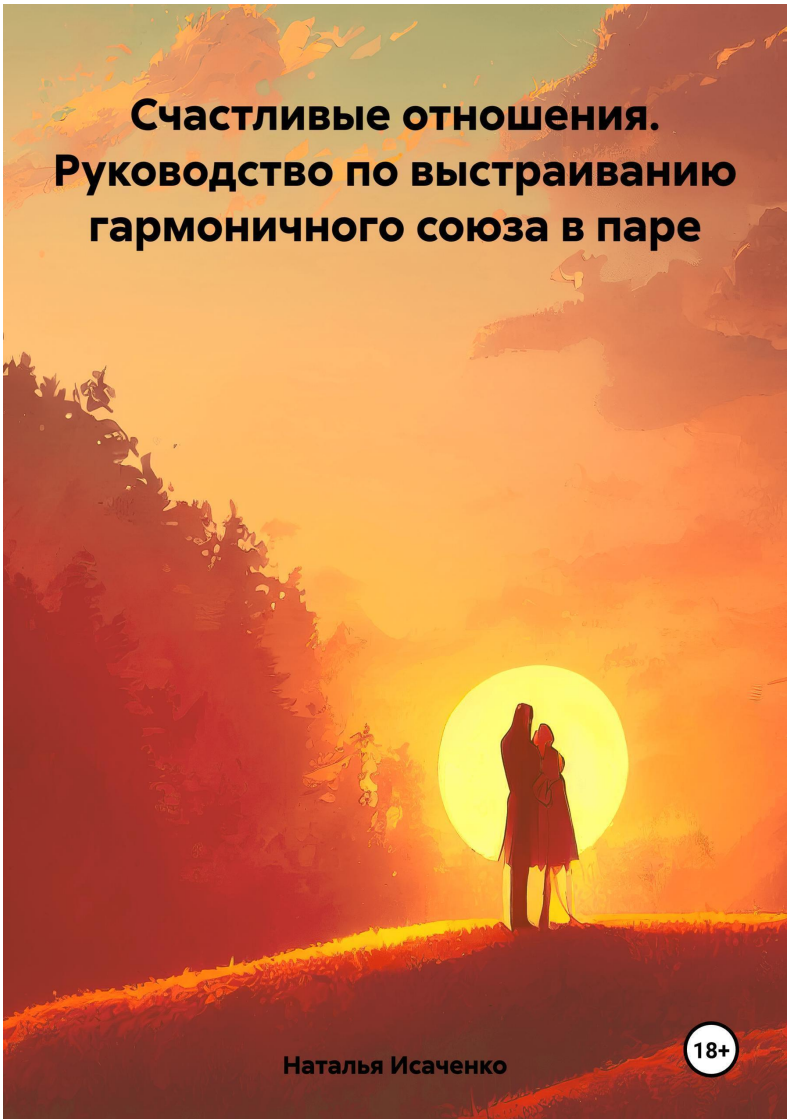
# Счастливые отношения. Руководство по выстраиванию гармоничного союза в паре



Наталья Исаченко

18+

**Наталья Исаченко**

# Счастливые отношения. Руководство по выстраиванию гармоничного союза в паре

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71758864*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

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.

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 5
ВЛИЯНИЕ ДЕТСТВА НА НАШЕ ПОВЕДЕНИЕ В ОТНОШЕНИЯХ 7
ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В ПАРЕ 12
ПОСТРОЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ С УЧЁТОМ ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ КАЖДОГО ИЗ ПАРТНЁРОВ 27
Конец ознакомительного фрагмента. 29

# 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 мате-

ри 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 соби-

рать 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 услови-*

*ях*:

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 та-

ким 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 расце-

нить 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.