

КНИГА-ТРЕНАЖЕР

Светлана Кузина

[influence]

ВСЕ ВРУТ!

КАК РАСПОЗНАТЬ
ЛОЖЬ
И НАУЧИТЬСЯ
ВРАТЬ
САМОМУ

ОПЫТНЫЙ ЛЖЕЦ
СМОТРИТ ПРЯМО
В ГЛАЗА

СЕЙЧАС Я ВАМ УКАЖУ,
КАК ПРАВИЛЬНО!

МАРКЕРЫ ЛЖИ

ТАИНЫ
ГОЛОСА

КОД ЯЗЫКА ТЕЛА

Практический тренинг

Светлана Кузина

**Все врут! Как распознать ложь
и научиться врать самому**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.9
ББК 88.37

Кузина С. В.

Все врут! Как распознать ложь и научиться врать самому /
С. В. Кузина — «Издательство АСТ», 2021 — (Практический
тренинг)

ISBN 978-5-17-136398-7

Страшно представить себе мир, в котором бы все люди резали правду-матку: поубивали бы, наверное, друг друга! Только неправда способна спасти от агрессии, тревоги, подозрений, сгладив все острые проблемы. Да, психологи оправдывают ложь во спасение, когда этого требуют обстоятельства. Но выступают против бесконечного вранья, которое отравляет жизнь окружающим. И призывают бороться с лгунами с помощью специальных навыков распознавания лжи по мимике и телодвижениям человека. А также предлагают выявить его истинную суть по его внешнему виду, привычкам, манерам, образу жизни. Освоив методы известных докторов Владимира Морозова, Пола Экмана и Алана Пиза, вы сможете легко вычислить обманщика. Знание секретных знаков поможет вам более уверенно идти по жизни, приближая к себе тех, кому можно доверять, и отсеивая тех, от кого стоит ждать подвоха в любой момент. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-136398-7

© Кузина С. В., 2021

© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Вступление	7
Как устроен мозг лжецов	9
Правда мимических мышц	13
Маркеры лжи:	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Светлана Кузина
Все врут!
*Как распознать ложь и
научиться врать самому*

Серия «Практический тренинг»

© Кузина С.

© ООО «Издательство АСТ», оформление

* * *

Вступление

Даже страшно представить себе мир, в котором бы все люди резали правду-матку!

Что греха таить: все мы живем, постоянно нарушая библейскую заповедь «не лги». А как иначе?! Только представьте себе мир, в котором бы все люди резали правду-матку. Так, при встрече одна подруга говорила бы другой: «Сегодня ты жутко выглядишь». Поступающий на работу человек заявлял бы с порога о своей нелюбви к дисциплине, а врач советовал бы пациенту не тратить на лекарства, потому что тот скоро умрет. Не стало бы ни вежливости, ни попыток как-то сгладить неприятную ситуацию.

Ведь не секрет, что ложь одним людям сохраняла жизнь, а другим помогала скрыть слабости. Однако ложь всегда находит себе оправдание, а потому множится и процветает.

Этому еще в древности способствовал естественный отбор, который благоволил хитрецам, способным не моргнув глазом обмануть – и первыми захватить добычу, обмануть – и съесть. А съесть – значит, остаться живым и здоровым. Остаться жить – значит, продолжать размножаться. Так, ложь помогала сохранять свой набор генов и передавать его из поколения в поколение. Некоторые биологи называют ложь даже «движителем эволюции».

Научившись лгать, люди обрели и способность, как это ни странно, сосуществовать друг с другом в мире и согласии. Ведь каким бы терпимым человек ни был – выслушивать о себе «правду-матку» иной раз непереносимо больно. «Разговоры начистоту» порождают массу проблем при общении и в конечном итоге могут нанести вред общему делу. А вот чем раньше учишься врать, тем изощреннее становится ум и тем больших успехов достигает человек в жизни.

К такому неожиданному выводу пришли специалисты из университета Торонто. Их исследования показали: вранье в раннем детстве – залог успеха в будущем. Доктор Кэнг Ли и его коллеги двадцать лет назад протестировали 1200 детей в возрасте от 2 до 16 лет на предмет – кто больше и красноречивее из них врет. А недавно вернулись к своим испытуемым с тем, чтобы посмотреть, как они продвинулись в жизни. И оказалось: те малыши, которые начинали обманывать взрослых уже с двух лет, стали успешными людьми. Они занимали высокие посты и имели высокие доходы.

– Умение лгать свидетельствует об умственном развитии ребенка, – утверждает доктор Ли. – Способность лгать в возрасте двух лет является признаком активно развивающейся мозговой деятельности. Ведь вранье требует сложных мыслительных процессов и значительных умственных усилий. Чем красочнее детская ложь, тем лучше развитие познавательных способностей. И чем раньше ребенок начинает обманывать, тем быстрее он переходит на новый этап умственного развития. По нашим наблюдениям, юные обманщики могут стать более успешными банкирами и топ-менеджерами, чем их честные сверстники.

Вообще, тот, кто убежден, что мир изменится к лучшему, если все начнут говорить правду, глубоко ошибается. В популярном фильме «Лжец, лжец», когда главный герой потерял способность говорить неправду, его жизнь превратилась практически в ад. Он не мог сделать комплимент не очень привлекательной женщине, не мог оправдаться в опоздании или защитить своего клиента в суде. Этот фильм наглядно показывал, что человек не может обойтись в повседневной жизни без лжи, даже самой невинной.

А ученые Висконсинского университета (США) однажды провели такой эксперимент. Группе добровольцев из двадцати человек, находящихся в одном помещении, было строгойше запрещено лгать в течение суток! Результат: испытуемые потеряли интерес друг к другу, почув-

ствовали усталость, а у некоторых даже поднялось давление. Вывод, который сделали специалисты, напрашивался сам собой: кристально чистая правда опасна для нашего здоровья!

Поэтому человечество продолжает совершенствоваться во лжи. Одни врут по пустякам, другие конструируют такие хитроумные комбинации, что, когда открывается правда, она переворачивает мир.

Причин обмана множество. Согласно социологическим опросам, на первый план выходят самые банальные. Больше всего – в 41 % случаев – мы лжем, стараясь скрыть собственные промахи и тем самым избежать ненужных ссор с близкими и коллегами. Сами не понимаем, что наделали, и не хотим, чтобы лишний раз нам об этом напоминали. В 14 % случаев мы скрываем от близких людей наши привычки и поступки, которые им не нравятся: выкуриваем на ночь сигарету или пропускаем рюмку водки с утра втайне от своих домашних. В 8 % случаев – плутуем, приукрашиваем себя, и надеемся, что такими нас точно полюбят. Еще в 6 % случаев привираем, чтобы оправдать нашу лень.

Доктор психологии Джон Николсон из Лондонского университета подсчитал, что за сутки человек лжет в среднем 200 раз. Выходит, что в среднем мы почти каждые 8 минут говорим нечто, что не соответствует действительности. Давно замечено, что самые большие лгуны – мужчины. Давление окружающей среды на них сильнее, поэтому говорить неправду им приходится чаще. И врут они по большей части тогда, когда речь заходит об их умениях и знаниях, связанных с автомобилями и другой техникой. А женщины чаще привирают, когда рассказывают о покупках.

Однако будем справедливы: конечно, врут не все! Иначе истина не ценилась бы дороже золота. И Уинстон Черчилль не изрек бы однажды: «Правда настолько драгоценна, что ее должен сопровождать эскорт из лжи».

Как устроен мозг лжецов

Не так давно ученые из американского университета Южной Калифорнии обнаружили, что патологические лгуны отличаются от правдолюбцев особенностями мозга. У врунов оказалось значительно больше белого вещества. К этому выводу исследователи пришли после изучения двух групп людей. В первую входили обычные люди, которые не были замечены во лжи, или, если замечены, то крайне редко. А в другую группу входили те, кто врал напрапалую. У всех добровольцев был просканирован мозг при помощи магнитно-резонансного томографа. И оказалось, что в предфронтальной коре головного мозга у лгунов на 22–26 % больше белого вещества, чем у людей из первой группы.

– Белое вещество отвечает в нашем мозгу за передачу информации, серое же вещество – за ее анализ, – объясняет руководитель проекта Ялинг Янг. – Выходит, что патологические лгуны врут, как дышат – даже не отдавая себе отчета в своем поведении. И вины их в этом как будто бы и нет: ведь их склоняет ко лжи избыток белого вещества.

Кроме того, нейробиологами было замечено: маленькие дети, как правило, не умеют хорошо лгать. Но к 10 годам, когда доля белого вещества в мозгу увеличивается, они врут уже вполне «сносно» и по-взрослому. Открытие ученых в какой-то степени подтверждают ранние эксперименты по изучению мозга детей, страдающих аутизмом. Известно, что аутисты как раз наоборот – не умеют врать. И у них в мозгу, как логично и предполагалось, баланс между белым и серым веществом оказался смещен в сторону серого вещества – «правдолюбивого».

Но, может, беззастенчивые пустословы и не виноваты в своем изъёме?! Последние научные исследования показали, что и сам мозг не прочь приврать, например, когда ему придется быстро решать сложные задачи или он находится в стрессовой ситуации. Происходит это неосознанно – так задумано самой природой. Но пока природу никто не заподозрил в бессмысленных действиях, значит, есть в этой дисгармонии некий тайный смысл.

– Даже при выполнении очень важной работы мы не осознаем большую часть того, что происходит, – уверяла меня академик Российской академии наук (РАН) и Российской академии медицинских наук (РАМН), научный руководитель Санкт-Петербургского института мозга человека Наталья Бехтерева. – Проблема возникает, когда мозг воспринимает окружающий мир через органы чувств. И на самом деле: то, что вы видите, – это обработанная и измененная версия реальности, и мы не обоняем и не слышим окружающий мир таким, какой он есть на самом деле.

Конечно, наш мозг вовсе не собирается нам лгать, уверяют специалисты. Обычно он трудится изо всех сил, чтобы помочь нам выжить и достигнуть своих целей в непростом мире. Однако он начинает лгать, когда нам нужно, например, быстро принять решение. Так, по словам доцента кафедры нейрофизиологии и молекулярной биологии Принстонского университета Сэма Вонга, когда мы попадаем в критическую ситуацию или оказываемся в неподвижных обстоятельствах, наш мозг обычно стремится выдать ответ «на скорую руку» – на поиск идеального заключения просто нет времени! Ему приходится искать кратчайшие пути и частенько довольствоваться допущениями. В большинстве случаев это ведет к предсказуемым ошибкам.

Мозг начинает лгать и в том случае, когда начинает фильтровать поступающую информацию. К примеру, вы находитесь в незнакомом доме. И можете заметить все детали узора на ковре, все лица на фотографиях и расслышать пение птиц на улице. Наш мозг изначально воспринимает большое количество мелочей, но довольно быстро их забывает. Обычно эти детали действительно не важны, поэтому мы даже не замечаем, как много информации теряем. В этом случае мозг лжет нам, потому что отбрасывает большую часть данных, как только он сам

почему-то решает, что эти данные ему не нужны (почему – ученые еще до конца не разобрались!).

К слову, это предательское свойство мозга знают адвокаты. Печально известно, что большая часть свидетелей преступления бывают ненадежными из-за того, что лишь воображают, что видели и помнят больше, нежели это было в действительности. Адвокаты же, подталкивая свидетеля упомянуть какую-то деталь, которую можно опровергнуть, тем самым дискредитируют показания. В результате – все показания свидетеля кажутся не заслуживающими полного доверия.

Психологи называют эти проблемы отбрасывания лишней информации, принятия решений на скорую руку и выдумывания правдоподобных историй – «слепотой к изменению». Наглядный пример – найти несколько отличий на двух фотографиях с одинаковым сюжетом, но с разными деталями. Замечено, что когда люди рассматривают сложные изображения, они могут определить различие при условии, что изображение остается неподвижным. Но если взгляд все время переходит с одного на другое, то у человека возникают определенные проблемы. Это происходит из-за того, что наша зрительная память далеко не совершенна.

– Даже воспоминания о прошедших событиях фальсифицируются во времени вплоть до полного несоответствия реальности, – убеждал меня известный российский ученый, доктор биологических наук, профессор, руководитель отдела эмбриологии НИИ морфологии человека РАМН Сергей Савельев. – Долговременная память зачастую так трансформирует реальность, что делает исходные объекты просто неузнаваемыми. Уродцы и балбесы из прошлого со временем становятся атлантами и титанами мысли, гнилые избушки – дворцами, а городская помойка – райским запахом детства. Память сохраняет воспоминания, но изменяет их так, как хочется ее обладателю.

Некоторые события, предметы и образы запоминаются очень надолго или даже навсегда. Казалось бы, такие объекты памяти имеют крайнюю ценность для человека. Дорогостоящее хранение должно быть как-то биологически оправданно. Однако возникновение долговременной памяти является случайным процессом! Ненужная информация запоминается надолго, а крайне важная – на пару часов. Мозг может также стирать воспоминания, которые вызывают болезненные ощущения. Но в определенный момент, неожиданно подбросить эти бесценные сокровища, «откопать» которые в кладовой мозга вы даже и не мечтали.

Чудесная непредсказуемость запоминания компенсируется только временем. Увеличение времени заучивания, многократное повторение действий и повторный опыт – единственный способ заставить мозг запомнить что-либо надолго.

Однако, по мнению профессора Савельева, забывание – биологически очень выгодный процесс! При исчезновении любой, самой короткой информации, уменьшаются энергетические расходы мозга, который воспринимает это как биологический успех. Мозг «не догадывается» об информационной ценности памяти. Он стремится экономить на ее хранении. Ему безразлично, на что затрачивается энергия, главное – ее количество, а не качество. Мозг стремится заставить весь организм экономить и делать стратегические запасы. Для мозга человека биологическое прошлое важнее любых социальных законов. Сколько ни стойте перед холодильником с разносолами, мозг никогда «не поверит», что завтра будет столько же еды. С тем же обезьяним упорством мозг человека стремится не расходовать энергию на затратное содержание любого сообщения, новости. Он с одинаковым удовольствием забудет и номер банковского счета, и рекламный листок из почтового ящика. В связи с этим утрата любой информации происходит намного легче и приятнее, чем ее запоминание.

Биологи считают, что 95 % всех событий в своей жизни человек забывает! Это доказывает простой опыт. Если бы вы вели дневник на протяжении жизни с 16 до 50 лет, а сейчас бы его прочитали, то заметили бы: почти ничего не помните! У вас создается впечатление, будто

дневник писал другой человек. Выходит, что, если мы не помним эти 95 % нашей жизни, значит, они были заполнены пустыми событиями и ненужной информацией, от которых память нас сама избавила.

Так неужели мы прожигаем отпущенные нам годы впустую, живем «на автомате», ничего вокруг не замечая? Как объяснить появление такого большого количества «белых пятен» в судьбе подавляющего большинства людей? На этот вопрос решил найти ответ голландский профессор Дув Драаизм из Гронингенского университета. Его исследования показали, что пожилые люди гораздо лучше помнят то, что происходило с ними в детстве и юности, чем события, которые они переживали в 40–50 лет. Хотя именно в этом возрасте человек добивается основных успехов в социальном и психологическом плане. Но к 70 годам эта важная фаза жизни просто вычеркивается из памяти.

Объяснение этого обстоятельства профессора Драаизма таково: причина исчезновения воспоминаний в том, что после 25 лет с человеком случается мало нового – такого, что происходит впервые. В памяти идет наслоение похожих событий, поэтому становится сложнее выбирать из массы глобальных воспоминаний события, единственные в своем роде. И память редактирует воспоминания, вырезая «лишнее».

А вот биохимическое объяснение. Эксперименты показали, что когда старых крыс заставляли запоминать большой объем информации, их мозг стремительно терял глюкозу. А она – основное «топливо» для процессов, происходящих в головном мозге млекопитающих. После резкого снижения уровня глюкозы восстановление до нормы проходит с большими трудностями, этот факт давно известен. Существует гипотеза, что у молодых особей все происходит немного по-другому: они могут перераспределять глюкозу на те участки мозга, которые «работают» в данный момент. А с возрастом эта физиологическая способность теряется, отсюда и такие результаты для пожилых грызунов.

И еще одно, как будто бы вредное, свойство мозга – он невероятно ленив. Интеллектуальные нагрузки ему вредят!

– При умственной работе увеличивается кровоток, нейроны используют энергию, уменьшается количество АТФ – химического соединения, являющегося универсальным источником энергии для всех биохимических процессов, – объяснял мне профессор Савельев. – Мозг этого очень не любит, к экзамену готовится «не желает», запоминать ничего не хочет. Это нормально. А вот если мозг хочет работать, это значит, что перед нами человек с какой-то патологией, потому что интеллектуальные нагрузки нужны только для решения биологических задач: питаться и размножаться. Для этого мозг, собственно, и создавался. И поэтому дополнительные энергетические расходы, в первую очередь расход сахаров и кислорода, истощают его. И мозг обычно использует все свои ресурсы, чтобы не работать интенсивно. Поэтому лень – неотъемлемое свойство человека, которое поддерживается специальной системой эндорфинов – «гормонов счастья». То есть на протяжении всей эволюции мозг, особенно приматов и человека, пытается снизить свою нагрузку.

Исходя из этого, созидание в полной мере человеческому мозгу энергетически невыгодно. Все люди экономят на собственных мозгах и патологически ленятся. Выходит, что мышление – не постоянное свойство людей, а резервная система. И она начинает работать на полную катушку только тогда, когда стабильность среды нарушается. Тогда любая нестандартная ситуация может изменить жизнь человека в лучшую или худшую сторону. Такое свойство мозга человеку необходимо, иначе выживание будет зависеть от случайностей. По-видимому, появлением мыслящих существ мы обязаны очень нестабильной среде и длительным вынужденным затратам мозга, когда-то «культивировавшего» этот странный артефакт.

Таким образом, почти все исследователи единодушны во мнении, что наша память о прошлом – ненадежна, а наше восприятие настоящего – крайне избирательно. И даже наша безобидная способность вообразить будущее грешит такими ошибками, что диву даешься:

какой он сказочник, наш мозг! Когда мы пытаемся представить себя в завтрашнем дне, наши извилины рисуют в избытке фантастические детали, но оставляют без внимания много других, возможно, самых важных подробностей. При планировании своей жизни, будто просматривая фильм о грядущем, мы склонны пропускать возникающие возможности и не замечать ошибок в собственных рассуждениях.

Можно ли вообще доверять хоть чему-то, что говорит нам наш мозг?! – воскликнет разочарованный читатель. Можно, отвечают ученые. Ведь за его кажущимися попытками нас одурачить лежат миллионы лет эволюции. И за это время он научился избирательно обрабатывать ту информацию из окружающего мира, которая исторически оказывается наиболее важной для нашего выживания. И при этом ни в коем случае не пропустит неожиданные и судьбоносные события. Наш мозг редко говорит нам правду, но в большинстве случаев он все равно сообщает то, что нам необходимо знать. А уже с этим знанием нам самим разбираться: подавать его как правду или как ложь!

Но так как врут почти все вокруг, все-таки хорошо бы стать любителем-специалистом по распознаванию лгунов, хотя бы для того, чтобы не столкнуться с аферистами, мошенниками, альфонсами, жуликами, проходимцами, да и просто негодьями. Ведь как ни крути, всегда хочется узнать об истинных чувствах другого человека. И определить, что на самом деле скрывается за его «наигранными» эмоциями. Ведь ложь многолика, а правда всегда одна.

Правда мимических мышц

Часто нам кажется, что мы можем интуитивно почувствовать обман. На самом деле это не так. Специалисты Американской психологической ассоциации провели эксперимент, в котором участвовали около 13 тысяч человек. Каждый из них должен был поговорить со специально обученными людьми и выяснить, кто из них лжет. Большинство участников эксперимент провалили, не сумев выявить ложь. Однако около 30 человек с точностью до 95 % сумели вычислить лгунов. При этом они не смогли объяснить, как именно они определили врунов. Объяснения ограничивались фразами вроде «Мне показалось, что в нем что-то не так» или «Я почувствовал, что он врет». Причина такой прозорливости состоит в том, что эти люди всего лишь подсознательно «считывали» микроимику своих собеседников: мельчайшие сокращения мимических мышц, которые почти не воспринимают большинство людей. Эти сокращения являются произвольными, и отображают реальные эмоции человека.

– «Микровыражения» лица в отличие от просто «выражений», которые мы можем контролировать, – признаки наших настоящих эмоций, длящиеся от одной двадцать пятой до одной пятой доли секунды, – объяснял руководитель исследования, психолог Ричард Керби. – Нетренированному глазу заметить столь мимолетные эмоции невозможно. Согласно теории Чарльза Дарвина, некоторые мышечные движения на лице не могут быть вызваны человеком по своей воле. И в то же время некоторые движения мышц лица должны выдавать истинные эмоции человека независимо от его воли. И при должной сноровке, можно почти «читать мысли» людей, даже не задавая им конкретных вопросов.

Поэтому, если вы хотите узнать правду, внимательно следите за собеседником – за его жестами, мимикой, движением глаз. Только в этом случае можно правильно «перевести» невербальную информацию.

Всегда помните, что слова сами по себе ничего не значат. Недаром много лет назад французский адвокат **Бертран Барер заметил: «Язык дан человеку для того, чтобы скрывать свои мысли»**. Главное – это поведение человека. Любое движение или жест могут выдать лжеца. Ведь вранье – это определенный вид стресса. Он и создает физиологические реакции, которые потом ученые классифицируют как маркеры лжи. Например, надежными признаками обмана считаются изменения вегетативной нервной системы, потому что они происходят произвольно и их очень трудно подавить. У одних краснеют щеки, у других происходят глазные тики, у третьих «перехватывает горло», а у четвертых выступает испарина.

Маркеры лжи: методика доктора Экмана

Пол Экман (родился 15 февраля 1934 года) – выдающийся американский психолог, профессор Калифорнийского университета в Сан-Франциско, крупнейший специалист в области психологии эмоций, межличностного общения, психологии и распознавания лжи. В 2009 году журнал Time включил его в список 100 наиболее влиятельных людей мира. Его услугами пользуются не только ведущие политики, предприниматели, руководители, но и разные министерства и агентства федерального правительства США. Сегодня Пол Экман возглавляет Paul Ekman Group – небольшую компанию, которая занимается разработкой методик и учебных устройств в сфере изучения эмоций и микровыражений. Он часто дает консультации по выражениям эмоций адвокатам, судьям и полицейским, различным государственным учреждениям, в частности ФБР и ЦРУ, а также корпорациям, в том числе анимационным киностудиям Pixar, Industrial Light and Magic.

В июле 2009 года мои коллеги из газеты «Комсомольская правда», где я работала, взяли интервью у профессора Экмана в связи с популярным во всем мире сериалом «Обмани меня». В то время он с большим успехом шел на Первом канале. Главным героем сериала был психолог, специалист по мимике доктор Лайтман. Искусно владея способностью определять правдивость человека по лицу, он с легкостью разгадывал тайные замыслы преступников. Прототипом Лайтмана и был профессор Экман.

«Как же вы научились читать мысли людей по выражению их лиц?» – поинтересовались мы у профессора.

– Молодые доктора спрашивали меня, как определить, врет ли пациент, пытавшийся покончить с собой, – отвечал прославленный доктор. – Например, когда говорит: «Я чувствую себя лучше. Отпустите меня домой». Мне понадобилось около 20 лет, чтобы выяснить это. Но обманы пронизывают всю нашу жизнь. Один из плюсов сериала «Обмани меня» – то, что места действия и ситуации постоянно меняются. Хотя доктор Лайтман гораздо больше преуспел в раскрытии лжи, чем я. Я гораздо осторожнее Лайтмана!

На телевидении однажды готовили программу о людях, которые объявляют о пропаже своего ребенка или супруга, а потом оказывается, что они либо сами похитили, либо убили их. Мне показали четверых из этих людей, и я о трех из них вынужден был сказать: «Я не уверен, говорят ли они правду». Но по поводу одного из них у меня не было никаких сомнений. Это была женщина по фамилии Мэгтьюс. Я с самого начала сказал: «Она говорит неправду». Я насчитал около пятнадцати разных признаков ее лжи. В «Обмани меня» уже была серия, в которой мать была виновата в преступном умысле перед своим ребенком. Некоторые из историй сериала рассказал я, но большую часть создатели фильма берут из новостей.

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.