



Валерий Антонов

Общая психология.
Книга 2. Психология
мышления

Валерий Антонов

**Общая психология. Книга
2. Психология мышления**

«Автор»

2026

Антонов В.

Общая психология. Книга 2. Психология мышления /
В. Антонов — «Автор», 2026

Мышление — самая привычная и самая загадочная способность человека. Мы пользуемся ею каждую секунду, но не видим её. Эта книга — попытка увидеть. Путь начинается с поверхности: что мы замечаем, когда человек думает. Затем — спуск к механизмам: рабочая память, схемы, внимание, решение задач, выбор, творчество, мозг. Далее — развитие и контекст: как мысль формируется у ребёнка, как её меняют культура и цифровая среда, как она ломается. И наконец — практика: диагностика, развитие, терапия. Сквозной герой — Михаил, 41 год. Умный, ответственный, тревожный. Он застрял в бесконечном анализе и не может выбрать. Через его историю читатель увидит, как теории, спорящие в учебниках, сосуществуют в живом человеке. Это не учебник логики. Это карта живого мышления — неточного, эмоционального, воплощённого — и того, как ему можно помочь.

© Антонов В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ВВЕДЕНИЕ	8
ЧАСТЬ I. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ МЫШЛЕНИЯ: ЧТО ДАНО НАБЛЮДАТЕЛЮ	11
ГЛАВА 1. ЧТО МЫ ВИДИМ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ДУМАЕТ	11
ГЛАВА 2. РАННИЕ ПОПЫТКИ ПОНЯТЬ МЫСЛЬ: ОТ ФИЛОСОФИИ К ЛАБОРАТОРИИ	15
ГЛАВА 3. ЕДИНИЦЫ МЫШЛЕНИЯ: ПОНЯТИЕ, СУЖДЕНИЕ, УМОЗАКЛЮЧЕНИЕ	18
ГЛАВА 4. ВИДЫ И ФОРМЫ МЫШЛЕНИЯ: НЕ ОДНА МЫСЛЬ, А ЦЕЛЫЙ СПЕКТР	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Валерий Антонов

Общая психология. Книга 2. Психология мышления

ПРЕДИСЛОВИЕ

О чём эта книга и почему мышление — это не логика.

1. Самая странная способность

Человек — единственное существо, которое может думать о том, как оно думает.

Мы не просто решаем задачи, выбираем, творим. Мы ещё и **наблюдаем** за этим: удивляемся своим мыслям, злимся на них, гордимся ими, боимся их.

Эта способность — **мышление** — кажется нам самой естественной. Мы пользуемся ею каждую секунду, как дыханием. Но стоит спросить: «А что это такое?» — и мы теряемся.

Потому что мысль нельзя увидеть. Нельзя взвесить. Нельзя положить на стол.

Она есть — и её нет.

Эта книга — попытка подойти к этой странной способности **ближе**. Не разгадать её до конца (это невозможно), но **увидеть** её объёмно: как она устроена, как развивается, как ломается и как ей можно помочь.

2. Почему мышление — это не логика

В школе нас учили: мышление — это логика. Понятие, суждение, умозаключение. Если рассуждать правильно — придёшь к истине.

Это правда. Но только **маленькая часть** правды.

Потому что человек — не логическая машина.

Он:

- **ошибается** — систематически, предсказуемо, вопреки очевидности;
- **чувствует** — и эмоции не мешают мышлению, а **участвуют** в нём;
- **телесен** — мысль живёт не только в голове, но и в жестах, позе, дыхании;
- **социален** — мышление формируется в диалоге, в культуре, в отношениях;
- **бессознателен** — многое из того, что мы называем «моя мысль», рождается **до** осознания.

Поэтому психология мышления — это не учебник логики. Это **наука о живом мышлении**: неточном, эмоциональном, воплощённом, культурном, иногда ломающемся, иногда — гениальном.

3. В чём новизна этой книги

Книг о мышлении много. Одни — о логике. Другие — о когнитивных искажениях. Третьи — о творчестве. Четвёртые — о мозге.

Эта книга пытается сделать **другое**.

Она строит **стереоскопическое зрение**: способ видеть мышление **одновременно** с разных уровней.

- **Феномен** — что мы видим, когда человек думает.
- **Механизм** — как устроена когнитивная архитектура.
- **Процесс** — как решаются задачи, принимаются решения, рождается новое.
- **Развитие** — как мышление формируется у ребёнка.
- **Культура** — как на мысль влияют Запад, Восток, цифра.
- **Патология** — как мысль ломается.
- **Практика** — как мысль диагностировать, развивать, лечить.
- **Метапознание** — как мысль смотрит на саму себя.
- **Будущее** — как мысль встречается с ИИ и неопределённостью.

Главный тезис книги:

Мышление — это не «функция». Это способ быть человеком.

И помогать мышлению — значит помогать человеку **жить**: ясно, творчески, смело, с достоинством.

4. Кто герой этой книги

У этой книги есть **сквозной герой**.

Михаил. 41 год. Логист. Умный, ответственный, тревожный.

Он пришёл не с жалобой на мышление. Он пришёл с жалобой на жизнь: «Я застрял. Не могу выбрать».

Но очень скоро становится ясно: его проблема — это **проблема мышления**. Точнее — **ловушка**, в которую попало его мышление.

Мы встретимся с ним четыре раза — в **интерлюдиях**:

- **Интерлюдия I** — каким мы видим его мышление снаружи;
- **Интерлюдия II** — какие механизмы держат его в плену;
- **Интерлюдия III** — как его мышление стало таким;
- **Интерлюдия IV** — как терапия помогает ему выйти.

Через Михаила мы увидим, как теории, которые часто противоречат друг другу в учебниках, **сосуществуют** в одном живом человеке.

5. Для кого эта книга

- **Для студентов** — чтобы увидеть не фрагменты, а карту психологии мышления.
- **Для практиков** — чтобы соединить диагностику, развитие и терапию.
- **Для педагогов** — чтобы учить не ответам, а **мышлению**.
- **Для родителей** — чтобы понимать, как развивается мысль ребёнка.
- **Для думающих читателей** — чтобы лучше понимать, как работает их собственный ум.

6. Как читать эту книгу

Можно читать **последовательно** — от феноменологии к будущему.

Можно — **маршрутно**: выбирать главы, которые сейчас важны.

Каждая глава содержит:

- **вводный абзац** — постановка вопроса;
- **исторический контекст** — как мы пришли к этому знанию;

- **ядро теории** — основные концепты;
- **критический разбор** — границы подхода;
- **связь с практикой** — что это значит для реального человека;
- **резюме и мостик** — выводы и переход.

7. О чём эта книга на самом деле

Эта книга — не о мышлении.

Точнее, не **только** о нём.

Эта книга — о **человеке**, который думает. О том, как мысль делает нас людьми — и как она же нас мучает.

О том, что ум без чувства — холоден, а чувство без ума — слепо.

О том, что мышление можно **развивать, лечить, освобождать**.

И ещё — о **надежде**. О том, что даже самый застрявший ум может найти выход. Не потому, что он станет «идеальным», а потому, что он **живой**.

ВВЕДЕНИЕ

Точка отсчёта: человек перед задачей

1. Мысль, которая смотрит на себя

Психика — самое близкое и самое далёкое. Но мышление — это особая её часть.

Эмоцию можно **почувствовать**. Восприятие можно **увидеть**. Память можно **проверить**.

А мысль?

Мысль — это то, **чем** мы чувствуем, видим и проверяем. Она не объект перед нами. Она — **сам взгляд**.

Поэтому психология мышления начинается с парадокса: **мысль пытается понять саму себя**.

Это как глаз, который хочет увидеть собственное зрение. Или зеркало, которое пытается отразить собственную поверхность.

Трудно. Но возможно.

Именно в этом усилии — **увидеть невидимое** — рождается наука о мышлении.

2. Он сидит напротив

Эта книга начинается не с теории.

Она начинается с человека.

Мужчина, 41 год. Назовём его Михаил. Он сидит напротив, в кресле, чуть ссутулившись. Одет аккуратно, но без щегольства. Телефон лежит экраном вниз — как будто он боится, что тот его отвлечёт.

Он говорит спокойно, но с внезапными паузами. Как человек, который много раз прокручивал этот разговор в голове — и устал от него.

«Я не знаю, с чего начать. У меня... в общем, я запутался. У меня два предложения по работе. Одно — здесь, стабильное, но... не моё. Второе — в другом городе, интересное, но рискованное. И ещё есть человек здесь. И... я не знаю, что важнее».

Он замолкает. Смотрит в пол.

«Я всегда считал себя рациональным. Я умею считать риски. Но сейчас... я не могу принять решение. Я хожу по кругу. Мысль не движется. Как будто заклинило».

Он поднимает глаза.

«Я знаю, что так нельзя. Что надо просто выбрать. Но как только я почти выбираю — тут же нахожу, почему это неправильно. Я устал от себя».

3. Что мы видим?

Перед нами — **человек, который думает**.

Но его мышление **застряло**.

Он не глуп. Наоборот — его мышление **слишком** активно. Оно анализирует, взвешивает, проверяет, перепроверяет. И в этой активности — **ловушка**.

Мы могли бы сразу начать объяснять.

Когнитивист сказал бы: «Это перегрузка рабочей памяти». Психоаналитик: «Это страх ошибки, уходящий корнями в детство». Нейробиолог: «Это ригидность префронтальной коры на фоне тревоги». Культуролог: «Это мышление, сформированное культурой перфекционизма».

Каждый был бы прав. И каждый был бы неполон.

Потому что **прежде чем объяснять, нужно увидеть**. Прежде чем спрашивать «почему?», нужно ответить на вопрос «что именно происходит?».

4. Лестница погружения и возвращения

Эта книга построена как **путь**.

Путь вглубь — и обратно.

Часть I. Феноменология мышления. Мы начинаем с того, что дано: с внешних признаков мысли, с её единиц и видов. Это уровень **наблюдения**.

Часть II. Механизмы мышления. Мы спускаемся под поверхность — к когнитивной архитектуре: рабочая память, схемы, внимание, решение задач, выбор, творчество, мозг. Это уровень **объяснения**.

Часть III. Развитие и контекст. Мы идём глубже — но не в мозг, а во время и среду: детство, культура, патология. Это уровень **истории**.

Часть IV. Практика мышления. Мы поднимаемся обратно — но теперь с инструментами: диагностика, развитие, терапия, профессиональные контексты. Это уровень **действия**.

Часть V. Панорама и будущее. Мы смотрим сверху: метапознание, искусственный интеллект, неопределённость, мудрость. Это уровень **смысла**.

На каждом этапе с нами будет Михаил.

Мы увидим, как его застрявшее мышление выглядит в разных оптках — когнитивной, нейробиологической, культурной, экзистенциальной. И как из этих отражений складывается **объёмное изображение** — не «кейс», а человек.

5. Обещание этой книги

Я не обещаю вам простых ответов.

Мышление не просто. Человек не прост. И честная психология не имеет права притворяться, что это не так.

Но я обещаю вам **карту**.

Не ту, что заменяет территорию, а ту, что помогает по ней идти. Не ту, что даёт единственный маршрут, а ту, что показывает **ландшафт**: где горы, где реки, где мосты, где тупики.

И ещё я обещаю вам **уважение** — к человеку, к его мысли, к его борьбе.

Потому что психология мышления, которая теряет уважение к мыслящему человеку, перестаёт быть психологией. Она становится механикой.

6. С чего мы начнём?

Мы начнём не с мозга и не с логики.

Мы начнём с **поверхности**.

С того, что можно увидеть, когда человек думает: пауза, взгляд, жест, ошибка.

С Аристотеля, который первым выделил формы мысли. С Вюрцбургской школы, которая открыла безобразное мышление. С Канемана, который показал, что человек — не рациональный агент, а существо с двумя системами.

Это будет **первый шаг вниз по лестнице**.

А Михаил подождёт. Его мысль — терпелива. Она никуда не денется.

Пока мы будем спускаться, он будет сидеть в своём кресле, смотреть в пол и ждать, когда мы научимся видеть.

ЧАСТЬ I. ФЕНОМЕНОЛОГИЯ МЫШЛЕНИЯ: ЧТО ДАНО НАБЛЮДАТЕЛЮ

ГЛАВА 1. ЧТО МЫ ВИДИМ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ДУМАЕТ

Вводный абзац

Мышление — самый интимный и самый скрытый из психических процессов. Мы можем наблюдать эмоции — они проступают на лице, в позе, в голосе. Мы можем наблюдать восприятие — человек смотрит, прислушивается, тянется. Но мысль? Она невидима. Человек замер, взгляд ушёл в сторону, рука зависла над бумагой — и всё. Что происходит внутри? Мы не знаем. Однако именно с этого «не знаем» начинается наука о мышлении. Она начинается с попытки увидеть невидимое — по следам, которые мысль оставляет в поведении, речи, ошибках и молчании. В этой главе мы рассмотрим, что именно доступно внешнему наблюдателю, когда человек думает, и почему эти внешние признаки являются законным — хотя и неполным — материалом для изучения мышления.

1.1. Пауза, взгляд, жест: внешние признаки мышления

Что мы можем видеть?

Когда человек думает, его тело не остаётся неподвижным. Оно совершает **микродвижения**, которые сопровождают мыслительный процесс. Эти движения не случайны: они связаны с содержанием и напряжением мысли.

Пауза. Самое очевидное — это остановка. Человек прекращает действие, иногда замирает. Пауза — это **маркер перехода** от автоматического режима к контролируемому. В этот момент рабочая память (о которой мы будем говорить в Главе 5) загружена, и внешняя активность тормозится. Чем сложнее задача, тем длиннее пауза.

Исследования показывают: при решении арифметических задач паузы перед ответом увеличиваются с ростом сложности. Это универсально: от ребёнка, складывающего кубики, до шахматиста, обдумывающего ход.

Взгляд. Куда смотрит думающий человек? Часто — в сторону, вверх, в пустоту. Это не случайно. Отвод взгляда снижает нагрузку на зрительное восприятие и освобождает ресурсы для внутренней работы. Более того, направление взгляда может указывать на **тип** мышления:

- взгляд вверх и влево/вправо — часто связан с **визуальным** воображением;
- взгляд вбок — с **слуховым** воображением;
- взгляд вниз — с **телесными ощущениями** или внутренним диалогом.

Это не жёсткое правило, а тенденция, но она показывает: мысль **воплощена**, у неё есть телесный коррелят.

Жест. Человек не просто думает головой — он думает **руками**. Жестикуляция при мышлении выполняет несколько функций:

- **разгрузка** рабочей памяти (жест как «внешний носитель»);
- **организация** мысли (ритмические жесты помогают структурировать речь);
- **поиск** слова или решения (жест «подсказывает»).

Эксперименты Сьюзен Голдин-Мидоу показали: дети, которым разрешают жестикулировать при решении задач, справляются лучше. Более того, жесты могут **опережать** словесное оформление мысли: ребёнок показывает правильное решение руками раньше, чем может его сформулировать.

Вывод: мышление — не чисто «внутренний» процесс. Оно **распределено** между мозгом, телом и средой. Внешние признаки — не шум, а часть самого процесса.

1.2. Речь как след мысли: темп, паузы, оговорки, повторы

Речь — это не мысль, но её отпечаток

Когда человек говорит, мы слышим не саму мысль, а её **вербальную проекцию**. Но эта проекция несёт на себе следы мыслительного процесса.

Темп речи. Ускорение или замедление темпа — чувствительный индикатор когнитивной нагрузки. Когда мысль идёт легко, речь течёт быстро. Когда человек подбирает слова, сталкивается с противоречием или пытается сформулировать сложное — темп падает, появляются паузы **хезитации** («э-э», «м-м»).

Важно: паузы в речи бывают двух типов:

- **грамматические** — на границах предложений и смысловых блоков;
- **хезитационные** — внутри смыслового блока, когда мысль забегает вперёд речи или, наоборот, отстаёт.

Частые хезитационные паузы — признак **когнитивной сложности** высказывания, а не просто «заминки».

Оговорки. Фрейд видел в них прорыв бессознательного (Глава 5 первой книги). Но с точки зрения психологии мышления оговорки — это **сбой в процессе порождения речи**, и они информативны. Они показывают, что в системе «мысль слово» произошёл сбой: либо активировалось не то слово, либо конкурировали два варианта, либо внимание отвлеклось. Анализ оговорок позволяет судить о том, **как** мысль превращается в речь.

Повторы. Повторение слова или фразы — не всегда дефект. Это может быть:

- **удержание** места в разговоре;
- **выигрыш времени** для обдумывания;
- **усиление** смысла.

Но в клинической беседе повторения могут быть и признаком **персеверации** — застревания мысли, что мы рассмотрим в Главе 12.

Вывод: речь — не зеркало мысли, а **след на песке**. По нему можно восстановить не всё, но многое: темп, направление, трудности, обходные пути.

1.3. Ошибка как окно в процесс: почему промахи информативнее успехов

Парадокс ошибки

Кажется, что ошибка — это досадный сбой, который нужно просто устранить. Но для психолога ошибка — **золото**. Она показывает, как устроен процесс, который в норме скрыт.

Виды ошибок

1. **Ошибки внимания** — человек отвлёкся, перепутал, пропустил. Они говорят о границах ресурсов внимания.

2. **Ошибки памяти** — неверное припоминание, подмена деталей. Они вскрывают реконструктивный характер памяти.

3. **Логические ошибки** — неверный вывод из верных посылок. Они показывают, какие эвристики использует мышление (Глава 7).

4. **Ошибки в задаче** — неверная стратегия, упущенное условие. Они обнаруживают **ментальные модели** человека.

Пример: иллюзия Мюллера-Лайера

Две линии одинаковой длины, но одна кажется длиннее из-за стрелок. Даже зная, что линии равны, человек **продолжает видеть иллюзию**. Это ошибка восприятия, но она показывает: восприятие — не пассивное отражение, а активная интерпретация. То же с мышлением: ошибки показывают, что мысль **строит** мир, а не просто читает его.

Ошибка как диагностический инструмент

В патопсихологии (Глава 13) анализ ошибок — основной метод. Лурия, Выготский, Зейгарник использовали ошибки для выявления скрытых нарушений мышления. Если человек

систематически ошибается определённым образом — это не «случайность», а **почерк** его когнитивной системы.

Вывод: ошибка — не враг, а **информатор**. Изучая, как человек ошибается, мы узнаём, как он думает.

1.4. Мышление в действии: примеры из быта, профессии и клиники

Мышление в быту

Вы готовите ужин, и вдруг замечаете, что закончилась соль. Вы останавливаетесь. В голове — короткое совещание: «Соли нет. Где ближайший магазин? Закрыт? Попросить у соседей? Обойтись без соли?» Это и есть мышление: постановка проблемы, перебор вариантов, выбор. Внешне — пауза, взгляд в сторону, может быть, жест рукой.

Мышление в профессии

Врач у постели больного: симптомы гипотезы проверка диагноз. Шахматист за доской: оценка позиции расчёт вариантов выбор хода. Следователь: улики версии проверка алиби. В каждой профессии мышление имеет свою **специфику**, но общий каркас один: **задача поиск выбор проверка**.

Мышление в клинике

Пациент с депрессией говорит: «Я ни на что не гоюсь». Это мысль. Но она **искажена**: свехобобщение, обесценивание, катастрофизация (Глава 15). Пациент с шизофренией говорит: «Мои мысли читают». Это тоже мысль, но разорванная, лишённая логической связи с реальностью (Глава 12). Мышление в клинике — это **линза**, через которую видно, где процесс ломается.

Вывод: мышление — не лабораторный феномен. Оно пронизывает всю жизнь: от варки супа до научного открытия, от выбора подарка до экзистенциального решения.

Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?

Мы описали внешние признаки мышления. Но это только **поверхность**.

Проблема неполноты. Пауза, жест, взгляд — это корреляты, а не сама мысль. Мы видим, что человек думает, но не видим, **о чём и как именно**. Внешние признаки могут быть неоднозначны: пауза может означать и глубокое размышление, и растерянность, и просто усталость.

Проблема субъективности. Интерпретация внешних признаков зависит от наблюдателя. Два психолога могут по-разному истолковать один и тот же жест.

Проблема доступа. Мысль как таковая доступна только самому мыслящему — через интроспекцию. Но интроспекция ненадёжна (Глава 3 первой книги). Значит, нужен **объективный метод**, который позволил бы заглянуть глубже.

Проблема скрытых процессов. Многие компоненты мышления протекают **без внешних проявлений** — автоматически, молниеносно. Человек сам не знает, как он решил задачу: ответ «всплыл». Это ставит вопрос: а что такое мысль, если она не осознаётся?

Связь с практикой (отсылка к герою книги)

Наш герой — мужчина, 41 год. Назовём его Михаил. Он пришёл не с жалобой на мышление. Он пришёл с жалобой на жизнь: «Я застрял. Не могу выбрать. У меня две работы, две женщины, два города — и я не знаю, где моё».

Но уже в первой беседе мы замечаем: когда он говорит о выборе, его речь меняется. Он начинает быстрее, потом резко замедляется. Появляются хезитационные паузы. Взгляд уходит вниз. Он сцепляет руки в замок — как будто держит сам себя.

«Я всё время прокручиваю варианты, — говорит он. — Но как только почти решаю, сразу нахожу, почему это неправильно. Я хожу по кругу. Мысль не движется».

Это и есть феномен: мышление, которое **застряло**. Внешне — паузы, повторы, жесты-замки. Внутри — бесконечный цикл без выхода.

В следующих главах мы спустимся под эту поверхность: сначала к структуре мысли (Глава 2–3), потом к механизмам (Часть II), и наконец — к тому, как помочь Михаилу выйти из круга (Часть IV).

Резюме и мостик

- Мышление невидимо, но оставляет **следы**: паузы, взгляд, жесты, речь, ошибки.
- Внешние признаки — не шум, а **часть процесса**: мысль распределена между мозгом, телом и средой.
- Речь — это отпечаток мысли: темп, паузы, оговорки, повторы несут информацию о когнитивной нагрузке.
- Ошибки — самое информативное: они показывают, как устроен процесс, который в норме скрыт.
- Мышление пронизывает всю жизнь: от быта до клиники.

Что дальше: Мы увидели внешнюю сторону. Теперь нужно понять, **что такое мысль сама по себе**. Глава 2 — о том, как философы и первые психологи пытались определить мысль: от Аристотеля до Вюрцбургской школы.

ГЛАВА 2. РАННИЕ ПОПЫТКИ ПОНЯТЬ МЫСЛЬ: ОТ ФИЛОСОФИИ К ЛАБОРАТОРИИ

Вводный абзац

Прежде чем психология стала наукой, мышление было предметом философии. И это не случайно: мысль — самый трудный объект для наблюдения. Её нельзя взвесить, расщепить, поставить в пробирку. Поэтому первые попытки понять мышление были **умозрительными** — их авторы размышляли о самой способности размышлять. Но именно эти размышления заложили вопросы, на которые позже пришлось отвечать лабораторной науке. В этой главе мы проследим, как человечество двигалось от первых логических схем к экспериментальному изучению мысли — и почему на этом пути оно несколько раз заходило в тупик.

2.1. Аристотель: законы логики и первые заблуждения

Исторический контекст

Аристотель (384–322 до н.э.) — первый, кто попытался описать мышление **систематически**. Его труды по логике («Органон») на две тысячи лет стали образцом строгого рассуждения.

Что сделал Аристотель

Он выделил **формы мышления**:

- **понятие** — единица мысли, обозначающая сущность вещи;
- **суждение** — связь понятий, в которой что-то утверждается или отрицается;
- **умозаключение** — вывод нового суждения из двух и более посылок.

Классический пример **силлогизма**:

Все люди смертны. Сократ — человек. Следовательно, Сократ смертен.

Аристотель сформулировал **законы логики**:

1. **Закон тождества**: мысль о предмете должна оставаться одной и той же.
2. **Закон противоречия**: два противоположных суждения не могут быть одновременно истинными.
3. **Закон исключённого третьего**: из двух противоречащих суждений одно истинно, другое ложно.

Первые заблуждения

Но Аристотель также считал, что мышление — это **отражение** мира. Он верил, что ум, познавая вещь, буквально **принимает её форму**: «душа есть всё сущее». Это был **наивный реализм**: мысль понималась как зеркало реальности.

Кроме того, Аристотель связывал мышление с **сердцем**, а не с мозгом. Мозг он считал органом охлаждения крови. Эта ошибка продержалась века.

Значение

Аристотель сделал главное: он показал, что мышление **имеет форму**. Мысль — не хаос, а структура, подчиняющаяся законам. Это была первая попытка увидеть в мышлении **механизм**, а не магию.

2.2. Ассоцианизм: мысль как сцепление идей

Исторический контекст

В XVII–XVIII веках британские философы (Гоббс, Локк, Юм, Гартли) предложили новое объяснение мышления: **ассоциацию**. Мысль — это не особая субстанция, а **связь между идеями**.

Основная идея

Идеи возникают из опыта. Они связываются между собой по определённым законам. Мышление — это **движение по цепочке ассоциаций**: одна идея тянет за собой другую, та — третью.

Законы ассоциаций (по Дэвиду Юму):

1. **Сходство** — мысль о яблоке тянет мысль о груше.
2. **Смежность** — мысль о столе тянет мысль о стуле.
3. **Причинность** — мысль о молнии тянет мысль о громе.

Сила и слабость

Ассоцианизм был **механистичен**: он сводил мышление к пассивному сцеплению идей. Творчество, логика, инсайт — всё это не находило места в схеме «стимул ассоциация».

Но ассоцианизм дал важное: **принцип связи**. Мысль не существует изолированно. Она всегда **вплетена** в сеть других мыслей. Этот принцип позже возродится в когнитивной науке (Глава 5) и в нейронных сетях (Глава 9).

2.3. Вюрцбургская школа: открытие безобразного мышления

Исторический контекст

В начале XX века группа немецких психологов под руководством **Освальда Кюльпе** (1862–1915) поставила под сомнение и аристотелевский реализм, и ассоцианизм.

Эксперименты

Испытуемым давали задачи и просили **описывать**, что происходило в их сознании в момент решения. Например:

- «Понятна ли вам мысль: мышление так же трудно, как ходьба по болоту?»
- «Какая птица не умеет летать?»
- «Сравните: любовь и ненависть — что общего?»

Открытие

Отчёты испытуемых поражали. В сознании **не было наглядных образов**, соответствующих ходу решения. Не было и цепочек ассоциаций. Вместо этого — смутное **переживание направленности**, «чувство согласия», «готовность ответить».

Карл Марбе назвал это **установкой** — неосознаваемой готовностью к определённому действию. **Нарцисс Ах** — **детерминирующей тенденцией**: цель задачи управляет ходом мысли, не присутствуя в сознании.

Значение

Вюрцбургская школа открыла: **мышление не сводится к образам и ассоциациям**. Существует **безобразное мышление** — процесс, который протекает без наглядного содержания и управляется скрытой задачей.

Это был удар по старой психологии. Но одновременно — мост к будущему:

- к **когнитивной науке** (мышление как обработка информации, Глава 5);
- к **гештальт-психологии** (инсайт как реорганизация, Глава 6);
- к **психоанализу** (бессознательное как источник мысли, первая книга).

2.4. Феноменологический подход: мысль как переживание

Исторический контекст

Пока экспериментаторы спорили о механизмах, философы-феноменологи предложили иной путь: **вернуться к самой мысли как она дана**.

Эдмунд Гуссерль (1859–1938) утверждал: наука слишком рано ушла в абстракции. Нужно вернуться к **живому опыту мышления**.

Что такое мысль феноменологически?

Мысль — это не «отражение» и не «ассоциация». Это **акт**. В нём есть:

- **интенциональность** — направленность на предмет: мысль всегда **о чём-то**;
- **очевидность** — переживание ясности или смутности;
- **темпоральность** — мысль длится, разворачивается во времени;

- **самоданность** — мысль знает себя без зеркала.

Карл Ясперс (Глава 4 первой книги) применил феноменологию к клинике. Он различал:

- **понятные** связи мыслей (страх избегание);
- **непонятные** разрывы (обрыв мысли, бред).

Значение

Феноменология напомнила: мысль — это не только механизм, но и **переживание**. Она имеет вкус, тяжесть, ясность или смутность. Игнорировать это — значит потерять саму мысль.

Но у феноменологии была слабость: она **описывает**, но не **объясняет**. Она говорит, **каково** мыслить, но не говорит, **как** это работает. Нужен был синтез: феноменология + эксперимент.

Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?

Ранние подходы дали важные элементы, но не собрали их в целое.

Проблема Аристотеля. Логика описывает **нормативное** мышление — как **должно** быть. Но человек часто мыслит **нелогично**. Логика — идеал, а не реальность.

Проблема ассоцианизма. Ассоциации объясняют **связь** идей, но не объясняют **направленность** мысли. Почему ассоциации идут именно сюда, а не туда?

Проблема Вюрцбургской школы. Открытие безобразного мышления разрушило старую модель, но не построило новой. Оно показало, что мысль — не образ, но не объяснило, **что** она тогда такое.

Проблема феноменологии. Описание переживания ценно, но субъективно. Два человека опишут одну мысль по-разному. Нет объективного критерия.

Общий вывод

К началу XX века психология мышления оказалась перед **развилкой**:

- **либо** остаться философией (описывать мысль изнутри);
- **либо** стать наукой (изучать мысль объективно, даже ценой потери её «вкуса»).

В следующих главах мы увидим, как психология выбрала второй путь — и что она на нём нашла.

Связь с практикой (отсылка к Михаилу)

Когда Михаил говорит: «Я хожу по кругу», он описывает **феномен** — переживание застрявшего мышления.

Аристотель сказал бы: «Его мысль нарушает закон тождества — он не может удерживать предмет размышления». Ассоцианист: «Он застрял в цепочке ассоциаций, которые ведут обратно к началу». Вюрцбуржец: «У него нет детерминирующей тенденции — задача не управляет мыслью». Феноменолог: «Он переживает мысль как тяжёлую, вязкую, бессмысленную».

Каждый прав. И каждый неполон.

Нам нужен **инструмент**, который соединит эти взгляды. Об этом — следующие главы.

Резюме и мостик

- Аристотель открыл **форму** мышления: понятие, суждение, умозаключение; но спутал логику с реальностью.

- Ассоцианизм показал, что мысль — это **связь идей**; но не объяснил её направленность.

- Вюрцбургская школа открыла **безобразное мышление** и управляющую задачу; но не построила новой модели.

- Феноменология вернула мысль как **переживание**; но осталась субъективной.

Что дальше: Мы увидели историю попыток. Теперь пора дать **структуру** мышления: из каких единиц оно состоит и как эти единицы соединяются. Глава 3 — о понятии, суждении и умозаключении.

ГЛАВА 3. ЕДИНИЦЫ МЫШЛЕНИЯ: ПОНЯТИЕ, СУЖДЕНИЕ, УМОЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вводный абзац

Мышление — не сплошной поток. Оно **членится**. В нём есть единицы — как в речи есть слова, а в музыке — ноты. Эти единицы соединяются по правилам, образуя структуры. Три базовые единицы мышления были выделены ещё Аристотелем: **понятие, суждение, умозаключение**. В этой главе мы рассмотрим их не как логические абстракции, а как **психологические реальности** — то, чем человек реально оперирует, когда думает. И увидим, что живое мышление часто отклоняется от логических норм, и именно эти отклонения делают его человеческим.

3.1. Понятие как инструмент обобщения

Что такое понятие?

Понятие — это **мысленное обобщение** предметов, явлений, отношений по их существенным признакам.

Когда мы говорим «дерево», мы не имеем в виду конкретную берёзу во дворе. Мы имеем в виду **класс** объектов: берёзы, дубы, сосны, пальмы — всё, что имеет ствол, крону, корни, листья или хвою. Понятие **схватывает** общее и отбрасывает случайное.

Структура понятия

В понятии выделяют:

- **содержание** — совокупность существенных признаков;
- **объём** — множество объектов, охватываемых понятием.

Чем шире объём, тем беднее содержание. «Живое существо» охватывает больше, чем «млекопитающее», но содержит меньше признаков.

Житейские и научные понятия

Лев Выготский (Глава 10) различал:

- **житейские понятия** — сформированы в опыте, несистематичны («собака — это то, что лает»);
- **научные понятия** — сформированы в обучении, систематичны, связаны между собой («собака — это вид *Canis familiaris* из семейства псовых»).

Житейское понятие работает в быту, но ломается в нестандартных ситуациях. Научное — более гибкое, но требует обучения.

Психологический механизм

Понятие — это не просто «ярлык». Это **инструмент**, который:

- **сжимает** информацию (не нужно помнить каждую собаку — достаточно понятия);
- **переносит** знание (если я знаю, что такое «дерево», я знаю это о любом дереве);
- **открывает** новое (понятие «энергия» позволяет думать о явлениях, которые нельзя увидеть).

Нарушения

При некоторых психических расстройствах (Глава 12) понятия разрушаются:

- **снижение уровня обобщения** — человек не может выделить существенный признак;
- **искажение обобщения** — опирается на латентные, вычурные признаки.

3.2. Суждение: связывание смыслов

Что такое суждение?

Суждение — это **мысль, в которой что-то утверждается или отрицается**.

«Снег бел» — суждение. «Зимой не бывает жары» — суждение. «Я не справлюсь» — тоже суждение.

Суждение — это **акт связывания**: понятия соединяются в осмысленное целое.

Структура суждения

- **субъект** — то, о чём говорится (снег);
- **предикат** — то, что утверждается или отрицается (бел);
- **связка** — отношение между ними (есть / не есть).

Виды суждений

- **истинные / ложные** — по соответствию реальности;
- **общие / частные / единичные** — по объёму;
- **категорические / условные / разделительные** — по форме;
- **фактические / оценочные** — по содержанию.

Психологический аспект

Суждение — не просто логическая форма. Это **акт утверждения**, в котором человек занимает **позицию**. Сказать «я не справлюсь» — значит не просто описать, но и **встать** в определённое отношение к себе и миру.

Поэтому работа с суждениями — центральная в когнитивной терапии (Глава 15). Депрессивные суждения («я ничтожен», «будущее безнадежно») — это не «ошибки логики», а **устойчивые позиции**, которые нужно не просто опровергнуть, но **прожить и изменить**.

3.3. Умозаключение: вывод и его цена

Что такое умозаключение?

Умозаключение — это **выведение нового суждения из одного или нескольких данных**.

Пример:

Посылка 1: Все металлы проводят ток. Посылка 2: Медь — металл. Вывод: Медь проводит ток.

Виды умозаключений

1. **Дедукция** — от общего к частному (как в примере выше). Логически надёжна, но не даёт нового знания: вывод уже содержится в посылках.

2. **Индукция** — от частного к общему. «Лебедь 1 бел, лебедь 2 бел... следовательно, все лебеди белы». Даёт новое знание, но **вероятностна**: один чёрный лебедь разрушает вывод.

3. **Абдукция** — от факта к лучшему объяснению. «Мокрый асфальт был дождь». Это способ выдвижения гипотез. Шерлок Холмс называл это «дедукцией», но на самом деле пользовался абдукцией.

Психологический аспект

Человек **не всегда** мыслит по законам логики. Исследования показывают:

- **ошибка подтверждения** — люди ищут примеры, подтверждающие их вывод, и игнорируют опровергающие (Глава 7);
- **вера в силлогизм с абсурдным выводом** — если посылки кажутся правдоподобными, человек принимает неверный вывод;
- **влияние содержания** — логическая форма отступает перед житейским смыслом.

Классический эксперимент **Питера Уэйзена** (задача выбора): большинство людей ошибается в абстрактной логической задаче, но решает ту же задачу, если она облечена в социально значимый сюжет.

Вывод

Умозаключение — самая «дорогая» единица мышления. Оно требует ресурсов, внимания, усилий. Поэтому человек часто **избегает** его, заменяя эвристиками и стереотипами (Глава 7).

3.4. Житейские понятия vs научные понятия

Почему это важно?

Мы уже упомянули различие Выготского. Теперь развернём его подробнее, потому что это ключ к пониманию многих когнитивных искажений и клинических нарушений.

Житейские понятия

- формируются **стихийно**, в опыте;
- **несистематичны**: не связаны между собой;
- **наглядны**: опираются на конкретные образы;
- **практичны**: работают в привычных ситуациях;
- **устойчивы**: трудно меняются.

Пример: «энергия — это когда человек бодрый».

Научные понятия

- формируются **целенаправленно**, в обучении;
- **систематичны**: связаны в сеть;
- **абстрактны**: отвлекаются от наглядности;
- **универсальны**: работают в нестандартных ситуациях;
- **гибки**: развиваются.

Пример: «энергия — это физическая величина, мера способности системы совершать работу».

Переход

Развитие мышления (Глава 10) — это во многом **переход** от житейских понятий к научным. Но это не отмена первых, а **надстройка**: научные понятия должны **срастись** с житейскими, иначе останутся пустыми словами.

Клинический аспект

При шизофрении (Глава 12) наблюдается **искажение** понятий: человек опирается на латентные признаки («слон и велосипед — оба движутся по кругу»). При умственной отсталости — **снижение** уровня обобщения: недоступны абстрактные понятия.

Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?

Мы разобрали единицы мышления. Но это **анатомия**, а не **физиология**.

Проблема статичности. Понятие, суждение, умозаключение — это **срезы** мышления. Но мысль — **процесс**. Она течёт, ветвится, застревает, взрывается инсайтом. Единицы не объясняют динамику.

Проблема изоляции. В реальном мышлении нет «чистых» понятий и суждений. Они **сплавлены** с образами, эмоциями, телесными ощущениями. Человек думает не «понятиями», а **живыми мыслями**.

Проблема контекста. Одно и то же суждение меняет смысл в зависимости от ситуации. «Я не справлюсь» — это и депрессивная мысль, и трезвая оценка сил. Контекст решает.

Проблема бессознательного. Многие умозаключения протекают **неосознанно**. Человек получает вывод, не зная, как он к нему пришёл. Это ставит вопрос: кто мыслит — «я» или некий скрытый процесс?

Связь с практикой (отсылка к Михаилу)

Когда Михаил говорит «я застрял», мы можем увидеть, что происходит на уровне единиц мышления.

Его **понятия** житейские: «правильный выбор», «настоящая жизнь», «моё место» — каждое туманно, неопределённо. Он не может сказать, что означает «правильный выбор» **конкретно**.

Его **суждения** полярны: «если я уеду — предам, если останусь — потеряю себя». Это дихотомия, без промежуточных вариантов.

Его **умозаключения** ошибочны по форме: «Я не знаю, чего хочу значит, со мной что-то не так». Из незнания он делает вывод о дефекте.

Уже на этом уровне видно: его мышление **структурно деформировано**. И чтобы помочь, нужно работать не с «жизнью вообще», а с этими конкретными единицами.

Резюме и мостик

- Понятие — инструмент обобщения; житейские и научные понятия различаются по систематичности и гибкости.
- Суждение — акт связывания смыслов и занятие позиции.
- Умозаключение — вывод нового из данного; человек часто отклоняется от логики в пользу эвристик.
- Единицы мышления — это анатомия; нужна физиология процесса.

Что дальше: Мы знаем единицы. Но мышление бывает разным: наглядно-действенным, образным, словесно-логическим, интуитивным. Глава 4 — о **видах и формах** мышления, о том, что мысль не одна, а целый спектр.

ГЛАВА 4. ВИДЫ И ФОРМЫ МЫШЛЕНИЯ: НЕ ОДНА МЫСЛЬ, А ЦЕЛЫЙ СПЕКТР

Вводный абзац

До сих пор мы говорили о мышлении так, будто оно едино. Но это иллюзия. На самом деле «мышление» — это **зонтик**, под которым собраны разные процессы. Ребёнок, складывающий пирамидку, думает не так, как подросток, решающий уравнение. Художник, пишущий картину, — не так, как судья, выносящий приговор. Инженер, проектирующий мост, — не так, как влюблённый, объясняющий себе поведение партнёра. В этой главе мы рассмотрим **спектр видов мышления** — от наглядно-действенного до интуитивного. Поймём, чем они различаются, как связаны и почему у каждого человека — свой **профиль** мышления.

4.1. Наглядно-действенное мышление

Что это?

Это мышление **через действие**. Оно не оперирует словами или образами — оно оперирует **предметами**.

Человек не «думает» и потом действует. Он **действует — и в действии находит решение**.

Где встречается?

· у ребёнка раннего возраста, который разбирает игрушку, чтобы понять, как она устроена;

- у механика, который чинит двигатель, пробуя деталь за деталью;
- у хирурга, который в ходе операции принимает решение о следующем шаге;
- у любого человека в незнакомой практической ситуации, где нет готового плана.

Особенности

- **предметность**: мысль не отделена от объекта;
- **ситуативность**: решение существует только «здесь и сейчас»;
- **опора на пробу и ошибку**: путь к решению лежит через действия и их последствия;
- **низкая вербализуемость**: человек часто не может объяснить, как он решил.

Значение

Наглядно-действенное мышление — **фундамент**. Оно появляется первым в онтогенезе и остаётся во взрослом возрасте как **резервный** способ мышления в ситуациях неопределённости, когда слова и схемы не работают.

4.2. Наглядно-образное мышление

Что это?

Это мышление **через образы**. Человек оперирует не предметами, а их **наглядными представлениями**.

Он может мысленно повернуть фигуру, представить маршрут, увидеть лицо друга. Это внутренний экран.

Где встречается?

- у архитектора, который «видит» будущее здание до чертежа;
- у шахматиста, который рассчитывает позицию как картинку;
- у дизайнера, подбирающего цвета и формы;
- у обычного человека, который вспоминает, где оставил ключи.

Особенности

- **наглядность**: мысль имеет пространственные характеристики;
- **симультанность**: образ схватывается **целиком**, а не по частям;
- **эмоциональная насыщенность**: образы легко связываются с чувствами;

- **индивидуальность**: образы у каждого свои, они трудно передаются словами.

Значение

Образное мышление — **мост** между действием и словом. Оно позволяет **моделировать** реальность без реальных действий: проигрывать сценарии, планировать, фантазировать.

В клинике образное мышление — важный ресурс. Работа с образами используется в терапии травмы, тревоги, депрессии.

4.3. Словесно-логическое мышление

Что это?

Это мышление **через понятия и знаки**. Оно оперирует **словами, числами, формулами, логическими связями**.

Это то, что в быту называют «умом»: способность рассуждать, доказывать, делать выводы.

Где встречается?

- у учёного, строящего теорию;
- у юриста, аргументирующего позицию;
- у ученика, решающего задачу по физике;
- у любого человека, который говорит себе: «Так, давай по порядку».

Особенности

- **абстрактность**: мысль отвлекается от наглядности;
- **последовательность**: движение от посылок к выводу;
- **контролируемость**: процесс подчинён воле;
- **вербализуемость**: мысль может быть выражена в речи и тексте.

Значение

Словесно-логическое мышление — **вершина** развития мышления. Оно позволяет выходить за пределы наличной ситуации: строить теории, планировать будущее, передавать знание через поколения.

Но оно и **самое уязвимое**: требует ресурсов, обучения, культуры. И именно оно чаще всего «ломается» при психических расстройствах (Глава 12).

4.4. Теоретическое и практическое мышление

Два режима ума

Теоретическое мышление — это мышление о **сущностях**: закономерностях, причинах, принципах. Оно ищет **истину**.

Теоретическое и практическое мышление: два режима ума

Теоретическое мышление — это мышление о сущностях: о закономерностях, причинах, принципах. Оно ищет истину. Его цель — понять, как устроен мир, почему что-то происходит и какие законы за этим стоят.

Практическое мышление — это мышление о ситуациях. Оно ищет решение. Его цель — не понять вообще, а сделать: здесь и сейчас, в данных условиях, с имеющимися ресурсами.

Разница между ними — не в уровне, а в направленности.

Теоретик может позволить себе время: он размышляет долго, без жёстких сроков, перебирает гипотезы, откладывает вывод. Практик действует в дефиците времени: решение нужно сейчас, промедление — это тоже решение, и часто худшее.

Ответственность у них тоже разная. Теоретик отвечает прежде всего перед собой — перед своей мыслью, своей честностью, своим пониманием. Практик отвечает перед делом и людьми: его ошибка — это не только интеллектуальная неточность, а реальные последствия для других.

И критерии успеха у них не совпадают. Для теоретика важно, истинно ли его знание. Для практика — эффективно ли его решение. Истина без эффективности для практика бесполезна, а эффективность без полного понимания для теоретика — недостаточна.

Классические примеры: учёный — фигура теоретического мышления. Полководец, врач, управленец — фигуры практического. Они мыслят не хуже и не лучше — они мыслят иначе, потому что решают другую задачу.

Особенности практического мышления (по Б. М. Теплову)

- **оперативность**: решение нужно сейчас, а не потом;
- **гибкость**: условия меняются, план перестраивается;
- **интуитивность**: многое решается «по чутью», без развёрнутого анализа.

Значение

Практическое мышление долго недооценивали, считая его «низшим». Но это не так: оно требует **особого** интеллекта — способности действовать в неопределённости.

4.5. Репродуктивное и продуктивное мышление

Репродуктивное мышление

Это мышление по **готовому образцу**: вспомнить правило, применить алгоритм, повторить известное.

Оно необходимо: без него невозможно обучение, рутина, стабильность.

Продуктивное мышление

Это мышление, создающее **новое**: новый способ решения, новую идею, новый взгляд.

Оно не выводится из прошлого опыта. Оно **выходит за пределы** известного.

Граница

Между ними нет чёткой стены. Решение, которое для одного — репродуктивно, для другого — продуктивно. Важен **контекст**: создаёт ли человек это решение впервые или достаёт готовое.

Связь с творчеством

Продуктивное мышление — ядро творчества (Глава 8). Но творчество невозможно без репродуктивного фундамента: нельзя творить, не владея языком, инструментом, знанием.

4.6. Интуиция как отдельный маршрут

Что такое интуиция?

Интуиция — это **быстрое, неосознаваемое** схватывание решения, истины или опасности.

Человек говорит: «Я не знаю, почему, но чувствую, что так правильно». Это не магия. Это **свёрнутый опыт**.

Механизмы

Современная психология объясняет интуицию как:

- **неявное научение** — знание, накопленное без осознания правил;
- **паттерны** — мозг узнаёт знакомую структуру раньше, чем сознание успевает её назвать;
- **соматические маркеры** (Дамасио) — тело подаёт сигнал «опасно/безопасно» раньше, чем мысль сформулирует причину.

Сила и слабость

Интуиция сильна там, где:

- много опыта;
- сложная, но знакомая область;
- мало времени на развёрнутый анализ.

Интуиция слаба там, где:

- область незнакома;
- есть систематические искажения;
- нужна проверка.

Вывод

Интуиция — не враг логики и не её замена. Это **другой маршрут** — быстрый, экономный, но не всегда надёжный. Мудрость — не в том, чтобы всегда доверять или не доверять интуиции, а в том, чтобы знать, **когда** ей можно доверять.

Критический разбор главы: Почему этого недостаточно?

Мы разложили мышление на виды. Но это **типология**, а не **процесс**.

Проблема изолированности. В реальном мышлении виды **переплетены**. Хирург думает наглядно-действенно, но опирается на теоретическую схему. Писатель мыслит образами, но строит логику сюжета. Типология — это карта, а не территория.

Проблема индивидуальных различий. У каждого человека — свой **профиль** мышления: у одного сильнее образное, у другого — логическое. Типология не объясняет, откуда берутся эти различия и как их учитывать.

Проблема развития. Виды мышления не даны от рождения. Они **формируются** в деятельности, в обучении, в культуре (Часть III). Типология статична, а мышление — динамично.

Проблема диагностики. Как отличить «практическое» мышление от «недостаточно развитого логического»? Как измерить интуицию? Типология описывает, но не даёт инструментов.

Связь с практикой (отсылка к Михаилу)

У Михаила — дисбаланс.

Его словесно-логическое мышление **гиперактивно**: он бесконечно анализирует, строит таблицы, взвешивает аргументы. Но его **практическое** мышление заблокировано: он не действует, а прокручивает варианты.

Его **образное** мышление тревожно: он рисует себе катастрофические картины будущего — «если уеду, всё развалится», «если останусь, зачахну». Эти образы не проверяются реальностью.

Его **интуиция** задавлена: он не слышит телесных сигналов, потому что голова перекрывает тело.

Мы видим: проблема не в недостатке ума. Проблема в **несбалансированности** видов мышления. И терапия (Часть IV) будет направлена не на «развитие интеллекта», а на **восстановление доступа** к разным маршрутам мысли.

Резюме и мостик

· Мышление — не единый процесс, а **спектр** видов: от наглядно-действенного до словесно-логического.

· Наглядно-действенное — фундамент, образное — мост, словесно-логическое — вершина.

· Теоретическое и практическое мышление — два режима с разными целями.

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.