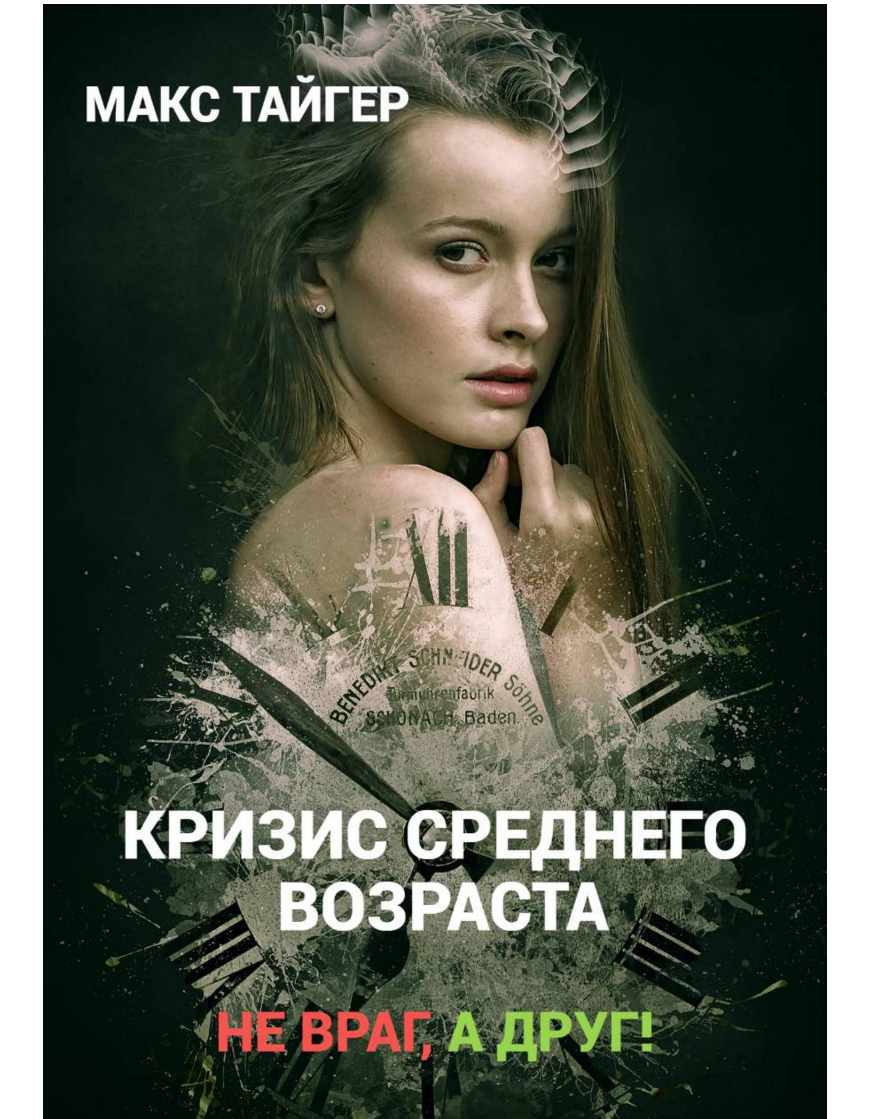




МАКС ТАЙГЕР

КРИЗИС СРЕДНЕГО
ВОЗРАСТА

НЕ ВРАГ, А ДРУГ!

Макс Тайгер
Кризис среднего
возраста. Не враг, а друг!
Серия «Практика освобождения
с Максом Тайгером»

*<https://litres.ru/72450184>
SelfPub; 2025*

Аннотация

Утром просыпаетесь с мыслью: «Это всё?» Работа превратилась в каторгу, отношения — в привычку, мечты — в насмешку над собой. Добро пожаловать в клуб. Миллионы людей сейчас переживают то же самое.

Но вот секрет: кризис среднего возраста — не приговор. Это взлом системы вашей жизни.

Пока другие цепляются за обломки прошлого, вы можете стать архитектором нового себя. Эта книга — не утешительные сказки, а хирургически точные инструменты для полной перезагрузки.

Основано на методах Юнга и Эриксона + современные нейротехники.

Без философской болтовни — только пошаговые алгоритмы трансформации.

Прочитав, вы научитесь превращать внутренний хаос в источник силы, находить смысл там, где его нет, и строить жизнь, которой завидуют 25-летние.

Готовы перестать существовать и начать жить по-настоящему?

Содержание

Часть I. Диагностика: «Что со мной происходит?»	5
Введение. Встреча с самим собой на полпути	5
Глава 1. Буря в середине гавани: узнаваемые симптомы	10
Глава 2. Откуда ноги растут: анатомия кризиса	17
Глава 3. Разные лица кризиса: типы и сценарии	24
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Макс Тайгер

Кризис среднего возраста. Не враг, а друг!

Часть I. Диагностика: «Что со мной происходит?»

Введение. Встреча с самим собой на полпути

*«Ты не сможешь найти новые океаны,
пока не наберешься смелости потерять из виду берег».*
Андре Жид

*«Середина пути – это не место для остановки.
Это место для пересмотра карты».*
Неизвестный автор

*«Кризис – это не повод для паники, а возможность для
переоценки».*

Вы помните тот день, когда впервые поняли, что щенячий восторг от новенькой машины выдыхается быстрее, чем запах из салона? Или тот вечер, когда смотрите на потолок в спальне, а в голове вместо планов на завтра вертится единственный вопрос: «И это всё?»

У меня такой день был.

Мне исполнилось сорок два. Не круглая дата, не юбилей. Просто сорок два. Друзья устроили милую вечеринку, были подарки, смех, тосты о успехах и семейном благополучии. А я ловил себя на ощущении, что играю роль именинника в плохой пьесе. Со стороны картинка была идеальной: уважаемая профессия, крепкая семья, друзья, здоровье. Но внутри будто кто-то выключил звук и цвет. Я чувствовал себя не живым человеком, а героем своего же инстаграма – глянцевым и пустым.

Позже, уже в тишине, до меня дошло.

Я стоял ровно на полпути. Полпути от юности к... ну, к тому, что принято называть «зрелостью». И передо мной лежала карта, которую я рисовал в двадцать лет. Я добросовестно шел по ней: вот тут закончить институт, тут – построить карьеру, тут – завести семью, купить дом. Все галочки были проставлены. А счастья не было. Была тяжелая, давящая тишина и чувство, что ты заблудился на собственной жизни.

Знакомо? Если да, то добро пожаловать в клуб.

Самый нежеланный, но, пожалуй, самый важный клуб в жизни человека – клуб тех, кто столкнулся с кризисом среднего возраста.

Не пугайтесь этого слова – «кризис».

В китайском языке иероглиф «кризис» состоит из двух: «опасность» и «возможность». Именно об этом наша книга. О том, как разглядеть возможность в самой большой опасности, которая может подстеречь нас в середине пути – в опасности прожить чужую жизнь, так и не поняв, чего же хотели сам.

Вы не сошли с ума. Вы не одиноки.

По данным исследований, до 80% людей в возрасте от 35 до 55 лет переживают тот или иной вид экзистенциального кризиса. Это не болезнь. Это – этап. Нормальный, естественный и, как ни парадоксально, здоровый. Это психика стучится к вам в дверь и требует пересмотреть багаж. Что-то выбросить, что-то перетряхнуть, а что-то, давно забытое, наконец-то достать и надеть.

Психолог Эллиот Жак, который и ввел этот термин в 1965 году, описывал его не как депрессию, а как время глубоких изменений и переоценки. Это момент, когда наш «внутренний компас», годами настроенный на цели общества, родителей или нашего двадцатилетнего «я», наконец-то сбивается. Он начинает показывать на наш собственный Северный полюс. И наша задача – не бить по нему со злости, а научить-

ся понимать его новые показания.

Мой кризис стал для меня лучшим подарком.

Да, завернутым в колючую проволоку и с неприятным сюрпризом внутри, но подарком. Он заставил меня остановиться. Задать себе те самые неудобные вопросы. И найти на них ответы, которые сделали вторую половину моей жизни – пока что – гораздо более осознанной, наполненной и подлинной, чем первая.

Эта книга – ваш навигатор в этом путешествии.

Это не сборник волшебных заклинаний. Это карта, компас и фляга с водой. Здесь не будет советов в духе «брось всё и уезжай на Бали» или «просто медитируй». Будет системная, поэтапная и, что важно, выполнимая работа. Мы вместе разберемся:

- Что с вами происходит и почему – с точки зрения биологии, психологии и социологии.

- Как с этим справиться с помощью простых, но мощных инструментов.

- Куда двигаться дальше, чтобы не просто выйти из кризиса, а использовать его как трамплин для прыжка в новую, по-настоящему свою жизнь.

Мы рассмотрим истории известных людей, которые прошли через это и вышли обновленными. Мы возьмем от них лучшее и адаптируем к реальной жизни.

Итак, если вы готовы перестать бояться тишины и начать разговаривать с самим собой – переверните страницу.

Ваше путешествие от тупика к трамплину начинается.
Самое интересное – впереди.

Глава 1. Буря в середине гавани: узнаваемые симптомы

«Симптом – это голос души, который нельзя больше игнорировать».

Карл Юнг

«Беспокойство – это неосознанное сопротивление настоящему моменту».

Экхарт Толле

Представьте себе идеальную гавань.

Крепкие пирсы, ухоженные лодки, солнце играет на воде. Вы десятилетия строили эту гавань – свою жизнь. Карьера, семья, дом, статус. Всё спокойно, предсказуемо и... вдруг срывается невероятной силы шторм. Именно изнутри. Без предупреждения. Это не внешняя катастрофа, это бунт внутреннего мира. И первые признаки бури – вот эти странные, тревожные, а порой и пугающие симптомы.

Если кризис среднего возраста – это болезнь, то давайте проведем диагностику. Но сразу договоримся: мы не будем ее лечить таблетками от плохого настроения. Мы поймем ее природу, и тогда станет ясно, как с ней работать.

Эмоциональные качели: от апатии до адреналина

Первый и самый яркий симптом – ваши эмоции превращаются в американские горки. Утро может начаться с давящей, свинцовой апатии. Вам буквально физически тяжело подняться с кровати, чтобы делать то, что вы делали тысячу раз. Знакомое чувство? Это не лень. Это психика кричит: «Стоп! Эта деятельность для меня больше не имеет смысла!»

А уже к вечеру вас может накрыть волна странного, почти юношеского возбуждения. В голове роятся идеи: «А не записаться ли на курсы пилотов? Не купить ли билет в Непал? Не запустить ли свой стартап?» Это психика, отчаянно ищущая новые источники meaning, смысла.

Мнение психолога: Я называю это «синдромом загнанной лошади». Лошадь (это вы) долго и послушно бежала по заданной дорожке. А потом она вдруг уперлась и легла. Ее не загнать вперед кнутом или пряником. Ей нужно другое пастбище. Эти качели – попытка вашего «Я» найти это новое пастбище методом тыка. Сегодня оно кажется там, за горой, завтра – вообще в другой стране.

Экзистенциальные вопросы, которые бьют под дых

Их не стоит путать с простыми размышлениями. Это вопросы, которые возникают внезапно, среди ночи или в проб-

ке, и бьют с такой силой, что перехватывает дыхание.

«И это всё?» – главный вопрос кризиса.

Вы смотрите на свой диплом, на свои достижения, на детей, которые почти выросли, и не чувствуете за этим ничего, кроме пустоты. Как будто вы играли чужую роль и только сейчас это поняли.

«Кто я, если не моя работа/должность/роль родителя?»

Наша идентичность в первой половине жизни часто строится на внешних атрибутах. Кризис смывает эту краску, и мы с ужасом видим, что не знаем, что под ней.

«Что я оставляю после себя?»

Просыпается острая потребность в наследии, в чем-то вечном. Не просто в детях или деньгах, а в чем-то, что будет нести ваше имя, вашу частицу.

Это не блажь.

С точки зрения нейробиологии, префронтальная кора головного мозга (отвечающая за планирование и осмысление) к этому возрасту наконец-то созрела, чтобы задавать такие глобальные вопросы. А лимбическая система (эмоции) обострена гормональными изменениями. Получается гремучая смесь глубокомыслия и повышенной чувствительности.

Дезориентация: компас сломан, карта промокла

Вы больше не понимаете, куда идти.

Старые цели – «получить повышение», «построить дом», «вырастить детей» – достигнуты или потеряли свою привлекательность. Новых целей не видно. Это вызывает парализующую растерянность.

Вы можете часами сидеть и тупо листать ленту соцсетей, чувствуя, что должны что-то делать, но не зная что. Прокрастинация в этом возрасте – это не слабость характера. Это отсутствие ясного вектора. Зачем напрягаться, если непонятно, ради чего?

Мое наблюдение: Это очень похоже на завершение сложной компьютерной игры. Вы прошли все уровни, убили всех боссов. А новой игры нет. И вы просто бродите по уже освоенному миру, без цели, без миссии. Мир тот же, а смысл его исчез.

Телесные сигналы: когда молчит душа, кричит тело

Наша психика и тело – единая система.

Если первая в смятении, второе обязательно подаст сигнал бедствия. Часто люди годами ходят по врачам, лечат последствия, а не причину.

Бессонница: В тишине и темноте назойливые вопросы звучат громче всего. Мозг отказывается отключаться, он ли-

хорадочно ищет решения.

Изменение либидо: Чаще – спад. Секс начинает казаться еще одной рутинной, обязанностью, от которой устал. Или наоборот, возникает навязчивое желание доказать себе свою молодость и силу через новые связи.

Обострение старых болячек, психосоматика: Тело начинает «отрабатывать» непрожитые эмоции. Невыплаканные слезы становятся мигренями, непроговоренная злость – проблемами с желудком, подавленная тревога – болями в спине. Исследования, например, работа доктора Джона Сарно по синдрому TMS, ярко демонстрируют эту связь.

Ощущение «чужого» тела: Вы смотрите в зеркало и видите незнакомца. Седина, морщины, меняющаяся форма. Это не просто недовольство внешностью. Это конфликт между вашим внутренним «Я» (которое может чувствовать себя на 25) и его внешней, стареющей оболочкой.

Простое упражнение: «Дневник настроения без оценок»

Прежде чем мы двинемся дальше, давайте проведем первую и самую важную рекогносцировку. Вам понадобится обычный блокнот и ручка.

Задача: В течение семи дней, вечером, уделите 5 минут, чтобы просто зафиксировать свое состояние. Ключевое правило – НИКАКИХ ОЦЕНОК. Не «я опять весь день проле-

жал на диване, я неудачник», а «сегодня с 15:00 до 18:00 я чувствовал апатию и лежал на диване».

Что писать:

1. Событие-триггер: Что предшествовало смене настроения? (например, «разговор с начальником о планах на квартал», «просмотр фото одноклассника из отпуска»).
2. Эмоция: Как именно вы себя чувствовали? (тоска, раздражение, тревога, внезапная радость, подъем).
3. Ощущение в теле: Где это чувствовалось? («ком в горле», «тяжесть в груди», «энергия в руках»).
4. Мысль: Какая мысль пришла в голову? («я ни на что не влияю», «все бессмысленно», «а ведь я тоже так могу»).

Через неделю вы перечитаете записи и, вероятно, сделаете массу открытий. Вы увидите закономерности. Поймете, что именно запускает ваши качели. Это не магия, это первый шаг к осознанности. Вы перестанете быть заложником непонятных состояний и начнете их видеть, а значит – управлять ими.

Резюме: Симптомы кризиса – это не враги. Это язык, на котором с вами разговаривает ваша душа. Она не умеет говорить прямо: «Мне скучно и неинтересно». Она кричит через бессонницу, апатию и раздражительность. Наша задача – не заглушить этот крик таблетками или побегом, а сесть и,

наконец, выслушать, что же она пытается сказать.

Самое страшное – это не буря.

Самое страшное – это игнорировать ее и делать вид, что ничего не происходит, пока ваша прекрасная гавань не превратится в груды развалин.

Но у нас есть и другой вариант – научиться читать карту этой бури и выйти из нее в новый океан возможностей.

Глава 2. Откуда ноги растут: анатомия кризиса

«Человек не что иное, как то, чем он делает себя сам».

Жан-Поль Сартр

«Человек не может обрести себя иначе, чем через кризис».

Виктор Франкл

Если симптомы из прошлой главы – это дым, то сейчас мы пойдем искать огонь. Понимание причин – это не просто любопытство. Это ключ к обезоруживанию противника. Когда ты знаешь, откуда и почему на тебя движется лавина, ужас паралича сменяется ясностью действий. Ты начинаешь видеть пути отхода или, что еще лучше, как развернуть эту энергию в свою пользу.

Кризис среднего возраста – это не монолитная глыба.

Это сложный коктейль, в котором смешаны биология, психология и социология. Давайте разольем его по бокалам и изучим каждый ингредиент.

Биология: Бунт тела и тикающие часы

Давайте сразу договоримся: мы не сводим всё к гормонам,

но и игнорировать их – преступление против себя. Ваше тело в 40-50 лет – это не то тело, что было в 25. Игнорировать это – все равно что пытаться ехать на Ferrari по трассе, забыв, что это уже не новенький автомобиль, а раритет, который требует иного ухода и управления.

Гормональные изменения: Речь не только о знаменитом мужском тестостероне и женском эстрогене, хотя их постепенное снижение играет огромную роль, влияя на либидо, энергию и распределение жира. Речь о целом оркестре гормонов.

- Кортизол, гормон стресса, из-за многих лет хронического напряжения может быть постоянно повышен, вызывая тревожность, бессонницу и набор веса.

- ДГЭА (дегидроэпиандростерон), предшественник тестостерона и эстрогена, начинает снижаться после 30 лет. Он влияет на энергию, настроение и иммунитет.

- Мелатонин, регулятор сна, вырабатывается хуже. Отсюда – прерывистый сон и сложности с засыпанием.

- Дофамин, гормон мотивации и вознаграждения, требует всё более сильных стимулов. То, что радовало раньше (новая должность, премия), теперь вызывает лишь слабую улыбку. Отсюда поиск острых ощущений.

Энергия и метаболизм: Банально, но факт: вы больше не можете работать по 14 часов, пить пиво с чипсами и высы-

паться за 5 часов. Тело начинает мстить за пренебрежение. Хроническая усталость становится фоном.

Осознание конечности: Это самый глубокий биологический триггер. Подсознательно вы начинаете понимать, что жизнь не бесконечна. Вы больше не в начале пути, а где-то посередине. Смерть перестает быть абстрактным понятием где-то далеко. Она становится реальной перспективой. Это осознание заставляет нервно оглядываться назад и с ужасом спрашивать: «А сколько всего я не успел?»

Мнение психолога: Тело – наш самый честный друг. Оно не умеет врать. Если душа устала от неправильной жизни, тело объявляет забастовку. Бессонница, панические атаки, хроническая боль – это его отчаянный крик: «Хозяин, посмотри на меня! Мы сбились с пути! Давай что-то менять, пока не поздно!»

Психология: Война «Я-реального» с «Я-идеальным»

Здесь разворачивается главная драма.

Психика – это поле битвы, где сталкиваются все наши «должен» и все наши «хочу».

Теория Эрика Эриксона: Генеративность vs. Стагнация.

Великий психолог выделил восемь стадий развития человека. Кризис среднего возраста идеально ложится на седьмую стадию (примерно 40-65 лет).

Здоровая сторона – Генеративность. Это потребность заботиться о будущих поколениях, оставлять наследие, творить, передавать знания. Это чувство, что твоя жизнь важна для чего-то большего.

Нездоровая сторона – Стагнация. Это погружение в себя, эгоцентризм, ощущение застоя, бессмысленности. Человек перестает развиваться и начинает просто обслуживать свои привычки и комфорт.

Кризис – это мучительный, но необходимый переход от Стагнации к Генеративности. Это внутренний толчок к тому, чтобы перестать просто потреблять и начать отдавать.

Накопленная усталость от «должной» жизни.

К середине жизни мы накапливаем гигантский багаж чужих ожиданий и навязанных сценариев.

«Ты должен получить высшее образование».

«Ты должен сделать карьеру».

«Ты должен жениться/выйти замуж и родить детей».

«Ты должен купить квартиру/дом/машину».

Выполняя этот чек-лист «успешного человека», мы часто забываем спросить себя: «А я-то этого хочу? Что я чувствую по этому поводу?» Кризис – это бунт истинного «Я» против навязанной личности.

Когнитивный диссонанс: расхождение мечты и реальности.

В юности мы рисуем себе яркие, идеализированные картины будущего. К 40+ годам мы трезво оцениваем, что получилось. И чаще всего картина не совпадает. Возникает мучительное противоречие: «Я думал, буду кем-то вроде Индианы Джонса, а я – офисный менеджер с ипотекой». Разрешить этот диссонанс можно двумя путями: впасть в депрессию («я неудачник») или пересмотреть свои ценности и найти новую, более глубокую мечту.

Социология: Давление «социальных часов»

Общество – это гигантский часовой механизм, который тикает у нас в голове. Он диктует, в каком возрасте что должно произойти.

«К этому возрасту ты должен...» Это самое токсичное выражение. Должен быть начальником. Должен вырастить детей. Должен выглядеть молодо. Социальные сети усугубляют это в тысячу раз. Мы постоянно видим отфотошопленные картинки «идеальной» жизни ровесников и начинаем мерять себя их ложной линейкой.

Смена социальных ролей: Дети подрастают и больше не нуждаются в тотальной опеке. Возникает синдром «опустевшего гнезда». Родители стареют и требуют заботы. Мы ока-

зываемся в «сэндвич-поколении», зажатом между обязанностями перед детьми и стареющими родителями. На себя не остается ни сил, ни времени.

Кризис смысла труда: Поднимаясь по карьерной лестнице, многие обнаруживают, что лестница была прислонена не к той стене. Дело, которому ты отдал 20 лет, вдруг кажется бессмысленной суетой. А сменить поле деятельности страшно: статус, деньги, привычная идентичность.

Мое наблюдение: Современный кризис среднего возраста стал острее, чем у предыдущих поколений. Раньше жизнь была более предсказуемой. Сценарий был один: учись, работай, создай семью, умри. Сегодня перед нами море возможностей, и это парадоксальным образом вызывает тревогу. Выбор из тысячи вариантов так же мучителен, как и его полное отсутствие. Мы мучаемся вопросом «а тому ли я посвятил жизнь?», потому что знаем – теоретически можно было посвятить ее чему-то еще.

Резюме: Ваш кризис – это не поломка. Это сложная, но точная система оповещения. Триггеры – биологические, психологические и социальные – срабатывают одновременно, чтобы донести до вас простую, но жизненно важную мысль: Ваша старая операционная система устарела. Она больше не справляется с новыми жизненными запросами. Требуется обновление.

Не нужно бороться с бурей.

Нужно понять, что её вызвало, и научиться использовать её ветер, чтобы плыть в новом направлении. А для этого нам потребуется карта.

О ней – в следующей главе.

Глава 3. Разные лица кризиса: типы и сценарии

*«Если ты узнаешь имя своего демона,
ты сможешь призвать его и подчинить своей воле».*

Карлос Кастанеда

«Познай себя – и ты познаешь вселенную и богов».

Надпись в Дельфийском храме

Представьте, что у пяти разных людей грипп.

У всех высокая температура, слабость и ломота в теле. Но один будет молча лежать под одеялом, второй – скандалить и требовать чаю с лимоном, третий – пытаться работать удаленно, четвертый – ставить на себе опасные эксперименты с лекарствами, а пятый – искать в симптомах признаки чумы и готовить завещание.

С кризисом среднего возраста та же история. Общие симптомы – тоска, потеря смысла, тревога – есть у всех. А вот форма поведения кардинально отличается. Понимание своего сценария – это как получить карту своего лабиринта. Вы сразу видите, где вы находитесь и в какую сторону двигаться, чтобы не наткнуться на одни и те же стены.

За годы практики я выделил четыре основных архетипа, четыре маски, которые надевает кризис. Часто они смешиваются, но одна всегда доминирует. Давайте узнаем вашего главного «героя».

1. Бунтарь: «Я сжигаю мосты!»

Это самый узнаваемый и клишированный образ: седина в висках, красный спортивный автомобиль, молодая спутница или спутник жизни.

Симптомы поведения:

Резкие, импульсивные решения: увольнение с работы, развод, переезд.

Попытки вернуть молодость: модная (часто неуместная) одежда, экстремальные виды спорта, радикальные изменения во внешности.

Отрицание всего «старого»: прежних ценностей, обязательств, круга общения, который кажется скучным.

Гнев и обвинения: «Меня не ценили!», «Я столько лет потратил на вас!», «Мне обязаны!».

Внутренний диалог: «Я еще ничего не успел и уже все упустил! Надо срочно наверстать упущенное, пока не стало совсем поздно! Я докажу всем, и в первую очередь себе, что я еще ого-го!»

Психологическая подоплека: Это паническая попытка сбежать от «Я реального», которое кажется скучным и стареющим, к «Я идеальному» – вечно молодому, свободному и сексуальному. Это не движение к чему-то, а бегство от чего-то. От страха смерти, от упущенных возможностей.

Риски: Совершить необратимые ошибки, навредить близким, потратить ресурсы и через пару лет обнаружить себя в глубокой яме, выкопанной собственными руками, но уже без поддержки семьи и карьеры.

Скрытый потенциал: Невероятная энергия для изменений. Если направить этот бунт не на разрушение старого, а на созидание нового (не бросать семью, а оживить отношения; не увольняться сгоряча, а начать параллельно дело мечты), то этот тип имеет все шансы на блестящее перерождение.

2. Застывший: «Я впадаю в спячку»

Прямая противоположность Бунтарю.

Если первый кричит и ломает, второй замирает в тихом, почти парализующем ужасе.

Симптомы поведения:

Прокрастинация: неспособность принимать даже простые

решения.

Апатия, потеря интереса ко всему: от работы до хобби.

Изоляция: желание остаться в одиночестве, отказ от социальных контактов.

Погружение в рутину: дни проходят на автопилоте, без эмоций и смысла.

Часто маскируется под депрессию.

Внутренний диалог: «Всё бессмысленно. Ничего не изменить. Все варианты плохие. Лучше ничего не делать, чтобы не стало еще хуже. Я просто пережду».

Психологическая подоплека: Перегруз. Когда вариантов слишком много, а сил и веры в себя слишком мало, психика выбирает стратегию «экономии энергии». Это как будто система Windows зависла, пытаюсь запустить слишком сложную программу. Требуется перезагрузка.

Риски: Пропустить лучшие годы, погрузиться в настоящее клиническое депрессивное состояние, разрушить отношения своим бездействием и отстраненностью.

Скрытый потенциал: Это глубокий этап перезагрузки. Застывший не тратит силы на внешнюю суету. Внутри него идет титаническая работа по переоценке всего. Из этого состояния часто рождаются самые глубокие, выношенные и на-

стоящие решения. Это кокон, из которого можно вылететь прекрасной бабочкой, если дать себе время и правильные инструменты.

3. Искатель: «Я найду просветление!»

Этот тип не бунтует и не замирает.

Он с головой уходит в поиски Истины с большой буквы.

Симптомы поведения:

Активный поиск смыслов: эзотерика, религия, многочисленные духовные и психологические практики, коучинг.

«Семинаромания»: посещение всех подряд тренингов по саморазвитию – от расстановок по Хеллингеру до дыханий холотропа.

Смена гуру: сегодня – буддийский монах, завтра – бизнес-коуч, послезавтра – ведический астролог.

Часто – увлечение дорогими и не всегда оправданными методами «оздоровления» и «омоложения».

Внутренний диалог: «Ответ где-то рядом! Надо просто найти правильного учителя, правильную технику, правильную таблетку. Вот она – секретная формула счастья!»

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.