭФТ. Семь исцеляющих диалогов охватывают переломные моменты отношений. Вы научитесь использовать шансы и создадите прочную и долговечную связь. Истории и практическая часть, завершающие каждый диалог, позволят соединить теорию ЭФТ с жизнью. Так все уроки будут усвоены и закреплены на примере собственных отношений.

В части третьей мы поговорим о силе любви. О ее способности чудесным образом исцелять раны, которые часто наносит нам жизнь. О том, как это чувство укрепляет нашу связь с остальным миром. Любовь и отзывчивость – это фундамент по-настоящему сострадательного, цивилизованного общества.

Глоссарий в конце книги поможет вам понять незнакомые термины.

Эмоционально-фокусированная терапия обязана своим появлением пациентам, с которыми я работала на протяжении долгих лет. В книге рассказаны истории многих из них. Тем не менее, чтобы защитить личную жизнь этих людей, я изменила все имена и опустила некоторые подробности. Приводятся только обобщенные и упрощенные случаи. Они призваны иллюстрировать закономерности, которые удалось отследить при работе с тысячами пар. Вы многому научитесь благодаря этим случаям, как никогда было со мной. Эта книга – попытка поделиться знанием и опытом.

Я стала работать сарами в начале 1980-х. Двадцать пять лет (!), к собственному удивлению, я все с тем же воодушевлением и интересом слушаю их истории. И по-прежнему

испытываю восторг и облегчение, когда партнеры начинают понимать, что на сердце друг у друга и чем они рискуют. Их борьба и решимость каждый день вдохновляют и мотивируют меня беречь и поддерживать собственные важные и ценные связи.

Всем нам приходится переживать драмы сближения и отдаления. Теперь получится делать это осознанно. Надеюсь, что эта книга поможет вам превратить отношения в славное приключение. Такое, каким стал для меня путь, описанный на ее страницах

«Любовь – это все, что о ней думают, и даже больше, – писала Эрика Йонг. – Ради нее действительно стоит бороться, быть храбрым, все ставить на кон. Но проблема в том, что, ничем не рискуя, вы рискуете еще больше». Не могу не согласиться.

Часть первая. Любовь как она есть

Любовь: революция в теории

Сердце близких – твоя крепость.

Кельтская пословица

Любовь, пожалуй, самое широко используемое и сильное слово в любом языке. Мы пишем о любви книги всех жанров и слагаем поэмы. Поем и молимся. Развязываем войны (помните Елену Прекрасную?) и воздвигаем памятники. Даже такие, как Тадж-Махал. Наши сердца замирают от счастья в ответ на признание в сокровенных чувствах и разбиваются на тысячи осколков от «Я больше не люблю тебя». Мы говорим и думаем о любви всегда и везде.

Но что это такое?

Ученые и лирики, теоретики и практики столетиями бились над точным определением. Некто хладнокровный посчитает любовь взаимовыгодным союзом, сделкой, основанной на принципе «ты мне – я тебе». Другие отводят большую роль истории. Для них любовь – это устоявшаяся в обществе сентиментальная традиция, восходящая к французским менестрелям XIII века. Для биологов и антропологов это эволюционная стратегия, призванная обеспечить передачу генов и выращивание потомства.

Но для большинства людей любовь всегда была и остается загадочным, необъяснимым чувством. Этот феномен можно описать, но ему никак не удается дать определение. В далеком XVIII веке Бенджамин Франклайн, ученый-энциклопедист, толковал любовь лишь как «изменчивую, преходящую и нечаянную». Двумя веками позднее Мэрилин Ялом в своем научном труде, посвященном истории замужества, признала поражение и описала любовь как «пьянящую смесьекса и эмоций, которой никто не может дать определения». Трактовку моей матери – английской официантки «пять минут баловства» я считаю столь же меткой. Разве что чуть более циничной.

Тем не менее мы не можем больше говорить о любви как о некой таинственной, мистической силе, не поддающейся пониманию. Она играет слишком важную роль. Хорошо это или нет, но в XXI веке любовные отношения стали *главным* аспектом эмоциональной жизни людей.

Одна из причин – в возрастании социальной изоляции. Роберт Патнэм в книге «Боулинг в одиночку» говорит, что все мы несем критические потери «социального капитала». Этот термин в 1916 году придумал педагог из Виргинии, который описывал постоянную помощь, заботу и сочувствие среди соседей. Большинство живут вдали от таких поддерживающих сообществ – родительского дома или друзей детства. Наши рабочие дни все длиннее, командировки все дальше, а возможностей завести близкие отношения в таких условиях все меньше.

Чаще всего мне приходится работать с партнерами, живущими в «сообществах» из них двоих. Большинство принявших участие в опросе Национального научного фонда США в 2006 году отметили заметное сокращение числа их близких, доверенных лиц. И все больше

опрашиваемых признают, что таких людей в окружении попросту нет. Как выразился ирландский поэт Джон О'Донохью, «огромное свинцовое одиночество опускается на людей, как леденящая зимняя стужа».

Как следствие, сегодня мы ждем от своих возлюбленных столько же эмоциональной близости и чувства принадлежности, сколько моя бабушка получала, скажем, от всей деревни. Это усугубляется прославлением романтической любви в популярной культуре. Кино, телесериалы и театральные постановки пропитаны образами любовных отношений, будто это единственный достойный внимания аспект нашей жизни. Газеты, журналы и телевидение постоянно и во всех подробностях освещают вечный поиск второй половины актеров и других знаменитостей. Поэтому едва ли стоит удивляться, что, согласно опросам, проведенным в США и Канаде, на первое место в списке своих жизненных целей и приоритетов люди ставят любовные отношения. Они опережают даже финансовое благополучие и успешную карьеру.

Вот почему так важно дать определение любви, выяснить, из чего она слагается и как сделать ее «вечной». И в последние 20 лет, к счастью, это понимание – революционное, волнующее – стало появляться.

Теперь мы знаем: любовь не что иное, как самый совершенный, безошибочный эволюционный механизм, который позволяет выживать человеку как виду. И это не потому, что она заставляет нас плодиться и размножаться. Продолжить род люди ухитряются и без любви! Но потому, что она помогает нам выстраивать эмоциональные связи с важными и ценными для нас людьми – теми, кто станет тихой гаванью в бушующем океане жизни. Любовь – надежный оплот, призванный обеспечить защиту и поддержку, которые так нужны всем, чтобы пережить неизбежные взлеты и падения.

Потребность в эмоциональной связи – чтобы было кому сказать «обними меня крепче» – заложена в наших генах и телах. Это так же необходимо для жизни, счастья и здоровья, как еда, безопасность или секс. Без эмоциональной близости с незаменимыми людьми невозможно оставаться физически и психически здоровыми – невозможно выжить.

Новая теория привязанности

Веками люди были очень близки к пониманию истинной цели любви. Еще в 1760 году испанский епископ в отчетах римскому начальству писал о детях из воспитательных домов, которые регулярно умирали от печали, хотя имели и стол, и кров. В 1930-х и 1940-х годах в американских больницах массово гибли сироты, лишенные всего-то прикосновений и эмоциональных контактов. Психиатры стали обращать внимание на детей, внешне совершенно здоровых, однако безразличных, черствых и не способных на отношения с людьми. Дэвид Леви в своей статье 1937 года, опубликованной в «Американском психиатрическом журнале», объяснял такое поведение подростков эмоциональным голодом. В 1940-х американский психоаналитик Рене Шпиц ввел в обиход термин «госпитализм». Он обозначал глубокую психическую и физическую отсталость, вызванную дефицитом общения и воспитания вследствие отделения ребенка от матери и переживаемого малышом изнуряющего горя.

Но первым разобрался, в чем дело, все же британский психиатр Джон Боулби. Позвольте начистоту. Как психолог и человек, я вручила бы награду за лучшую систему идей именно Боулби, будь у меня такая возможность. Даже не Фрейду или кому-то еще из тех, кто посвятил жизнь попыткам понять людей и их чувства. Английский психиатр взял множество нитей чужих наблюдений и идей и связал их в логичную и последовательную теорию привязанности.

Боулби родился в 1907 году в аристократической семье. Он воспитывался, как было принято в высшем обществе, в основном няньками и гувернантками. Сидеть за одним столом с родителями будущему ученому позволили только в 12 лет. И то лишь когда подадут десерт. Как водится, его отправили в школу-интернат для одаренных детей. Потом Джон жил

и учился в Тринити-колледже Кембриджского университета. Боулби отступил от традиционного уклада, устроившись волонтером в школу для трудновоспитуемых детей. В то время их создавали мечтатели и педагоги-новаторы, такие как Александр Сазерленд Нилл. В этих учебных заведениях во главу угла ставилась эмоциональная поддержка вместо привычной для педагогики тех лет строгой дисциплины.

Этот опыт вдохновил Боулби поступить на медицинский факультет и стать психиатром. Помимо обучения потребовалось семь лет терапии и психоанализа в качестве пациента. Очень сложного и запущенного, как выяснилось. Под влиянием наставников, таких как Рональд Фэйрбейн, утверждавших, что Фрейд недооценивал потребность людей в других, Боулби восстал против профессиональной доктрины. Она гласила, что корень всех проблем пациентов в их внутренних конфликтах и бессознательных фантазиях. Боулби настаивал: причины следует искать вовне – в реальных отношениях с другими людьми.

В ходе работы в детской психиатрической консультации психиатр начал утверждаться в мысли: причина девиантного или саморазрушительного поведения юных пациентов – нездоровые отношения с родителями. Свою врачебную практику Боулби начинал в 1938 году под руководством известного психоаналитика Мелани Кляйн. В качестве пациента к нему направили гиперактивного подростка – сына чрезмерно тревожной матери. Но пообщаться с родителями психиатр не имел возможности. Считалось, что лишь проекции и фантазии ребенка имеют отношение к делу. Боулби был раздосадован. Опыт и наблюдения не оставляли сомнений в истинности его идеи: качество отношений с близкими и ранняя эмоциональная депривация – ключ к формированию личности и ее способности к построению отношений с другими людьми.

В 1944 году Боулби опубликовал первую научную статью по семейной терапии «Сорок четыре малолетних вора». Автор утверждал, что «за маской безразличия “они прячут” неутолимые страдания, а за кажущейся черствостью – отчаяние». Юные подопечные английского психиатра, словно поклявшись себе: «Больше никто не сделает мне больно!» – яростно и отчаянно отталкивали от себя людей.

После Второй мировой войны ВОЗ поручила Боулби провести исследование с участием детей, оставшихся без домов и родителей. Результаты окончательно убедили его в реальности «эмоционального голода». Психиатр утвердился в мысли, что близость и любовь необходимы человеку так же, как пища. Впечатлила его и идея Чарлза Дарвина о том, что естественный отбор способствует закреплению реакций и сигналов, помогающих уцелеть. Боулби пришел к выводу: постоянные отношения с важными и ценными людьми – это блестящий механизм выживания, появившийся в ходе эволюции.

Тем не менее новая теория была для тех времен радикальной и встретила резкую критику. Боулби едва не исключили из рядов Британского психоаналитического общества. Бытовало представление, что, если ребенка балуют, он вырастет несамостоятельным, зависимым и не реализуется в дальнейшем. Лучший способ правильно воспитать ребенка – держать его на разумном безопасном расстоянии. Это правило не допускало исключений, даже если сыновья и дочери болели или были сильно расстроены. Во времена Боулби родителям не разрешалось находиться в больницах с детьми: их передавали в руки персонала и уходили.

В 1951 году Боулби и молодой социальный работник Джеймс Робертсон сняли фильм «Двухлетний ребенок в больнице» о маленькой девочке. Они постарались передать яростный протест, ужас и отчаяние малыши, оставленной мамой в больнице. Робертсон организовал показ фильма в Королевском медицинском обществе Великобритании в надежде, что врачи поймут всю тяжесть переживаний ребенка и его потребность в близких людях рядом. Но съемку сочли постановочной, и фильм практически запретили. На протяжении 1960-х практика, при которой родители могли видеть своих детей в больницах лишь в течение часа раз в неделю, оставалась в Великобритании и Штатах неизменной.

Боулби должен был отыскать другой способ показать миру то, во что верил всем сердцем. И решение нашлось. Его подсказала Мэри Айнсворт, канадская ассистентка

ученого. Она разработала очень простой эксперимент, который позволял отследить четыре модели поведения, отражающих привязанность. Мы следим за объектом привязанности и поддерживаем с ним эмоциональный и физический контакт. Обращаемся к нему за поддержкой и утешением, когда расстроены, встревожены или напуганы. Скучаем в разлуке. Рассчитываем на то, что значимый человек будет рядом, пока мы исследуем окружающий мир.

Эксперимент под названием «Незнакомая ситуация» повлек за собой тысячи научных исследований и произвел революцию в возрастной психологии. Ассистент приглашает в незнакомое помещение мать с ребенком. Через несколько минут женщина выходит, оставляя малыша наедине с незнакомцем. Этот человек при необходимости успокаивает ребенка. Через три минуты мама возвращается в помещение. Затем последовательность действий воспроизводится еще несколько раз.

Большинство детей сильно расстраиваются при виде матери, покидающей комнату. Они капризничает, плачут и бросают игрушки. Некоторые, однако, проявляют большую эмоциональную стабильность. Быстро успокаиваются и легко восстанавливают контакт с матерью, когда она возвращается. Вскоре такие дети возобновляют игру, периодически убеждаясь, что мама поблизости. Эти малыши уверены, что мама будет рядом, если понадобится. Менее стабильные дети могут проявлять агрессию и тревожность или отстраняться и отворачиваться от вернувшейся родительницы. Мамы спокойных и быстро восстанавливающихся детей, как правило, мягкие и более отзывчивые. Те, чьи дети проявляют агрессию, непредсказуемы в поведении. Мамы детей отстраненных и непринимающих более холодные и чаще ими пренебрегают. Эти смоделированные ситуации разлуки и воссоединения позволили Боулби увидеть любовь в действии и впервые зафиксировать разные модели поведения.

Но окончательное признание и известность его идеи обрели спустя несколько лет – после выхода в свет фундаментальной трилогии, посвященной привязанности, разделению и утратам. Психолог из Висконсинского университета Гарри Харлоу также обратил внимание на силу того, что он назвал «комфортом контакта». К этому привело драматическое исследование поведения детенышей обезьян, отделенных при рождении от матерей. Ученый обнаружил, что осиротевшие обезьянки очень нуждались в физическом контакте. Им на выбор предлагались проволочная «суррогатная мать», которая была снабжена резиновым соском с обезьяням молоком, и мягкая, но не кормящая «мать» из махровых полотенец. И обезьянки неизменно отдавали предпочтение второй. Эксперимент Харлоу наглядно продемонстрировал пагубное влияние ранней изоляции: физически здоровые приматы, отделенные от своих матерей на первом году жизни, вырастали в социально неполнцененных, неадаптированных взрослых животных. Впоследствии они не могли взаимодействовать друг с другом и не понимали сигналы остальных. Не могли создавать пары. Многие находились в подавленном состоянии и демонстрировали саморазрушительное поведение.

Теория привязанности, встреченная насмешками и презрением, в конце концов произвела революцию в методах воспитания детей в Америке. Теперь, ночуя с ребенком в больнице после операции по удалению аппендицса, я не устаю благодарить Джона Боулби. Сегодня ни у кого не вызывает сомнений или возражений то, что дети остро нуждаются в безопасной и постоянной физической и эмоциональной близости значимых людей. Игнорирование этой потребности может нанести им непоправимый вред.

Любовь взрослых

Боулби умер в 1990 году. Увы, он не дожил до второй революции, разгоревшейся из искры, высеченной его трудами. Тогда о теории привязанности заговорили применительно к отношениям между взрослыми. Боулби и сам утверждал, что потребность в близости никуда не исчезает с возрастом. После Второй мировой войны он провел

исследование с участием вдов. Женщины демонстрировали модели поведения, схожие с поведением беспризорников. Именно потребность в привязанности стоит за стремлением взрослых людей создавать отношения. Но и эти идеи Боулби в то время не приняли. Кто ожидал от сухого и консервативного английского аристократа разгадки многовековой тайны романтической любви?! К тому же люди думали: о ней и так уже известно все, что нужно и можно знать. Любовь лишь недолговечное и хорошо замаскированное сексуальное влечение. Принятый в обществе эвфемизм для фрейдовского основного инстинкта. Или потребность незрелой личности в поддержке и опоре. Или некая нравственная позиция – самоотверженная жертва человека, не ждущего чего-либо взамен.

Главное, что попытки рассматривать любовь как потребность в привязанности радикально противоречили – да и сейчас идут вразрез – прочно укоренившемуся в сознании пониманию зрелости. Взрослый – значит, самодостаточный и независимый. Образ неуязвимого и неустранимого воина, который в одиночку встает на пути жизненных опасностей и невзгод, слишком долго культивировался в обществе. Не зря Джеймс Бонд вот уже 40 лет остается образцом мужественной зрелости. Психологи используют такие термины, как «обезличенность», «созависимость», «симбиотичность» или даже «слияние», по отношению к людям с противоположными качествами. То есть к тем, кто демонстрирует неспособность к автономному существованию или вообще не осознаёт себя в отдельности от значимых других. Но Боулби говорил об «эффективной зависимости» и о том, что способность «от рождения до самой смерти» обращаться за эмоциональной поддержкой и принимать ее является признаком и возобновляемым источником силы.

Исследования привязанности между взрослыми людьми начались незадолго до смерти английского психиатра. Социопсихологи Фил Шейвер и Синди Хазан из Денверского университета решили задать мужчинам и женщинам ряд вопросов об их отношениях. Цель была выяснить, схожи ли реакции и модели поведения взрослых с описанными в теории привязанности матери и ребенка. Составленный психологами опросник был опубликован в местной газете и предлагался всем желающим. В полученных ответах говорилось о потребности в эмоциональной близости с партнером. О необходимости быть уверенными, что партнер подставит плечо в сложной или стрессовой ситуации. Практически все писали, что тревожатся и горччатся при разлуке с любимыми. И чувствуют себя более уверенно в бурном океане жизни, зная, что вернутся в тихую гавань – к любящему партнеру. Респонденты рассказали и о своем поведении в отношениях. Те, кто был уверен в надежности и безопасности связи с партнером, легко налаживали контакт и близкие отношения. Сомневающиеся часто тревожились, раздражались, пытались контролировать или вовсе взаимно дистанцировались, избегая близости. Ровно те же результаты получили Боулби и Айнсворт при изучении детской привязанности к матери.

Хазан и Шейвер провели в дальнейшем ряд более формальных исследований и экспериментов, которые подтвердили результаты опроса и теорию Боулби. Эти их труды повлекли за собой лавину других исследований и экспериментов. На сегодняшний день сотни и тысячи из них подтверждают гипотезу Боулби о привязанности в зрелом возрасте. На многие я буду ссылаться в этой книге. Но все они сходятся в одном: уверенность в надежности и безопасности романтической связи между партнерами – ключ к счастливым отношениям и неисчерпаемый источник силы для обоих. Вот некоторые важные результаты исследований.

1. Чувство безопасности, которое обеспечивает нам эмоциональная близость и уверенность в надежности партнера, помогает людям легче принимать и оказывать поддержку. Психолог Джефф Симпсон из Миннесотского университета провел эксперимент. Каждую из 83 пар участников попросили заполнить опросник, а затем пройти в аудиторию. Женщин предупредили, что их ждет нечто, вызывающее у большинства людей стресс и неприятные эмоции. Подробностей не сообщалось. Представительницы прекрасной половины человечества, описавшие в опросниках свои отношения как надежные и безопасные, легко и открыто делились переживаниями с партнерами и просили их

поддержать. Женщины, отрицавшие свою потребность в привязанности и избегавшие близости, переживали это ожидание гораздо тяжелее. Мужчины также разделились на два типа. Первые, уверенные в прочности и безопасности своих отношений, проявляли большее участие и чуткость, чем обычно. Они улыбались, обнимали и утешали подруг. Вторые, стеснявшиеся проявлений привязанности, отстранялись, когда женщины обращались за поддержкой. Эти мужчины старались обесценить переживания подруг, вели себя холодно и реже прикасались к ним.

2. В безопасных близких отношениях мы легче переносим и разрешаем неизбежные конфликты и ведем себя менее враждебно, разозлившись на партнера. Марио Микулинсер, психолог из университета имени Бар-Илана, провел ряд исследований. Участникам предлагалось поделиться, насколько близкими они считают свои отношения и как справляются с гневом и раздражением в конфликтных ситуациях. Необходимо было описать свои чувства и поведение в нескольких возможных сценариях конфликта. Тем временем специальные датчики считывали сердечный ритм. Участники, которые считали свои отношения близкими, а партнеров – надежными, меньше сердились на них и приписывали им меньше злых намерений. В разрешении конфликта они больше старались контролировать гнев. К тому же эти люди ставили более конструктивные цели: решить проблему, восстановить доверие и близость.

3. Надежные и прочные отношения с любимым человеком укрепляют веру в себя. Другие исследования Микулинсера показали, что, имея надежный тыл, мы лучше себя понимаем и больше себе нравимся. Участники получили список прилагательных, с помощью которых было необходимо описать себя. Счастливые в отношениях люди выбирали положительные характеристики. А на вопрос о своих слабых сторонах отвечали, что от идеала они, конечно, далеки, но нравятся себе и такими.

Микулинсер подтвердил также одну из гипотез Боулби: уверенные в отношениях и партнере люди более любопытны и открыты новой информации. Их не смущает неоднозначность. Многие заявляли, что любят вопросы, на которые можно ответить по-разному. В одном из заданий описывалось поведение некоего персонажа. Необходимо было определить его положительные и отрицательные качества. Участники, удовлетворенные отношениями, быстрее и легче воспринимали дополнительную информацию и пересматривали свою оценку. Открытость и доверие новому опыту свойственны людям, чувствующим себя в безопасности рядом с другими. Любопытство живет там, где уютно и спокойно. Бесконечное ожидание нападения приводит к ригидности.

4. Чем ближе и надежнее партнер, тем самостоятельнее и независимее мы сами. Хоть это и противоречит насаждаемому в обществе культу самодостаточности. Доктор Брук Фини из университета Карнеги – Меллон пришла к такому выводу, исследовав 280 пар. Участники, считавшие, что партнер всегда поймет их, легче и увереннее решали проблемы самостоятельно. Они чаще, чем другие, успешно добивались целей.

Из гипотезы в научный факт

Представители всех областей знания неустанно твердят: человек – существо не просто социальное, но нуждающееся в особой близкой связи с другими. Отрицать это опрометчиво и даже опасно. Историки пришли к выводу, что в лагерях смерти Второй мировой войны больше шансов выжить было у пар, а не у одиночек. Давно известно, что продолжительность жизни одиноких людей обычно ниже, чем семейных.

Постоянные близкие отношения – залог крепкого здоровья: ментального, эмоционального и физического. Луиза Хоукли из Центра когнитивной и социальной нейронауки Чикагского университета обнаружила: одинокие люди чаще страдают гипертонией и в среднем имеют уровень артериального давления, вдвое повышающий риск инфарктов и инсультов. Социолог Джеймс Хаус из Мичиганского университета утверждает, что эмоциональная изоляция несет больше рисков для здоровья, чем курение и повышенное

давление, об опасности которых трубят на каждом углу. Эти открытия подтверждают народную мудрость: «Страдания неотвратимы, а в одиночку еще и невыносимы».

Но важно не столько наличие или отсутствие близких отношений, сколько их качество. Насильственные, агрессивные и подавляющие отношения здоровье не укрепляют, а подрывают. В Кливленде ученые из университета Кейс Вестерн Резерв спросили у мужчин, имевших в анамнезе стенокардию и гипертонию, замечают ли они проявления любви со стороны жен. У пациентов, ответивших «нет», насчитали в течение пяти лет в два раза больше приступов стенокардии, чем у давших положительный ответ. Женщины также подвержены риску. Жены, для которых натянутые отношения и ссоры с мужем – норма, чаще страдают гипертонией и имеют более высокий уровень гормона стресса, чем счастливые в браке. Среди перенесших инфаркт женщин риск повторного в три раза выше у тех, в чьих отношениях с партнером разлад.

При хронической сердечной недостаточности и у мужчин, и у женщин качество брака пациента позволяет делать не менее точные прогнозы четырехлетней выживаемости, чем тяжесть симптомов или степень ухудшения жизненно важных функций. Так считает Джим Кайн – психолог из Пенсильванского университета. Поэто, что много веков назад сделали сердце символом любви, несомненно, порадовали бы выводы ученых. Ведь согласно им здоровье этого органа напрямую зависит от романтических отношений человека.

Напряженность в отношениях угнетает иммунную и гормональную системы и даже замедляет заживление ран. Доктор Дженис Кикольт-Глэйзер из университета Огайо провела очень интересный эксперимент. Она заставила ссориться молодоженов, у которых потом в течение нескольких часов брали пробы крови. Анализ показал, что чем враждебнее и воинственнее вели себя партнеры, тем выше был уровень гормона стресса в крови и ниже иммунитет. Причем этот негативный эффект сохранялся в течение суток. В другом эксперименте Кикольт-Глэйзер участницам оставляли на руке небольшие ранки, а затем отправляли ругаться с мужем. Чем неприятнее была ссора, тем больше времени требовалось на заживление кожи.

Качество отношений – очень важный фактор, влияющий на психическое и эмоциональное здоровье. В большинстве цивилизованных стран свирепствуют эпидемии депрессии и отчаяния. Конфликты и враждебная критика со стороны близких людей усиливают неуверенность в себе и создают ощущение беспомощности. Это классические пусковые механизмы депрессии. От любимых мы ждем поддержки и признания. Многочисленные исследования доказали: напряженные отношения в семье повышают риск развития депрессии в 10 раз!

Но есть и хорошие новости.

Не меньше исследований подтвердило, что счастливые близкие отношения защищают нас от стресса и помогают справляться с превратностями судьбы. Израильские ученые доказали: крепкие пары, выстроившие эмоционально близкие отношения, лучше справляются с потрясениями и противостоят опасностям. Даже если это ракетные удары. Любящим людям проще не поддаваться панике. После бомбёжек они реже страдают от вызванных стрессом психосоматических заболеваний.

Простое прикосновение руки любящего партнера производит чудодейственный эффект, в буквальном смысле успокаивая перевозбужденные нейроны. Во время эксперимента, организованного психологом из Виргинского университета Джимом Коэном, женщинам проводили МРТ мозга. Участниц предупреждали, что при загорании маленькой красной лампочки они могут почувствовать (хотя и необязательно) легкий, но чувствительный удар тока в месте крепления датчиков к ноге. Эта информация возбуждала центры стресса в мозге пациенток. Но когда партнер держал женщину за руку, томограф регистрировал заметно меньшую активность. Боль от удара тока в эти моменты также была слабее. Причем эффект ярче выражался у людей, которые высоко оценивали качество и прочность своих отношений. Исследователи назвали их «суперпарами». Прикосновения возлюбленного смягчают шок, или стресс, или боль. Сглаживают удары как тока, так и судьбы.

Люди, которых мы любим, *незримо регулируют* протекающие в организме процессы и наши эмоции, как утверждал Коэн. Если любовь не работает, человеку больно. «Ранить чувства» – в действительности очень точная фраза. Биолог и социальный психолог Наоми Эйзенбергер из Калифорнийского университета это доказала. Ее исследования выявили: отвержение и неприятие активизируют те же нейроны в той же части мозга (передней поясной извилине), что и физическая боль. И даже больше: эти области включаются всякий раз, когда мы эмоционально отделены от любимых и близких. Помню, как была обескуражена собственным опытом горя. Получив известие о смерти матери, я почувствовала себя так, будто попала под грузовик. В буквальном смысле. Обнимаясь или занимаясь любовью со второй половиной, вы переполняетесь так называемыми гормонами объятий – окситоцином и вазопрессином. Эти гормоны включают центры мозга, отвечающие за поощрение. Вырабатываются нейромедиаторы, отвечающие за спокойствие и счастье, такие как дофамин. Снижается уровень гормона стресса (кортизола).

Мы проделали долгий путь к пониманию сути и важности любви. В 1939 году женщины ставили это чувство на пятое место в списке критериев выбора партнера. В 1990-х любовь возглавляла перечни мужчин, и женщин. Молодые люди теперь заявляют, что их главное ожидание от брака – «эмоциональная безопасность».

Любовь не вишенка на торте жизни. Это первоочередная базовая потребность человека. Такая же, как нужда в воде или кислороде. Поняв и приняв это, мы сможем с легкостью проникнуть в самую суть проблем в отношениях.

Куда ушла моя любовь? Разоблачение

Мы никогда не бываем столь беззащитны, как тогда, когда любим...

Зигмунд Фрейд

Да, главная проблема в том, что Салли совсем не умеет распоряжаться деньгами, – объясняет Джей. – При этом она очень эмоциональна. Никак не может просто мне довериться и позволить решать все самому.

Салли взрывается:

– Да уж, точно. Конечно же, проблема, как всегда, во мне. Ты же умеешь распоряжаться деньгами! Поэтому мы пошли и купили дурацкую машину, которую ты давно хотел. Автомобиль, который нам не нужен и не по карману. Ты просто делаешь то, что хочешь. Мое мнение тебя не заботит. Как, впрочем, и я сама!

Крис – «жестокий, твердолобый и равнодушный отец», как утверждает Джейн:

– Детям нужна забота, понимаешь?! Им необходимо внимание, а не одни только правила!

Крис отворачивается. Он спокойно объясняет, что детям нужна дисциплина. Мужчина винит жену в неумении устанавливать границы. Они долго спорят. И ни к чему не приходят. В конце концов Джейн закрывает лицо руками и сквозь слезы неразборчиво произносит:

– Я просто не знаю, кто ты. Вижу перед собой незнакомца.

И Крис снова отворачивается.

Нэт и Кэрри упрямо молчат. Затем женщина не выдерживает и сквозь рыдания жалуется, что чувствует себя раздавленной и преданной из-за измены мужа. Нэт с громким недовольным вздохом начинает перечислять причины своего поступка:

– Я уже сто раз объяснял, почему это произошло. Рассказал все по-честному. И, черт побери, это было два года назад! Все в прошлом, понимаешь? Может, пора уже успокоиться и простить?

– Что значит «по-честному»?! – срывается на крик Кэрри. И добавляет усталым полуслепотом: – Тебе же наплевать на меня и мои переживания. Хочешь только, чтобы все

стало как прежде.

Она плачет, а он смотрит в пол.

Я спрашиваю у каждой пары, в чем, по мнению обоих, главная проблема их отношений и как ее решить. После недолгих раздумий люди начинают предлагать идеи. Салли говорит, что Джей пытается контролировать слишком многое. Ему следует научиться более справедливо распределять полномочия. Крис предполагает, что они с Джейн просто слишком разные, поэтому не могут найти общего подхода к воспитанию детей. Возможно, им поможет какой-нибудь курс от эксперта. Нэт убежден, что какие-то комплексы угнетают сексуальность его жены. Возможно, обращение к сексологу поможет супругам наладить интимную жизнь.

Все эти люди в отчаянной попытке объяснить свой разлад с позиций здравого смысла упускают главное. Любые их объяснения и предположения – лишь верхушка айсберга. Заметный невооруженным глазом пик горы проблем. С этим согласится любой терапевт. Что же за «настоящая проблема» лежит в основании?

Если спросить у специалистов, многие ответят: эти пары увязли в обмене колкостями или попали в ловушку деструктивных, враждебных моделей поведения. Им просто необходимо научиться вести переговоры и усовершенствовать навыки общения. Но и психотерапевты упускают суть происходящего. Они рассматривают лишь часть айсберга над водой.

Только нырнув в самую глубь, можно увидеть огромную ледяную глыбу, о которую разбилась любовная лодка этих пар. Партнеры эмоционально разобщены. Они больше не чувствуют себя в безопасности рядом друг с другом. И мои пациенты, и большинство психотерапевтов очень часто не видят и не понимают, что львиная доля ссор и конфликтов, по сути, протест партнеров против эмоциональной разобщенности. Взываясь всякий раз в битву, мужчины и женщины как бы спрашивают друг друга: «*Могу ли я положиться на тебя? Ты со мной? Откликнешься ли на мой зов, если будет необходимость? Значу ли что-то для тебя? Ценишь ли меня? Принимаешь? Нуждаешься ли во мне? Доверяешь?*» Вся злость, раздражение, критика и требования – на самом деле крик отчаяния. Это попытка достучаться до любимых. Пробудить их сердца. Вернуть эмоциональный отклик и восстановить прежнее чувство безопасной близости.

Первобытная паника

Теория привязанности учит: любимые и близкие – тихая гавань в бурлящем океане жизни. Когда значимый человек эмоционально недоступен или отстранен, нам холодно, одиноко и очень грустно. Одолевают неприятные эмоции: гнев, печаль, боль и особенно страх. И это не удивительно. Ведь страх – встроенная сигнальная система организма, которая включается, когда мы чувствуем угрозу безопасности и выживанию. А именно так организм воспринимает потерю связи с любимыми. Страх возникает в амигдале, или «центре страха», как назвал ее Джозеф Леду, профессор Центра нейробиологии при Нью-Йоркском университете. Это небольшая область в форме миндалины внутри височной доли головного мозга. Она запускает непроизвольную реакцию. Мы не думаем, а чувствуем и действуем.

Все так или иначе испытывают страх, когда спорят или расходятся во мнениях с партнерами. Но для тех, кто уверен в прочности и безопасности своих отношений, это будет едва уловимый сигнал. Страх быстро и легко проходит, когда мы понимаем, что реальной угрозы нет или что партнер при необходимости нас разубедит. Но тех, чья связь не так прочна или находится на грани разрыва, охватывает в таких случаях сильнейший, непреодолимый ужас. Буквально оглушает «первобытная паника», как назвал это состояние нейробиолог-эволюционист Яак Панкsep из Вашингтонского государственного университета. И тогда мы делаем, как правило, одно из двух. Либо начинаем требовать и цепляться за партнера, пытаясь вернуть близость и уверенность. Либо отстраняемся и замыкаемся, чтобы успокоиться и защитить себя. И какие бы ни звучали слова в эти

моменты, на самом деле мы говорим: «Заметь меня. Будь со мной. Я так в тебе нуждаюсь». Или: «Я не позволю тебе меня ранить. Успокоюсь, постараюсь держать себя в руках».

Эти две стратегии борьбы со страхом, вызванным потерей близости, бессознательны. И они работают, по крайней мере, первое время. Но если прибегать к ним снова и снова, неуверенность будет только нарастать, а партнеры – отдаляться. Стычки учащаются. Оба партнера чувствуют угрозу. Начинают защищаться один от другого. Думают друг о друге и о своих отношениях все самое неприятное.

Но если мы любим человека, то почему не слышим и не можем распознать его мольбы о внимании, близости и заботе? Потому что большую часть времени «не настроены» на него. Витаем в облаках или с упоением ловим собственных тараканов. Мы не владеем языком любви и привязанности. Не умеем четко и понятно объяснять, чего хотим и что чувствуем. Мы часто выражаемся уклончиво и нерешительно, так как сами не очень понимаем свои эмоции. Или свои запросы на близость и тепло щедро приправляем гневом и обидами, потому что не чувствуем себя уверенно и безопасно в отношениях. Мы требуем, а не просим. Это часто заканчивается ссорами и конфликтами, но никак не объятиями. Некоторые стремятся по возможности утолить естественную потребность в эмоциональной близости, компенсируя ее. Чаще всего сексом. Такие искаженные и завуалированные посылы отчасти позволяют отвлечься от неутоленной жажды, но при этом еще больше отдаляют от нас любимых.

Дьявольские сети

Чем дольше партнеры разобщены, тем более деструктивными становятся отношения. Исследователи выделили ряд разрушительных моделей поведения и дали им имена. Для себя я выделила три таких паттерна и назвала их «дьявольскими сетями». Это «Найти виноватого», «Негативный танец» и «Замри – беги». Подробно они описаны в первом диалоге.

До сих пор чаще всего в моей практике встречался «Негативный танец». Один партнер в этой модели критикует и нападает, а второй – защищается и отдаляется. Психолог из Вашингтонского университета Джон Готтман доказал: пары, застрявшие в этом типе поведения в первые годы брака, разведутся с вероятностью 80 % в течение четырех-пяти лет.

Давайте посмотрим, как это бывает. Кэрол и Джим уже давно и безнадежно ссорятся из-за его постоянных опозданий на свидания. На сеансе в моем кабинете Кэрол отчитывает Джима за последнее прегрешение: он не явился вовремя на запланированный ими киномарафон.

– Как можно без конца опаздывать? – напирает она. – Тебе совсем все равно, что у нас свидание, что я тебя жду, что ты все время меня подводишь?

Джим отвечает сухо:

– Меня задержали. Но если ты опять собралась меня пилить, давай просто пойдем домой и забудем про свидание.

Кэрол начинает перечислять все прошлые опоздания Джима. Он сначала пытается оспорить этот список. Затем резко прекращает попытки и нагло замыкается в себе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочтите 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.