

# САМОУЧИТЕЛЬ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ



16+



Александр Экзистенц

Александр Экзистенц

**Самоучитель по  
психологической сепарации**

«Автор»

2022

## **Экзистенц А. Л.**

Самоучитель по психологической сепарации / А. Л. Экзистенц —  
«Автор», 2022

Чем выше уровень слияния детей с родителями, тем больше сложностей возникает у них во взрослой жизни. Не получается стать счастливыми, создать семью, построить карьеру, справляться с зависимостями — и все это по причине незавершенной сепарации. Как избавиться от симбиоза? Решить этот непростой вопрос поможет данный самоучитель. Он адресован в первую очередь взрослеющему ребенку, но будет полезен и умным родителям, желающим построить план собственных изменений, а также начинающим психотерапевтам.

# Содержание

Благодарность	5
Вступление	6
Глава 1. Психологическая сепарация. Основные теоретические сведения	7
1.1. Психоанализ и сепарация	7
1.2. Теория привязанности и сепарация	8
1.3. Типы сепарации по А. О. Широка	9
1.4. Уровни дифференциации – сепарации по М. Боуэн	10
1.5. Сепарация-индивидуация в понимании М. Малер	11
1.6. Сепарация и компенсация	12
1.7. Современное состояние проблемы. Сепарация в широком и узком смысле	13
1.8. Современные представления о созависимых отношениях	14
1.9. Взгляд современной науки на роль отца в сепарации. Сепарационные проблемы неполных семей	16
Глава 2. Незавершенная сепарация и последствия этого. Авторская шкала определения степени незавершенности сепарации	18
2.1. Признаки незавершенной сепарации. Последствия незавершенности процесса	18
2.2. Признаки токсичных родителей и проблемы, которые они создают в сепарации	20
2.3. Виртуальный (воображаемый) прибор для определения степени завершенности сепарации по А. Экзистенц	22
2.4. Действия родителей и взрослеющего ребенка для успешной сепарации	24
2.5. Психологический портрет хорошо отсепарированной личности	25
Глава 3. Сам-себе-психолог сам и создает простейшие техники краткосрочной сепарационной психотерапии	26
3.1. Техника «Осмысление важных сторон и самой сути сепарации!»	27
3.2. Техника «Улучшение личности: создание позитивной субличности и слияние с ней!»	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Александр Экзистенц**

## **Самоучитель по психологической сепарации**

### **Благодарность**

Наталья Витальевна Дмитриева – кандидат медицинских наук, доктор психологических наук, врач-психотерапевт мирового уровня. Мне очень повезло, что она оказалась моим преподавателем на курсе повышения квалификации психологов по специальности «Невротические расстройства. Современные методы диагностики и психотерапии». Я попросил ее познакомиться с моей книгой и был очень рад, когда получил много полезных советов. Но что еще более ценно, Наталья Дмитриева предоставила мне ряд сессий из своей психотерапевтической практики.

Я благодарен этому высочайшего уровня профессионалу и великодушной очаровательной женщине!

Спасибо вам, великолепная Наталья Витальевна, от всего сердца!

## Вступление

Незавершенная сепарация детей от родителей ведет к дисгармонии детско-родительских и далее супружеских отношений уже в семьях взрослых детей. Чем выше уровень слияния детей с родителями, тем больше сложностей возникает у них во взрослой жизни. Незавершенная сепарация заставляет человека жить с установкой: «Моя жизнь полностью принадлежит семье: детям, родителям, мужу/жене. Заботиться о себе нельзя – это эгоизм!», и поэтому удовольствие от заботы о близких зачастую становится единственной легальной радостью в жизни.

Как избавиться от слияния, как выйти из симбиоза? Как обрести свободу, не потеряв отношений? Этот ребус иногда решается долгие годы, а бывает, и до последнего часа.

Кто-то всю жизнь пытается заслужить одобрение родителей, спасая их от одиночества, «принося в жертву» себя, или, забыв полностью о себе, удовлетворяет потребности супруга/супруги и детей. Кто-то полностью рвет связь с родителями, считая это единственно возможным способом обрести свободу, но потом, создав уже свою ячейку общества, почему-то разочаровывается в партнере, и новая семья рушится. Кто-то не может стать счастливым, родить детей, построить карьеру, достаточно зарабатывать, справляться с зависимостями – и все это по причине незавершенной сепарации.

### **Изучив эту книгу, вы сможете:**

- видеть незавершенную сепарацию в поведении других людей и отыскивать ее признаки у себя;
- приобрести навык работы с авторскими техниками при самотерапии последствий незавершенной сепарации или, если вы начинающий психотерапевт, провести сессию с клиентом;
- осознать, что полный разрыв связи детей с родителями или родителей с детьми – путь не к независимости, а к еще большему слиянию;
- провести анализ возможностей и ограничений разных подходов в сепарационной психотерапии.

Книга предназначена, прежде всего, для тех людей, которые любят работать над собой, то есть для сам-себе-психологов, но может пригодиться и начинающим специалистам.

# **Глава 1. Психологическая сепарация.**

## **Основные теоретические сведения**

### **1.1. Психоанализ и сепарация**

**По Фрейду**, сепарационная тревога возникает у ребенка именно в случае неудовлетворенного либидо – влечения к матери, когда ребенка отняли от материнской груди и лишили возможности удовлетворять сосательный рефлекс. Это нарушает естественную сепарацию ребенка, и у него может сформироваться зависимость от родителей вплоть до очень зрелого возраста. На последующую жизнь ребенка оказывает воздействие любой эпизод детства, связанный с внешней сепарацией, даже не замеченный взрослыми, но глубоко ранивший его душу. Рождение представляет собой первичную травму, а последующие отделения любого рода (отнятие от груди и др.) тоже приобретают характер травмы [28].

**По М. Кляйн**, ребенок в развитии сталкивается с сепарацией и утратами, первыми из которых считает рождение и отлучение от груди. Такая сепарация от объекта способствует дифференциации материнской и отцовской фигур, ранее воспринимавшихся как единое целое, при этом у индивида появляются чувства зависти, ревности и автономии [13].

**По Э. Эриксону**, при отделенности от матери у ребенка формируются чувства базового недоверия, закрытости, настороженности, мешающие сепарации [37].

**По Юнгу**, душевное состояние ребенка связано с бессознательным его родителей: «самые сильные воздействия на детей исходят не от сознательных состояний ребенка, а от их бессознательного фона... на ребенка действуют факты, а не слова». Центральная идея юнгианской психологии – индивидуация – движение личности к интеграции всех противоположностей, к Самости. Этот процесс сопровождается внутренней сепарацией [38].

## 1.2. Теория привязанности и сепарация

По Мэри Эйнсворт, у младенцев есть несколько типов привязанности к матерям: *надежный, избегающий и тревожно-амбивалентный* [34].

1. Матери детей с **надежным стилем** привязанности были отзывчивы, внимательно относились к детским нуждам, проявляли к ним любовь. У таких детей была уверенность, что в случае необходимости родитель будет доступен и придет на помощь. Любовь, надежность и доступность родителя сформировали у «надежно привязанных детей» базовое чувство доверия к другим людям, ценность собственного «Я», хорошее понимание чувств – как собственных, так и другого человека. В последующем такие люди находят баланс между независимостью и близостью в межличностных отношениях, умеют делиться своими чувствами с другими людьми и обращаться за помощью; им доступны более продуктивные способы разрешения сложных жизненных проблем.

2. Матери детей с **тревножно-амбивалентным стилем** привязанности крайне непоследовательны во взаимоотношениях, они то относятся к детям с заботой и чуткостью, то пренебрегают их потребностями. Противоречивость материнского поведения оставляет малышей в неуверенности относительно того, поддержит ли их мама, если они будут в ней нуждаться. В последующем такие люди слабо регулируют границы собственного «Я». В межличностных отношениях доходят почти до слияния и потери личных границ, подвержены страху одиночества, поэтому проявление партнером потребности в автономности переживается ими как желание их оставить. В близких отношениях тревожно-амбивалентные люди зависимы, ревнивы, не чувствуют психологической дистанции, склонны к внедрению в психологическое пространство партнера.

3. Матери детей с **избегающим стилем привязанности** нечувствительны к эмоциональному состоянию и потребностям детей, что приводит к защитному поведению ребенка, который для того, чтобы избежать новых разочарований в матери, избирает отстраненную и безразличную манеру поведения. В дальнейшем такие люди обесценивают значение близких отношений, что закрепляется в поведении посредством установки отчужденной независимости. Проявление потребности в близости воспринимается ими как угроза, поэтому они либо дистанцируются и избегают интимных отношений, либо часто меняют партнеров, не беря на себя ответственности за складывающиеся отношения.



### 1.3. Типы сепарации по А. О. Широка

А. О. Широка выделяет три типа сепарации [32].

**1. Успешная сепарация** – поэтапное своевременное отделение от родителей при обоюдном детско-родительском согласии на изменения в отношениях: в степени близости, уровне автономии, самостоятельности. Возможные кризисы являются катализаторами позитивных перемен, помогают пересмотреть систему взаимоотношений внутри семьи, перейти на более качественный уровень общения с учетом взросления ребенка. Рубежный этап отделения от родителей – студенческие годы.

**2. Противоречивая сепарация.** Например, подросток ищет поддержки и эмоциональной подпитки от родителей и в то же время настаивает на полной независимости и самостоятельности. Ребенок испытывает двойственные чувства: эмоциональное залипание на переживаниях родителя и одновременно отделение от него с вытеснением родителя из сферы влияния.

**3. Конфликтная сепарация.** Если в противоречивой сепарации ребенок совершает непоследовательные поступки, колеблется, сомневается в правильности выбора поведения в семье, то здесь отношения находятся уже в горячей конфликтной фазе. Ребенок агрессивно протестует, отстаивая свою независимость и самостоятельность; чтобы зафиксировать свою отделенность, он делает татуировки на своем теле; он недоволен своей жизнью и готов немедленно убежать из дома.

## 1.4. Уровни дифференциации – сепарации по М. Боуэн

**1-й уровень** – недифференцированность «Я».

Это полное слияние собственных чувств и мыслей: «я чувствую» = «я думаю»; чувства и мысли неразделимы. В отношениях целиком зависимая позиция: «залипание» на отношениях; все сфокусировано на партнере – поиске его любви, одобрения. Личность неспособна ставить конкретные цели. Воспроизводится родительская модель поведения. Зависимость от родителей сохраняется на всю жизнь.

**2-й уровень** – умеренная дифференциация «Я».

Начало дифференциации эмоциональной системы от интеллектуальной: чувства уже отделяются от мыслей. По-прежнему сильна зависимость от партнера, имеется сверхчувствительность к его состоянию, поведению, однако запущен колебательный процесс: вслед за слиянием с партнером идет дистанцирование от него, а затем снова поиск близости и слияние. Очередное дистанцирование может привести к депрессии и отчуждению, к поиску нового слияния в другой системе отношений.

**3-й уровень** – хороший уровень дифференциации «Я».

Интеллектуальная и эмоциональная системы дифференцированы, а значит, в стрессе преобладает уже логическое мышление, здравый смысл. Ориентированность не только на отношения с близким человеком, но и на собственные цели. Сформировано умение успешно справляться с трудностями. На этом уровне человек умеет строить равноправные отношения со значимыми людьми, в первую очередь с родителями и членами своей семьи.

**4-й уровень** – высокая дифференциация «Я».

По мнению М. Боуэна, это скорее гипотетический уровень, чем реальный [4].

## 1.5. Сепарация-индивидуация в понимании М. Малер

Маргарет Малер вводит термин «сепарация-индивидуация» для обозначения осознания ребенком его идентичности, отдельности от матери (внешняя сепарация) и индивидуальности (внутренняя сепарация). Развитие каждого человека в этом направлении уникально и включает именно этот процесс индивидуации, т. е. динамичную и эволюционную интеграцию многих противодействующих внутриличностных сил и тенденций. Этот процесс следует за симбиотической стадией, когда доминирует взаимно подкрепляемая связь между матерью и ребенком.

### **Стадии сепарации ребенка от родителей (М. Малер):**

- 1) дифференциация;
- 2) ранняя практика;
- 3) возобновление дружеских отношений;
- 4) постоянство объекта.

**Первая стадия** – дифференциация. Сепарационную тревогу ребенок переживает особо остро в возрасте от 4 до 5 месяцев, когда начинается стадия дифференциации. По завершении дифференциации (в 11 месяцев) у ребенка начинает складываться представление о своей отдельности от родителей или лиц, их замещающих.

**Вторая стадия** (10–16 месяцев) – ранняя практика – нарастание двигательной активности ребенка. Он встает на ноги, начинает самостоятельно ходить, удаляясь от родителей все дальше и дальше. На этой стадии ребенок должен развить собственную автономию посредством надежной родительской обратной связи, заключающейся в чуткой поддержке его исследовательского поведения.

**В течение третьей стадии** (15 месяцев – 2 года) ребенок постепенно «открывает» мать и отца как отдельных личностей. Он начинает осознавать свою отделенность и чувствует себя уязвимым. Сепарационная тревога побуждает его не отходить ни на шаг от родителей, он стремится к совместной с ними деятельности.

**Четвертая стадия** (2–3 года) – постоянство объекта – кризис психологического рождения. Ребенку необходимо устойчиво балансировать между стремлением к симбиозу с матерью и столь же сильной потребностью в автономии от нее. Борьба этих тенденций в его психике может завершиться мирным урегулированием конфликтующих сил только при осознании себя и других людей в качестве отдельных объектов, обладающих как хорошими, так и плохими качествами.

Ребенку необходимо развить постоянство объекта, чтобы он смог сохранять положительный образ родителей, независимо от контекста ситуации. Когда постоянство объекта не сформировано, ребенок может считать родителя «хорошим», если он находится рядом, и «плохим» – в случае его отсутствия. Переживание константности себя и родителя дает возможность овладеть речью, усвоить образцы поведения взрослых, выражать свои желания и фантазии в символической игре, что важно для завершения психологического рождения.

Внутренняя и внешняя сепарация ребенка в возрасте двух-трех лет зависит от того, насколько полно завершена более ранняя стадия развития – соединение [19].

## 1.6. Сепарация и компенсация

Механизм компенсации в юнгианской традиции интерпретируется как один из принципов связи между сознанием и бессознательным. Например, сновидение в одном случае может перенести человека на следующий этап развития, ставя его в позицию более взрослого и компенсируя тем самым его сознательную неуверенность в своих силах, знаниях, умениях, а в другом случае, наоборот, преуменьшает во сне то, чего человек достиг, показывая ему тем самым, что его гордыня и самомнение безосновательны.

По **К. Левину**, человеческая психика имеет высокий уровень пластичности и компенсация – один из механизмов, который позволяет уменьшать напряжение не только прямым, но и обходным путем с помощью замещающей деятельности. При нарушениях сепарационного процесса наиболее выражен механизм замещения.

Компенсаторные механизмы сепарации в детстве менее разнообразны по сравнению с другими возрастами. Наиболее значимым и эффективным компенсаторным механизмом для ребенка является наличие взрослых-заместителей, способных в той или иной степени выполнить родительскую функцию. Здесь, как и в других случаях замещения, важно условие схожести объекта и его заместителя, а также наличие у заместителя ресурсов для восполнения дефицита привязанности ребенка ко взрослому.

У подростка возможности компенсации значительно возрастают по сравнению с ребенком. Это обусловлено расширением репертуара социальных ролей и круга общения подростка. Специфическими для этого возраста являются попытки гиперкомпенсации в виде принятия на себя взрослых ролей. Колебания и неустойчивость развития механизмов сепарации, которые характерны для пубертата, проявляются, с одной стороны, в регрессе к более ранним стадиям развития, а с другой, в стремлении к сверхсуверенности, к конфликтной независимости. Кроме идентификации с ролью взрослого, подросток склонен компенсировать недостатки сепарации группированием со сверстниками в различных неформальных объединениях, которые имеют особый социальный статус. Склонность к риску, экстремальные развлечения, манипуляции со своим телом (шрамирование, татуирование и др.) – это тоже разные опыты компенсаторной сепарации [17].

**Н. Е. Харламенкова** пишет о новом ресурсе для взрослеющего ребенка – это чаще всего неосознаваемый поиск зрелого партнера, в контакте с которым возникает возможность компенсации своих проблем личностного роста. Наличие эмоциональной и физической близости между партнерами, являющейся на первых этапах общения значимым мотивом сохранения отношений, «питает» этот компенсаторный ресурс. Подобное партнерство может устраивать обоих, и тогда расставание не является реальной угрозой для этой пары. Возможность регресса к более ранним детско-родительским отношениям также способна уменьшить переживания по поводу своей автономности, но лишь на какое-то время, поскольку компенсация естественного процесса сепарации недолговечна. Взрослость – продолжительный этап жизненного пути человека. Она пользуется всеми возможностями сепарации и ее компенсации. В период взрослости существенно расширяются социальные связи человека и одновременно изменяется соотношение процессов внешней и внутренней сепарации в сторону внутренней, которая начинает предвосхищать внешнюю. Профессиональное становление, семейные отношения – это и пути развития собственной сепарации, и возможности ее компенсации при затруднениях и неудачах. Не всегда удастся развести естественную и компенсаторную сепарации; у взрослого они могут быть взаимно переплетены и в принципе неразделимы. В итоге механизм компенсации – сильное подтверждение принципа развития, заложенного в природе и в человеке соответственно [30].

## **1.7. Современное состояние проблемы. Сепарация в широком и узком смысле**

Понятие сепарации до сих пор разрабатывается в научно-практической психологии. В современном психоанализе, например, сепарация – это интрапсихический процесс, входящий в структуру сепарации-индивидуации, благодаря которому индивид приобретает чувство себя как самостоятельной и независимой от объекта целостности. В этом определении уже нет непосредственных отсылок к отношениям именно между родителями и детьми, хотя признается, что начало данный процесс берет именно в отделении ребенка от матери. Современный взгляд на сепарацию характеризуется перенесением результатов отделения с детско-родительских отношений на межличностные. К примеру, страх перед разлукой с любимым в юношеском возрасте трактуется как имеющая корни в раннем детстве боязнь сепарации с родителем.

Сепарация – это многосторонний процесс перестройки родительно-детских отношений в связи с фактором взросления детей. Таким образом, сепарация в психологической науке может быть понята как отделение людей друг от друга в значимых отношениях, чаще в детско-родительских.

Содержание понятий (определение), которое отражает сложные процессы, с течением времени всегда расширяется, потому что копится опытная база, рождаются новые знания, и понятия начинают трактоваться как в широком, так и в узком смысле. Во времена З. Фрейда под «психологической сепарацией» понимались возрастные этапы отделения ребенка от родителей (узкое значение). Сепарация в широком значении понимается сегодня как процесс, который продолжается всю жизнь. Человек в своем внутреннем мире постоянно отождествляется или растождествляется с чем-то: со своими убеждениями, установками, представлениями о себе, о других. Сначала он сливается с ними, но по истечению времени отделяется от них. Такие сложные процессы нельзя отнести ни к внешней, ни к внутренней сепарации, поскольку они являются пограничными. Эти процессы очень важны, так как позволяют человеку адаптироваться к жизни максимально адекватно для его психики на данный момент времени.

Таким образом, сепарация в широком смысле слова идет у человека беспрерывно до конца его дней. И в зрелом возрасте она происходит так же активно, как и в юношеском, но ее проявления едва заметны снаружи и более выражены внутри.

Такие события, как рождение детей, развод, смена супруга, значимых фигур, профессии, социального положения, требуют глубочайших изменений личности. Ведь прошлая личность уже не в состоянии обеспечивать свое единство, если не отделится от старых моделей поведения, включающих в себя бессознательные паттерны отношений со значимыми людьми, полученные в раннем детстве. Зрелый, взрослый человек умеет распознавать и отделять собственные мысли и чувства от мыслей и чувств других людей; может, при необходимости, создавать и защищать свои личностные границы; способен в изменившихся обстоятельствах создавать новый стиль поведения; успешно проходит возрастные кризисы.

Таким образом, завершение сепарации в широком смысле невозможно.

## 1.8. Современные представления о созависимых отношениях

По Д. Винникоту, нет такого объекта, как ребенок, а есть объект «мать – ребенок» или «мать – ребенок – отец». Находясь в одной системе, все они взаимозависимы, и такие отношения называются «созависимыми». В рамках системного подхода рождается четкое понимание: к сепарации должны быть готовы обе стороны – и ребенок, и родитель [6].

По Н. Е. Харламенковой, при выяснении вопроса о психологической дистанции, на которой общаются мать и дочь, как между собой, так и с другими людьми, оказалось, что зависимая мать тотально стремится к установлению близких отношений со всеми объектами и практически не дифференцирует их по критерию психологической дистанции. Единственный объект, который она оставляет на достаточном расстоянии, – молодой человек возраста дочери, по-видимому, представляющий собой определенную угрозу для симбиотического союза между матерью и дочерью.

В отношениях созависимости родители редко делают первый шаг к сепарации. Чаще его совершают дети. Их первым шагом на пути освобождения от зависимости является осознание таковой, а также необходимости и обязанности стать свободными. Однако у некоторых детей уходят годы и десятилетия на то, чтобы дать понять своим родителям, что «ребенок тоже человек» и ему нужна свобода самоопределения. И тогда кто-то «спасается бегством» – уходит из родительской семьи и почти разрывает отношения, кто-то укрепляет силу воли и чувство юмора в отношениях с родителями, кто-то предпочитает так и не решать проблемы с сепарацией: и тогда делать это придется уже его собственным детям, что подтверждает теория семейных систем. Дифференцированные, отсепарированные люди более гибки, адаптивны к стрессам и свободны от всех видов проблем. Следовательно, уровни недифференцированности не только переходят от родителей к детям, но и играют роль семейных сценариев, которые передаются из поколения в поколение. Влияние предыдущих поколений может стать причиной многих юношеских конфликтов в случае невозможности адекватной сепарации-индивидуации в своих семьях. Содержание таких конфликтов часто связано с подобными проблемами членов семьи и в предыдущих поколениях. Когда дети бросают вызов истории семьи, ее традициям и правилам, родителям нужно осознать и пересмотреть эти семейные ценности и нормы. Такой «аудит», пересмотр поможет детям успешно адаптироваться к миру и эффективно провести процесс сепарации-индивидуации [30].

По мнению **Е. А. Кузьминой**, очень большую роль играет поддерживающее поведение матери, позволяющее не допустить психической травмы. Для нормального протекания процесса сепарации-индивидуации нужно разделять чувства ребенка – его радость по поводу проявления своей собственной индивидуальности или разочарование в случае его неудачи – и дополнять их поддержкой и уверенностью в растущих способностях ребенка и его будущем успехе. По мнению Е. А. Кузьминой, если ребенок испытывает затянувшееся переживание беспомощности, значит, воспитатели не обеспечили ему необходимой заботы и, как следствие, у него будет формироваться зависимость от родителей, которая может сохраниться на всю жизнь. Такая зависимость влияет на эмоциональное состояние человека, искажает его восприятие и поведение, затрудняет доступ к ресурсам.

Если процесс сепарации проходит успешно, то, наблюдая за поведением дочери или сына, родители должны увидеть улучшения в следующих личностных характеристиках: самостоятельности, самопознании, самореализации, способности к признательности и благодарности, непредвзятости, душевном спокойствии, приобретении навыков или мастерства, самостоятельности, способности заблаговременного планирования и ответственности.

И наоборот, психологический регресс в поведении детей проявляется как гнев, враждебность, обида или горечь, депрессия, отчаяние, безнадежность или цинизм, жесткость, навязчивые идеи, злоупотребление алкоголем, прием наркотиков, зависть, ревность, увеличение эгоцентризма, игнорирование чувств других людей, конфликтные или неудовлетворительные межличностные отношения, неспособность отличить свои мысли и чувства от присущих другим людям.

Юность – время формирования цели и жизненной позиции, выбора профессии, построения новых отношений с родительской семьей, подготовки к собственной семейной жизни. Направление развития ребенка на каждой его ступени содержит в себе тенденцию к независимости, но для юношеского возраста это становится необходимым и четко обозначенным достижением. Процесс сепарации и, как следствие, формирование автономности на новом уровне – центральный психический процесс юношеского возраста. Этот возраст является наиболее сенситивным для формирования таких характеристик личности, как самодостаточность, принятие себя, самоутверждение и самоуважение, он становится периодом для освоения ценностного ряда, определяющего характер отношения к себе и другим людям [14].

## **1.9. Взгляд современной науки на роль отца в сепарации. Сепарационные проблемы неполных семей**

Психология отцовства – одна из наиболее интересных и в то же время наименее исследованных областей психологии родительства. История не знает аналогов столь высоких ожиданий относительно вклада отца в жизнь ребенка, причем не экономического или статусного обеспечения его жизни, а эмоционально-психологического участия в решении детских проблем. Отец помогает ребенку ощутить необходимость становления собственной автономии, а мать – потребность в развитии чувства общности с другими людьми и важность принятия от них социальной поддержки. Безусловная любовь матери дает чувство безопасности, условная отцовская любовь подталкивает ребенка к взаимодействию с окружающим миром. Материнская любовь помогает установить связи с окружающим миром, а отцовская – структурирует эти отношения и поиск своего места и предназначения.

В целом как отечественная, так и зарубежная психология долгое время не изучала феномен отцовства. Одной из причин такого положения на Западе являлась принятая точка зрения, что отцы менее важны для развития детей, чем матери. Основные теории – психоанализ, теория привязанности – соответствовали традиционному представлению об отстраненном отце. Значительное влияние на западных психологов оказала теория психосексуального развития ребенка З. Фрейда, который выделял главную роль матери в психическом развитии младенца; роль отца обсуждалась в связи с более поздними стадиями детства [29].

В настоящее время все больше детей воспитывается в неполных семьях. Отсутствие отца чревато тяжелыми последствиями для формирования личности ребенка, в особенности для ее социализации. Пагубные последствия, к которым приводит (часто намеренная) изоляция ребенка от отца, в большинстве случаев необратимы и подкрепляются тотальной феминизацией воспитательных воздействий. В данном случае, конечно, следует учитывать не только отсутствие отцовского воспитания в неполной семье, но и негативное влияние отца на ребенка в полной семье. Дисгармоничная внешняя сепарация плохо отражается на развитии ребенка и приводит к отцовской депривации, которая наблюдается у детей в связи с разлукой с отцом: вследствие смерти отца (крайний случай), ухода отца из семьи в результате развода родителей, длительной командировки отца, а также вследствие его самоустранения от воспитания детей. В этом случае отец может игнорировать ребенка, враждебно отвергать его, критиковать, соперничать с ним и пр.

Довольно распространенным в современном обществе является замещающая фигура отца. Й. Лангмейер и З. Матейчек указывают, что если место отца занимает в семье отчим, а иногда дедушка, то депривационные влияния подавляются, но возникает благоприятная почва для развития различных конфликтов, причем невротические расстройства, возникающие на данной основе, являются весьма частыми [16].

Как пишет А. И. Захаров, разлука с отцом может негативно влиять на психическое здоровье детей. Каждый второй ребенок с неврозом перенес разлуку с отцом по причине развода родителей. Автор отмечает: «...в наиболее неблагоприятной ситуации оказываются мальчики, в семье которых недостаточна роль отца или произошла перестановка семейных ролей, когда отца заменяет мать. Для мальчиков разлука с отцом является более тяжелой в старшем дошкольном возрасте, когда отсутствует возможность для идентификации с его мужской ролью. У них существует большая вероятность появления неуверенности в себе и страхов в результате чрезмерной опеки и тревожности со стороны матери и проблем в общении со сверстниками» [9].

Е. В. Федорова отмечает, что, как следствие, у девочек существует большая вероятность появления эмоциональных расстройств, преимущественно истерического круга, а у мальчиков



– неуверенности в себе, страхов, тревожности, протестных форм поведения и проблем в общении со сверстниками того же пола [26].

Как указывает Ф. Дольто, в период 12–14 лет у мальчиков возникает острое чувство потребности в отце, ибо половая идентификация у подростков осуществляется в соотношении себя с родителями своего пола. Кроме того, для подростка очень важна и его общая социальная ситуация, которая формируется, помимо прочего, и составом семьи. Наличие обоих родителей положительно представляет подростка в среде сверстников. Отсутствие отца ослабляет его социальную позицию [7].

Функция отца, как считает К. Эльячефф, не сводится только к роли производителя и воспитателя. Он устанавливает с ребенком отношения, которые не может построить ни один другой, даже самый близкий человек, способствует упрочнению позиции ребенка в мире, подчеркивает его индивидуальность и помогает ребенку реализовать ее во взаимоотношениях с окружающими его людьми. Своевременность участия отца в семейной жизни, а также его сопричастность всему, что происходит с его близкими, – важный фактор, способствующий развитию каждого из членов этой семьи как свободной и автономной личности [36].

Таким образом, выполняя отцовские функции, мужчина стремится к развитию индивидуальности и автономности своего ребенка, но только тогда, когда его собственная идентичность достигла определенного уровня зрелости и он имеет достаточный ресурс не только для поддержания своего ребенка, но и для подкрепления себя самого в решении задач психологической сепарации. Незрелость идентичности может стать основанием для поиска поддержки для себя самим отцом и путаницы ролей в семье, когда взрослый мужчина, занимая позицию ребенка в семье, транслирует другим членам семьи отцовские функции.

### **Итоги исторического обзора**

Все перечисленные теории и подходы в той или иной степени рассматривали сепарацию, но решения предлагались разные.

Однако таким образом и формируется на практике целостное представление о проблеме сепарации.

## **Глава 2. Незавершенная сепарация и последствия этого. Авторская шкала определения степени незавершенности сепарации**

### **2.1. Признаки незавершенной сепарации. Последствия незавершенности процесса**

#### **Признаки незавершенной сепарации**

Неумение существовать физически отдельно от родителей, вести свой быт.

Неумение самому себя обеспечить материально.

Отсутствие собственных взглядов на мир, своих ценностей, выработанных самостоятельно установок.

Чувство вины из-за того, что отделился от родителей и не уделяешь теперь им достаточно времени и внимания.

Сильное чувство к родителям (обида, злость, вина, ненависть).

Ожидание того, что родители поймут и исправят все свои ошибки. Начнут заботиться о великовозрастном ребенке. Надежда, что они станут хорошими родителями и предоставят все то, что недодали в детстве.

Много времени проводится с родителями. Ежедневные, иногда по несколько раз на дню, «созвоны» с мамой. Необходимость участия родителей во всех жизненных ситуациях.

Двойственные чувства к родителям. С одной стороны, есть потребность жить независимой от них жизнью и заниматься своими делами. С другой – хочется оставаться ребенком под их опекой, получать заботу.

Желание уехать как можно дальше от родителей или полностью разорвать с ними отношения.

#### **Последствия незавершенной сепарации**

Н. Е. Харламенкова сообщает о таких последствиях [31]:

1. Человеку трудно выстраивать границу между своей личностью и окружением; он некритично «впускает» в свое психологическое пространство любых, даже случайных людей, попадает под влияние различных зависимостей, чувствует себя жертвой обстоятельств. Или наоборот: человек выстраивает сверхпрочные границы, приводящие к его сверхсуверенности, и это является причиной формирования аффективных реакций на «вторжение» в личное пространство, а также ведет к наступательной стратегии в отношении других людей, «внедряющемуся» типу поведения. Подобная стратегия является неконструктивной.

2. Созависимость. Она выражается в том, что человек приносит себя в жертву отношениям с партнером, принимает на себя роль «мученика», видит в них единственный смысл существования и не может их разорвать, даже если взаимодействие приносит ему боль. При этом к себе такой человек относится с недоверием, не умеет выстраивать личностные границы, не способен обходиться без внешнего одобрения своих действий, он робок, ригиден и часто пользуется психологической защитой рационализации.

3. Недифференцированность «Я». Это – слитность эмоциональной и интеллектуальной сфер, выражающаяся в эмоциональной незрелости, низкой стрессоустойчивости, догматизме, нереалистической самооценке; в области семейной системы – в сверхблизости или отчужденности отношений, зависимости эмоционального состояния каждого члена семьи от одного и того же фактора, ригидности, неадаптивности семьи как системы.

## **2.2. Признаки токсичных родителей и проблемы, которые они создают в сепарации**

### **Признаки токсичности:**

Нарциссизм и эмоциональная недоступность. Они ставят свои потребности на первый план и не заботятся о чувствах и нуждах детей.

Обращаются с детьми без малейшего уважения к их человеческому достоинству.

Эмоциональная нестабильность и непредсказуемость. Не умеют контролировать свои эмоции.

Потребность в постоянном контроле (рычаги контроля – чувство вины и деньги).

Агрессивность. Легко выходят из себя, проявляют активную или пассивную агрессию (например, кричат или, наоборот, не разговаривают, чтобы проучить ребенка).

Критикующие. Как бы дети ни старались, они всегда недостаточно хороши.

Манипулирующие. Используют отрицание, вину и другие способы манипуляции, чтобы заставить детей делать то, что они хотят.

Обвиняющие. Вместо того, чтобы брать ответственность за свои поступки, они делегируют ее детям («Если бы ты так сильно меня не расстраивал, я бы, конечно же, не пил»).

Требующие. Они ожидают, что дети бросят свои дела ради того, чтобы исполнить любую их прихоть. Им не важны дела и потребности детей – они должны служить их интересам.

Позорящие детей. Они ведут себя настолько социально неприемлемо (от расистских шуток до сексуальных домогательств по отношению к партнерам детей), что детям стыдно за них.

Жестокие. Оскорбляют и издеваются над детьми.

Не признающие границ. Они беспардонно вторгаются в личное пространство ребенка и не принимают того, что он взрослый человек с независимой от них жизнью.

Зависимые от детей. Имеют нездоровые ожидания от ребенка как от главного источника их эмоциональной, финансовой и др. поддержки. Например, делятся с детьми проблемами сексуальной жизни друг с другом.

Конкурирующие. Ведут себя так, словно соревнуются с детьми. Пытаются постоянно обесценивать их достижения.

### **Проблемы, которые создают для детей токсичные родители:**

Дети чувствуют, что живут в ущерб себе, а когда отказывают родителям в их просьбе, то испытывают вину.

У детей не складываются отношения с мужчинами/женщинами.

Дети не уверены в своих силах.

Есть проблемы с поиском своего призвания, любимой работы, увлечений.

Дети не стремятся отделиться эмоционально и переехать в другую квартиру, а если живут в своей квартире, то родители там бывают часто и приезжают без согласования.

Не могут построить нормальные отношения с детьми в собственной семье, не являются для них авторитетом.

Позволяют родителям вмешиваться в свою семейную жизнь, в процесс воспитания детей.

Жертвуют своими интересами, временем, желаниями в угоду маме и папе.

Испытывают слишком сильные чувства к родителям (обида, злость, вина, ненависть).

Ждут, что родители поймут и потом исправят свои ошибки, станут хорошими родителями и дадут все, что дети недополучили в детстве.

Проводят много времени в общении с родителями.

Терпят постоянное участие родителей в их жизни во всех сферах.

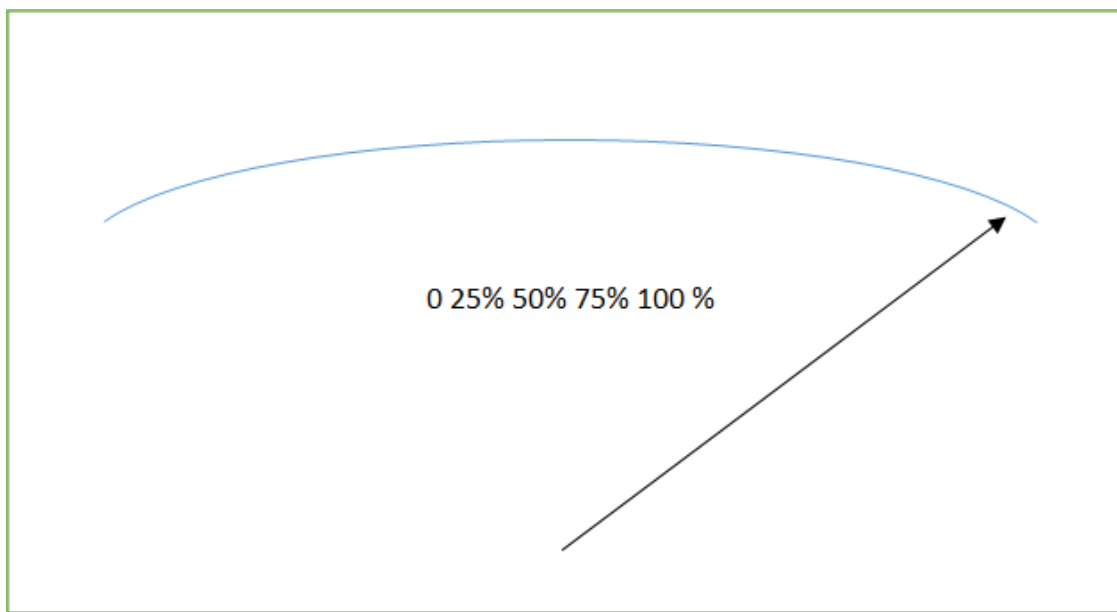
Переживают невротический конфликт (двойственные чувства к родителям: любовь-ненависть). С одной стороны, хотят стать независимыми, а с другой – оставаться детьми и получать заботу и сердечное тепло.

Хотят спрятаться от родителей подальше, а иногда полностью разорвать с ними отношения.

## 2.3. Виртуальный (воображаемый) прибор для определения степени завершенности сепарации по А. Экзистенц

Виртуальный – означает «возможный, воображаемый или, например, существующий в сети интернет» – все эти значения нам подходят.

Прибор, конечно, – это метафора, но она помогает глубже погрузиться в диагностику.



Что скрыто за числами на шкале?

Она проградуирована в процентах.

100 % – полная завершенность сепарации: человек стал взрослым, зрелым, в любом отношении самостоятельным, без претензий к близким; все обиды на них прощены; отношения с родителями доброжелательные, понимающие, уважительные. Жизнь в собственной молодой семье построена гармонично, на разумных принципах и на сердечном чувстве.

75 % – люди, которые вышли на «финишную дугу сепарации». Они путем самотерапии, личностного роста или же еще и с помощью психолога вылечили свои сепарационные травмы и восстанавливают отношения с близкими людьми, умея выстраивать и отстаивать свои границы, принимать других людей такими, какие они есть; эти люди завоевали экономическую независимость и освободились от многих когнитивных искажений. Они уверенно движутся к высокому уровню гармонии в своей жизни.

50 % – люди, прошедшие половину сепарационного пути.

25–50 % – в этом числовом интервале находится подавляющее большинство людей; это все невротики с разной степенью расстройств. Все они, несмотря на переменный успех, продолжают сепарацию или находятся во временном психическом «тупике», например в сепарационной депрессии, и нуждаются в помощи психолога.

Чем ближе к нулевой отметке шкалы, тем ниже у человека самооценка, вера в себя, тем меньше у него ресурсов, тем сильнее его психологические защиты.

0–25 % – старт сепарации; осознание симбиоза и решение двинуться в «героический» путь.

0% – полный симбиоз (слияние); сепарация еще не развернулась и существует как потенциал.

### **Инструкция для пользователя**

Специалист рассказывает клиенту психологический смысл тех чисел, которые находятся на шкале прибора. Сам-себе-психолог уже прочитал это выше. Пользователи садятся в удобное место, расслабляют свое тело, погружаются глубоко в себя и мысленно в воображении проходят всю шкалу от нуля до 100 %; при этом просят свою бессознательную часть подсказать им, в каком месте этой шкалы они находятся. Смотрите, какое число покажет стрелка. Верьте своему первому отклику – он правильный. Зная теперь степень завершенности сепарации, человек может сознательно планировать ее следующие этапы.

## **2.4. Действия родителей и взрослеющего ребенка для успешной сепарации**

### **Перечень действий взрослеющего ребенка для успешной сепарации:**

Осознать, что у вас на данном этапе жизни сильная эмоциональная зависимость от родителей.

Обсудить с родителями свои планы, рассказать свое видение жизни, показать, что вы теперь достаточно взрослый человек и можете принимать решения самостоятельно и нести за них ответственность.

Кроме этого, вы нашли хорошую работу и стали экономически независимым от родителей человеком.

Стараться всегда начатое дело доводить до конца.

Осознать, что вы и ваши родители – хотя и родные, но, как личности, очень разные люди.

Отказаться от идеализации. Стараться видеть мир таким, какой он на самом деле.

Избавляться постепенно от иррациональных убеждений.

Создать психические границы своей личности и проявлять волевые качества при их защите.

Взять ответственность за свою жизнь полностью на себя.

Поблагодарить родителей за все хорошее и полезное, что они для вас сделали.

Простить родителей за то плохое, что они сделали вам осознанно или неосознанно.

Попросить у родителей прощения за свои плохие поступки, совершенные с умыслом или неумышленно.

Простить себя за все грубые ошибки и не заниматься самоедством, понимая, что ошибка – обычное дело на пути познания.

Признать свое право лично руководить своей жизнью без родительского участия.

### **Действия родителей для успешной сепарации:**

Оба родителя должны быть сами внешне и внутренне сепарированы и обладать автономностью.

Воспринимать своего ребенка таким, какой он есть, а не таким, каким бы вам хотелось его видеть.

Не запрещать ему открыто выражать свои чувства, признавать их и понимать, а также не игнорировать потребности ребенка в их раскрытии.

Помогать и поощрять действия ребенка, направленные на здоровое исследование окружающего мира, пользуясь словом «да» в два раза чаще, чем словом «нет».

Обеспечить безопасность непосредственного окружения, для того чтобы ребенок мог эффективно познавать окружающий мир, позволить ему его исследовать.

Поощрять выражение независимых мыслей, чувств и действий в соответствии с возрастом ребенка.

Быть способными выразить понимание, поддержку и обеспечить воспитание, когда ребенку это понадобится.

Демонстрировать эффективную психологическую независимость, спрашивая ребенка прямо, чего он хочет; открыто выражать собственные чувства.

Быть примером для ребенка.

Объяснять ребенку запреты, не прибегая к силовым методам.



## **2.5. Психологический портрет хорошо отсепарированной личности**

Ваши поступки и решения не зависят от мнения родителей и других людей, их одобрения или осуждения.

Вы умеете:

- говорить «нет», не испытывая чувства вины или других негативных эмоций;
- просить у других людей то, что вам нужно, а если отказывают, вы не обижаетесь;
- сохранять эмоциональную связь с родителями, друзьями, партнерами; сохранять независимость суждений и поступков и нерушимость своих границ;
- позаботиться о себе материально;
- озвучивать свое мнение в присутствии родителей, зная, что оно не совпадает с родительским или даже полностью противоположно.

### **Глава 3. Сам-себе-психолог сам и создает простейшие техники краткосрочной сепарационной психотерапии**

Каждое направление психологии, исходя из логики своей модели, создает нужные техники для психотерапевтической работы. В создании техник, изложенных в этой главе, мне помогли две книги: Джеймс Оверхолзер «Метод Сократа в психотерапии» [21] и Скотт Келлог «Техника “пустого стула” как механизм изменений. Психотерапевтические диалоги в клинической практике» [11].

Сам-себе-психолог ставит два пустых стула друг против друга: когда он будет в роли психолога задавать сократические вопросы, то будет сидеть на одном стуле, а когда он будет в роли клиента на эти вопросы отвечать, то пересядет на второй стул. В нашем случае под сократическими вопросами подразумеваются такие, которые эффективно вскрывают суть проблемы и отмечают ошибочные иррациональные представления о сепарации.

Техника «Пустого стула» кажется для непосвященных бесполезной и несерьезной процедурой. Но специалисты говорят в один голос: такой прием полезен и работает на всю катушку.

### **3.1. Техника «Осмысление важных сторон и самой сути сепарации!»**

Для сокращения текста обозначим психолога заглавной буквой П, сам-себе-психолога в роли клиента – заглавной буквой К, а если нужно будет упомянуть сам-себе-психолога как такового, то будет – ССП.

П: Я буду часто употреблять термин «детско-родительская сепарация». Нам важно в нашем диалоге обсудить все стороны этого процесса и понять его сущность. После этого мы сможем предполагать, когда этот процесс может завершиться. Какое представление о сепарации у вас сейчас? Что это для вас?

К: (ССП пересаживается на другой стул). Я в курсе, что в переводе с латинского языка слово это означает «отделение». В моем случае это отделение меня от родителей.

П: С какой минуты началась ваша сепарация, как вы думаете?

К: Думаю, когда я изредка не слушался родителей и поступал по-своему. Наверно, во втором классе – приблизительно!

П: Попробуйте максимально ранний срок назвать! Самый-самый ранний!

К: Я понял ваш намек! Когда я в роддоме выбрался из маминого животика! Раз я отделился – значит, я сепарировался!

П: Отлично! Но вы получили в роддоме только физическую свободу! Поговорим теперь о психической свободе. Перечислите, в чем вы не свободны сегодня!

К: Продолжая вашу мысль, получается, что я не свободен экономически, так как живу у родителей и не работаю, а учусь в институте за родительский счет; не свободен я еще интеллектуально: завишу от родительского мнения, потому что у меня маленький жизненный опыт и мое мнение для родителей ничего не значит, и... надо подумать, в чем еще!

П: Вы правильно поняли логику сепарационного процесса, и теперь я могу вам дать домашнее задание: составьте список ваших зависимостей от родителей – конкретно от мамы и папы. Хочу вам сказать еще следующее: маленький ребенок находится в психическом слиянии с родителями, он ощущает себя и родителей как одно целое. Сепарация заставляет человека осознать, чем он отличается от родителей, в чем он другой, особенный. Какой пункт в домашнее задание вы бы еще добавили?

К: Тут все понятно! Я напишу список, чем я отличаюсь от маминого характера и чем – от папиного характера!

П: Отлично! Запишите этот пункт задания в свой блокнотик. И логически возникает следующий вопрос. Когда вы будете проводить сравнение, вам придется записать на листочке хорошие черты характера папы и мамы и плохие, которые, например, вгоняют близких людей в психологический дискомфорт, стресс или унижают достоинство другого человека. И записать, соответственно, и свои хорошие и плохие черты. После такой работы вы получите более глубокое представление о личностях папы, мамы и о своей личности. Уйдет идеализация, избавитесь от каких-то обнаруженных иррациональных убеждений. Попробуйте порассуждать в этом направлении и, если получится, то сделайте какие-нибудь выводы.

К: Мне в голову пришли такие мысли: я понял, что родители не могут быть идеальными, потому что личность – это баланс хороших и плохих черт характера. И это условие, общее для всех. Жизнь сложнее, чем те представления о ней, которые люди создают в уме. А раз так, то и родители, и дети будут временами совершать ошибочные поступки и принимать ошибочные решения. Это ставит и родителей, и детей как бы на одну ступень, и разница будет только в жизненном опыте. Но жизненный опыт – это, прежде всего, умение построить эффективные стратегии поведения, понять общественные закономерности. Если родители могут что-то ценное передать, то стоит этому поучиться. Если не могут, значит, нужно учиться строить

свое эффективное поведение самому. Думаю, такая работа над собой, которая включает в себя пересмотр всего родительского психологического наследства, и будет главным направлением моей сепарации от родителей!

П: Великолепно! Это реально серьезнейший вывод для построения своей сепарации. Посмотрим на вашу сепарацию с другого ракурса. Итак, у вас были отношения с родителями по типу Взрослый – Ребенок. А какой тип рождается сейчас?

К: Получается: Взрослый – Взрослый!

П: Верно! Вы постепенно становитесь самостоятельным, эмоционально и ментально независимым человеком и, добавляя еще финансовую независимость, успешно завершаете сепарацию. Таков сепарационный «вектор»! По окончании сепарации ваш статус будет «Зрелый Взрослый», равный статусу ваших родителей или даже выше кого-то из них – того, кто еще не завершил до сих пор свою детско-родительскую сепарацию, например, по причине сепарационной травмы. Теперь я вас прошу подытожить: в чем же суть детско-родительской сепарации? Как вы понимаете это сейчас?

К: Я считаю сейчас, что суть детско-родительской сепарации в том, чтобы провести такую работу над собой, после которой у меня будет эмоциональная, ментальная и экономическая независимость; у меня будут с родителями равноправные, уважительные, теплые, доброжелательные, то есть зрелые отношения по типу Взрослый – Взрослый. Это и будет успешным завершением психологического сепарационного процесса.

П: Отлично! Благодарю вас за приятное и полезное для нас обоих интеллектуальное общение.

К: Спасибо! Такая работа над собой мне очень нравится! Я уже предчувствую тот день, когда произнесу фразу: «Ну, вот и все! Я завершил сепарацию успешно!»

Примечание: читатель выполняет указанные в этой технике домашние задания и проводит диалог на пустых стульях; при этом возможно множество логических путей построения этого диалога, но в любой версии главные идеи и выводы остаются неизменными.

### **3.2. Техника «Улучшение личности: создание позитивной субличности и слияние с ней!»**

Будучи ребенком, абсолютно доверяя своим родителям, каждый неосознанно получил много родительских программ поведения; одни из них очень полезные, а другие очень вредные; эти негативные послания разрушают жизнь последовательно и беспощадно. Перед этой техникой проводится большая подготовительная внутренняя работа, своеобразный «бухгалтерский аудит». Отслеживая и записывая свои мысли, свои поведенческие реакции, свои эмоции, сам-себе-психолог отыскал целый ряд негативных, неконструктивных, иррациональных родительских программ (интроектов); затем откорректировал их, и они стали позитивными, конструктивными, рациональными.

Вот примеры негативных посланий, которые можно отыскать во время «психологического аудита», и примеры их коррекции:

1. «Ты никакой! Бесхарактерный!»
2. «Ты все вечно делаешь НЕ ТАК! И тебя все будут наказывать за это ВСЕГДА!»
3. «Ты безрукий! Ты не умеешь делать нормально НИЧЕГО! И у тебя никогда не получится НИЧЕГО ХОРОШЕГО!»

Все подобные негативные родительские внушения отслеживаются, осознаются и трансформируются в противоположные.

Превращаем три верхних негативных интроекта в позитивные утверждения:

1. «Я уникальный! У меня отличный характер! Один из лучших!»
2. «Я, как и все люди, ошибаюсь временами. Но я быстро исправляю свои ошибки. Люди видят это и восхищаются такой чертой моего великолепного характера! Очень многие хотят со мной подружиться!»
3. «Я очень способный и настойчивый; в конечном счете у меня получается все, что я хочу».

Более подробно такая работа изложена в шестой главе «Самотерапия и самопомощь в достижении сепарации».

Далее, с помощью изложенной ниже техники сам-себе-психолог очистил свою личность от негативных родительских программ, создал новую позитивную субличность и слился с ней.

Вот как это делается.

Сам-себе-психолог в комфортном уединении за своим письменным столом входит в расслабленное состояние; это нужно, чтобы лучше чувствовать «тонкие» отклики бессознательного. Пишет на листе негативное послание, затем погружается в себя и схватывает тот образ, который ему транслирует его бессознательная часть. Этот образ рисуется карандашами или фломастерами на этом же листе бумаги напротив соответствующего негативного утверждения. И так делается для каждого негативного послания.

## **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.