

# КАК ИСПРАВИТЬ ОТНОШЕНИЯ ЗА ПЯТЬ МИНУТ



**УКРЕПИТЬ ЛЮБОВЬ,  
БЫСТРО РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СТАТЬ БЛИЖЕ**

**ДЖОН ГРЭЙ**  
СЬЮЗЕН КЭМПБЕЛЛ



Уроки счастливых отношений

Джон Грэй

**Как исправить отношения за пять минут. Укрепить любовь, быстро решать конфликты и стать ближе**

«Издательство АСТ»

2015

УДК 159.9  
ББК 88.5

**Грэй Д.**

Как исправить отношения за пять минут. Укрепить любовь, быстро решать конфликты и стать ближе / Д. Грэй — «Издательство АСТ», 2015 — (Уроки счастливых отношений)

ISBN 978-5-17-150535-6

Долгосрочное счастье в любви зависит от способности пары восстанавливать близость после конфликтов, больших и маленьких, которые неизбежно возникают в любых отношениях. Нейробиологи утверждают, что разногласия лучше исправлять быстро, иначе они накапливаются в долговременной памяти и автоматически вызывают негативную реакцию на любое действие партнера. Наладить взаимоотношения становится все труднее. Но восстановить связь можно за пять минут! Доктора психологии Джон Грэй и Сьюзен Кэмпбелл более 25 лет консультируют пары. В этой книге они дают инструменты, которые помогают превратить конфликт в повод для беседы, проявления любви и нежности. Следуйте их рекомендациям, и трудности станут возможностями для развития доверия и понимания. Восстановление отношений — навык, который может развить каждый. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-150535-6

© Грэй Д., 2015

© Издательство АСТ, 2015

## Содержание

Введение	6
Упражнения, приложения и бесплатная рабочая тетрадь	8
Глава 1	9
С небес на землю	11
Что такое триггеры	12
Какая часть мозга в ответе?	14
Эмоциональная Яма	16
Как Донна и Эрик вырыли себе Эмоциональную Яму	17
Яма – не место для решения проблем	19
Почему система выживания принимает партнера за тигра?	21
Базовая потребность в эмоциональной безопасности в отношениях с близким человеком	22
Как базовые страхи вызывают автоматические реакции	23
Сила вместо интеллекта	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Джон Грэй, Сьюзен Кэмпбелл**  
**Как исправить отношения за пять**  
**минут. Укрепить любовь, быстро**  
**решать конфликты и стать ближе**

© 2015 by Susan Campbell and John Grey

© Михалина Е., перевод на русский язык, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

## Введение



Влюбиться – несложно. А вот сохранить любовь – совсем другое дело. Встречаются пары, которые словно знают секрет вечной любви. Но у всех остальных медовый месяц однажды кончается и начинаются проблемы. Мы разные, поэтому сталкиваемся с разногласиями и разочарованием. Заводимся по любому поводу и беспомощно наблюдаем, как наши чувства начинают угасать из-за непонимания, ссор, отстраненности или неэффективного способа общения.

Что же известно тем избранным, которые всегда счастливы вместе, и недоступно нам? Краткий ответ: им известно, как *восстанавливать связь*. Они знают, как сразу же разбираться с мельчайшими размолвками, которые случаются в любых отношениях. У тех из нас, кто не умеет делать это интуитивно, со временем накапливается критическая масса неразрешенных проблем. И в конце концов это приводит к ощущению небезопасности и настороженности в присутствии партнера. Мы вдруг чувствуем все меньше близости и непринужденности и все больше одиночества.

Такое постепенное разрушение того, что называют любовью, случается часто. Настолько часто, что это можно было бы считать нормой. Но что, если существует другой путь развития отношений между партнерами? Что, если есть способ быстро и правильно разбираться с обидами и восстанавливать связь? Что, если можно научиться решать проблемы в отношениях так, чтобы становиться еще ближе друг другу и чувствовать большую уверенность в партнере... Восстановление связи – это навык, который может развить каждый. Когда им владеешь, результата можно достичь за пять минут!

В этой книге описаны шаги, которые помогут разобраться с главными причинами обид и разочарований, случающимися в отношениях. Вы научитесь использовать любую размолвку как путь к обоюдному исцелению и еще большему доверию. Если в данный момент у вас есть романтические отношения, вы сможете сразу же воспользоваться предложенными инструментами в общении с партнером. Если же нет, то сможете исцелить раны, оставшиеся от прошлых отношений, и подготовиться к здоровой и по-настоящему крепкой любви. Независимо от вашего семейного положения предложенные техники помогут улучшить коммуникацию с любым значимым человеком в вашей жизни.

Прочитав книгу и выполнив все описанные упражнения, вы научитесь:

- понимать, что на самом деле является причиной ссор, отстранения, ощущения неразрешимости проблем и замкнутого круга, ведь это совсем не то, о чем вы думали;
- мягко разрешать конфликты и снова чувствовать близость;
- помогать своему партнеру успокаиваться, чтобы выслушать вас, даже когда он сильно расстроен;
- просить о том, чего хотите, так, что ваши желания будут услышаны;
- проверять, не страдают ли ваши отношения с партнером от скрытых обид или неразрешенных проблем;

- дарить партнеру чувство безопасности, которое уменьшит негативное воздействие на него каких-либо возможных триггеров в ваших взаимоотношениях;
- разбираться с собственными непроработанными эмоциональными травмами и ранами из прошлого, это поможет вам повысить самооценку и лучше заботиться о себе;
- перестраивать свой мозг, чтобы быть устойчивее к воздействию триггеров;
- пользоваться проверенной формулой примирения при ссорах или недопонимании, укрепляя взаимную любовь, доверие и чувство защищенности.

Эту формулу мы назвали «Восстановление отношений за пять минут». Она представляет собой последовательность определенных шагов, на выполнение которых, после того как вы изучите все предложенные упражнения, потребуется не больше пяти минут.

Вначале мы расскажем о связи нервной системы и человеческих эмоций, а также о том, почему какая-то малость – случайное действие – любимого человека может так легко вывести нас из себя. Вы узнаете, как замечать первые тревожные звоночки того, что кого-то задевает ваше поведение, мгновенно успокаиваться и возвращаться к осознанному общению.

Затем вам будет предложен ряд упражнений, посвященных тому, как говорить о сложных чувствах и своих огорчениях так, чтобы партнер отнесся к ним с пониманием. Вы узнаете разницу между базовыми эмоциями (это наши глубокие, деликатные внутренние переживания) и эмоциями-реакциями (которые выглядят как агрессия, защита, жесткость, самооборона). Вы поймете, что многие трудности в отношениях вызваны полным непониманием друг друга. А также узнаете, почему взять ответственность за собственные реакции на себя – один из самых здоровых способов помочь себе и отношениям.

В заключительных главах вы получите еще больше информации о том, как избавиться от страхов и болезненных реакций, которые лежат в основе неэффективных моделей и циклов общения. На основе знаний, объясняющих, почему вы реагируете определенным образом и чего на самом деле хотите от партнера, и создан процесс «восстановления отношений за пять минут». Посвященный ему раздел включает специально подготовленные сценарии, которые нужно будет заполнить и использовать вместе с партнером, чтобы выяснить истинную причину любой размолвки и разобраться с ней. Совместная работа по таким сценариям избавит вас от чувства опасности или вины, и, вместо того чтобы защищаться, вы сможете поговорить искренне – с открытым сердцем, любовью и взаимной поддержкой.

Итак, пришло время перепрограммировать все привычные неэффективные реакции, которые сформировались у вас за многие годы. Вы готовы начать совершенно новые отношения с собой и с любимым человеком и открыть для себя жизнь, в которой ваша способность к любви и доверию только растет?

Тогда начнем. Давайте исцелим старые раны и научимся новым навыкам, чтобы разделить с нашими партнерами долгие годы счастья и любви.

## **Упражнения, приложения и бесплатная рабочая тетрадь**

Вам встретится множество ценных упражнений, каждое из которых помогает овладеть предложенными в книге инструментами и пользоваться ими в реальных ситуациях. Чтобы было проще выполнять эти задания, мы собрали их в одной удобной, понятно организованной рабочей тетради. Вы можете скачать и распечатать ее бесплатно – это подарок. В книге мы будем часто ссылаться на рабочую тетрадь, рекомендуя вам те или иные упражнения. Они нужны, чтобы вы научились использовать изученные техники в жизни.

Кроме того, мы составили два приложения в помощь читателям. В Приложении А вы найдете важные сценарии, с которыми будете работать для разрешения конфликтов. Приложение Б содержит списки слов, которыми можно пользоваться для заполнения пропусков в некоторых ключевых упражнениях из книги. Для вашего удобства такие же приложения есть и в рабочей тетради.

Чтобы польза от книги была максимальной, мы очень советуем скачать ценное дополнение к ней – рабочую тетрадь – с сайта [www.fiveminuterelationshiprepair.com](http://www.fiveminuterelationshiprepair.com).



## Глава 1

### Тревога, крадущая любовь



«Вернусь поздно. Поужинай без меня».

Услышав от мужа такие слова, Донна села и разрыдалась. «Эрик только и думает, что о работе, – звучало у нее в голове. – Все время занят. Всегда уставший. Даже поговорить со мной никогда не хочет, какая уж тут близость? Зачем вообще я с ним живу?!»

Очередной внутренний монолог. Донна понимала, что все это следует обсудить с мужем. Но она боялась, что Эрик проигнорирует ее слова или просто не услышит их, погруженный в свои мысли. «Он реагирует, только когда я уже готова взорваться! – думала Донна. – Но я вовсе не такого внимания хочу. Что же мне делать?»

Двумя часами позже Эрик, с целой охапкой книг и документов в руках, вошел в дом. Не успел он дойти до стола, чтобы положить свои бумаги, как услышал из кухни голос жены: «Ну наконец-то! Где пропадал?»

«Только не это! – пронеслось в голове у Эрика. – Еще дверь не закрыл, а уже начинается. Надо было остаться в офисе. Она вообще не ценит то, сколько я работаю, чтобы она могла позволить себе жить в удовольствие. У нее и мысли не возникает, что это не так уж легко!»

Эрик и Донна снова поссорились. Прошло лишь несколько лет со дня их свадьбы, а оба уже страдали от непонимания и разочарования.

Но откуда взялось это непонимание? в поисках причины мы часто начинаем винить партнера: «Если бы он был внимательнее ко мне... Если бы она ценила то, что я ради нее делаю, и перестала придирается...» Но корень проблемы, как правило, совсем не в этом.

Истинных причин своих огорчений и трудностей в общении мы не видим потому, что они связаны с той частью мозга, работу которой мы не осознаем. Как только нервная система обнаруживает потенциальную опасность для жизни – например, проблемы в отношениях с человеком, от которого мы «зависим», – в организме срабатывает что-то вроде сигнализации. В этой книге мы называем ее «система выживания».

Подобно радару, система выживания постоянно сканирует обстановку на случай опасности. Как у любых животных, этот механизм оповещения нужен, чтобы немедленно побуждать человека к действию при малейших признаках приближения хищника. Он запускает реакцию «бей или беги», которая в доисторические времена помогала нам не стать обедом саблезубого тигра!

В современном цивилизованном мире нам гораздо проще обеспечить себе физическое выживание, однако эта первобытная сигнальная система все еще сохраняется в нашем мозге. И сегодня она главным образом настроена на то, насколько безопасно мы себя чувствуем в отношениях с близкими людьми. Резкая интонация или неодобрительное выражение лица способны автоматически вызвать в нас желание нападать или спастись бегством, как будто мы вдруг увидели тигра.

Когда Эрик и Донна пытались понять, почему романтические чувства между ними стали пропадать, никому из супругов не пришло в голову разобраться в работе собственной нерв-

ной системы. Как большинство из нас, они надеялись найти ответы с помощью рационального мышления, опираясь на свою точку зрения. «Почему она не может разговаривать со мной без этого критикующего тона? Она знает, что это меня выводит», – думал Эрик. «Почему ему до сих пор не понятно, что мне нужно всего лишь чуть больше внимания и времени вместе? – спрашивала себя Донна. – Я вовсе не стремлюсь контролировать каждый его шаг!»

Возможно, и вам доводилось оказаться на месте Эрика или Донны в серьезных романтических отношениях. Может быть, даже не однажды. Вероятно, вы и сейчас помните то ужасное, гнетущее чувство утраты, когда ловишь себя на мысли: «Это совсем не тот человек, которого я полюбил. Что с нами происходит?»

Поначалу Эрик и Донна были искренне влюблены друг в друга. Им было известно, что многие пары распадаются, что почти половина браков заканчивается разводом. Но наши герои были уверены, что их любовь – глубокая, сильная, настоящая. И встретились они уже не юными – это казалось еще одним фактором, обещающим успех. Оба уже многое видели в жизни, через многое прошли. Оба уже достаточно узнали себя – или так им представлялось. Но время шло: Эрик старался сохранить мир, Донна пыталась получить от мужа больше внимания, и у супругов возникло ощущение, что их союз превратился в перетягивание каната.

Давайте попробуем разобраться в их отношениях. Это собирательные персонажи, и они будут встречаться нам на протяжении всей книги. Почему каждый из них стал чувствовать себя менее безопасно в браке? Образы Донны и Эрика вобрали в себя истории сотен супружеских пар, с которыми мы работали. Их поведение в описанных ситуациях типично, так же как и все большая невозможность самостоятельно вернуть былую близость.

## С небес на землю

С самого начала Донну привлекала твердая уверенность Эрика в своих силах. Он относился к тому типу мужчин, которые всегда знают, как все устроить, наладить и починить. Он умел разобраться в любой новой технике. Будучи профессиональным архитектором, он мог сам выполнить любые ремонтные работы или даже построить собственный дом.

Его походка была уверенной, а улыбка сразу располагала к себе. Но больше всего Донне нравилась его скромность. Она привыкла, что мужчины вечно хвастаются своими достижениями и достатком. А из Эрика ей пришлось чуть ли не силой вытянуть признание в том, что он совладелец престижного архитектурного бюро. Донне полюбилось и чувство глубокого умиротворения, которое она испытывала, когда Эрик был рядом. Он как бы уравнивал ее пылкую натуру, порой склонную к бешеным скоростям. Его манера держаться действовала на женщину успокаивающе, а еще ее изумило то, как внимательно Эрик умеет слушать.

А Эрика привлекала в Донне ее экспрессивность, яркость. То, как необычно она одевалась, как оживленно говорила и двигалась. Ее энергичные жесты, блеск в глазах, восторженность в голосе, ее прикосновения мгновенно заводили его. Донна заражала его своим энтузиазмом, отчего у Эрика сразу же поднималось настроение.

Довольно скоро они оба почувствовали, что нашли друг друга. В компании любимой даже ближайшая кофейня превращалась для Эрика в какое-то необычное и прекрасное место. А Донна в присутствии мужчины ощущала такую надежность и безопасность, как никогда раньше. Стоило им оказаться вместе, и жизнь наполнялась новыми красками и волшебством. Влюбленных переполняли волнение, азарт и надежда. Им не хотелось расставаться ни на минуту.

Первая серьезная размолвка случилась где-то через три месяца отношений. Эрик заехал за Донной, чтобы отправиться на романтическое свидание. В мечтах он видел приятный ужин в любимом ресторане, а затем еще более приятные занятия наедине.

Но, оказавшись в доме, мужчина вскоре заметил в подруге какое-то напряжение. Он спросил, в чем дело, и Донна стала рассказывать, как несправедливо начальник завалил ее в этот день работой.

Эрик попытался помочь полезными советами, но, вместо того чтобы успокоиться, Донна выглядела все более взвинченной. Отчаянно пытаясь сохранить возможность приятного вечера, которого он так ждал, Эрик высказывал все больше рациональных способов, как женщине решить свои проблемы на работе. Его голос стал низким, ровным, и в нем появилось некоторое нетерпение.

Внезапно Донна выпалила: «Думаешь, я дура? Это все и так ясно! Почему бы тебе хоть раз не принять мою сторону?»

Эрик так и оторопел. Он не знал, что сказать. Единственной его мыслью было: «Я ухожу отсюда!» в ту же секунду он встал, вышел из дома и сел в машину, оставив Донну одну в слезах. Никакого свидания не получилось, а конфетно-букетный период отношений неожиданно резко подошел к концу.

Ни он, ни она не могли понять, что случилось. Все, что чувствовали оба, – это непонимание со стороны партнера и разочарование.

## Что такое триггеры

Эрик предложил, как ему казалось, полезный совет, но то, как восприняла его поведение Донна, совсем не соответствовало его намерению. Его любимая лишь еще больше расстроилась. И для нее это произошло автоматически. Она сама не поняла, почему его слова так ее задели.

Разбирая эту ситуацию, мы видим, что первоначальным фактором для женщины послужило то, как у партнера изменился тон. В ее бессознательном словно нажали какую-то кнопку, запускающую определенную реакцию. Другими словами, перемена в голосе стала *триггером*. Конкретный стимул – в нашем случае тон Эрика и, возможно, его выражение лица – активировали в Донне систему выживания. Разумеется, его слова не были прямой угрозой ее жизни, однако их воздействие на нервную систему было во многом похоже на то, как если бы в комнате вдруг появился голодный тигр.

Оглядываясь на свои прошлые отношения, вы, вероятно, можете вспомнить подобные моменты, когда эмоции захлестывали и вы говорили или делали вещи, которых никогда бы не сделали, если бы не триггер. Это происходит потому, что любая угроза внутреннему ощущению связи с близким и важным для вас человеком – психологи называют его «значимым другим» – воспринимается как опасность для жизни. Как только ваша система выживания обнаруживает ее, то немедленно берет контроль над всей нервной системой.

Позже, в спокойном состоянии, Донна поняла, что тон Эрика напомнил ей голос отца, когда тот ругал ее в детстве. Она призналась любимому: «Если я делала что-то не так, папа начинал читать мне нотации. Каждый раз, когда я слышала этот поучительный тон, мне казалось, что он издевается и унижает меня. Под конец я начинала чувствовать, что не оправдала его ожиданий. Но я никогда не решалась сказать ему о том, как мне это тяжело, потому что не чувствовала себя достаточно безопасно...»

Как и у большинства из нас, у Донны есть непроработанные эмоциональные травмы из детства. Ранние переживания, связанные с отцом, развили в ней бессознательную чувствительность к определенному тону речи. Когда Эрик начал давать советы, его голос зазвучал для нее как сигнал к запуску системы выживания. В повседневной жизни мы говорим, что человек «завелся», что ему «наступили на большую мозоль». Когда такое случается, наши переживания и реакции часто намного сильнее, чем того требует реальная ситуация.

Эрик никак не мог видеть, что творится у Донны в бессознательном. Он совершенно точно не хотел унижить ее. Наоборот, он пытался помочь. Но и у него были страхи, которые, оставаясь неосознанными, могли побудить мужчину к тому, чтобы начать давать советы – таким безэмоциональным тоном. Он испугался, что взвинченность Донны по поводу требований начальника испортит им свидание. Эрик не осознавал напряжения, которое возникло у него во всем теле, в том числе в голосовых связках, как только он услышал огорчение и негодование в голосе своей любимой. Его привычная модель поведения требовала попытаться исправить положение, пока все не вышло из-под контроля.

И у Донны, и у Эрика внутри происходили интенсивные психические процессы, на которые они не научились обращать внимание. Ни один из супругов не понял, что его телом и сознанием завладели реакции выживания – «бей», «беги», «замри».

Когда триггер срабатывал у Эрика, все его тело напрягалось, а разум мгновенно переполняли мысли или же ему хотелось действовать – например, убежать. Это и есть *реакция «беги»*. У Донны под воздействием триггера напрягались мышцы живота, дыхание становилось поверхностным; она прекращала слушать того, кто причиняет боль, и громкой речью пыталась отбиться от опасности. Это *реакция «бей»*.

Третьим распространенным типом является *реакция «замри»*. Человек словно отключается, впадает в оцепенение, эмоционально отстраняется. В дальнейшем мы увидим, как с годами, по мере нарастания проблем в отношениях между партнерами, у Эрика постепенно выработалась такая реакция.

Когда система выживания Донны сработала в ответ на тон Эрика, речь самой женщины звучала иначе. Она услышала холодные интонации, и ее собственный голос стал громче, выше и пронзительнее. Когда Эрик уловил напряжение и резкость в речи Донны, это стало триггером для его системы выживания. С детства мужчина запомнил, что, когда люди кричат, случается что-то плохое. Он привык бояться грубости в голосе и злости на лицах окружающих. Увидев, что кто-то злится, Эрик убегал и прятался в шкафу в своей комнате, чтобы спастись от опасности. И сейчас, когда голос Донны стал громким, а лицо рассерженным, он вдруг ощутил желание сбежать.

Со стороны нам видно, что и мужчина, и женщина оказались во власти своей системы выживания. Это ввергло обоих в состояние стресса и полностью лишило возможности общаться осознанно и с любовью.

Подобные моменты бывали у каждого из нас. Травмирующие переживания прошлого запрограммировали нашу систему выживания на постоянный поиск похожих признаков опасности. И когда ей удастся их обнаружить, в нас немедленно срабатывают реакции защиты, нападения или замирания. Под воздействием триггера мы очень быстро теряем контроль над ситуацией, даже если в другом состоянии сочли бы ее привычной и нормальной. Но нами начинает управлять адреналин и другие химические вещества, сильно действующие на тело человека. Когда это происходит, мы не осознаем, насколько изменено наше сознание. Это похоже на опьянение, и требуется время, чтобы биохимия пришла в норму и высшие функции мозга снова активизировались.

## Какая часть мозга в ответе?

Коммуникативными функциями человека управляют либо высшие отделы мозга, либо система выживания. Важно понять, что и вы, и ваш партнер будете чувствовать и вести себя по-разному в зависимости от того, какая часть мозга взяла на себя эту роль.

### *Высший мозг*

Ученые, исследующие мозг человека, обнаружили, что определенные области коры – особенно в центре передней части – играют ключевую роль для наших мыслей, чувств и действия, основанных на любви. Внешняя часть мозга, которую мы видим, когда смотрим на изображение мозга не в разрезе, называется «новая кора». В ней расположены области, отвечающие за сознательное восприятие. Центральные отделы лобных долей связаны с нашей способностью проявлять эмпатию, ставить себя на место другого человека и понимать, какие чувства он испытывает.

Именно эта часть мозга помогает нам осознавать сложность человеческих взаимоотношений, оставаться спокойными, учитывать потребности друг друга, договариваться, сотрудничать, творчески подходить к разрешению конфликтов и в конце концов находить выход, который устраивает обе стороны. Все эти умения нашего мозга необходимы для эффективного общения. Они выполняют тормозящую функцию, позволяя нам терпеливо слушать партнера, останавливаться, чтобы нас поняли, и с подходящей всем скоростью обсуждать тему.

Сейчас нейробиологи занимаются тем, что составляют подробные карты этих областей мозга. Но мы для простоты будем говорить «*высший мозг*». В сущности, хорошая работа высшего мозга – то, что необходимо нам, если мы хотим, чтобы наше поведение способствовало любви и доверию.

Когда наши действия продиктованы высшим мозгом, для мозга партнера мы с большей вероятностью будем выглядеть «другом». У нас дружелюбное выражение лица, голос звучит по-доброму, и говорим мы более доброжелательные вещи, даже если обсуждаем какие-то разногласия. Поэтому, если наша цель – разобраться в ситуации и сделать так, чтобы каждый был услышан, важно, чтобы беседа протекала под контролем высшего мозга.

### *Система выживания*

Основная функция системы выживания – спасти вашу жизнь. Ключевой компонент этой системы – миндалевидные тела. Они расположены в глубине мозга, в самом центре – далеко от тех областей, что отвечают за сознательное восприятие. Миндалины не увидишь снаружи, они спрятаны внутри мозга, под новой корой. Их действие и управление нашим состоянием обычно скрыто от сознания. Миндалевидные тела постоянно сканируют обстановку на предмет безопасности или угрозы.

Поскольку наивысший приоритет данной системы – выживание, при обнаружении даже самого незначительного признака опасности она немедленно берет контроль на себя и меняет химию тела так, чтобы моментально переключить вас в режим самосохранения. Можно сказать, что система выживания работает по принципу «промедление смерти подобно». Она срабатывает автоматически, инстинктивно, не спрашивая разрешения. Чаще всего мы даже не замечаем, что контроль над разговором перехватила эта «примитивная» часть мозга.

Значительная активность системы выживания может очень сильно мешать работе высшего мозга, полностью отключая важнейшие для межличностного общения функции. Стоит

этому механизму сработать, и о поисках взаимовыгодного решения проблемы больше не идет и речи. Данная система не способна замечать потребности другого человека. Помните, что процессы высшего мозга слишком медленные, чтобы спасти вас от саблезубого тигра. Когда на кону выживание, требуется скорость!

Поэтому, когда запустилась система выживания, люди общаются не самым лучшим образом. Нами овладевают быстрые, рефлекторные реакции – «бей», «беги», «замри», – заставляя кричать, ругаться, обвинять, доказывать свою правоту, отстраняться, подавлять эмоции, избегать друг друга, отгораживаться или защищаться. Когда мозг получает сигнал тревоги, тормозящие функции отключаются, и ситуация разворачивается стремительно и бесконтрольно.

Когда вашим поведением управляет система выживания, «примитивная» часть мозга партнера воспринимает вас как «врага». В вашем лице нет доброжелательности, интонации могут быть угрожающими, и то, что вы говорите, встречает подозрение и сопротивление.

Осознав, что вы сами или ваш партнер выходите из себя, можно предпринять определенные шаги, чтобы вернуть управление высшему мозгу. Стоит понять, насколько автоматически мы реагируем на триггеры, и перестать винить себя или партнера за трудности в отношениях. Помните, что система выживания срабатывает бессознательно и безо всякого разрешения с нашей стороны. Никто не выбирает намеренно такое поведение. В следующей главе мы расскажем, как быстро остановиться, если ситуация накаляется, и прекратить подливать масла в огонь. Но сперва давайте посмотрим, что происходит между партнерами, которые не владеют такими навыками.

## Эмоциональная Яма

Если мы не разбираемся с обидами и недовольством по мере их возникновения, они накапливаются и начинают затягивать нас, как воронка. Раз за разом сопротивляться этому «водовороту» все сложнее, и в конце концов мы доходим до самого негативного и взвинченного состояния – образно говоря, оказываемся в *Эмоциональной Яме*. С каждой новой неразрешенной проблемой в отношениях выбраться оттуда все труднее. Любая автоматическая эмоциональная реакция усугубляется суммой всех прошлых. И с каждым новым падением Яма становится все глубже.

Когда мы в нее попадаем, одни люди срываются следом за нами, проявляя агрессию, другие отстраняются и замыкаются в себе. Кто-то стремится сохранять здравомыслие, предлагая объяснения или защищаясь. Но в любом из этих состояний мы неспособны осознать и выразить свои истинные эмоции и потребности. Реакции «бей» и «беги» меняют химию тела, чтобы мы, подобно нашим далеким предкам, были готовы убить саблезубого тигра или спастись бегством. С помощью реакции «замри» нервная система вводит тело в оцепенение, чтобы мы не чувствовали боли, если тигр поймал нас.

Когда наше поведение контролирует система выживания, речь может стать очень экспрессивной. Так мы пытаемся привлечь внимание или получить контроль над ситуацией. Вместо того чтобы сконцентрироваться на фактах, мы обобщаем. Например, Донна могла бы сказать: «Ты *никогда* не помогаешь мне по дому. Ты *только* о себе и думаешь!» на что Эрик парировал бы: «А ты *вечно* жалуешься. Что я ни сделаю, *всегда* тебе *все* не так!»

Захваченные реакциями «бей», «беги», «замри», мы теряем способность по-настоящему слышать и понимать друг друга, но при этом уверены, что продолжаем конструктивный диалог! на самом деле там, в эмоциональной Яме, мы видим на месте собеседника карикатуру, утрированные черты которой предстают перед нами в самом неприятном свете. За пеленой страхов невозможно разглядеть настоящего человека. Высший мозг, более совершенный, способный к восприятию сложной картины, отключается, и мы начинаем смотреть друг на друга через призму нашего прошлого опыта и стереотипов.

На дне Ямы невозможно поддерживать друг друга и решать проблемы. Но мы продолжаем попытки разобраться с ними, хотя наши психические способности снижены. И зарываемся все глубже, как будто надеемся найти внизу сокровище. Каждый хочет, чтобы последнее слово осталось за ним. Страсти накаляются. Иногда в ход идет тяжелая артиллерия, и один из участников грозит порвать отношения. Но это только провоцирует нашу систему выживания еще сильнее.

Печально, что во многих парах партнеры винят друг друга в подобных ситуациях и не замечают собственного вклада в развитие конфликта и общие страдания. Мы забываем о том, что на самом деле обе стороны оказываются лишены выбора. Высший мозг каждого из участников уступил контроль системе выживания, и оба ведут себя так, словно сражаются за свою жизнь.



## Как Донна и Эрик вырыли себе Эмоциональную Яму

После свадьбы реактивная модель поведения, которая дала о себе знать, еще когда Донна и Эрик встречались, стала проявляться чаще и интенсивнее. Никто из партнеров не мог понять, что делать в этой печальной ситуации. Казалось, будто каждый из них ищет все больше поводов для обид. Кульминация наступила однажды вечером, когда они сидели на диване и смотрели кино. Где-то на середине фильма Эрик начал отвлекаться. Ничего не сказав, он встал и пошел на кухню за чем-нибудь съестным.

Стоило Эрику подняться и выйти из комнаты, Донна почувствовала, как у нее внутри все сжалось. В ее мыслях тут же возникла такая цепочка: «Мы собирались провести вечер вместе, а он взял и ушел, как будто меня тут нет. *Мои* чувства для него вообще ничего не значат. Он всегда делает только то, что *ему* хочется». Слыша, как Эрик шарит в холодильнике, будто совсем забыв про нее, Донна ощутила прилив жара к лицу и голове. Не в силах больше сдерживать раздражение, она крикнула прямо с дивана: «Все нормально, про меня можешь забыть. Я здесь просто пустое место. А ты живешь сам по себе, как всегда...»

Эрик замер, услышав этот язвительный тон. Он не ожидал ничего подобного и был совершенно сбит с толку. Забыв о поисках еды, мужчина с минуту стоял, уставившись в пустоту, и пытался собраться с мыслями, чтобы вернуться в комнату к жене. Тем временем женщина выпалила еще несколько возмущенных реплик: «У нас с тобой вообще нет общих интересов. Мы даже фильм не можем выбрать вместе. Я так и знала, что тебе не хочется смотреть то, что мне, зачем ты тогда соглашаешься? Как мне тебе верить, если ты ни в чем не признаешься?!»

Наконец Эрик вернулся в гостиную. Он попытался рассуждать логически, ответив: «Не вижу большой проблемы в том, чтобы отойти на минуту за едой. Поэтому я и ушел...»

Донна уловила в этом ответе то, что так часто слышала в своей жизни, – нравоучительный тон, – и еще больше распалилась. «Так ты у нас эксперт по эмоциональным проблемам? Знаешь что, Эрик! По-моему, у тебя вообще *нет эмоций*. Ты как робот! Ходишь, разговариваешь, такой взрослый и умный, только бездушный. Почему ты никогда не можешь посмотреть на вещи с моей стороны? Почему ты не видишь никого, кроме себя?»

Мужчина почувствовал, что внутри все замерло, но снова попытался переубедить жену: «Я ничего плохого не имел в виду. Честное слово, просто есть захотелось. Я уже понял, к чему все идет в фильме, и решил, что как раз смогу перекусить».

Невозмутимость, с которой Эрик оправдывался, его ровный, отстраненный, будто высокомерный тон еще сильнее расстроили женщину, и в отчаянной попытке достучаться до его эмоций она еще больше повысила голос: «Перекусить?! Нормально, по-твоему? Мы же вместе решили посмотреть этот фильм! Я надеялась, что у нас в кои-то веки будет хороший вечер. Ты месяцами игнорируешь меня и мои желания. Ты как будто *ледяной*, Эрик! Как можно просто взять и уйти, когда мы делаем что-то вместе?! Люди так не поступают, когда любят друг друга! А ты, видимо, никого не любишь, кроме себя».

Мужчину охватило знакомое ощущение – горло сжалось так, что ему стало сложно говорить. Чувствуя себя беспомощным, он вышел из гостиной, пошел в свою комнату, закрыл дверь и включил компьютер. Его переполняли такие мысли: «Безнадежно. Я никогда не смогу ничего ей объяснить. И не хочу с ней сражаться. Я хочу жить спокойно. И *не собираюсь* опускаться до таких разборок. Это ниже моего достоинства. Она жалуется, что я разговариваю свысока, – ну *так и есть*, я и правда лучше нее справляюсь с такими вещами. Вот это ее и бесит». Чтобы не участвовать в ссоре, Эрик погрузился в работу над проектом, уверяя себя, что ему все равно, что говорит и делает жена. Он просто убежал от конфликта. Так он попытался спастись от растущего чувства бессилия и разочарования.

Уже не контролируя себя, Донна вскочила, выбежала в коридор и закричала: «Думаешь, можно просто уйти, чтоб меня не слушать?! Тебе абсолютно плевать на все мои чувства! Какой из тебя муж после этого? Я уже столько терплю тебя с твоей вечной занятостью, и ничего не меняется. Ничего и не изменится, Эрик, если ты не соизволишь наконец заметить кого-то, кроме себя!» с этими словами Донна разрыдалась прямо у мужа под дверью.

«А теперь она пустила в ход слезы, чтобы мной манипулировать, – сказал себе Эрик. – Спасибо еще, что дверь не выломала. Терпеть не могу все эти истерики. Разве о таких отношениях я мечтал? Но раньше у нас все было замечательно! Как мы до этого дошли?»

Все еще рыдая, Донна в изнеможении опустила на пол. Но через минуту на смену плачу пришла волна решимости. «Я стала слишком от него зависеть, – подумала женщина. – Пора уже начать больше думать о себе и своих потребностях. Ясно, что он никогда не сможет дать мне то, чего я хочу. Пройдусь по магазинам, куплю себе что-нибудь приятное. Он же вечно занят! Мне тоже есть чем заняться...» Потом Донна поняла, что для шоппинга уже слишком поздно. Тогда она вернулась в гостиную и решила досмотреть фильм.

Но, сидя в одиночестве, она не могла отделаться от мыслей о ссоре. Ей хотелось снова пойти и постучаться к Эрику или написать ему сообщение. Она прокручивала в голове все то, что хотела ему высказать. У женщины не было никаких сомнений в своей правоте: «Когда люди любят друг друга, они не убегают из комнаты вот так. Это просто неуважительно. Это говорит о полном равнодушии. Разве он этого не понимает?»

В это время Эрик, запершись в кабинете, слушал свой внутренний монолог: «Она вечно видит все в наихудшем свете. И совершенно не слышит разумных доводов. Вся эта ссора возникла на пустом месте. Как она не понимает, что испортила такой хороший вечер, и все из-за своей паранойи? Почему Донна не способна увидеть, как все это выглядит на самом деле?»

Эта история иллюстрирует типичные попытки партнеров быть услышанными и понятыми во время конфликта. Никто из них не любит ссориться. Оба тяжело переживают потерю близости. Просто люди делают то, что привыкли: критикуют, нападают, провоцируют, отстраняются, прячутся, вешают ярлыки, осуждают, пытаются доказать свою правоту. Система выживания загнала их на дно Ямы.

Скорее всего, нам всем понятно состояние Донны и Эрика. Мы видим, что каждый из супругов хочет, чтобы другой услышал его. Но они не понимают истинных потребностей друг друга, поскольку их затянула эмоциональная воронка. Возможно, со стороны нам виднее, что могло бы помочь им. А может быть, в одном из них кто-то узнал себя.

## Яма – не место для решения проблем

Как бы вы ни старались объяснить свою позицию, если это происходит в водовороте эмоций, вы только усугубите ситуацию. Любая ваша реакция – это лопата, с помощью которой вы только зароетесь еще глубже. Итак, первое правило для тех, кто оказался в Яме, – *прекратите копать!*

Лопаты, которыми пользуются люди, чтобы закопаться сильнее, бывают самими разными. Вот список того, что сведет на нет любую вашу попытку быть услышанными:

- обвинения,
- критика,
- оскорбления,
- осуждение,
- нападение,
- колкости,
- преследование,
- провокации,
- оправдания,
- уход от разговора,
- устранение,
- отстаивание своей правоты,
- стремление остаться победителем.

Все эти реакции – признак того, что высший мозг уже не контролирует ситуацию. Все они возникают под влиянием той части мозга, которая отвечает за инстинкты нападения или защиты. Это способ защититься от опасности. Прочитайте список еще раз и подумайте, к чему из перечисленного вы склонны больше всего в моменты стресса? Замечаете ли вы, что в это время происходит с вашим телом? Пытались ли вы когда-нибудь остановиться, поняв, что водоворот эмоций захватил вас? Если да, то вы знаете, как это сложно. Вам хочется разобраться с проблемой и снова чувствовать счастье и безопасность наедине с близким человеком. Но что-то, что невозможно контролировать, так и тянет вас вниз.

Чтобы лучше осознать силу наших привычных моделей поведения, представьте, что вы с партнером обсуждаете какую-то непростую тему (например, секс, деньги или воспитание детей). И вдруг в вашем доме разом срабатывают все датчики дыма, включается звуковая сигнализация, и становится невозможно расслышать даже собственные мысли, не то что супруга. Ваш дом обращается в хаос. Как думаете, получится ли у вас договориться по важному личному вопросу, когда кругом воют сирены?

Только после того, как все сигналы будут отключены, мы можем вернуться к насущной теме и надеяться найти хорошее решение. Невозможно сделать это, пока нами владеют инстинкты немедленно спастись бегством, или отчаянно сражаться за свою жизнь, или замереть на месте, если два других варианта кажутся безнадежными. Поэтому, если вы когда-либо чувствовали бессилие, пытаясь удержать себя от падения в Эмоциональную Яму, отнеситесь к себе с состраданием. Это случается с каждым. Реакции «бей», «беги» и «замри» – биологически обусловленные команды, возникающие автоматически в той части мозга, контролировать которую мы не можем.

Если бы мы остановили Донну посреди того всплеска злости на Эрика и спросили, считает ли она, что ей сейчас угрожает физическая опасность, она бы вряд ли сказала «да». Как не осознавала она и состояния «бей или беги» во всем теле: прилива энергии к конечностям

и «отключения» высшего мозга. Как и большинство из нас, Донна была совершенно не в курсе того, что в ней активизировалась система выживания.

А если бы мы спросили ее: «Вы уверены, что ваше раздражение сейчас связано только с Эриком? Не думаете ли вы о том, что отец часто разговаривал с вами свысока, поучительным тоном?» Поглощенная обвинением мужа, Донна вряд ли в тот момент вспоминала об отце. Но поскольку раньше она уже проводила эту параллель, по крайней мере однажды, такой вопрос, вероятно, заставил бы ее задуматься и притормозить.

Еще мы могли бы спросить ее: «Какие ощущения в теле вы замечаете прямо сейчас?» Мы бы помогли ее вниманию переключиться, и женщина, вероятно, сказала бы, что чувствует спазм в желудке или какую-то дрожь в груди. Осознанно наблюдая за физическими ощущениями, особенно в груди и в животе, мы можем определить, когда наша система выживания активна.

Оказавшись в состоянии «бей – беги – замри», мы, как правило, считаем, что наши негативные эмоции – результат поведения другого человека. Иногда даже кажется, что партнер нарочно провоцирует нас. И мы совершенно не осознаем тех устоявшихся моделей, на которых базируются наши триггеры.

## Почему система выживания принимает партнера за тигра?

Когда мы общаемся с окружающими, наша система выживания постоянно отслеживает чужой тон голоса, жесты, выражение лица. И некоторые сигналы автоматически вызывают ее срабатывание. Высокий и пронзительный женский голос сообщал нашим далеким предкам об опасности, о том, что нужно бежать в укрытие. Громкими, низкими криками мужчины отпугивали хищников. Наша внутренняя сигнализация может сработать, если человек показывает зубы или ухмыляется, когда злится. Резкий жест тоже воспринимается как угроза. Подобное поведение партнера непроизвольно активирует систему выживания.

Разумеется, многие из этих триггеров основываются на опыте прошлого, когда нам было страшно, больно или обидно. Так и было с Донной, когда поучительные интонации Эрика напомнили ей голос отца в детстве. Эрик неосознанно нажал на старую кнопку, запускающую у женщины систему выживания. И в то же время реакция Донны, ее раздраженный голос пробудили в самом Эрике чувство опасности, как в детстве, когда его родители начинали кричать. Получилось, что партнеры ненамеренно вызвали друг у друга ложное срабатывание сигнала об угрозе жизни. Система выживания каждого из них не смогла распознать, что теперь слышит голос другого человека, в совершенно другое время и в другом месте.

Этой системе свойственно ошибаться. Смысл хорошей сигнализации в том и заключается, чтобы преувеличивать опасность и срабатывать как можно чаще, даже если тревога ложная. Ведь от этого зависит наша жизнь. Именно поэтому система выживания активизируется автоматически, если близкий человек делает что-нибудь хотя бы отдаленно напоминающее нам о страшных или болезненных ситуациях, пережитых раньше.



## Базовая потребность в эмоциональной безопасности в отношениях с близким человеком

В близких отношениях нам необходимо чувствовать эмоциональную безопасность и защищенность. Без этого на нас то и дело будут действовать триггеры. Нам важно знать, что мы с нашим партнером всегда поддержим друг друга, что мы можем сотрудничать и положиться друг на друга. Важно быть уверенными в том, что нас принимают, ценят и любят и что в отношениях каждый из нас может быть самим собой.

Систему выживания Донны активировала не реальная опасность для жизни, а угроза потерять эмоциональную безопасность и близость с Эриком. Женщина испугалась, что ее потребность в значимости и уважении окажется ущемленной. Голос Эрика поднял в ней все непроработанные и болезненные воспоминания об отце. Когда папа говорил с ней таким же тоном, Донне казалось, что он считает ее глупой. Чувствуя себя пристыженной, не оправдавшей ожиданий, она иногда убегала в свою комнату и там плакала. И теперь взрослой Донне показалось, хотя и ошибочно, что Эрик тоже выговаривает ей. Тогда становится понятно, почему она вдруг крикнула: «Думаешь, я дура?!» в ней был задет тот детский страх быть недостаточно хорошей.

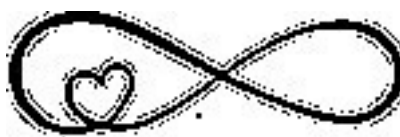
В романтических отношениях каждому из нас нужно чувствовать уважение к себе и признание своей значимости. Это базовые эмоциональные потребности. Семейный психотерапевт Сью Джонсон говорит о том, что для личной жизни эти вещи все равно что воздух, еда и вода. Чтобы воспринимать отношения как надежные и безопасные, нам необходимо чувствовать, что основные потребности удовлетворены. И когда мы ощущаем, что какие-то из них не удовлетворяются, система выживания инстинктивно реагирует на это.

Если бы мы попробовали сформулировать партнеру свои *базовые потребности*, то сказали бы примерно следующее.

**Мне важно чувствовать:** связь с тобой, принятие с твоей стороны, что я много для тебя значу, что ты ценишь наши отношения, что ты меня уважаешь, нуждаешься во мне, переживаешь за меня, заботишься обо мне, что мы с тобой одна команда, что я могу на тебя рассчитывать, могу к тебе обратиться, что ты поддержишь меня в трудную минуту, что будешь со мной, когда мне это нужно.

Вспомните на минуту свою личную жизнь. Подумайте о какой-то ситуации в отношениях с партнером, когда вы чувствовали огорчение. Может, разозлились, или отстранились, или обиделись. Какие из вышеперечисленных потребностей были в этот момент под угрозой?

Если даже одна из этих нужд оказывается неудовлетворенной, вы не ощущаете себя в безопасности, и система выживания работает так, как будто нечто угрожает вашей жизни. Вы можете оказаться во власти реакций «бей», «беги» или «замри». И начнете защищаться, потому что затронут *базовый страх*.



## Как базовые страхи вызывают автоматические реакции

Базовые страхи и базовые потребности – это две стороны одной медали. Когда базовая потребность неудовлетворена или удовлетворена не полностью, появляется базовый страх. Например, если вы не чувствуете принятия со стороны партнера, признания вашей значимости для него, это может пробудить страх быть недостаточно хорошим, не оправдать ожиданий партнера.

В романтических отношениях мы особенно чувствительны к подобным триггерам. Эрик чувствует себя уверенно в работе и в общении с друзьями, тем не менее, когда Донна начинает жаловаться, в нем просыпается страх быть недостаточно хорошим. Также и для Донны: никто не способен разбудить в ней столько комплексов, как Эрик с его нравоучительным тоном.

Подобно героям этой книги, все мы реагируем автоматически, когда оказывается затронут базовый страх. Взрослыми мы пытаемся избежать повторения тех переживаний, которые в детстве были для нас слишком болезненными, пугающими или тяжелыми. Мы инстинктивно защищаемся, например, начинаем ругаться или прячемся. Такое поведение позволяет нам чувствовать больше контроля над ситуацией. Вместо того чтобы дать себе прожить эмоциональную боль, вызванную каким-то огорчившим нас событием, мы инстинктивно пытаемся уверить себя в собственной силе и правоте. Нам не хочется быть маленькими и беспомощными.

Вот примеры базовых страхов, которые сопутствуют взаимоотношениям между взрослыми людьми. С какими из них вы сталкивались в серьезных романтических отношениях?

- **Страх быть брошенным:** вы боитесь, что партнер уйдет от вас. Вам кажется, что он нуждается в вас не так сильно, как вы в нем.
- **Страх оказаться незамеченным, неважным:** вам страшно, что другие вещи или люди для партнера важнее вас или что вы вообще ничего не значите.
- **Страх быть отвергнутым:** вам сложно почувствовать себя принятыми и значимыми без дополнительных усилий. Вам страшно, что партнер отвергнет вас или не придаст значения вашим потребностям.
- **Страх не оправдать ожиданий, боязнь неудачи:** жалобы или критика провоцируют в вас чувство, что вы недостаточно хороши, не соответствуете чужим ожиданиям и недостойны любви.
- **Страх перед обвинениями:** страшно, что вас сочтут неправыми или вызвавшими конфликт. Поэтому вы оправдываетесь или отстраняетесь, слыша негативные оценки в свой адрес.
- **Страх, что вас начнут контролировать:** вы боитесь чувства собственной слабости и уязвимости и инстинктивно пытаетесь все контролировать, брать на себя ответственность за любую ситуацию.
- **Страх потерять свободу, «задохнуться»:** вы боитесь вторжения в свою жизнь, боитесь потерять себя и быть «задушенными» другими людьми. Вам неприятно чувствовать, что от вас чего-то ждут, некомфортно, когда отношения становятся слишком близкими.

Базовые страхи вызывают неосознанную настороженность. Мы становимся особенно чувствительными к любым признакам возможного возникновения ситуации, которой боимся. Наше восприятие искажается, мы склонны придавать значение малейшему сходству окружающей обстановки с нашим прошлым опытом. И это повышает вероятность включения системы выживания.

## **Сила вместо интеллекта**

Когда запускаются реакции «бей» или «беги», у нас учащается сердцебиение. Легкие стараются вдохнуть как можно больше кислорода. В кровь выбрасывается адреналин. Другие функции (например, пищеварение и слюноотделение) приостанавливают работу, чтобы вся потребляемая ими энергия была направлена на более необходимые для выживания процессы.

У обеих реакций – «бей» и «беги» – одна и та же основная биологическая задача – обеспечить максимум силы и энергии, чтобы вы могли быстрее убежать и спастись или сильнее бить и победить. Можно сказать, что в этот момент вы меняете интеллект на силу. Именно так мать способна поднять машину, придавившую ребенка! Но для пары, столкнувшейся с конфликтом в отношениях, вряд ли будет полезна грубая сила. Она может сделать Эмоциональную Яму только глубже.

Реакция «замри» – своего рода анестезия, которую применяет наша нервная система, чтобы помешать чувствовать боль и стресс физического нападения, вероятно смертельного для нас. Как в состоянии шока, сознание отключается, и мы впадаем в оцепенение. Такое состояние появляется, когда система выживания решает, что нас сейчас убьет тигр, и защищает от сильной физической боли. Но для ссорящихся партнеров это совершенно не полезно.

Все мы знаем, как слишком большое количество алкоголя искажает мышление и снижает человеческие способности. Так же действует и адреналин, и анестезия. Когда на нас подействовал триггер, все наше поведение определяется влиянием сильнодействующих химических веществ. Рядом с нами нет опустевших стопок на барной стойке, зато внутри нас на стол подаются самые разнообразные «напитки». И мы, сами того не замечая, словно пьянеем ни с того ни с сего. Мыслительные способности притупляются – мы начинаем видеть все в черно-белом свете, очень ограниченно, или вообще перестаем соображать. Застрав в атакующей или оборонительной позиции, мы можем потерять способность чувствовать или можем наговорить такого, о чем будем жалеть. А потом даже не вспомнить, что именно было причиной.



## **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.