



Верена Каст

Я, КОТОРОЕ ИЩЕТ СЕБЯ

Юнгианский путеводитель
по бессознательному

Перевод Марины Ключиной

МИО

МИФ Психология

Верена Каст

**Я, которое ищет себя. Юнгианский
путеводитель по бессознательному**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2014

УДК 159.964.28

ББК 88.3-95

Каст В.

Я, которое ищет себя. Юнгианский путеводитель по бессознательному / В. Каст — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2014 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-250798-6

Почему в одних ситуациях мы сохраняем внешнее спокойствие, а в других – нас накрывает волной злости, стыда или отчаяния, как будто что-то внутри перехватывает управление? Верена Каст, один из ведущих юнгианских аналитиков и преподаватель Института Юнга в Цюрихе, показывает, как за этими вспышками стоят бессознательные сценарии, связанные с Тенью, Анимой и другими архетипами. Эта книга – бережный проводник к вашим внутренним фигурам и «узлам» психической энергии, в которых застряли старые травмы, страхи и нереализованные желания. Вы научитесь распознавать их язык в снах и повторяющихся ситуациях и переводить разрушительные паттерны в ресурс.

УДК 159.964.28

ББК 88.3-95

ISBN 978-5-00-250798-6

© Каст В., 2014
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2014

Содержание

Ассоциативный эксперимент и комплексы	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Верена Каст

Я, которое ищет себя. Юнгианский путеводитель по бессознательному

Оригинальное название:

Die Tiefenpsychologie nach C.G.Jung: Eine praktische Orientierungshilfe

Научный редактор Анна Скавитина

На русском языке публикуется впервые

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright © 2014 Patmos Verlag. Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «МИФ», 2026

* * *

Ассоциативный эксперимент и комплексы

У истоков психологии Карла Густава Юнга, а именно всеобъемлющей «психологии души», стоят исследования психики посредством ассоциативного эксперимента. Юнг был одним из первых психологов-экспериментаторов. В 1909 году его пригласили в Университет Кларка в городе Вустере, штат Массачусетс, рассказать об ассоциативном эксперименте и комплексах¹. Эти исследования, которыми Юнг занимался в психиатрической клинике Бургхёльцли в Цюрихе, быстро принесло ему известность, поэтому его неоднократно посещали ученые из разных стран. Приглашение Грэнвилла Стенли Холла означало, что и в Америке заинтересовались разработками Юнга и его ассоциативный эксперимент получил мировое признание.

Ассоциативный эксперимент берет свое начало в опытах сэра Фрэнсиса Гальтона (1822–1911), который считается основателем метода «свободных ассоциаций» для изучения процессов мышления². Прежде всего его интересовало, как функционирует разум. Гальтон писал: «Я хотел показать, как целые области умственной деятельности, которые обычно не осознаются человеком, обнаруживают себя, как их можно зафиксировать и статистически исследовать. <... > Пожалуй, наибольшее впечатление в ходе экспериментов производит то, что в состоянии на грани осознания внутри человека протекает невероятно разнообразная работа. Исследования дают основание полагать, что существуют еще более глубокие слои психической активности, погруженные ниже уровня осознанных умственных процессов, которые, возможно, ответственны за те психические феномены, которые мы иначе объяснить не можем»³.

Примерно в 1880 году Гальтон изучал мельчайшие обрывки мыслей: как они возникают, почему и как исчезают, как уступают место другим. Он составил список слов и наблюдал, какие новые слова приходили ему на ум в связи с ними, засекая время возникновения ассоциации. Его опыты легли в основу теста словесных ассоциаций, который в дальнейшем разрабатывали Вундт, Крепелин и Ашаффенбург. Франц Риклин, работавший с Ашаффенбургом, перейдя по личным причинам в клинику Бургхёльцли, принес с собой и один из вариантов ассоциативного эксперимента Гальтона. В то время Юнг занимался изучением мозга животных, пытаясь установить причинно-следственную связь между поражениями мозга и психическими заболеваниями. На эти исследования Юнга вдохновил фон Муральт, работавший в Бургхёльцли до него⁴. Риклин считал, что с помощью ассоциативного эксперимента можно выявлять пораженные участки мозга. Юнг и Риклин, на тот момент еще ассистенты в Бургхёльцли, продолжили совместно совершенствовать ассоциативный эксперимент⁵.

Структура ассоциативного эксперимента Вундта, который переняли Юнг и Риклин, была проста: руководитель эксперимента называл слово, испытуемый в ответ должен был как можно быстрее назвать другое, которое первым приходило на ум. Например, на «зеленый» сказать «луг». Таким образом исследователь пытался установить, какое представление всплывает в голове человека под воздействием слова-стимула. Задачей было выработать основополагающие принципы возникновения ассоциаций, выявить разницу между ассоциациями больных и

¹ Его лекция «Ассоциативный метод» (1910) в: Jung, C. G.: *Gesammelte Werke (GW) Band 2*, §§ 939–998.

² См.: Spitzer, Manfred (2000): *Geist im Netz. Modelle für Lernen, Denken und Handeln*. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg u. a., S. 235.

³ Galton 1879, цит. по: Spitzer, Manfred (2000): *Geist im Netz. Modelle für Lernen, Denken und Handeln*. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg u. a., S. 162.

⁴ См.: Bair, Deirdre (2003): *Jung. A Biography*. Back Bay Books, New York / Boston, S. 61. (На немецком: C. G. Jung. *Eine Biographie*. Aus dem Amerikanischen übersetzt von Michael Müller. Knaus, München 2005.)

⁵ См. исследование Юнга, написанное совместно с Францем Риклином: *Experimentelle Untersuchungen über Assoziationen Gesunder* (1904/1906). In: Jung: *GW 2*, §§ 1–498.

здоровых людей, а также возможные отличия в зависимости от интеллектуального развития. Особый интерес вызвала степень сосредоточенности испытуемого на процессе. Вот почему Крепелин и Ашаффенбург вдобавок дополнительно утомляли участников эксперимента, с помощью чего было установлено, что ассоциации у людей с разным уровнем образования, которые обычно демонстрировали разные результаты, в таком случае становились схожими: например, возросло количество созвучных ассоциаций («вол – кол»). Ассоциативные ряды, построенные на созвучии, согласно Юнгу и Риклину, демонстрировали люди, пережившие сильный аффект, из-за чего они с трудом сосредоточивались на задании.

В целом исследователи заметили, что люди не всегда могут быстро ассоциировать, даже если их словарный запас довольно обширный. Были и реакции, которые Крепелин называл «ошибками» и не учитывал. Именно эти так называемые ошибки и заинтересовали Юнга и Риклина. Например, они уделяли особое внимание ассоциациям, на которые человеку требовалось много времени или он никак не мог вспомнить нужное слово. Исследователи, находясь под влиянием учения Фрейда⁶, задавались вопросом, какие отсылки могут скрываться за подобными «ошибками». В частности, они установили, что некоторое более или менее вытесненное значимое аффективное воспоминание может быть активировано разными словами, а разные слова могут указывать на один и тот же комплекс. Из чего было заключено, что вытесненные воспоминания складываются из большего или меньшего количества отдельных представлений, которые удерживаются вместе аффектом⁷.

Юнг был счастлив, что смог экспериментально доказать теорию Фрейда о механизме вытеснения. По мнению Юнга и Риклина, когда не все гладко с ассоциациями, слово попадает в «болевую точку»⁸. Сначала они называли ее «чувственно окрашенным комплексом представлений», а позднее – просто «комплексом»⁹ и установили, что с ним неизменно связана неосознаваемая эмоциональная проблема. Ее содержание становилось понятно по словам, которые запускали комплекс. При работе с комплексами Юнг использовал метод ассоциаций, однако это был не метод свободных ассоциаций, рекомендованный Фрейдом, а тест связанных ассоциаций: ассоциации должны были группироваться вокруг одного слова, понятия, образа, который запускал в действие комплекс, создавая таким образом языковой и параллельно тематический контекст и выявляя суть проблемы. А поскольку ассоциации часто выражаются в визуальных образах, открывается доступ к комплексам через воображение и сновидения.

В начале XX столетия ученые провели друг над другом ассоциативный эксперимент и установили, что это хороший способ выявить бессознательный или частично осознаваемый внутренний конфликт. Широкую известность Юнг приобрел благодаря своим экспериментам, которые описал в опубликованной в 1937 году статье «К диагностике фактов (случаев) в психологии»¹⁰, где проанализировал ассоциации людей, подозревавшихся в совершении преступления. На одной из своих лекций в Университете Кларка Юнг рассказывал, что благодаря ассоциативному тесту вывел на чистую воду одну воровку.

АФФЕКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЛИЧНОСТИ

Благодаря ассоциативным экспериментам и изучению комплексов Юнг сформулировал одно важное и до сих пор актуальное теоретическое положение. «Существенной основой лич-

⁶ Freud, Sigmund (1904/2009): Zur Psychopathologie des Alltagslebens. Über Vergessen, Versprechen, Vergreifen, Aberglaube und Irrtum. S. Fischer, Frankfurt am Main.

⁷ См.: Jung: GW 2, §§ 863–891.

⁸ См.: Jung: GW 2, §§ 1350 f.

⁹ Jung: GW 1, § 479.

¹⁰ Jung: GW 2, §§ 1357–1388.

ности является аффективность», – написал он в своей работе «Комплекс и его влияние на психику», которая вышла в 1906 году¹¹. Под аффективностью Юнг понимал чувства, настроение, переживания и эмоции.

Этот тезис и сегодня не потерял актуальности, более того – широко внедрился в сознание людей. С рождения до смерти жизнь человека сопровождают эмоции – и во сне и наяву. Без эмоций в психотерапии ничего не происходит. Всякий опыт сопряжен с эмоциональными переживаниями. Любое воспоминание связано с определенными эмоциями, иначе мы не запомнили бы это событие. Для преобразований и изменений также необходимы эмоции. Сильные, стрессовые или слабо выраженные, не справляющиеся со своей функцией «ориентира» эмоции должны быть проработаны – что является центральной задачей любой психотерапии, имеющей дело с бессознательным. Только после этого с помощью эмоций и через них становится возможным наладить контакт с внешним, а также внутренним миром, благодаря чему человек не будет постоянно находиться в стрессе. В отношениях между психотерапевтом и пациентом эмоции, с одной и с другой стороны, играют центральную роль. Они перерабатываются также в снах и фантазиях, а уже переработанные влияют на сознание, что затем вновь отражается в сновидениях¹².

Юнг обнаружил, что благодаря ассоциациям, возникающим в ответ на слово-стимул, комплекс постепенно обретает словесное выражение, а вместе с тем выявляется причина невроза: «С помощью ассоциативного теста мне удалось подтвердить, что в основе всех неврозов лежат автономные комплексы. Из-за их разрушительного действия человек заболевает»¹³.

С другой стороны, Юнг всегда подчеркивал, что комплексы есть у всех людей: иметь комплексы – это «нормальное явление жизни»¹⁴, они представляют собой «живые единицы бессознательной психики»¹⁵. Это значит, что комплекс является выразителем проблем в тех сферах жизни, которые для нас особенно важны и влияют на нашу жизнь, то есть темами, действующими в нашей жизни и стремящимися к реализации; они суть выражение проблем развития, которые также являются и нашими темами развития¹⁶. Комплексы определяют нашу психическую организацию. К неврозам они приводят тогда, когда, вместо того чтобы интегрироваться, вытесняются или отщепляются. Юнг не делал существенных различий между нормой и патологией. Он обращал внимание только на нюансы. С комплексами борются все люди. Патология возникает тогда, когда комплекс завязан на столь мощной эмоции, что сознание не в состоянии справиться и вытесняет или отщепляет аффекты. Под влиянием отщепленного комплекса, порожденного травмирующим опытом, индивиду трудно влиться в социум и даже адаптироваться к собственному внутреннему миру.

Постепенно Юнгу наскучила рутинная работа с ассоциативными экспериментами, и их математическую обработку он предоставил Риклину¹⁷, однако теория комплексов стала определять его направление в психологии. Она была столь важна для него, что в 1934 году он сделал ее главной темой своей вступительной лекции на должность профессора Швейцарской технической высшей школы в Цюрихе¹⁸. В этой лекции Юнг обобщил полученные результаты исследований комплекса и дал ему определение: «Что же такое эмоционально окрашенный комплекс на научном языке? Это образ определенной, эмоционально заряженной психической ситуации,

¹¹ См.: Jung: GW 3, § 78.

¹² См.: Kast, Verena (2012): *Träume. Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten*. 6. Aufl. Patmos, Ostfildern. Издана на русском языке: Каст В. Сновидения. Таинственный язык бессознательного. М.: Центр гуманитарных инициатив, 2018.

¹³ Jung: GW 2, § 1353.

¹⁴ Jung: GW 8, § 211.

¹⁵ Jung: GW 8, § 210.

¹⁶ См.: Kast, Verena (2004): *Schlüssel zu den Lebensthemen. Konflikte anders sehen*. Herder, Freiburg im Breisgau.

¹⁷ См.: Bair (2003): Jung, S. 67.

¹⁸ Лекция «Общие положения теории комплексов» (1934) содержится в: GW 8, §§ 194–219.

которая несовместима с привычными представлениями о жизни и установками сознания. Этот образ обладает сильной внутренней целостностью, имеет свои границы, а также обладает относительно высокой степенью автономии, то есть не подчиняется установкам сознания...»¹⁹

Обобщенные эмоционально тяжелые переживания соединяются в комплексах в трудный, мало контролируемый опыт. Каждое похожее переживание впоследствии интерпретируется через призму комплекса и усиливает его, то есть эмоция, характеризующая комплекс, тоже усиливается²⁰. В результате все больше жизненных событий переживаются под влиянием комплекса и встраиваются в него.

Комплексы указывают на уязвимые к кризису места в психике личности. Будучи энергетическими центрами, они определяют активность психической жизни. С одной стороны, комплексы мешают жизнедеятельности, поскольку человек из раза в раз реагирует слишком стереотипно, эмоционально, неадекватно текущей ситуации – под влиянием своего прошлого жизненного опыта. Однако в комплексах заложено и семя новых возможностей²¹. Они и дальше влияют на наше восприятие мира, наши переживания, формирование наших мыслей и даже на соматические процессы. В основе каждого комплекса лежит определенная архетипическая тема²².

То, что Юнг, говоря о комплексах, называл «обособленными фрагментами психики»²³, мы сегодня называем диссоциациями, которые характерны прежде всего для травматических переживаний. Комплексы могут возникать на протяжении всей жизни человека. Однако большинство из них, включая те, что развиваются позднее, часто ассоциируются с комплексами, возникшими в раннем возрасте.

ЭПИЗОДЫ, АКТИВИРУЮЩИЕ КОМПЛЕКС

Описание процесса формирования комплексов в последние двадцать лет приобрело большое значение и открыло новые перспективы в работе с комплексами. Определение, данное Юнгом, имеет важное значение для терапевтической работы с комплексами.

В 1928 году в своем докладе Юнг сказал: «Он [комплекс], очевидно, возникает, когда, с одной стороны, есть необходимость адаптироваться под обстоятельства, а с другой – конституция индивида не подходит под требования»²⁴. Это определение ставит во главу угла аспект отношений в процессе формирования комплекса, и этот аспект отношений, том числе в теории Юнга, в последние десятилетия становится все значительнее.

Вслед за этим абстрактным определением Юнг говорил о родительском комплексе как о первом столкновении между «реальностью и ее несоответствием природе индивидуума»²⁵. Как правило, другие люди принуждают человека подстраиваться, а значит, истории взаимоотношений в нашем детстве и дальнейшей жизни структурно и эмоционально отражаются в наших комплексах. Таким образом, в этом процессе задействованы два человека: ребенок и значимый другой. Я называю их полюсами комплекса.

Комплексы возникают в момент взаимодействия, в эпизодах отношений. Эпизоды комплекса – это обобщенный опыт отношений, который мы, насколько это возможно, представ-

¹⁹ Jung: GW 8, § 201.

²⁰ См. работу Юнга «О психологии Dementia praecox: опыт исследования» (1907), GW 3, §§ 1–316, особенно главу «Эмоционально окрашенный комплекс и его общее влияние на психику», GW 3, §§ 77–106, а также: Kast, Verena (2012): Die Dynamik der Symbole. Grundlagen der Jung'schen Psychotherapie. 8. Aufl. Patmos, Ostfildern, S. 44 ff.

²¹ См.: Jung: GW 8, § 210.

²² См.: Jung: GW 8, § 856.

²³ Jung: GW 8, § 204.

²⁴ Jung: GW 6, § 991.

²⁵ Jung: GW 6, § 992.

ляем себе чувственно, задействуя все каналы восприятия с соответствующими эмоциями, а затем пересказываем психоаналитику. Здесь мы видим сходство с RIG²⁶ – обобщенными представлениями о взаимодействиях Дэниела Стерна и, как и он, считаем, что эпизоды комплекса интериоризируются, сохраняются через «эпизодическую» память (Тулвинг²⁷)^{28, 29}.

Комплекс оживляется в импринтных эпизодах, то есть в эпизодах, напоминающих ситуацию, повлиявшую на его формирование, в конфликтах, которые могут случаться как в повседневной жизни, так и в ходе психотерапии, а также в сновидениях и фантазиях.

Георг пришел на терапию, потому что постоянно страдал от депрессивного настроения, а также из-за приступов гнева, причину которых он не понимал и которые не мог контролировать. Скоро я заметила, что он замыкался в себе или демонстрировал признаки гнева, когда я смотрел на него вопросительно. Однако мой взгляд казался ему не вопросительным, а презрительным. Так мы отправились на поиски презрительного взгляда в истории его жизни.

Георг вспомнил, что еще в детстве он «всегда был не таким, как надо» (не в порядке), – его родители хотели, чтобы он был другим, тем более что он единственный сын. Он вспомнил множество случаев, когда ему говорили, что он «свалился с телеги дьявола» – такой оборот в его местности использовали, когда люди вели себя неподобающе. Слыша подобное, Георг злился на родителей, считал, что они презирают его, ему было стыдно за себя и хотелось провалиться сквозь землю. Порой он даже приходил в ярость и мысленно клялся себе однажды отомстить им. Лучиком света в его жизни были бабушка с дедушкой, рядом с которыми он чувствовал себя нормальным, даже милым ребенком.

Центральный комплекс «Я всегда неправ» часто активировался в повседневной жизни: стоило кому-то хоть чуть-чуть проявить снисходительное отношение к Георгу или вопросительно взглянуть, как его тут же переполняла уверенность, что этот человек презирает его, желает ему зла. Тогда его накрывал стыд, он впадал в депрессию или переживал несоразмерный происходящему гнев.

Такое поведение, сигнализирующее о запуске комплекса, осложняло его взаимоотношения с коллегами, с женой и детьми, хотя едва ли Георг осознавал, почему так происходит, и не мог ничего с этим поделать. Проблемы во взаимоотношениях с людьми и привели его в кабинет психотерапевта.

Если импринтный эпизод комплекса активируется в ходе психотерапии, то с ним можно работать. Человек вспоминает эпизоды из жизни и даже сновидения, похожие на переживание комплекса, – ищет ситуацию, ставшую началом его формирования. Поскольку, пересказывая исходную ситуацию, человек становится особенно эмоциональным, можно, во-первых, судить о том, какие трудности и страдания он переживал тогда, будучи ребенком, а во-вторых, понять, какими были чувства и поведение другого участника конфликта – взрослого, с которым паци-

²⁶ Английскую аббревиатуру RIG можно расшифровать как РИГ, где Р – «репрезентант», И – «интеракция», а Г – «генерализация» (и/или когерентность). *Прим. пер.*

²⁷ Эндель Тулвинг (1927–2023) в своей концепции эпизодической памяти раскрывает ее как память-воспоминание о личных, автобиографических событиях, пережитых в конкретном времени и месте («что», «где» и «когда»). *Прим. науч. ред.*

²⁸ Tulving, Endel (1972): *Episodic and Semantic Memory*. In: Tulving, Endel / Donaldson, Wayne (Hg.): *Organization of Memory*. Academic Press, New York.

²⁹ См.: Stern, Daniel (1992): *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. 2. Aufl. Klett-Cotta, Stuttgart, S. 143 ff.; Kast (2004): *Schlüssel zu den Lebensthemen*, S. 27 ff.

ент вас идентифицирует, пусть и неосознанно³⁰. Осознать эту проекцию и взять на себя за это ответственность крайне нелегко, но это необходимое условие для изменения паттернов поведения и самого комплекса. Из ключевых эпизодов жизни пациента можно сделать выводы о формах взаимодействия внутри комплекса, включая связанные с ним амбивалентные чувства. Если удастся распознать и вновь прожить конфликтную ситуацию, запускающую комплекс, то в памяти всплывет еще больше эпизодов, которые привели к его формированию и переносу поведения, обусловленного этим комплексом, на других людей, не связанных с исходными отношениями.

Тема ассоциаций по-прежнему актуальна. Однако сегодня мы уделяем больше внимания ассоциациям и переносам в нарративах, рассказах и фантазиях, нежели на заре исследований Юнга. Человек живо рассказывает те эпизоды из своей жизни, которые для него имели ключевое значение, и тогда важно слушать внимательно, ведь говорение и слушание взаимосвязаны: чем внимательнее вы слушаете, тем больше раскрывается человек.

Георг постепенно осознал последствия своего комплекса как в эмоциональном плане, так и в своем поведении, в повседневных взаимоотношениях, а также в отношении к себе. Он часто повторял, что «он все равно не такой», и тем самым подавлял здравые идеи, которые у него, безусловно, были, но которые он неоднократно пресекал в зародыше. Постепенно он осознал, что отождествляет себя со своими обесценивающими родителями не только по отношению к себе, но и в отношениях с другими. Он запросто мог дать понять человеку, что тот «не такой, как надо», что ему лучше бы помолчать, а еще лучше вообще не существовать. Это позволило ему уже на ранней стадии отслеживать эмоции и поведение, запускаемые комплексом, и управлять собой. Когда во внутреннем диалоге он вновь собирался упрекнуть себя, то тут же вспоминал, что это больше не относится к нему, что он больше не хочет говорить себе «ты все равно не такой», и тогда он воздерживался от этих слов. В такие моменты его охватывала «неудержимая радость», как выразился Георг. «Внезапно я осознал, что хорош такой, какой я есть, что у меня много разных положительных черт характера (они нашли свое отражение во снах, которые ему снились во время психотерапевтической работы. – *Прим. авт.*), что я могу высказывать свое мнение, могу вдохновлять других, что я могу участвовать в дебатах. Во мне гораздо больше энергии, чем прежде. И радости». Символически он выразил свой опыт так: «Раньше я казался себе деревом, чьи цветы вновь и вновь замерзали. Теперь они цветут, из каких-то что-то получится, из каких-то – нет, но так и должно быть».

Работа над сложным импринтным эпизодом принесла Георгу новые отношения, новую свободу, новую жизненную силу и позволила быть более творческим в различных аспектах жизни.

Терапия комплексов – важный аспект юнгианского подхода. Это теория конфликта и теория развития. Там, где поселился комплекс, развитие остановилось. Работа над комплексами означает не только то, что человек отныне будет адекватно реагировать на события, но и то, что стороны его личности, которые долгое время были замороженными, не востребуемыми, могут быть интегрированы в жизнь, что сделает ее богаче.

В психотерапии, основанной на глубинных переживаниях, где сосредоточиваются на нескольких существенных конфликтах и их проработке, с точки зрения юнгианской психологии работа идет именно с импринтными эпизодами, связанными с ними эмоциями и тем, как

³⁰ См.: Kast (2012): Die Dynamik der Symbole, S. 196 ff.

они проявляются в отношениях. Существуют и другие творческие способы работы с комплексами – это встреча с символами, которые являются выразителями комплексов и местом их переработки.

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.