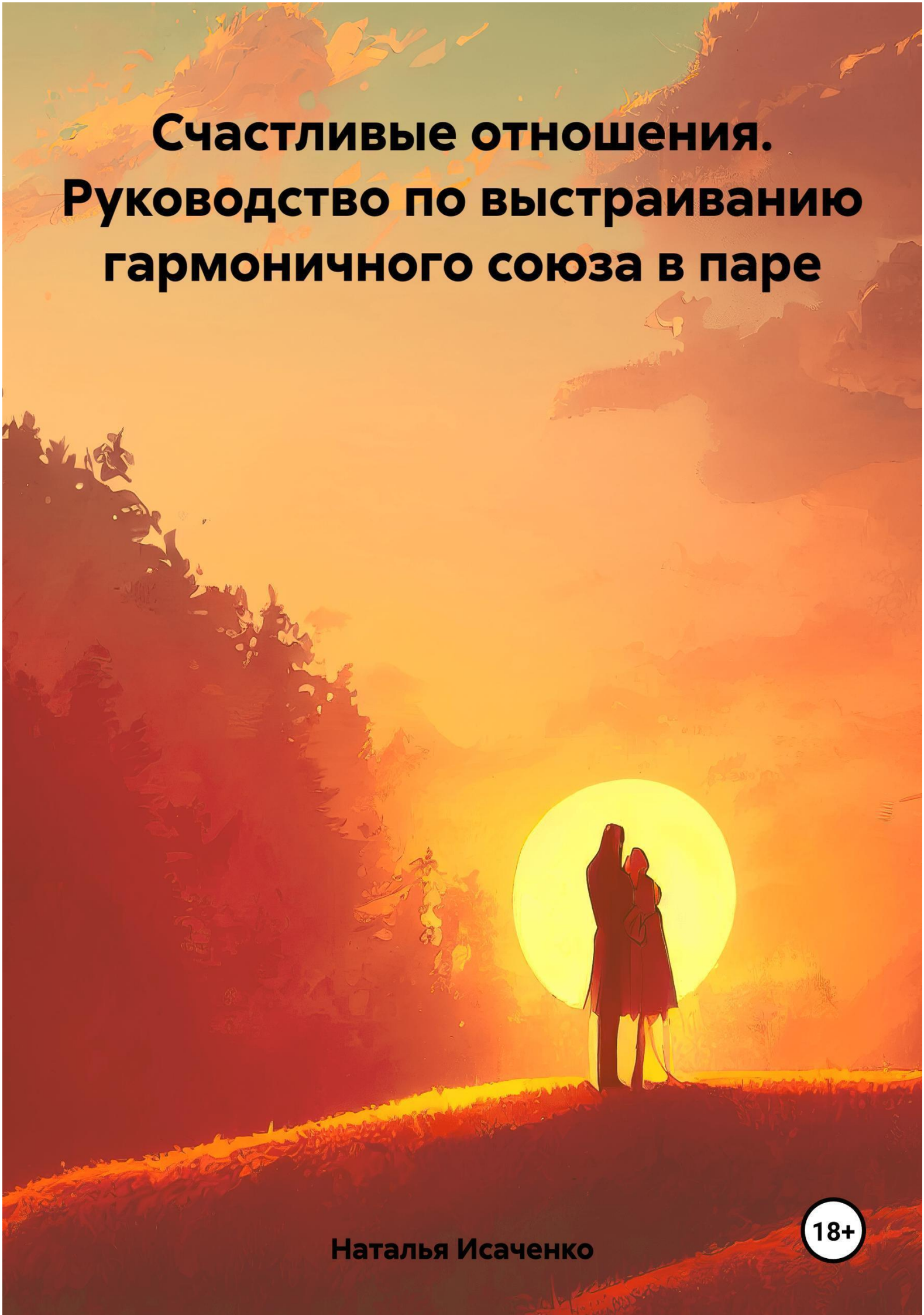
Счастливые отношения. Руководство по выстраиванию гармоничного союза в паре



Наталья Исаченко

18+

Наталья Исаченко

Счастливые отношения. Руководство по выстраиванию гармоничного союза в паре

«Автор»
2025

Исаченко Н.

Счастливые отношения. Руководство по выстраиванию гармоничного союза в паре / Н. Исаченко — «Автор», 2025

Книга написана психологом с пятнадцатилетним стажем консультирования в сфере детско-родительских и семейных отношений. В книге освящена тема построения счастливых и долгосрочных отношений между мужчиной и женщиной, в независимости от возраста и длительности их отношений.Читатель подробно узнаёт о том, что влияет на поведение партнёров при выстраивании отношений и найдёт ответы на волнующие вопросы: "Как создать гармоничный союз в паре?", "Как успешно решать конфликты?", "Как отпускать свои обиды? и "Как пройти через семейный кризис, не разрушив брак?". Теоретический материал дополнен практическими примерами и готовыми фразами для употребления в общении с партнёром.

© Исаченко Н., 2025
© Автор, 2025

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 6
ВЛИЯНИЕ ДЕТСТВА НА НАШЕ ПОВЕДЕНИЕ В ОТНОШЕНИЯХ 7
ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В ПАРЕ 9
ПОСТРОЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ С УЧЁТОМ ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ КАЖДОГО ИЗ ПАРТНЁРОВ 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Наталья Исаченко
Счастливые отношения. Руководство по выстраиванию гармоничного союза в паре

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Любовь, как слеза – из глаз рождается, на сердце падает»
Оксана Карель

Дорогой читатель, благодаря знаниям, которые я тебе передам в этой книге, ты узнаешь, как выстраивать долгосрочные, счастливые, доверительные любовные отношения, создавая гармоничный союз.

Ты сможешь без расставания с партнёром пройти семейный кризис и выйти на новый уровень отношений, сохранив чувства на долгие годы.

ВЛИЯНИЕ ДЕТСТВА НА НАШЕ ПОВЕДЕНИЕ В ОТНОШЕНИЯХ

Наше детство откладывает отпечаток на всю нашу жизнь. Первое, что мы видим в семье, это то, как родители общаются, как они проявляют или не проявляют любовь друг к другу, как решают конфликты. Ребенок видит систему отношений родителей, но не оценивает её критично, а воспринимает как естественную.

Мама в ребёнке формирует отношение к миру как опасному или безопасному месту, т.е. можем ли мы доверять другим людям или нужно быть осторожными. Мама с детства показывает ребёнку свою любовь, формируя его самоценность и значимость его Я.

Материнскую любовь не нужно заслуживать, мама любит просто потому, что мы её дети. В случае, если мама очень требовательна и не выражает свою любовь просто так, то ребёнок будет заслуживать любовь: хорошо учиться, хорошо себя вести и т.д.

Мама, выражая свои чувства и эмоции, или не выражая их, будет оказывать влияние на умение ребёнка в будущем справляться со своими чувствами и принимать чувства других.

Ребенок мальчик формирует на основе отношения матери к отцу (восхищение, уважение или наоборот пренебрежение как к мужчине в целом *«все мужчины одинаковые», «все мужчины хотят только одного»)* своё мужское начало. У мальчика закладывается правильное восприятие себя с адекватной самооценкой либо наоборот «*Я такой же, как и все мужчины, не дотягиваю до «нормы»».*

Мальчик, на основе восприятия мамы, формирует образ женского идеала. В случае, если образ мамы был негативный, то идеал супруги будет формироваться в полной противоположности от образа мамы.

Мама на глубинном уровне знакомит сына с любовью женщины и формирует базовое доверие к ним; если мама не проявляет должной любви к сыну, то во взрослой жизни, ему сложно будет осознавать глубину чувств его женщины по отношению к себе и принимать её любовь.

Мама для дочки будет формировать её отношение к женской роли, восприятие себя как девочки, девушки, женщины через отношение к отцу и взаимодействия с другими мужчинами. На основе этого будет закладываться фундамент отношения к мужчинам (базовое уважение или пренебрежение).

Восприятие детьми отца происходит через маму. Мама формирует образ отца в глазах детей через своё отношение к нему. Ребёнок видит папу глазами мамы и если мама в обиде на отца, то и ребёнок к отцу будет отрицательно относится, пока не станет взрослым и не осознает всё через собственный опыт.

Бывают семьи, в которых женщина не получает эмоциональной удовлетворённости (теплоты, нежности, выражения любви) от партнёра и тогда она подпитывается любовью сына, препятствуя его сепарации (отпусканию) во взрослую жизнь. Мать в данном случае будет создавать преграды в личной жизни сына, т.к. у неё подсознательный страх потерять эмоциональную близость и почувствовать себя одинокой.

Мы не должны забывать о своей матери (отце), но если мы хотим построить отношения, то партнёра мы ставим на первое место, смещая родителей с пьедестала значимости.

При воспитании мать должна учитывать, что для детей очень важно понимание, что папа «хороший». Для мальчика – это фундамент *«мужское во мне – хорошее»*, а для девочек – это фундамент *«мужчины хорошие и с ними безопасно строить отношения».*

Мама не должна обесценивать мужчин и транслировать детям, что их папа какой-то не такой, а должна делать акцент на сильных качествах мужчины.

Выбор партнёра женщиной может быть обусловлен выбором партнёра через восприятие фигуры отца (как папа / не такой как папа).

Здоровая самооценка женщины будет зависеть от того, как папа относился к ней, как к дочери, и как папа относился к маме. Выражал ли папа свои чувства, говорил ли комплименты (маме, дочери) и восхищался ли женской красотой?!

В случае, если отношения между родителями не были гармоничными, то во взрослой жизни отношения будут строиться не как партнёрские, а с позиции кто «сильнее и успешнее». Будет выражена конкуренция с элементами ревности.

Восприятие себя и самооценка мальчика будет зависеть от того, как папа относился к сыну. Показывал ли отец сыну его сильные стороны?

Как папа относился к маме (партнёрское и уважительное отношение было к женщине или с позиции ниже «подкаблучник»).

Как отец воспринимал себя, как мужчина (чувствовал ли успешность/не успешность в карьере; взаимодействовал ли с миром или он уходил «в себя», потому что мир опасен и враждебен). Сын воспринимает и оценивает себя по подобию поведения отца.

Вышеописанное, является основными аспектами влияния родителей на нашу самооценку, выбор партнёра и отношения к противоположному полу.

ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В ПАРЕ

Когда ребёнок только рождается, он попадает в руки матери и ощущает первое тепло и любовь. Ребёнок влюбляется первый раз в своего значимого взрослого (маму, папу, бабушку, няню и т.д.) и далее сценарий отношений перекладывает на отношения с другими людьми.

Здоровые отношения с ребёнком формируются только при получении от родителя эмоциональной поддержки. При данном условии, ребёнок способен развиваться и изучать мир.

В процессе взросления ребёнок исследует мир во всех его сферах и проявлениях, сталкиваясь с трудностями. Далее ребёнок идёт к своим родителям за поддержкой, чтобы взять знания, эмоциональную подпитку и идти дальше справляться с трудностями и познавать мир. Это идеальная картина в гармоничных доверительных отношениях между родителями и детьми, в которой наблюдается постоянное чередование познания мира с поддержкой ребёнка родителями.

Данный цикл происходит каждый день, месяц за месяцем.

Например, маленького ребенка утешили, накормили, переодели и он дальше пошел играть в конструктор или собирать узор мозайки. Ребёнок не может собрать узор и зовёт маму (столкнулся с трудностями в познании мира) и мама подходит и помогает (поддержка родителя).

Бывает и другая ситуация, когда ребёнок не получает от родителей поддержки и остаётся со своими трудностями один на один.

Например, ребёнка уложили спать, и он проснулся и кричит (ребёнку страшно, и он просит помощи), но к нему никто не подходит. Родители могут считать, всё хорошо, сейчас покричит и сам уснёт (в детских домах, так дети и засыпают, их никто не носит на руках и не качает). В данной ситуации ребёнок не получает поддержки от родителей, при возникающих трудностях, и цикл построения отношений нарушается.

Если цикл будет сбиваться иногда, то это не повлияет на ребёнка. Но если, ребёнок постоянно остаётся со своими проблемами и трудностями наедине, и родители не реагируют на потребности ребёнка (вне зависимости от его возраста 0-18 лет), то поведение начнёт искажаться.

Искажения поведения будут выражаться в типах привязанности во взаимодействии с окружающими.

При благоприятном взаимодействии с ребёнком и оказании своевременной поддержки при потребностях (трудностях) ребёнка, будет формироваться **надежный тип привязанности**.

Данный тип будет сформирован, при следующих условиях:

родители слышали и видели потребности ребёнка;

родители проявляли заботу о физическом и эмоционально-душевном состоянии ребёнка (родители принимали эмоции ребёнка такие как страх, обида, гнев и помогали эти эмоции пережить, не обвиняя и не ругая).

ребёнок чувствовал себя защищённым;

ребёнок мог всегда рассчитывать на поддержку родителей;

ребёнок имел возможность самостоятельно исследовать мир без гиперопеки родителей;

мир ребёнком воспринимался как безопасное место.

Ребёнок, вырастая в таких благоприятных условиях, будет чувствовать себя хорошо с другими людьми. Может спокойно переносить одиночество и принимать разность людей, ему никого не хочется менять.

Способен решать конфликты, умеет прощать и психологически устойчив.

В общении с окружающими открыт и может смело говорить о своих потребностях; слышит и видит потребности других; прислушивается к желанию партнёра, доверяет партнёру в отношениях; конфликты решает через диалог.

В младенческом возрасте мы нуждаемся в заботе и безопасности со стороны наших родителей, чтобы выжить. Но если в силу каких-то причин, мы не получаем или не дополучаем любви, заботы, то наша психика адаптируется к таким условиям, формируя при этом защитные механизмы.

Один из таких защитных механизмов – это **избегающий тип привязанности**.

Такая привязанность формируется, когда ребёнок не получает от родителей поддержки при столкновении с трудностями при познании мира. Родители постоянно «отмахиваются» от ребёнка в силу усталости, занятости, либо считают, что он должен быть самостоятельным во всём. Ребёнок берет всю ответственность сам за себя, перестаёт рассчитывать на помощь других людей, и методом проб и ошибок познаёт мир.

Причинами формирования такой привязанности будет являться следующее:

– чувство одиночества в детстве, даже если были родители, братья и сестры;

– не получал эмоциональной близости, теплоты от родителей *(«Я не нужен родителям, они меня не любят»);*

– ребёнок испытывал недостаток родительского внимания и эмоциональной близости, не слышал фраз: *«Иди ко мне, я тебя обниму и поцелую», «У тебя всё получится», «Ты точно сможешь»).* Ребёнок может ощущать нехватку внимания не только в неблагополучных семьях, но и в благополучных, когда родители заботятся только о физических потребностях ребёнка (еда, сон, одежда, тепло), и не обращают внимания на его эмоции и чувства;

– игнорирование, обесценивание эмоций ребёнка: *«Ты врёшь, тебе не больно!», «Иди ещё поплачь, нытик», «Нашёл над чем расстраиваться, это ерунда!»*.

– использование родителями разделительных наказаний: ребёнка ставят в угол или закрывают в комнате. В такие моменты ребёнок понимает, что он один и поддержки нет ни от кого, он сам должен справиться; ребенок при этом испытывает сильное чувство одиночества.

Безусловно, такой защитный механизм, как избегающая привязанность, повлияет на взаимоотношения с людьми во взрослой жизни и это будет выражаться в следующем:

– дистанция в общении с людьми и уменьшение значения отношений. Фокус внимания будет направлен на работу, учёбу и саморазвитие, карьеру (*Зачем мне отношения?! Лучше работать!*);

– возможна склонность к зависимостям;

– внешне будет выглядеть холодным, высокомерным, эмоционально закрытым;

– в семье эмоций и проявления чувств от таких людей добиться сложно, общение структурно и по делу; не любят долгие разговоры; сосредоточены на своих мыслях;

– любят контролировать себя и окружающих, потому что близкие отношения небезопасны для них (как в детстве), а значит надо всё держать под контролем;

– ориентированность и нацеленность на результат в любом деле; невозможность наслаждаться настоящим здесь и сейчас;

– мало воспоминаний из детства и восприниматься оно будет хорошим *(«меня кормили, поили, всё было хорошо»*), потому что наша психика защищает нас от того, что нам доставляло боль, блокируя наши воспоминания;

– общение с людьми только по фактам, а не о личных планах и переживаниях;

– таким людям сложно просить о помощи, выражать свои чувства и эмоции;

– легко расстаются с партнёром, т.к. не анализируют свои чувства и эмоции, не углубляются в них. Происходит это из-за того, что защитные механизмы не дают пустить партнёра

(отношения на дистанции) в свой внутренний мир, предотвращая факт боли, которая может возникнуть при расставании;

– имеют сложности со зрительным контактом, потому что они не хотят близости и откровенности, ведь зрительный контакт требует выражение чувств и эмоций;

– в конфликтах могут нападать, либо закрываться;

– считают, что каждый должен справляться со своими трудностями самостоятельно; не любят проявление слабости, даже у детей и не переносят их слёзы;

– в ситуациях, когда партнёр будет требовать эмоциональной поддержки, такой человек будет чёрств и деловит, испытывая при этом внутреннее напряжение.

Как же нам общаться и взаимодействовать, если мы испытываем чувства к человеку с избегающим типом привязанности?

Мы должны принять, что близость для партнёра болезненна (это не про ощущение счастья от близких отношений, а про боль).

Важно почувствовать ранимость своего партнёра, хотя на первый взгляд человек производит впечатление очень сильного и железного солдата, но на самом деле внутри очень много страха и уязвимости.

При построении отношений нельзя торопиться в сближении физическом и эмоциональном.

Важно дать партнёру время, для того чтобы он почувствовал вас как человека: увидел вашу доброту, стабильность, честность.

Главное, что должен понять «избегающий», это то, что вам действительно можно открыться и вы не сделаете больно.

Не принимайте защитные механизмы партнёра (избегание и увеличение дистанции в отношениях) на свой счёт. Для таких людей важны личное пространство и отсутствие контроля его действий (может отлучаться на несколько дней, чтобы побыть в одиночестве (поездка, рыбалка и пр.).

Если хотите предложить помощь, то делать это нужно тактично *(«Если тебе нужна помощь, я рядом и могу помочь, только скажи»*).

Для такого типа людей, помощь – это открытие, что им могут помочь, и это будет тот ключик, который поможет вам сократить дистанцию в отношениях и выстроить доверительные и близкие отношения.

Если вы узнали себя в описании данного типа, то…

Примите себя и полюбите, ведь с вами всё в порядке. Вы не холодные и чёрствые, а это ваши защитные механизмы, которые психика создала для вашей адаптации при травмирующих ситуациях детства, чтобы не было невыносимо больно.

Перестаньте игнорировать свою потребность в близости и признайтесь самому себе в том, что вам хочется любить и быть любимым.

Поверьте, вы можете быть счастливым, если научитесь доверять своему партнёру.

Учитесь замечать знаки внимания, взгляды, жесты, манеру поведения по отношению к вам.

Знайте самый ценный ресурс, который может дать вам партнёр – это своё время, которое он старается с вами провести.

Помните, если в вас заинтересованы, то на ваш статус, заработок, партнёр не будет обращать внимания. Любят не за что – то, а за то, что вы просто есть.

Если вам посчастливилось встретить такого человека, который испытывает к вам интерес, откройтесь и выражайте свои эмоции. Идите на сближение в отношениях. Пусть это будет медленно, но старайтесь выражать свою симпатию к партнёру, потому что партнёр может ваше поведение расценить как безразличие и равнодушие и прервать отношения первым.

Наслаждайтесь жизнью здесь и сейчас, а не живите будущими планами и мечтами.

Обращайте внимание на то, что сейчас вокруг вас: замечайте погоду, природу, звуки, запахи и получайте от этого удовольствие.

Проводите время с человеком, который вам нравится или кого вы уже полюбили, уже сейчас, не откладывая на потом.

Учитесь просить о помощи. Люди, которым вы дороги, обязательно помогут. Доверяйте миру и людям.

Если вы пока не готовы идти на близкий контакт с партнёром, но у вас есть дети, проявляйте эмоции и любовь к ним. Каждый ребенок безумно рад контакту с родителем. Скажите ребёнку: «*Подойди ко мне, я тебя обниму, поцелую», «Давай вместе посидим посмотрим фильм или поговорим».*

Учитесь обниматься и говорить фразы: *«Я тебя люблю», «Ты мне нравишься».* Вашим близким людям очень не хватает этих фраз, чтобы чувствовать свою нужность и принадлежность к вам. В отношениях главное – знать, что тебя любят и принимают.

Тип тревожная привязанность

В данном сценарии развития, ребёнок не исследует мир самостоятельно, приходя за поддержкой к родителю, а остаётся с родителем, прося поддержки от него на постоянной основе.

Тревожная привязанность формируется при следующих факторах:

– забота родителей носит эпизодический характер, то заботятся, то нет; родители, то с ребенком разговаривают, то отмахиваются от него. В данном случае, ребёнок принимает решение находиться рядом с родителями, чтобы не потерять их заботу и безопасность;

– непредсказуемый темперамент мамы. Мама может быть то любящая, то взрывная и злая. На этой почве у ребёнка возникает тревога и он принимает решение не «отрываться» от мамы;

– гиперопека (родители находятся в близком контакте с ребёнком и не дают возможности полноценно изучать мир, контролируя и оберегая его во всём, не давая самостоятельности).

Вы сможете легко узнать такого человека по следующим признакам поведения:

– взрослый человек с таким типом привязанности будет находится с ощущением тревоги *(«А меня любят или не любят?»*);

– ранимы и чувствительны к критике, упрёкам, испытывают страх, что их бросит партнёр;

– постоянно контролирует партнёра *(«А где ты?», «Кто тебе звонил?», «Почему ты задержался на работе?» и т.д.*);

– не опирается на себя, а ищет опору в других, чтобы его пожалели, похвалили и удовлетворили все потребности. В противном случае, будет обижаться и обвинять других в своих неудачах, эмоционально реагируя на происходящее *(«Ты уделяешь мне мало внимания, времени» и т.д.).*

– при построении партнёрских отношений очень навязчиво себя ведёт (много звонит, пишет, контролирует, ревнует), нарушая личные границы;

– стремится к постоянному контакту и близости. Испытывает напряжение, страх, когда партнёр уезжает или уходит *(«А точно ли он меня любит?», «А почему он меня с собой не позвал? Значит не любит*»).

– полностью готов отдаваться в любовных отношениях и взамен тоже хочет получить партнёра полностью. Вот здесь в отношениях и появляется напряжение. Партнёр будет отдаляться, потому что у человека есть и другие социальные роли (сын, отец, работник), а не только роль партнёра.

Что же делать, если ваш партнёр с тревожным типом привязанности?

– вы можете с тревожным партнёром договориться, о том, что вы будете ему писать, например, о том, как вы добрались до работы, что с вами всё в порядке;

– вы можете позвонить или написать в течение дня и сказать любимому (ой), что скучаете и любите, тем самым вы снимете его переживания и тревогу;

– тревога – это причина страха быть брошенным, поэтому никогда в ссоре не угрожайте разрывом отношений!

– проявляйте инициативу в отношениях и поддерживайте эмоциональную связь, окружая партнёра теплотой объятий, комплиментами и признаниями в любви.

Если вы узнали себя в описании данного типа, то…

– начните замечать в отношениях с партнёром то, что уже подтверждает его симпатию или чувства к вам;

– говорите открыто партнёру, как ты хочешь, чтобы партнёр проявлял к тебе любовь, чтобы ты ощущал уверенность в его чувствах;

– расширяйте сферу отношений (работа, хобби, увлечения); взаимодействуйте в течении дня с подругами, коллегами, детьми, родственниками, а не утопайте полностью в партнёре.

Дезорганизованная привязанность (тревожно-избегающий тип)

Существует ещё один тип привязанности – дезорганизованная привязанность (тревожно-избегающий тип).

Данный тип формируется, когда ребёнок не получает поддержки от родителя и не исследует мир.

Родитель воспринимается, как источник стресса или угроза для благополучия. Воспитание проходит в сложных условиях (насилие, алкоголизм, избиения, моральное и физическое унижение).

Ребёнок на протяжение всего своего становления как личности испытывает страх перед родителями и не может делиться своими переживаниями, чувствами, эмоциями, потому что не будет принятым.

Детство оставляет раны и боль в душе, и в будущем это будет проявляться в следующем:

– у человека будет микс тревоги и избегания в поведении. Такого типа людей кидает то в избегание, то в тревогу *(«Мне никто не нужен» «Мне хорошо одному» или «Я умру без тебя», «Ты мне нужен»);*

– склонность к риску (может попадать в опасные ситуации), склонность к агрессивности, низкий самоконтроль;

– воспринимает мир враждебным и не доверяет людям;

– пессимистический взгляд на трудности и жизнь в целом *(«жизнь сложная», «выживает сильнейший», «всё плохо», «я неудачник»*);

– сложно управлять своими эмоциями, могут быть срывы, крики, импульсивность;

– постоянный внутренний конфликт из двух разных типов привязанности: не понимает, а нужны ли ему люди или не нужны (нужен партнёр или не нужен);

– в любовных отношениях много страхов. Страх получить боль от того, что бросят или предадут;

– в теле всегда напряжение, не может расслабиться;

– испытывает и проявляет противоречивые эмоции и реакции.

Если вы узнали своего партнёра, то в отношениях необходимо делать следующее:

– дать понять, что он с вами в безопасности; вы не сделаете ему больно, не раните и не предадите;

– не принимайте острые эмоциональные реакции на свой счёт;

– задавайте вопросы: *«Как ты?», «Как ты себя чувствуешь?»;*

– необходимо полностью принять партнёра с его ранимостью и чувствительностью.

В случае, если вы узнали себя, то лучше пойти к психологу и проработать детство.

Учитесь чувствовать себя, свои эмоции, свои потребности и развивать навык быть в настоящем, а не жить прошлым. Учитесь отпускать обиды и прощать.

ПОСТРОЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ С УЧЁТОМ ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ КАЖДОГО ИЗ ПАРТНЁРОВ

Как же строить отношения с учётом типов привязанностей?

Рассмотрим первую пару, когда **оба партнёра «избегающие»**

Довольно редкое сочетание, они вроде вместе, и в то же время не вместе. У каждого партнёра своя жизнь и каждый занят своими личными делами.

В случае конфликтных ситуаций, они легко расстаются друг с другом, без особого сожаления.

Задачей в отношениях для партнёров является близость. Необходимо научиться выстраивать отношения друг с другом, вести диалог, а не «убегать» в дистанцию на неделю или месяца.

Вторая пара **– это «тревожный» и «тревожный»**

Для такой пары характерны страстные и эмоциональные отношения, наполненные ревностью, обидами, претензиями. Претензии и обиды возникают, потому что партнёры неправильно понимают действия и поведение по отношению друг к другу.

Длительные отношения будут выматывать, т.к. очень много энергии тратится на выяснение отношений и на доказательства любви.

Для того, чтобы сохранить отношения, необходимо учиться отдаляться друг от друга, не зацикливаться на партнёре, а иметь свои интересы.

Третья пара – **это партнёры с тревожно-избегающим типом привязанности**.

В такой паре будут постоянные выяснения отношений и избегания (то один убегает, то другой), что в свою очередь будет сопровождаться сильными эмоциональными качелями.

Задача для обоих партнёров научиться строить отношения.

Четвертая пара – **это «тревожный» и «избегающий»**

Партнёры притягиваются разностью и противоположностью. «Избегающий» держит дистанцию, а «тревожный» пытается подобраться поближе и из-за этих ключевых ценностей друг друга могут возникать конфликты. Конфликты часто остаются нерешёнными, т.к. для этого нужно сблизиться.

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.