



# СУПЕР- ОТНОШЕНИЯ

**В любви и в семье  
Как их наладить  
и сбересть**

Илья  
Шабшин

Сам себе психолог (Питер)

Илья Шабшин

**Суперотношения. В любви и в  
семье. Как их наладить и сберечь**

«Питер»

2020

УДК 316.47  
ББК 88.53

**Шабшин И. И.**

Суперотношения. В любви и в семье. Как их наладить и сберечь /  
И. И. Шабшин — «Питер», 2020 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-1384-2

Ты опять не помыл посуду? Когда ты начнешь нормально зарабатывать? Когда ты прекратишь болтать с подружками? Супруги ежедневно обмениваются претензиями, что только портит их союз. В этой книге рассказывается о самых серьезных проблемах, из-за которых разрушаются отношения, о причинах конфликтов, непонимания и ссор, о тех ошибках, которые мы совершаем чаще всего, и, конечно, о том, как их не совершать. Прочитав эту книгу, вы сможете самостоятельно анализировать трудности в общении и в дальнейшем обходить их.

УДК 316.47  
ББК 88.53

ISBN 978-5-4461-1384-2

© Шабшин И. И., 2020  
© Питер, 2020

## Содержание

Введение	6
Часть 1	7
Романтическое знакомство: работа над ошибками	7
Почему женщина не может выйти замуж	10
Супружеский спор: антируководство для женщин	13
«Черный список»: как женщины разрушают свои семьи	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Шабшин Илья**  
**Суперотношения**  
***В любви и в семье. Как их наладить и сберечь***

Серия «Сам себе психолог»

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

© ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Сам себе психолог», 2020

© Илья Шабшин, 2020

\* \* \*

*Автор выражает огромную благодарность А. Т. Карташовой и  
П. В. Волкову*

## Введение

Интернет, смартфоны и прочие гаджеты кардинально изменили нашу жизнь, но человеку по-прежнему нужен человек. Альтернативы близким, доверительным, нежным и надежным отношениям не существует. Только в семье могут быть удовлетворены наши глубинные потребности – в любви, принятии, поддержке, уважении, сексе, восхищении, заботе, благодарности.

Поэтому, несмотря на все перемены в жизни за последние годы, многие люди мечтают о том, чтобы у них были постоянные, серьезные и близкие отношения, естественным образом перерастающие в супружеские.

Однако семья – самый сложный вид отношений между людьми. Здесь масса неопределенности и непредсказуемости, есть свои закономерности и подводные камни, а мы уязвимы и можем быть ранены. К сожалению, нас не учат создавать, беречь и укреплять семейные отношения. Поэтому так много пар расстаются через один-три года.

В этой книге рассказывается о наиболее серьезных проблемах, из-за которых разрушаются отношения; о причинах конфликтов, непонимания и ссор; об ошибках, которые мы чаще всего совершаем, и, конечно, о том, как их избежать.

Эти материалы обобщают более 10 000 часов консультаций, проведенных автором. Тема каждой главы взята из практики работы семейного психолога.

Прочитав книгу, вы получите не только полезную информацию, но и представление о том, как думает специалист, что, в свою очередь, научит вас самостоятельно анализировать трудные ситуации.

Главы, актуальные для вашей семьи на данный момент, имеет смысл прочитать и обсудить с партнером.

Надеюсь, книга станет вашим союзником в непростом, но очень важном деле создания и улучшения близких отношений.

Будьте счастливы!

## **Часть 1**

### **Женские ошибки, которые разрушают отношения**

#### **Романтическое знакомство: работа над ошибками**

Одна из наиболее частых проблем, с которыми женщины обращаются к психологу, – неудачные попытки создать семью и построить долгосрочные отношения. Подобные трудности мы, как правило, стараемся решать самостоятельно. Однако их сложность в немалой степени связана с тем, что настоящих причин мы не видим; они, как слепое пятно, не замечаются и не осознаются. Получается как с героем анекдота, который ищет ключи не там, где их обронил, а где светло. Например, многие женщины думают, что их неуспех у мужчин обусловлен «дефектами» внешности, и принимают соответствующие меры – от жестких диет и тренировок на износ до ботокса и пластических операций. К сожалению, это ложный путь, и даже советы близких (родственников, подруг) редко оказываются полезными (кроме простой поддержки), потому что обычно люди дают рекомендации исходя из личных убеждений, субъективных взглядов и индивидуального опыта. Увидеть реальную картину, понять, что происходит на самом деле и что делать, можно только с помощью специалиста – психолога или психотерапевта.

Рассмотрим несколько узких мест, которые могут стать препятствиями на пути женщины к желаемым отношениям с мужчиной.

#### **Знакомство: пассивная позиция**

Согласно стереотипам, господствующим в нашем обществе, проявлять инициативу при знакомстве должен сильный пол. Многие готовы играть по этим правилам, но есть нюанс. Поясню, обратившись к любимому многими женщинами роману Джейн Остин «Гордость и предубеждение». Уже после того, как мистер Дарси и Элизабет объяснились, девушка спросила, почему он не подошел к ней на балу, хотя был очарован ее красотой и умом. Дарси ответил, что не увидел «знаков», которые говорили бы о том, что его подход воспримут благосклонно, а рисковать и получить публичный отказ этот джентльмен, конечно, не мог. Хотя мы живем в другую эпоху, многие нынешние джентльмены желали бы получить от незнакомой привлекательной дамы «сигналы», означающие, что их инициатива не будет отклонена (тем более в резкой форме). Речь идет лишь об улыбке или теплом взгляде – женщинам, которые хотят познакомиться, стоит разрешить себе делать такие вещи, если кандидат подходящий.

Также напомним известное в советские времена высказывание биолога Ивана Мичурина: «Мы не можем ждать милостей от природы, взять их у нее – наша задача». В современной жизни, заполненной работой, делами и проблемами, не так много возможностей для встреч и знакомств личного характера. Поэтому современная одинокая женщина может позволить себе нарушить стереотип и первой заговорить с мужчиной. Это рациональный шаг, выражающий активную позицию в вопросе построения близких отношений, и многие счастливые браки начались именно так.

### Критерии: миссия невыполнима

Героиня популярной в 1980-е годы песни хотела, чтобы ее муж «не пил, не курил и цветы всегда дарил, в дом зарплату отдавал, тещу мамой называл, был к футболу равнодушен и в компании не скушен, и к тому же чтобы он и красив был, и умен». Фантазии той девушки меркнут по сравнению с критериями некоторых современных молодых женщин. Тут и высокий уровень финансовой обеспеченности, и успешная карьера, и отличная физическая форма, и надежность (чтоб как за каменной стеной), и ум, и веселый нрав, и заботливость.

В принципе, все параметры нормальные, ничего фантастического. И все же женщина с такими запросами с большой вероятностью останется одна. Почему?

Первая причина заключается в том, что в подобных списках некоторые пункты противоречат друг другу. Например, успешные бизнесмены, как правило, обладают жестким характером, привычкой к директивному способу решения проблем и не способны быть настолько эмпатичными, сочувствующими, эмоционально открытыми, как хочет женщина. Сочетание несочетаемого возможно лишь в кино и в любовном романе, а в жизни придется выбирать, что важнее.

Вторая причина: в воображаемой картинке мужчина уже обладает всеми желаемыми достоинствами либо женщина рассчитывает на то, что сможет его «переделать». На самом деле **живой человек не будет целиком и полностью совпадать с мысленным образом, а попытки его «перевоспитать» неизбежно приведут к конфликтам, разочарованиям и, возможно, разрыву.**

Третья причина – самая хитрая. За списками критериев нередко стоит определенная фигура, с которой кандидат в мужья сравнивается, осознанно или нет. Часто это отец, точнее говоря, его идеализированный образ – настоящего мужчины, сочетающего силу и нежность, ум и эмоциональность, способного успокоить и взять решение проблем на себя. Иногда эталоном является кто-то из «бывших». В обоих случаях реальный живой человек со своими несовершенствами при сравнении проигрывает. Женщина вздыхает: «Не тот» – и остается одна.

### Первые свидания: «С таким айфоном сейчас не ходят!»

Женщина может создавать себе трудности не только во время знакомства. На этапе первых встреч дамы совершают ошибки, ведущие к прекращению едва начавшихся отношений.

В нашем обществе многие молодые незамужние женщины обеспокоены тем, что в их возрасте пора иметь семью-детей. Социальные стереотипы давят так сильно, что порой девушки идут под венец с «первым встречным», тем, кого не любят, – лишь бы получить желаемый статус. Такие браки почти всегда недолговечны. Еще один момент: некоторые дамы так хотят замуж, что это желание «считывается» при первых же встречах. В таких случаях мужчина чувствует себя средством решения проблем; интересен не он сам – новая знакомая пытается разобраться со своими задачами. Подобная ситуация всем неприятна. Обычно в таких случаях кавалер исчезает, а девушка возобновляет попытки с удвоенной силой: часы тикают!

Не секрет, что множество молодых (и не очень) свободных женщин заняты в бизнесе. Работа отнимает у них столько времени и сил, что на построение личных отношений ресурсов мало. Плюс прохождение бизнес-тренингов накладывает свой отпечаток. В результате **первое свидание иногда напоминает собеседование: происходят по-деловому четкие расспросы о разных сторонах личности и жизни кандидата, мысленное выставление ему «баллов»** – вместо свободно-раскрепощенного и доброжелательно-заинтересованного узнавания другого человека во время обоюдно приятной беседы. Проблема в том, что, даже если «собеседование» прошло удачно и мужчина соответствует необходимым критериям, такой



характер общения при первой встрече с большой вероятностью ему не понравится, и продолжения не будет.

Как известно, первое впечатление можно произвести всего один раз. Образ себя, который вы предъявите на первом свидании, имеет огромное значение: наблюдательных людей много, а проницательных мало. Редко кто задумается, не скрыто ли за фасадом Снежной королевы мягкое, нежное и доброе существо? Между крайностями неприступности и доступности есть много привлекательных вариантов, и каждой женщине необходимо найти свой, органичный.

Вот, наконец, разговор по душам. Какие ошибки совершаются на данном этапе?

Желая быть искренними, иногда женщины сообщают о себе сведения, «лишние» на первом свидании. Это разного рода «антиреклама»: рассказы о неудачных отношениях в прошлом, негативные оценки черт характера, описание плохих привычек. Всему свое время – какие-то ваши особенности мужчина сможет принять, но позже, когда между вами возникнут симпатия и заинтересованность. А выложить сразу «карты на стол» – тест, пройти который довольно сложно.

Стремясь, опять же, расставить все точки над *i*, некоторые без стеснения оценивают все, что собеседник рассказывает о себе. «Эта марка авто уже неактуальна», «ты шестой год работаешь на одном месте?!», «каждый нормальный мужчина должен то-то, а ты...». Причины бестактности кроются не только в недостатках воспитания, так проявляется желание иметь «высококачественного» партнера, соответствующего эталонам и стереотипам успешности. Подобный подход почти никогда не приводит ни к чему хорошему: неприятно, когда тебя оценивают. В итоге отношения заканчиваются, не начавшись.

Коварство рассмотренных ошибок заключается в том, что женщина совершает их, не замечая, и раз за разом получает негативный результат. Не понимая, в чем дело, она ищет причины наугад, ориентируясь прежде всего на стереотипы об имидже, сексуальности, стервозности. Увы, усилия в этом направлении непродуктивны. Женщина впустую теряет время, силы и деньги, приобретая неуверенность в себе и комплексы. Правильный путь – обратиться к психологу и вместе со специалистом разобраться, что происходит, почему и какие изменения необходимы, чтобы построить долгосрочные близкие отношения.

## Почему женщина не может выйти замуж

Что делают женщины, которые много лет безуспешно пытаются выйти замуж? Некоторые обвиняют в своих неудачах мужчин: «Все мужики – козлы!», «Настоящих мужчин не осталось» и т. п. Другие ищут внешние причины своей проблемы и работают над телом, стилем, имиджем.

Первое просто неверно и бессмысленно, разве что помогает низкой самооценке не рухнуть окончательно. Второе тоже не приносит желаемый результат, потому что **настоящие причины хронических неудач в сфере любовных отношений – внутренние, психологические**. Разберем три из них, наиболее часто встречающиеся.

### «Если бы губы Никанора Ивановича да приставить к носу Ивана Кузьмича»

Первая реальная причина безуспешных попыток найти мужчину для серьезных отношений – нереалистичные (завышенные или противоречивые) требования к потенциальному партнеру.

Многие успешные в деловой сфере женщины видят в качестве супруга только мужчину, который добился еще больших, чем они, успехов: материального достатка, должности, известности. При этом кандидат должен быть холост и желательно без детей от первого брака.

Почему этот подход неправильный и плохой?

Во-первых, здесь смешаны критерии, имеющие отношение к супружеским отношениям, и факторы, с ними не связанные.

Мы «загипнотизированы» идеями достижений, славы – это считается ценным. Одна моя клиентка, решая, кому из двух кавалеров отдать предпочтение, выбрала того, о ком есть статья в Википедии. Но психологическая совместимость, умение и желание любить, заботиться о партнере, готовность работать над собой, идти на компромиссы – фундамент, на котором стоит семейная жизнь, – не имеет никакого отношения к популярности, статусу, счету в банке. Это разные измерения.

Во-вторых, женщина не учитывает, что ни один мужчина не жил отшельником в ожидании встречи с ней, поэтому его прошлая жизнь – не чистый лист, у него есть предыстория, и это не что-то лишнее.

Надо отметить, что женщинам часто нравятся мужчины, пользующиеся успехом у противоположного пола, но в то же время каждая хочет быть единственной, требует верности и желает, чтобы мужчина перестал смотреть на других.

Может, для самолюбивого эго здорово получить престижный трофей, оставив соперниц с носом, но после короткого триумфа и эйфории настанут будни – женское внимание никуда не денется, и поводов для ревности будет миллион. С такими ошибочными установками при выборе партнера далеко не уедешь.

### «Вижу цель, не вижу препятствий»

Вторая причина, по которой отношения не доходят до загса, – слишком сильное «хочу замуж».

Под влиянием разных факторов (социальные «нормативы», родительская модель, замужество подруг, давление родственников, собственные тревоги и неуверенность) у женщины формируется сверхценная идея, идея фикс – выйти замуж.

Она прямо идет к своей цели, давит на мужчину, устраивает истерики либо хмуро молчит, не получая желаемого. Но такое поведение отдаляет достижение желаемого, поскольку нормальный мужчина не спешит принимать серьезные решения, когда отношения с подругой сложные и в них много негатива.

Получается замкнутый круг. Женщина говорит: «Женись на мне, и я успокоюсь!», а мужчина отвечает: «Нет, сначала ты успокойся, а потом мы поженимся».

Увы, вынужден сказать, что первый шаг к выходу из замкнутого круга следует делать женщинам.

### **Сама себе сценарист**

Третья причина постоянных неудач в сфере любовных отношений называется скрипт, или сценарий, – это раннее детское решение, о котором женщина забыла, но которое не было отменено и продолжает выполняться. Например, если папа обижал маму, девочка могла решить: «Такого я для себя не хочу, лучше останусь одна». И не важно, что взрослая часть женщины хочет замуж – бессознательная установка побеждает.

Заподозрить, что работает сценарий, можно, главным образом, из-за повторяющихся (с вариациями) сюжетов. Происходит знакомство, все хорошо, отношения развиваются, дело к браку – и вдруг картина рушится, происходит разрыв. Причины (внешние) могут быть разные: ревность, болезнь, переезд, смена работы – неважно. Итог всегда один – расставание. И какой бы ни была ситуация, это ровно то, что прописано в сценарии (смотри выше формулировку детского решения).

### **Выход там же, где вход**

Все три причины того, что женщине не удастся выйти замуж, – можно сказать, психологические программы, управляющие мыслями, эмоциями и поведением. Пока они не будут отменены и заменены на другие, желаемых изменений в жизни не произойдет, как ни старайся.

В первом и во втором случаях работу по осознанию и замене старых взглядов, приоритетов, установок женщина может провести самостоятельно. Нужно составить список того, что важно в мужчине как в муже, критически пересмотреть все пункты и отбросить не имеющие отношения к семейной жизни. Помните: идеала не существует, искать надо подходящего лично вам человека для построения взаимно гармоничных отношений. Не завышайте планку по второстепенным критериям.

Чтобы ослабить хватку идеи фикс «срочно замуж!», разрешите себе не соответствовать пожеланиям родных, близких и подруг о том, как вам жить. Вы не родились с миссией соответствовать чьим-то представлениям и оправдывать чьи-то ожидания. Культивируйте автономию: «Я хотела бы создать счастливую семью, но пока ее нет, я живу полноценной, счастливой жизнью». По сути, установка должна быть именно такая.

В третьем случае необходима помощь психолога или психотерапевта, так как распознать ваш сценарий, выявить, как он включается и работает, а затем переписать его можно лишь вместе со специалистом.

### **Новые времена – новые приоритеты**

Завершая разговор о том, почему женщины не могут выйти замуж, стоит сказать о дамах, которые этого *не хотят*.

В наше время многие женщины трудятся, зарабатывают деньги и делают карьеру, поэтому часть мотивов замужества, которые были актуальны на протяжении десятилетий, сейчас не имеет силы. Работающие женщины не нуждаются в кормильце, сами обеспечивают и организуют тот стиль жизни, который им нравится. Разнообразные сервисы помогают им решать бытовые и прочие проблемы.

В итоге у женщины меняются требования к мужчине как к потенциальному мужу. От него ждут не только зарплаты, но и заботы о семье в смысле активного участия во всех делах, эмоциональной поддержки, ответственности за принятые решения. Другими словами, современная женщина ищет надежного мужчину для взаимно гармоничных партнерских отношений.

А найти подходящего человека сложно. Многим мужчинам свойственны такие качества, как инфантильность, эгоистичность, нарциссизм. Серьезные долгосрочные отношения с такими людьми построить нереально – об этом говорит печальная статистика разводов в нашей стране, которую создают обе стороны.

Поэтому можно понять женщин, не желающих вступать в брак ни чтобы рожать детей, ни ради официального статуса – раз нет достойного партнера.

Но ситуация не тупиковая. Для благополучного решения семейного вопроса женщине нужен не электорат, а один подходящий мужчина – и он, конечно, существует. Более того, он сам ее ищет, поскольку тоже хочет создать счастливую семью. Ну, а кто ищет, тот, как мы знаем, обязательно найдет!

## **Супружеский спор: антируководство для женщин**

**Надеюсь, форма изложения материала поможет извлечь и запомнить самое важное. Уверен, что внимательный читатель «расшифрует» все провокативные идеи и советы.**

Спор – дело хорошее. В нем, как известно, рождается истина. Но мало кто умеет хорошо спорить, до победного конца и растаптывания оппонента. Желаям развить подобные навыки и стать непобедимым спорщиком пригодятся советы, которые обобщают опыт наиболее продвинутых супружеских пар (большая часть из них почему-то уже не вместе, но это не важно).

### **Не слушать**

Большая ошибка – внимательно слушать супруга и стараться понять его точку зрения. Это очень энергозатратное и малоэффективное занятие. Опытные и успешные спорщики знают: слушать собеседника нужно до тех пор, пока не станет ясно, в чем он не прав и как ему возразить. Слушать дольше – пустая трата времени; оппонента надо перебить и высказать свою точку зрения. Если он не замолкает и продолжает говорить о своем, следует повысить голос и перекричать его.

Конечно, он может применить аналогичную тактику к вам и перебить первым, не дослушав. Но вы не должны позволять сбить себя с мысли: продолжайте говорить, повысив голос. Можете произнести: «Не перебивай меня!» – и дальше высказывать все, что думаете, не обращая внимания, слушают ли вас.

### **Не уточнять**

Не стоит тратить время и умственную энергию на то, чтобы убедиться, правильно ли вы поняли собеседника и уловили ли суть его слов. Зачем?! Есть ваша точка зрения, вы чувствуете, что правы, – это главное! Спор с супругом – не научный диспут; вы не ищете истину, взвешивая аргументы «за» и «против». Ваша задача – победить заблуждающегося противника, который должен признать свою неправоту. Или как минимум не отступить и не «сдать» собственные позиции. Поэтому уточнять, верно ли вы поняли слова оппонента, ни к чему.

### **Припомнить прошлое**

Почему-то логические доводы редко приводят к тому, что собеседник признает свою неправоту. В таких случаях нужно не стесняться и перейти к иным аргументам, не имеющим прямого отношения к теме спора. Например, хорошо припомнить какую-нибудь ошибку, совершенную оппонентом, особенно если она выставляет его, скажем так, не очень умным. Срок давности значения не имеет: оплошность, допущенная семь лет назад, вполне сойдет.

### **Вспомнить родственников**

Если подходящего греха за человеком не замечено, ничто не мешает «привлечь» его родственников, друзей, коллег. Среди них точно есть кто-нибудь плохой, а это доказывает (почти), что правда на вашей стороне.

### **Сравнить с лучшим**

Также отлично работает сравнение вашего оппонента с другим человеком – естественно, не в пользу супруга. Тут главное – выбрать именно тот параметр для сравнения, по которому супруг уступает, и не обращать внимания на критерии, где он выигрывает.

### **Не дать сбежать**

Если супруг пытается прекратить спор, например, встает и уходит в другую комнату, его ни в коем случае нельзя упускать. Ведь он может отдохнуть, набраться сил и придумать новые аргументы. Вам это надо? Идите за ним со словами: «Куда же ты уходишь? Постой! Вот так всегда... Давай договорим!»

### **Заплакать**

К сожалению, иногда усилия не дают желаемого результата. В таких случаях надо пускать в ход особые методы. Например, горькие слезы. Большинство мужчин будут в замешательстве, атака прекратится. Дальше вы вольны действовать, как сочтете нужным. Можно сразу припечатать супруга обвинением: «Вот до чего ты меня довел!» Или сказать: «На сегодня хватит», – но запомнить данный эпизод и припомнить его в следующем «раунде», например, так: «Ты снова хочешь довести меня до слез?!»

### **Привлечь союзников**

Если вы видите, что собственных сил для победы не хватает, привлечите к спору «внешние резервы». Ими могут быть мама (ваша или его, в зависимости от лояльности), ваша подруга, иногда даже приятель супруга, если вы произведете на него правильное впечатление. Пусть супруг услышит не только от вас, но и от других близких людей, насколько он не прав.

### **Завербовать психолога**

Конечно, честные спорщики так не поступают, но супруг может предложить совместный визит к психологу. Это потенциально опасно, так как грамотный психолог не вступит с вами в коалицию против мужа. Однако не все потеряно. Во-первых, постарайтесь визит оттянуть. Во-вторых, попробуйте найти не слишком компетентного специалиста и сначала пообщайтесь с ним наедине. Если психолог – женщина, говорите так: «Вы как женщина меня поймете», «мы, женщины, понимаем, что...», «вы – женщина, как и я, и мне хочется рассчитывать на вашу помощь и поддержку». Если психолог – мужчина, включите обаяние, одновременно показав, что вас обижают и вы нуждаетесь в защите. Учитывая, что у современных консультирующих психологов бывает очень разный уровень образования, вероятно, вам повезет, и вы получите авторитетного союзника.

## **«Черный список»: как женщины разрушают свои семьи**

Мы допускаем ошибки во взаимоотношениях, и это нормально. Большинство из них можно простить или забыть и жить дальше: как говорится, проехали. Но есть промахи, которые приводят к тяжелым последствиям и даже разрушают отношения. Я хочу предостеречь женщин от их совершения.

### **Удар ниже пояса**

После того как отгремели взрывы страсти и половая жизнь пары стала обыденной, не всегда все идет гладко. Усталость, стрессы, переживания негативно сказываются на влечении у мужчин, а также могут быть причиной проблем с эрекцией. Когда у мужчины происходит «осечка», женщина иногда реагирует критикой, насмешкой, разочарованием или обидой.

Все перечисленные реакции – неправильные. Они снижают самооценку и уверенность мужчины в своих возможностях, способствуют появлению расстройства, которое называется «синдром тревожного ожидания вероятной неудачи». Это когда здоровый с медицинской точки зрения мужчина так волнуется «а вдруг я не смогу?», что у него возникают проблемы с эрекцией.

## **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.