



Уникальный
авторский
метод

Ирина Рябова

**Расстановки
через рисунок
— доступным
языком**

Психологический практикум

16+

Ирина Михайловна Рябова

Расстановки через рисунок

– доступным языком

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67838246

SelfPub; 2023

Аннотация

Книга написана для тех, кому важны семейные и родственные отношения, кто занимается самопознанием и саморазвитием, а также для психологов и педагогов, работающих с темами семьи и рода. Книга наполнена уважением к семейным ценностям и традициям и в то же время учитывает перемены, происходящие в общественной жизни XXI века. Эта книга проста по форме и содержит примеры из практики психолога и практические задания, которые может выполнить каждый читатель, используя бумагу и цветные карандаши. Алгоритмы работы с семейной системой через рисунок, предложенные автором, можно выполнить для себя, а так же использовать в педагогической или психологической работе. Книга имеет продолжение – "Расстановки через рисунок – обыкновенное чудо".

Содержание

Предисловие	4
К читателю	9
Часть 1	13
Основные преимущества расстановок через рисунок	18
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Ирина Рябова

Расстановки через рисунок

– доступным языком

Предисловие

«Ирина Рябова была одной из самых перспективных студенток ИКСР. Мне посчастливилось сопровождать ее в процессе обучения на кафедре семейных, а потом структурных расстановок.

Много лет я изучала расстановки, проводила их в групповом формате, подготавливала студентов. Это был интересный, познавательный и увлекательный опыт! Когда коронавирус лишил нас активной деятельности, я, как многие, перешла в режим онлайн-работы. И здесь очень помогли тетради, ручки, карандаши, фломастеры. Не все клиенты сразу и охотно приняли изменения и с нескрываемым недовольством рисовали сюжеты своих жизненных историй. Мне пришлось потратить немало времени и энергии, чтобы объяснить клиентам, что это та же системная расстановка, только мы проявляем внутренний образ не через заместителей, а через рисунок на бумаге. Скоро все привыкли. Иногда я применяла в такой работе термин «схемы» внутреннего образа.

Сложно было объяснять клиентам этот инструмент без опоры на литературный материал, грамотно преподносивший целесообразность действий. Как только я познакомилась с книгой Ирины, я сразу увидела в ней резонанс с моим собственным пониманием возможности проводить расстановки в рисунке!

Очень своевременная книга! Рада за Ирину, что ей удалось лаконично и ясно поделиться собственным опытом в теме, использованным ею задолго до того, как это стало нашей необходимостью. Мое сожаление лишь в том, что этой книги не было год назад...

Просто и профессионально изложены теоретическая информация о расстановках, их суть и целесообразность. Обоснованы основные преимущества расстановок через рисунок в индивидуальном формате работы с клиентами.

Я полностью согласна с автором, что **расстановка через рисунок – это психологический процесс**, в котором клиент познает себя, постепенно переключаясь от логики к интуиции и миру чувств, извлекает информацию о себе из глубины бессознательного. Я подтверждала это неоднократно в практической работе с клиентами. Проявив через рисунок те или иные персонажи или события, образы или даже целые опыты, клиент чувствовал и ощущал себя по-другому. Эти изменения в телесной или чувственной сфере указывают на глубину метода и одновременно доступность использования его в работе с клиентами.

Классические расстановки в индивидуальном формате проводились с помощью фигурок или якорей. Использовать изображенное самим клиентом, на мой взгляд, самый истинный процесс включения бессознательного, процесс воспоминания того, о чем нет информации в осознаваемом. Именно при работе с рисунком быстрее раскрывается чувственная сфера. Таким образом, коррекция и изменения внутреннего образа в любой теме происходят наиболее эффективно. Замечательно, что автор предлагает не ограничивать клиента, т. е. не предлагает использовать только схемы, а опирается на самостоятельность его работы через рисунок. Важно и то, что у клиента остается на память рисунок и автор рекомендует хранить такие работы как признание ценности его развития.

Очень согласна с Ириной в том, что расстановки через рисунок – это прекрасный вариант для диагностики отношений в семье. Например, если клиент изображает партнеров далеко друг от друга, значит, можно предположить, что отсутствует близость в отношениях. И следующим шагом можно предложить проявить через рисунок то, что влияет на близость в паре. И продолжать работать через изменения на телесном и эмоциональном уровне или уровне ощущений.

Прекрасным результатом, смыслом трансформационной расстановки является появление у клиента желания нарисовать по-другому, по-новому! Важность этого утверждения очевидна без лишних слов, как и движение клиента к своим

изменениям. Замечательный результат таких работ я наблюдала и в своей практике.

Примеры практической работы расстановок через рисунки делают эту книгу наиболее привлекательной и полезной для применения.

Только через рисунок, на мой взгляд, можно изобразить целый опыт Родовой и Родительской Систем, влияющих на опыт проживания клиентом в определенной теме, чтобы освободиться от этого влияния и начать строить свой личный опыт по-новому.

Книга, по моему мнению, полезна всем, т. е. широкому кругу читателей, заинтересованных в своем развитии. Но особенно важна для студентов и молодых специалистов, посвятивших свою жизнь служению людям, их личностным и душевным изменениям».

Пасютинина Нина Павловна,

специалист по семейным, структурным и организационным расстановкам, мастер системно-феноменологического подхода психотерапии и системных расстановок, педагог-психолог, специалист в эмоционально-образной и гештальт-терапии, преподаватель и супервизор ИКСП (г. Москва), врач-психиатр, кандидат медицинских наук, академик РАМТН, действительный член ОППЛ.

«В наше непростое время автор книги отстаивает не только традиционные семейные ценности, но и обращает внимание на изменения, произошедшие в современной семье.

В своей практике психолог и педагог Ирина Рябова помогает раскрывать глубину эмоциональных переживаний личности, используя рисунок-графику, карандаши, краски, спонтанное рисование и др., что позитивно влияет на психологический статус взрослых, а особенно детей и подростков.

Автор в своей работе не навязывает мнение, а обсуждает, анализирует, стимулирует мышление через креативные вопросы, что очень важно для принятия решения самим клиентом. Ирина создала свой метод в процессе своей практики, опираясь на собственные навыки и опыт педагога, психолога и мамы двух детей.

Книга будет полезна для широкого круга читателей, которые ищут себя в непростом современном мире. Но особенно полезна педагогам и психологам как в работе с группами, так и в индивидуальной работе. Книга основана на личном опыте автора, работающего в сфере педагогики и психологии около 30 лет».

Кочерганов Павел Николаевич,

*врач-психиатр, кандидат медицинских наук, академик
РАМТН, действительный член ОППЛ.*

К читателю

Дорогие друзья! Эта книга написана для тех, кому очень важно то, что происходит в семье: для тех, кто хочет разобраться в своих чувствах к родным, обрести новый взгляд на свои отношения, а также для психологов, работающих с семейными темами.

Я пишу с большой любовью к семейным ценностям и традициям и в то же время понимаю, как много перемен происходит в социальной жизни, как много новых моделей отношений уже существует и продолжает появляться в XXI веке.

Эта книга проста по форме и содержит практические задания. Ее идея зрела давно, но я отдавала все свое время общению с людьми. 2020 год вынудил меня остановиться, появилось время. И я наконец-то решила оформить свой опыт и поделиться идеями, которые приносят хорошие результаты в работе с клиентами. В первой части я буду писать более теоретически, а во второй – душевнее. Я обращаюсь к читателю и предложу ему помочь разобраться в своей личной истории.

Практики, которые я привожу в книге, можно использовать самостоятельно с целью самопознания, для исследования граней ваших отношений. Практикующие психологи могут использовать их в личной или групповой работе как в формате живых встреч, так и онлайн. И, конечно, можно

придумывать собственные упражнения по этому принципу. Я знаю, что большинство психологов – очень креативные и творческие люди!

По первой специальности я психолог-консультант в гештальт-подходе, по второй – семейный системный расстановщик. Я объединяю принципы этих двух направлений психологической помощи в своей деятельности. Ну а рисовать я любила с детства, поэтому, возможно, и выбрала такой способ работы с семейными темами – через рисунок.

Гештальт-подход – это один из распространенных методов психологической помощи, метод, ставший к настоящему времени уже классическим. Гештальт – это моя первая любовь в мире психологии, бесконечный источник творчества и инсайтов. Принципы гештальт-подхода так глубоко приняты мною, что, увлекаясь разными направлениями психологии и психотерапии, я все же до корней своих остаюсь «в гештальте». Каждый практик, использующий гештальт-подход в работе с людьми, опирается на представление, что именно клиент лучше всех знает о себе сам, нужно лишь помочь ему понять себя. Именно на этот принцип я опираюсь и в работе, которую хочу вам представить. Но в один из моментов жизни у меня появился и второй фаворит среди психологических практик.

Я занималась гештальт-подходом уже несколько лет, когда была приглашена в своем родном городе на мероприятие, поразившее меня до самой глубины души – это бы-

ли семейные расстановки. Мистерия, психологический театр, ритуал – все это я увидела в расстановках и увлеченно начала изучать это явление. Я наблюдала, была ассистентом в групповой работе, в расстановках это называется «заместительство», прослушивала семинары и активно задавала множество вопросов. Сразу после защиты диплома по гештальт-подходу я приступила к изучению системных расстановок.

Прежде всего я прошла обучение в Институте Консультирования и Системных Решений (ИКСР) г. Москвы, где лекции и практику по этому методу вели опытнейшие преподаватели России и Германии. Кроме того, я добралась до духовной школы «Самадева» в Эльзасе, чтобы наблюдать «французские расстановки» мастера Идриса Лаора. Важным моментом для моего понимания расстановок стала встреча с медиумом афро-кубинского происхождения, проводящим родовые практики в своей культурной традиции. Благодаря этой встрече я осознала связь этой практики с духовными народными традициями почитания предков, я обратила внимание на общее с расстановками, анализировала отличия.

Таким образом, все эти знания и эксперименты, а также собственная практика с клиентами сформировали мое отношение к методу расстановок. Я прошла от восторга до разочарования. А еще через несколько лет я нашла ему полноценное место в своей практике снова, но уже в другой форме.

Написание этой книги – мой следующий шаг. И мой по-

дарок тем, кому она поможет. Я включаю в нее составленные мною алгоритмы рисуночных расстановочных практик и добавляю иллюстрации, чтобы вам было понятно и нескучно. Я пишу эту книгу прежде всего для взрослых людей и для их «внутреннего ребенка», который хочет поговорить, порисовать, получить поддержку. Проводя занятия по расстановкам в рисунке у своих клиентов, я заметила, как раскрываются через рисунок все взрослые, ведь внутри каждого взрослого живет ребенок, который любил когда-то рисовать. Практики также можно использовать для детей и подростков, если ведущий-взрослый почувствует в себе достаточно любви и терпения, чтобы сопровождать ребенка в разговоре на эти темы. И почерпнет основную базу практики из этого текста.

Сразу скажу, что для того, чтобы расстановки в рисунке состоялись, читателю необходимо прочитать первую часть этой книги, в которой содержатся основы. После этого я рекомендую браться уже за практическую часть.

Я приглашаю вас к сотворчеству! И, если вам понравилось то, что вы нарисовали и осознали в процессе, пишите, делитесь, я открыта в социальных сетях!

Часть 1

Краткая история развития метода семейных расстановок

Я незнакома с людьми, которым семья была бы не важна. Может быть, такие и есть на свете, но эта книга не для них, а для тех, у кого есть желание создать, сохранить, сберечь свою семью.

Мы приходим в мир через семью и продолжаемся в семье. Мы связаны невидимыми нитями с каждым членом нашей семейной системы и больше того – с каждым предком, со всеми членами большого Рода. И, когда с одним членом семьи что-то происходит, остальные в глубине души это знают, чувствуют. Эта связь не разрывается, даже если люди находятся в разных мирах, охватывая как воплощенных на земле людей, так и бесплотные души, пребывающие за гранью материального мира. Я верю в это, потому что многократно слышала от своих клиентов рассказы про удивительные вещи сны, совпадения, да и в моей жизни доказательств было немало. Хотя тем, кто умеет чувствовать сердцем, доказательства не очень нужны. Просто многие знают: души родных людей связаны друг с другом и могут общаться в любых мирах, вайфай между ними работает.

Но родные люди могут не только помогать друг другу и

делиться любовью. Именно в семье острее ощущаются также и обиды, а гнев или недовольство близкого человека ранят сильнее, чем постороннего. Семья – это площадка для тренировки и развития личности, а проходить тренировки и уроки не всегда легко.

Находясь в тупиковых жизненных ситуациях или испытывая сильные эмоциональные переживания, люди ищут помощи, поддержки, совета. Двадцатый век подарил обществу возможность получить психологическую помощь, и одним из востребованных методов по работе с семейными темами стал метод семейных расстановок, популярность которого растет и сейчас, в двадцатом веке.

Расстановки пришли в Россию в конце 90-х годов XX века. У этой психотерапевтической практики много источников – транзактный анализ Эрика Берна, первичная терапия Артура Янова, психодрама Якоба Морено, семейная скульптура и семейная реконструкция Вирджинии Сатир, групповая динамика Курта Левина и другие.

В России расстановки прежде всего связывают с именем Берта Хеллингера, немецкого философа, психотерапевта. Его работа неоднозначно была воспринята психотерапевтическим сообществом и вызывала восторг и преклонение у одних и жесткое несогласие у других. До того как стать психотерапевтом, Хеллингер был священником и работал много лет в племенах Африки миссионером. Он видел ритуальные собрания коренных народов, и это сильно повлияло на

его мировоззрение. Многие из того, что Хеллингер узнал, наблюдая традиции племен, легло в основу практик семейных расстановок.

Хеллингер менял принципы своей работы на протяжении всей деятельности, и не все его коллеги одобряли это. В Россию он приехал впервые в 2001 году, и популярность метода стала расти. Хотя позже часть его последователей отделилась от работ самого Хеллингера и продолжила развитие в другом русле этой практики.

Справедливо отметить, что на самом деле наряду с Хеллингером основу немецкого расстановочного движения заложили многие специалисты, которые практикуют и по сей день, издаются в России и ведут обучающие семинары, – Гунтхард Вебер, Штефан Хаузнер, Якоб Шнайдер, Гунхильд Бакса, Марианна Франке-Грикш и многие другие. И хотя именно «расстановки по Хеллингеру» обрели известность, но большинство сертифицированных специалистов, работающих методом расстановок в нашей стране, обучалось у целой плеяды опытных и блестящих терапевтов Германии, которые стоят у основания расстановочного движения как одного направления системной терапии.

Также на формирование расстановочного пространства России заметно повлиял и философ, писатель, создатель института семейных и системных расстановок во Франции Идрис Лаор. Он проводил свои расстановки на основе духовных знаний, которые получил в закрытых сообществах мо-

нахов-дервишей. Он описывал практики «встреч с предками», которые делали монахи-целители в монастырях Афганистана. И утверждал, что эта традиция существует на востоке тысячелетия. В настоящее время есть институт, школы, специалисты, работающие и обучающие именно по методу «французских расстановок».

К методу обратилась широкая аудитория специалистов помогающих профессий, им стали пользоваться в работе не только психологи, психотерапевты, но и эзотерики. Расстановочное движение расширилось. Наряду с семейными расстановками изначально существовали структурные расстановки (Маттиас Варга фон Кибед и Инза Шпаррер), организационные и бизнес-расстановки (Г. Вебер, Я.Я. Стамм, О. Вайнберг). Много лет практикуются клиент-центрированные расстановки в ИКСР Михаила Бурняшева, которые включены в перечень Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги. Но одновременно многие эзотерики и целители проводят расстановки по своим правилам, называя их шаманскими, кармическими, духовными. Что же их всех объединяет?

Во-первых, расстановки относятся к группе практик системного подхода. Расстановки рассматривают любое явление как системное. Главным принципом семейных расстановок, например, является взгляд на любого человека как на часть его большой семейной системы. Все члены семьи и рода взаимосвязаны некой силой, действующей на глубинном

архаичном уровне. Они влияют друг на друга как через вертикальные отношения (предки – потомки, родители – дети), так и горизонтальные (супруги, братья – сестры). Поэтому специалист и клиент ищут такие решения, которые удовлетворяют клиента, но с учетом сбалансированности всей его системы. Считается, что человек в глубине души знает все и о себе, и о своих родных, но не осознает этого. Метод как раз и помогает добыть скрытую глубинную информацию о себе самом и навести порядок во внутренней картине мира.

Во-вторых, в расстановках используется замещающее восприятие. Что это такое? Способность людей, ассистирующих в расстановке, воспринимать информацию из информационного поля клиента и выражать ее при помощи движений или слов. Явление это в настоящий момент наукой не объяснено, но на практике оно наблюдается. Сотни раз я участвовала в расстановках, где чужие клиенту люди, встав в замещение родственников клиента, начинали сообщать такую информацию, которую могут знать только близкие члены семьи. У меня свое отношение к использованию замещающего восприятия в работе, и я не всегда стремлюсь к нему прибегнуть в работе, об этом я расскажу далее.

Основные преимущества расстановок через рисунок

Я использую расстановочную практику при работе с клиентами и нахожу, что это эффективно. Расстановки называются методом краткосрочной работы. Что это значит? К расстановкам не нужно прибегать длительно и регулярно. Сделав расстановку, человек порой переживает и осознает понятое несколько месяцев.

Когда я начинала практику, люди не столь активно интересовались психологией, как сейчас. Обращаться к психологу многие считали излишним или неудобным, мол, «со своими проблемами надо самому справляться» или «к психологу обращаются только слабые или ненормальные». И несмотря на то что благодаря просвещению в век Интернета психология стала популярной среди широкого слоя людей, не все клиенты готовы к регулярной работе с психологом по разным причинам. Поэтому выбирают методы краткосрочной работы. Нередко одна расстановка помогает получить новый взгляд на свою жизнь, отношения, чувства, и этого достаточно, чтобы человек встряхнулся, активизировался и пошел продолжать свою жизнь уже с новыми силами, с новым пониманием ситуации. Несколько раз я получала отзывы от своих клиентов, что единственная работа изменила жизнь человека, дав мощный толчок к новому. То есть очевидно, что рас-

становки хороши для тех, кто к длительной работе с психологом не готов по какой-то своей причине. Конечно, я как специалист, скорее, поддержу клиента в готовности пройти цикл регулярных психологических консультаций и работ. Но я также осознаю реальность – большинство из тех, кто нуждается в регулярной работе, к ней все же не всегда прибегнет, но ищет помощь.

Кроме того, есть много тем, где я бы предложила именно семейные расстановки, потому что именно они зарекомендовали себя положительно на протяжении уже многих лет. Это уже мой собственный опыт и наблюдения – запросы у клиентов разные, и мне несложно оценить, где будет эффективнее гештальт-подход, например, где расстановка, а где сочетание этих практик. Привожу список тем, в работе с которыми расстановки имеют высокую эффективность и преимущества. (Приложение 1).

После многих лет обучения и практики я перешла на индивидуальный формат расстановок перед групповым. Почему?

Во-первых, это конфиденциально и соответствует желанию части клиентов сохранить свою информацию в тайне.

Во-вторых, экологично – третьи люди не могут влиять на ход расстановки и вносить в нее свои суждения, давать собственное представление, как это иногда происходит на групповых расстановках. Таким образом, роль замещающего восприятия в индивидуальной работе ограничена. Это ограни-

чения с одной стороны, но и плюсы с другой: основную работу в индивидуальной расстановке выполняет сам клиент, развивая свою восприимчивость и неся полную ответственность за все проекции, ассоциации, восприятие. Специалист же направляет клиента, зная алгоритм работы, а также тонко воспринимает переживания клиента, сообщая свои резонансы в ходе работы.

В-третьих, это организационно удобно. Первоначально расстановки делали в больших группах, для этого необходимо найти помещение с достаточной площадью, пригласить людей, которые будут выполнять роль «заместителей» или «представителей», причем желательно опытных, владеющих навыками замещающего восприятия, ведь это напрямую влияет на качество работы.

Вдохновившись книгой Вильфрида де Филиппа «Системные расстановки в индивидуальном консультировании», я начала все чаще предлагать клиентам работу в этом формате. Сначала я использовала для проекции предметы: куклы, матрешки, пузырьки, стаканы – в рабочем кабинете у меня был набор фигурок, а при работе онлайн подходило все, что есть у человека под рукой. Предметы выполняли роли персон, затрагиваемых в расстановке, они замещали мам, пап, дедушек, бабушек, симптомы клиента. Однажды я сделала расстановку моей клиентке на предметах из косметички – мы сидели теплым днем на Манежной и расставляли губные помады.

Позже, когда я начала работать на семинарах с большим количеством участников, ко мне пришла мысль применить рисунок. Потому что для работы с предметами нужны сами предметы, а еще место на столе для их постановки. А пару листов А 4 и ручку использовать проще, я попробовала, и мне понравилось.

И пусть не смущаются те, кто испытывает стеснение рисовать: уметь рисовать для этого совершенно необязательно! Расстановка через рисунок – это даже не рисуночный тест, где психолог интерпретирует рисунок клиента. Также это не работа с генограммой, где нужно собрать как можно больше информации о членах семьи, нарисовать схему, а потом проанализировать данные. Расстановка через рисунок – это психологическая практика, в которой клиент познает себя, постепенно переключаясь от логики к интуиции и миру чувств, извлекает информацию о себе из глубины бессознательного. Этот рисунок не может быть плохим, он всегда правильный.

Использование рисунка в расстановочной практике можно сравнить с интуитивным спонтанным рисованием. В этом процессе начинает говорить бессознательное человека, активируются ранее молчавшие участки мозга, раскрывается огромный потенциал творчества. В процессе цикла занятий с клиентами я удивлялась, как менялись их рисунки уже на втором-третьем занятии – появлялась смелость линий и цвета, а с ними и свобода вспомнить и проявить те переживания, что были глубоко спрятаны под коркой запретов и жест-

ких внутренних норм.

Во время индивидуальной расстановки я задаю много вопросов, при помощи которых человек добирается до своего внутреннего знания. Вести работу в этой манере мне очень помогает гештальт-подход: искренне интересоваться клиентом, обращать его внимание на свои чувства и телесные ощущения во время работы, а главное – это предоставлять человеку право решать и выбирать.

Я не интерпретирую рисунки клиента, не оцениваю их. Мне и клиенту важен процесс их создания, осознание, их трансформации и перерисовка. Я предлагаю клиенту иногда произносить «разрешающие фразы», своеобразные аффирмации. Эти фразы я выбираю исходя из того, что слышала в речи самого клиента, или использую универсальные фразы, известные всем профессиональным расстановщикам. Первичный рисунок по сути является диагностикой и рассказывает, что и как устроено в сознании клиента, а также какие есть искажения и препятствия контакта. Финальный рисунок – результат преобразования взгляда на тему и новая картина мира клиента.

Для обозначения объектов я предлагаю использовать простейшие геометрические фигуры – круги, прямоугольники, треугольники. Для обозначения связей между объектами – прямые или волнистые линии. Лично мне нравятся именно волнистые линии, они природные, живые, напоминают отростки нервных клеток нейронов. Вся естественная природа

редко имеет прямые линии. Но я не ограничиваю клиента, лишь предлагаю попробовать и выбрать самостоятельно.

Далее можно вносить в работу цвет по выбору самого клиента. Часто, после того как основная работа с психологом закончена, клиенту хочется побыть со своими переживаниями некоторое время, продолжить контакт с семейным инфополем, своей историей. Я предлагаю раскрасить рисунок самостоятельно, и тогда клиент продолжает осознавать свою историю, чувствовать эмоции, принимать их. С цветом становятся ярче заметны наиболее важные для клиента фигуры, эмоциональное отношение к каждому элементу. Все это можно обсудить уже на последней встрече при подведении итогов. Надписи рекомендую делать на самом рисунке, потому что со временем эти важные озарения забываются, становясь частью жизни.

Примечательно, что от этой работы у клиента останется память – я рекомендую хранить такие рисунки вместе со своим бумагами, документами и дневниками. Очень полезно просматривать их периодически, чтобы помнить, какими вы были несколько лет назад и как замечательно преобразились. Только представьте, как спустя несколько лет вы читаете свои дневники, находите эти рисунки и понимаете, как глубоко вы изменились, как смогли пройти сложности жизни и стать мудрее! Ведь это здорово же! Такой подход очень мотивирует ценить все, что было сделано в жизни, быть благодарным к себе самому и своему жизненному пути. Имен-

но такой принцип помогает не разочаровываться, а двигаться вперед.

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.