

Татьяна
Зинкевич-Евстигнеева

Серия ТАЙНЫЙ ШИФР СКАЗОК

Тайный шифр ЖЕНСКИХ СКАЗОК



Татьяна Дмитриевна Зинкевич-Евстигнеева

Тайный шифр женских сказок

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6649629

Аннотация

Если хорошенько приглядеться – нередко события нашей жизни напоминают мотивы известных нам с детства сказочных историй. Ведь сказка – это не простое развлечение, она содержит шифр, подобрав ключик к которому можно ответить на множество жизненных вопросов, найти выход из многих ситуаций. Автор книги «Тайный шифр женских сказок», известный сказкотерапевт Татьяна Зинкевич-Евстигнеева, готова поделиться своими знаниями, жизненным и психологическим опытом, чтобы повседневные трудности предстали перед вами в совершенно другом свете – как сказочные перипетии, в которых вы – главный положительный герой, непременно получающий свое. Проявите чуточку фантазии, и ваша жизнь станет похожей на сказку со счастливым концом!

Содержание

Об издании	4
От автора	5
Раздел 1. Сказочный шифр	7
Основы сказкотерапии	8
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Татьяна Зинкевич- Евстигнеева Тайный шифр женских сказок

Об издании



Электронная книга издана «Мультимедийным Издательством Стрельбицкого»
(TM Авалон-Альфа), г. Киев

С нашими изданиями электронных и аудиокниг Вы можете познакомиться на сайте
www.audio-book.com.ua

Желаем приятного чтения!

Пишите нам:

audio-book@ukr.net,

dmytro.strelb@gmail.com

Эта книга охраняется авторским правом.

Все права на данное произведение принадлежат «Мультимедийному издательству Стрельбицкого». © 2013

Никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена или распространена в любой форме или любыми способами без предварительного письменного согласия Издателя.

Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

От автора

У этой книги, как у хорошего напитка, долгий «срок выдержки».

Я всегда с почтением относилась к сказкам, понимая, что чтение их не простое развлечение. Психологическое образование и опыт консультирования утвердили меня в мысли о том, что сказка – это особый информационный формат. Это шифр. Чтобы расшифровать информацию, требуются специальные знания, жизненный и духовный опыт. Но удивительно то, что даже будучи нерасшифрованной, ценнейшая, жизненно важная информация, поступает в наше подсознание. И она не просто там «складируется». Она начинает активно участвовать в нашей жизни, формируя систему ценностей, и через это влияя на наше поведение.

Конечно, так происходит не со всеми, кому читают или рассказывают сказки в детстве. Сказочная информация ненавязчива. Хочешь, используй ее в формировании своей картины мира, системы ценностей. Не хочешь – забудь. Но даже если ты отмахнешься от сказки («Да все это ерунда для детей!»), она все равно будет участвовать в твоей жизни.

Событийный поток, мелкие и крупные ситуации, происходящие с нами в повседневности – все это слагаемые сюжета нашей жизни. И в этом сюжете, если приглядеться, можно увидеть мотивы многих, известных нам с детства, сказочных

историй. Да, изменились «декорации», костюмы и реплики героев, но сюжетный механизм остался прежним.

Нравится нам это или нет, мы реально проживаем многие сказочные сюжеты в своей жизни. Каждый в своей неповторимой комбинации. Собственно, эта мысль подвигала меня и моих коллег на исследование сказок.

Есть бессмертные сюжеты в которых обязательно участвуют человеческие страсти. Такие сюжеты – сокровищница подсказок для психолога, сказкотерапевта. Зная сюжетный механизм, урок ситуации и ее ловушки, сказкотерапевт строит линию консультирования.

Итак, сказка для меня – это носитель жизненно важной информации. В трех книгах этой серии я хочу поделиться с вами опытом расшифровывания. Возможно, кому-то покажется это близким, а кому-то далеким. Это естественно – все мы очень разные, и расшифровываем сказки по-своему.

Я знаю, что многие из вас пишут собственные сказки. Это – прекрасно и очень полезно. Быть может, эта книга утвердит вас в том, что вы – на правильном пути.

С уважением, автор

Раздел 1. Сказочный шифр

Врачевание и развитие души с помощью сказки, доброй или поучительной истории органично самой природе человека. Замечательная исследовательница сказок Кларисса Эстес пишет: «Сказки – это лекарство. Они владеют мною с тех пор, как я услышала свою первую сказку. Они обладают целительной силой, не заставляя нас делать, быть, действовать – достаточно слушать их. В сказках содержатся средства, позволяющие исправить или возродить любую утраченную душевную пружину. Сказки рожают волнение, печаль, вопросы, стремления и понимание. В сказках есть наставления, помогающие нам пробиваться через жизненные тернии. <...> Сказка гораздо старше, чем искусство и наука психологии, и всегда будет оставаться старшим членом управления, сколько бы времени ни прошло».¹

¹ Кларисса Эстес «Бегущая с волками» «София», 2003

Основы сказкотерапии

Эта книга посвящена сказкотерапии. Пожалуй, одному из самых молодых направлений практической психологии. Но – «все новое, это хорошо забытое старое». Традиция рассказывать увлекательные истории – это одна из самых устойчивых и замечательных традиций человечества. Традиция эта живая. Ее постоянно обновляют новые сказки, фильмы, мультфильмы, рассказы, повести, романы, созданные в разнообразных жанрах.

Каждый из нас, по сути, сказкотерапевт. Когда у нас хорошее настроение, мы ощущаем особый прилив вдохновения, так и тянет рассказать (а кого-то и написать!) какую-нибудь сказку. Неважно, в какую эпоху происходят события, на каком языке разговаривают герои. Важно, что это отражение нашего настроения, чувств, взгляда на мир. Любая история обязательно находит слушателя или читателя. Любая история будет кому-то интересна. Такова традиция. Таков Закон Жизни. Закон Обмена опытом.

Это не тот обмен опытом, о котором идет речь в старом анекдоте: «То, что за границей называют промышленным шпионажем, у нас, в России, называют обменом опытом». Этот обмен опытом особенный. Он связан с передачей знаний о Жизни, об отношениях, непростых ситуациях, победах и искушениях. Чего только в жизни не бывает!

Поэтому сказкотерапия – это, прежде всего ЯЗЫК, особый стиль передачи жизненно важной, психологической, философской и другой информации. Язык живой, неформальный, не директивный, образный. Язык, активно включающий ресурсы правого полушария головного мозга.

Кстати, поэтому и появилось расхожее высказывание – «сказки – это только для детей». У ребенка примерно до 10–12 лет преобладает образное мышление, «правополушарность», поэтому и обучение его происходит через сказку. Все наши попытки активно «включать» левое, «логическое» полушарие в раннем возрасте либо ломают ребенка, либо встречают его сопротивление. Это нормально. Не стоит экспериментировать с законами развития.

Мы становимся старше, умнее, логичнее, дальновиднее, прагматичнее; начинаем работать с цифрами, механизмами, схемами; попадаем в жесткие условия выживания, – и нам «не до сказок». И в этот самый момент подросток, взрослый интуитивно тянется именно к сказке! Он берет в руки детектив, фэнтези, идет в кино и с интересом ребенка смотрит «Пиратов Карибского моря» или «Код да Винчи». Девушки и женщины припадают к телеэкрану и смотрят «Не родись красивой». Кто-то с придыханием, а кто-то подсмеиваясь над собой. Так сказки заполняют нашу жизнь, берут «реванш». Так подключаются ресурсы нашего правого полушария, украшая жизнь.

Спектакли, кинофильмы, литература – форматы сказок

для взрослых, в которых язык метафоры, увлекательный сюжет проявляют себя в новых красках. Они питают нашу душу, направляют процесс размышлений, влияют на наши отношения и принимаемые нами решения. Вот что делает с нами сказочный язык!

Поэтому не стоит думать, что сказки – это только народные или авторские истории. Сказки – повсюду в нашей культуре, они заполняют наш досуг, а у некоторых из нас являются важной составляющей работы.

Каждому возрасту своя сказка, свой образный и проблемный ряд, свой сюжет, свои декорации. Это очевидно. И это необходимое условие сказкотерапии.

Итак, сказкотерапия – это особый язык общения с человеком. То, что бывает сложно передать обычными словами, можно передать через историю.

Например, приходит на прием к психологу женщина и жалуется на своего сына. И не учится он, и хамит, и все делает не так. Очень эта женщина страдает и со вздохом задает психологу вопрос: «И за что мне это наказание?!». Похоже, что вопрос этот она задавала и себе и другим множество раз, но ответа так и не нашла.

Как реагирует сказкотерапевт? Очень просто. Он грустно улыбается, вздыхает в такт с женщиной, делает небольшую паузу в разговоре, а потом говорит: «Вы спрашиваете, за что вам это наказание? Действительно, когда любимый человек, особенно сын, не оправдывает ожиданий, когда вы

остро чувствуете, что он движется в опасном для себя направлении, это большое испытание. Испытание, но не наказание. Вы не согласны? Позвольте рассказать вам одну историю...

Она началась где-то далеко-далеко от нас с вами, в чудесной стране, где обитают души. Мы имеем о них весьма смутное представление. Нам кажется, что души – это некие бесплотные существа. Впрочем, это для нашей истории не так и важно. Так вот, представьте себе, одна душа захотела воплотиться на Землю, стать человеком. Господь Бог говорит ей: «У нас принято становиться человеком, если хочешь научиться чему-то важному. Чему же хочешь научиться ты, добрая душа?». Душа подумала-подумала и ответила: «Мне хотелось бы научиться прощению». Бог улыбнулся и сказал: «Посмотри вокруг, тебя окружают только добрые души, мы все здесь живем в любви и согласии. Как же научиться прощению?!». Душа озадачилась, действительно, кого прощать, если все живут в любви и согласии? Она даже опечалилась, как бы сказали люди. Но тут к душе полетела ее подруга и сказала: «Я помогу тебе. Я тоже через некоторое время захочу стать человеком. Я стану твоим сыном и буду совершать такие поступки, которые помогут тебе остро почувствовать необходимость научиться прощению!». Душа несказанно обрадовалась такому предложению. Они обнялись, расцеловались (если такое, конечно, возможно в той стране, о которой идет речь!) и договорились обо всем.

Надо сказать, у души нашлось еще немало помощников среди других душ. Они обещали стать на земле ее близкими: кто мужем, кто матерью, кто сестрою, кто свекровью, кто начальником, и сделать все от них зависящее, чтобы душа научилась прощению. Как все хорошо устроилось! Но вот беда, когда душа и ее друзья стали людьми, они забыли о своей договоренности. И потекли события жизни, одно тяжелей другого. Но все это было для того, чтобы душа, как и хотела, научилась любви и прощению...

Женщина вздыхает, сказкотерапевт грустно улыбается, разводит руками.

– Вот такая история! Как она вам? – продолжает он.

– Поучительная! А мне-то что делать? – спрашивает женщина.

– Для начала не воспринимать происходящее как наказание. Это непростое испытание. А как действовать в его условиях мы сейчас поговорим.

В самом начале консультирования эта притча помогла женщине изменить собственное восприятие сложной жизненной ситуации.

В сказкотерапии все проблемные ситуации называются «уроками» или «испытаниями». По сути, все сказочное наследие – это Учебник Жизни, путеводитель по разнообразным жизненным испытаниям, сокровищница стратегий разрешения трудных ситуаций. Через сказки, притчи, легенды передается нам информация о скрытых причинах событий,

их уроках и ловушках. Каждый из нас имеет шанс вписать в этот Учебник Жизни собственную страницу, взявшись за перо и сложив СВОЮ ИСТОРИЮ.

Но не стоит думать, что сказкотерапевт рассказывает только философские, поучительные или грустные истории, а также видит во всем лишь жизненные уроки. Это совсем не так. Нередко мы рассказываем курьезные истории, анекдоты, – все зависит от ситуации. Иногда урок заключается в том, чтобы увидеть ее абсурдность и посмеяться над ней, преодолев глупые тревоги.

Сказкотерапия – это не только особый язык. Этот философская, психологическая воспитательная система, направленная на гармонизацию человека, формирование осмысленного восприятия событий жизни, а также жизнестойкости и успешности в социальных отношениях.

Эта система прошла проверку временем. Бабушки передавали через сказки знания своим внукам. Духовные учителя, рассказывая притчи, доносили знания до тех, кто готов был их услышать и принять. Педагоги, воспитатели, психологи, психотерапевты рассказывают истории своим ученикам и пациентам, чтобы поддержать их и сориентировать на жизненном пути.

В науке сказкотерапия одно из самых молодых направлений практической психологии. Действительно, для направ-

ления, для научной Школы, 15–20 лет срок небольшой. Но, с другой стороны, сказкотерапия – это самый древний способ поддержки человека с помощью слова. Как только появилась речь, так сразу появились и первые истории. И если они были интересны, возможно, никому не приходило в голову дознаваться, правдивы они, или нет.

Символично, что родина сказкотерапии, как Школы – это Санкт-Петербург. Другими словами, сказкотерапия – это одно из немногих направлений практической психологии, оформившееся на российской земле.

Однако сказкотерапевтам непросто бывает выделить себя среди других психологических школ, ведь сегодня, пожалуй, мало осталось психологов и педагогов, представителей творческих профессий, которые бы не использовали в своей работе сказочную форму. Поэтому чтобы понять, что такое сказкотерапия, необходимо выделить этапы ее пути, как направления.

Интересной особенностью сказкотерапии является то, что ни один из трех этапов, благодаря которым сформировалась ее концепция, не закончился. Все три предшествующих этапа, являясь сами по себе важнейшими процессами, продолжают по сей день.

Мы выделяем три этапа, предшествующих оформлению концепции сказкотерапии, как направления, как Школы.

Этап спонтанного сложения и передачи историй. С древних времен люди рассказывают друг другу истории из

своей жизни, пересказывают друг другу увиденное, услышанное, пережитое, прочитанное. Народные сказки и авторские, мифы, легенды, притчи, анекдоты, байки, – жанры этого этапа многообразны. Лучшие сказочники прошлого и современности продолжают традицию этого этапа. Мы прекрасно знаем их имена. И среди них имя Ганса Христиана Андерсена. Этот этап делает сказкотерапевта носителем древней традиции передачи опыта, знаний о жизни социальной и духовной посредством увлекательной истории.

Этап научного осмысления метафорического материала. Начиная с 19 века в умах многих образованных людей появляется мысль о сохранении фольклорного материала. С оформлением теории психоанализа наши коллеги стали говорить о скрытом смысле, символизме мифологических историй. Карл Густав Юнг первым из наших профессиональных предшественников высказался о психологическом назначении сказки, мифа, легенды. Благодаря работам последователей Юнга современные сказкотерапевты знают, что в сказке, мифе отражается психическая реальность человека, его внутренние ритмы, противоречия, сценарии духовных поисков. Научное осмысление метафорического материала продолжается по сей день. Многие ученые не только гуманитарных, но и точных дисциплин подключаются к этому процессу, отмечая, к примеру, тот факт, что во многих космогонических мифах зашифрованы знания о возникновении Вселенной. Однако расшифровать мы их сможем,

лишь в далеком будущем, когда наука сделает еще несколько рывков вперед. В сказках содержится богатейший материал для историков, этнографов, филологов, культурологов, физиков, биологов, врачей. Материал, который требует расшифровки и осмысления. Материал, который требует, чтобы с ним работало Пробужденное Сознание. Ибо важнейшая информация о Жизни во всех ее проявлениях – биологическом, социальном, духовном, – скрыта от варварского сознания в простых сказочных историях.

Этап использования сказки как техники, или как «упаковки» основного инструментария психолого-педагогической работы. Мы называем этот этап «психотехническим». Действительно, «упаковка» инструкции психологического задания в сказку помогает смягчить воздействие, делает психологическую интервенцию менее директивной, активизирует ресурсы воображения, расширяя границы сознания. Иногда достаточно сказать: «Возьмите в руки волшебную палочку!», как вокруг человека создается иная реальность, в которой он ощущает себя творцом. Благодаря тому, что сказку, метафору можно использовать как технику, у сказкотерапевтов не возникает конфликта ни с одной современной психологической Школой. Метафора объединяет всех.

Вобрав в себя основные тенденции этих трех этапов, в 90-е годы теперь уже прошлого столетия постепенно оформляется концепция Комплексной сказкотерапии, вбирающая в

себя гуманистические идеи развития психологов, педагогов, философов древности и нового времени.

Да, для сказкотерапевтов «сказкотерапия» – это, прежде всего, ЯЗЫК, на котором можно вести беседы с душой человека. Сказкотерапевт всегда помнит, что психология – это наука о душе. Потому, сказкотерапия – это воспитательная система. При этом «воспитание» понимается как «в Ось питания», питание Оси, жизненного стержня человека; развитие его самосознания и духа на основе общечеловеческих ценностей. В этом контексте сказкотерапию можно назвать «учением об общечеловеческих ценностях».

Сказкотерапия – это учение и язык одновременно. Учение – потому что сказки, притчи, легенды, мифы хранят информацию о том, как люди ищут, соприкасаются, переживают присутствие или отсутствие общечеловеческих ценностей: Любви, Веры, Истины, Сотрудничества, Самодисциплины, Достоинства. Язык – потому что увлекательный сюжет легко воспринимается, усваивается, запоминается. А значит легко усваиваются и запоминаются основные ценности, и душа человека напитывается добром.

Каждому возрасту, каждому поколению сказкотерапевт подбирает свой язык, свой сюжет, свой образный ряд, понимая, что внутреннюю реальность человека невозможно описать сухим языком психологических терминов. Ее можно описать только языком Сказки.

У каждого сказкотерапевта свой талант. Одни пользуют-

ся сказками, легендами, мифами, притчами, пересказанными, придуманными другими. И недостатка в «инструментах» психологической и педагогической работы у них просто не бывает.

Другие обладают даром сочинения, создания новых историй. Даром переводить социальную действительность в тонкую реальность внутренних переживаний. Таким даром обладал Ганс Христиан Андерсен. В основе этого дара уникальная работа механизма интроекции: процесс перевода внешних впечатлений во внутренние образы, переживания, сопровождается появлением ярких метафор и сюжетных комбинаций. Таким образом, не всегда яркая, красивая внешняя действительность трансформируется в красочную и увлекательную действительность внутреннюю. И внутреннее переживание жизни становится самым настоящим Приключением. Приключением, в котором нет места скуке, а возникающие проблемы воспринимаются как трудности Пути, испытания на стойкость и возможность проявить себя в неожиданном качестве.

Таков взгляд сказочника, таков взгляд сказкотерапевта. А сказка – язык, посредник для того чтобы мы могли говорить друг с другом на тонкие темы, созвучные нашей душе. Язык, на котором иногда сказкотерапевт уговаривает душу человека пробудиться ото сна, навеянного социальными иллюзиями и эгоистичными ожиданиями.

Булат Окуджава призывал нас говорить друг другу ком-

плименты. Пришло время дополнить его пожелание: «Давайте рассказывать друг другу добрые и мудрые сказки!». Тогда сердца людей станут тоньше и добрее, а окружающий мир – ярче.

Система сказкотерапии стоит на «Трех Китах» – трех основных принципах. Это:

- принцип «жизненной силы»;
- принцип «моста»;
- принцип «кристалла».

Принцип «жизненной силы». Согласно ему, все, что бы ни делал сказкотерапевт, должно умножать жизненную силу клиента. Когда у человека достаточно жизненной силы, желания жить, он справляется с выпавшими ему трудными ситуациями самостоятельно. Есть сила, приходят помощники, новые идеи, и все, со временем, разрешается.

Каждая ситуация – это своеобразный вызов нашей жизненной силе. Не бывает такого, чтобы у нас ее было недостаточно для разрешения проблемы. Испытания всегда по силам и средствам. Другое дело, что резервуар жизненной силы оказывается погребенным под плитой разочарований, стереотипов или банальной усталости. Задача сказкотерапевта «докопаться» до источника жизненной силы клиента.

Нередко сказкотерапевт рассказывает такую историю.

Представьте себе, недалеко от одного селения из-под

земли бил чистый родник. Вода в нем была изумительно прозрачной и целебной. Сила источника была так велика, что издалека казалось, будто из-под земли бьет настоящий фонтан. Как это ни странно, но не всем людям это нравилось. Многие привыкли к тому, что вода из источников обычно сочится по каплям. Именно это, говорили они, делает воду особенно ценной. Надо сказать, что у этих людей нашлось немало сторонников, и в скором времени каждый приходящий к роднику считал своим долгом принести с собою камень, чтобы положить его в то место откуда из-под земли била вода.

Вскоре источник перестал издали напоминать фонтан. Его силуэт стал походить на курган. Вблизи, действительно, через камни просачивались лишь немногие капли, и люди с энтузиазмом и азартом ловили их в маленькие скляночки.

Прошло еще немного времени и вблизи каменного кургана стало невероятно сыро, даже образовалось маленькое болотце. По-видимому, вода нашла какой-то иной способ просачиваться сквозь землю. Это новое состояние источника перестало нравиться людям, они больше не стремились к роднику, а если и приходили, то несли с собой доски, чтобы справиться с сыростью под ногами.

Еще через какое-то время об источнике позабыли, а место, где он находился, стали называть Новым Болотом.

Вокруг Нового Болота налаживалась жизнь. Ведь многие растения, насекомые, земноводные, животные

и птицы любят жить на болоте. Люди приходили сюда за особыми кислыми ягодами и некоторыми травами. Вроде все шло хорошо, и можно было бы даже сказать, что источник приобрел новое качество...

Но однажды в это место забрел один человек. Может, он заблудился, а может, страсть к приключениям и исследованию нового потянула его сюда. Сначала он промочил ноги, потом попробовал кислых ягод, и вот увидел странный каменный курган. Любопытство вело его по узкой тропинке. Оказавшись вблизи кургана, он увидел, как из-под камней вытекает тонкая струйка воды и растворяется дальше в болотных травах. «Вот где, оказывается, скрывается источник этого болота! – догадался он. – Но зачем же здесь так много камней?!»

Он стал снимать камни и отбрасывать их в сторону. Один, другой, третий... Непонятно почему, но ему хотелось разобрать этот странный курган и узнать, что лежит в его основании. Он работал ни один день. Ему было интересно. Болоту тоже. Оно менялось день ото дня. То, что оно теперь из себя представляло, кто-то мог бы назвать даже «садом камней».

По мере того, как путник убирал камни, воды становилось больше. Она была вкусной, чистой. Теперь от бывшего кургана бежал веселый ручеек.

И вот остался последний ряд камней. Путник отвлекся, залюбовавшись полетом бабочки, и вдруг услышал необычный звук, похожий на голос бурлящей воды.

Вода, действительно, бурлила. Родник, набрав свою

силу, уже самостоятельно отбрасывал последние камни. Каждый из камней нашел свое место, укрепив русло только что образовавшейся речушки.

Со временем вода так обточила камни, что они стали похожи на чудесные скульптуры...²

Собственно, эта история символически представляет весь процесс сказкотерапии. Также она иллюстрирует принцип «жизненной силы». И, наверное, не нуждается в комментариях.

Истории, которые подбирает или сочиняет сказкотерапевт, а также их интерпретация должны умножать жизненную силу клиента. Даже когда происходит проблематизация. В этом случае сказкотерапевт напоминает человеку о том, что именно на долю главного героя любой истории выпадают основные трудности. Испытания даются сильнейшему.

Принцип «моста». Сказкотерапевт налаживает символический мост между реальностями – миром Яви и миром Нави. Мир Яви – это наш материальный мир, условно большинством людей называемый «реальностью». В мире Яви действуют социальные законы. Важна социальная сила, определяемая количеством денег, подвижности и недвижимости, связями с влиятельными людьми, социальным статусом и прочим. Многие люди кладут жизнь лишь на умножение собственной социальной силы.

² Притча Автора.

Мир Нави — это тонкий многоуровневый мир. Есть в нем пласт, связанный с нашей психикой: мыслями, чувствами, идеями, желаниями, стремлениями, возможностями. Есть пласт еще более тонкий, связанный с обитателями волшебного мира: гномами, русалками, феями, эльфами и другими. Есть пласт, связанный с общечеловеческими ценностями, верой. Есть еще множество таких пластов, о которых мы и не знаем, лишь догадываемся благодаря провидцам, гениальным деятелям науки и искусства, а также разнообразным сказочным и мифологическим историям. Есть люди, необычайно чувствительные именно к миру Нави, но их называют «не от мира сего», им непросто адаптироваться в социуме.

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.