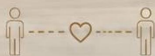


АЙРТОН КОС

Секрет ПРАВИЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ



Почему счастливые отношения
начинаются с умения быть близко,
но не слишком



БЛИЗОСТЬ — ЭТО НЕ СЛИЯНИЕ
А ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР
БЫТЬ РЯДОМ

Айртон Кос

**Секрет правильной дистанции.
Почему счастливые отношения
начинаются с умения быть
близко, но не слишком**

*<https://litres.ru/74429863>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Почему нам одновременно нужны близость и свобода — и почему именно на границе между ними чаще всего рождаются конфликты? Эта книга рассматривает отношения через идею «порогов»: невидимых границ между собой и другими, принадлежностью и индивидуальностью, доверием и дистанцией. Автор показывает, как эти пороги проявляются не только в любви, но и в семье, дружбе, работе, отношениях с клиентами, руководителями и коллегами. Вы увидите, почему чрезмерное слияние душит, а чрезмерная дистанция разрушает связь; как меняются отношения в моменты перехода и почему напряжение на границе может стать точкой роста. Это не сборник готовых рецептов, а глубокая карта человеческой близости — для тех, кто хочет оставаться собой, не теряя других.

Содержание

Часть 1: Барьеры взаимодействия	7
Глава 1 Порог и индивидуальность	7
Часть 2 Три вида порогов	14
Часть 3 Феномен порога	31
Часть 4 Архетип социального порога	44
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Айртон Кос

Секрет правильной дистанции. Почему счастливые отношения начинаются с умения быть близко, но не слишком

Почему я написал эту книгу

Несколько лет назад, просматривая книжную полку у друга, я с удивлением обнаружил столько книг о межличностных отношениях — о том, как любить, как быть любимым, как избежать чрезмерной любви (что бы это ни значило), как пережить развод, как понять представителей противоположного пола, как создать близкие отношения, как преодолеть страх перед близостью, как стать приемным родителем, как конструктивно использовать гнев, как добиться желаемого, как стать братьями и сестрами без вражды, как спасти отношения... Без сомнения, все это — отличные советы, но, похоже, в них отсутствует нечто самое главное.

Очевидны две вещи. Во-первых, люди, живущие сегодня, уделяют огромное внимание нашим взаимоотношениям друг с другом; в то же время они сталкиваются с огромны-

ми вызовами, связанными с распадом традиционных структур отношений, таких как брак и сообщество. Во-вторых — и это является основной мотивацией, побудившей меня написать эту книгу, — все эти темы, похоже, не затрагивают внутреннюю суть межличностных отношений. Они, кажется, не осознают ключевую реальность, которую я опишу ниже, а именно: встреча с другим человеком — это опыт перехода через порог. Я имею в виду, что каждый человек — это неизвестный мир, между нами существует проем, порог, через который нам, возможно, предстоит пройти. Когда мы встречаем кого-то, особенно если эта встреча происходит глубоко и интенсивно, мы сталкиваемся с опытом, бросающим вызов нашему самосознанию, независимо от того, является ли этот опыт реальным или потенциальным.

Наши отношения с семьёй, коллегами, друзьями, возлюбленными и партнёрами являются определяющим фактором в нашей жизни. В большей степени, чем внешний успех, богатство или слава, именно они определяют разницу между счастьем и горем, развитием и застоем, удовлетворённостью и разочарованием. Они стимулируют нас и требуют от нас осмысления собственных поступков и реакций, они ведут нас к порогу эмоций и открытий. Если мы сможем открыть глаза и переступить этот порог, межличностные отношения могут стать путем к просветлению, позволяющим нам выйти за пределы эгоцентричной изоляции и войти в новый, вдохновляющий мир переживаний.

Я хочу подчеркнуть, что не претендую на звание эксперта по межличностным отношениям и тем более не осмеюсь утверждать, что нашел какие-то универсальные решения проблем и вызовов, с которыми сталкиваются наши отношения. На самом деле я с большим скептицизмом отношусь к любым подобным утверждениям. Поэтому эта книга не будет, как многие самопомощные руководства, представлять собой рассказ об успехах автора в браке, семейной жизни, дружбе или бизнесе. Могу сказать лишь то, что для меня сложная и запутанная борьба за построение и поддержание конструктивных отношений является центральной темой жизни, и я всегда стараюсь извлечь как можно больше уроков из своих ошибок (к сожалению, это не всегда позволяет избежать их повторения). Эта книга содержит мои выводы и взгляды (в основном полученные от других людей), которые являются весьма вдохновляющими и полезными. Надеюсь, что читатели извлекут из неё такую же пользу.

Часть 1: Барьеры взаимодействия

Глава 1 Порог и индивидуальность

Первая тема:

За современными напряжёнными отношениями на национальном и глобальном уровнях скрывается фундаментальное экзистенциальное противоречие между индивидуализмом и групповой идентичностью.

Мы живём в эпоху, когда всё рушится. Структуры, которые связывали нас на протяжении нескольких поколений и тысячелетий, исчезают с поразительной скоростью: семейные узы, классовая система, традиционные сообщества. Старые профессиональные структуры исчезают, а связи между работодателями и работниками претерпевают изменения. Это давление проявляется по мере того, как меняются многие вещи, дающие людям опору и смысл в жизни. Уровень стресса очень высок; зависимость приобретает почти эпидемический характер; мы уже привыкли к изоляции и антисоциальному поведению. В то же время мы видим, как окружающие нас люди ищут свою идентичность. Псевдо-племенной дух в бандах, расистское насилие, ксенофобия, сектантство и фундаменталистские движения — все это можно рассматривать как проявления потребности людей в чувстве принад-

лежности.

Напряжённость между стремлением к свободе и потребностью в принадлежности проявляется в каждой семье, в классе и на рабочем месте. Большинству из нас не нравится, когда нам указывают, во что верить, как себя вести, что читать, слушать, смотреть, во что одеваться или что есть. Мы хотим делать свой собственный выбор — особенно в том, с кем и как мы устанавливаем связи. Но такая личная свобода имеет свою цену — а именно одиночество, которое не могут восполнить ни потребление, ни развлечения. Мы хотим быть свободными личностями и при этом чувствовать связь с другими людьми. Мы стремимся к самоопределению, но в то же время хотим быть частью сообщества, которое нас поддерживает и дарит более широкое чувство принадлежности.

Как личности, в определенной степени мы можем решить эту проблему, выбирая, к чему присоединиться. Мы можем оставить позади религию родителей, местные традиции или навязанные нам правила. Мы можем выбрать другие, привлекательные или более значимые дела. Мы можем выбирать своих друзей, семью, собственное религиозное движение. Мы можем отождествлять себя с чем угодно — от футбольной команды или бара до яхт-клуба или кружка вязания: мы можем присоединиться к тысячам возможных сообществ, отражающих то, кем мы являемся и кем хотим стать. Если нам повезет, мы будем испытывать чувство принадлежности к своей работе и коллективу.

На национальном уровне системы государственного социального обеспечения пытаются заменить «естественное» чувство взаимной ответственности, существующее в традиционных сообществах. Однако во многих странах эти системы, похоже, достигли пределов своих возможностей и сейчас постепенно теряют позиции — это заставляет людей задаваться вопросом, какие формы или механизмы могут одновременно поддерживать личную ответственность и социальную инклюзивность. В более широком плане глобализация несет как угрозы, так и возможности для отдельных людей, значительно ускоряя продолжающийся переход от «общества, основанного на власти», к «обществу, основанному на переговорах». Поиск новых форм сообществ — от кооперативов до коммун — стал важной темой второй половины XX века.

Однако сообщества, в том числе те, в которые люди вступают по собственному выбору, также создают свои проблемы: друзья отдаляются, семьи распадаются, религия или спорт ставят нас в конфликт с теми, кто стремится к соперничеству, а смена работы или сокращения создают барьеры между коллегами. Рано или поздно мы обнаруживаем, что чувствуем себя более одинокими, чем хотелось бы, или что отношения ограничивают нас больше, чем ожидалось. Мы сталкиваемся с двумя основными проблемами социальных групп:

- управление границами между нами и другими группами;

- цена индивидуальной свободы.

Каждая социальная среда создаёт «своих» и «чужих»: в той или иной степени она отделяет одну группу от других и объединяет людей внутри неё. Сообществу необходимо управлять границами, защищать свои рубежи, отстаивать убеждения и символы, продвигать свои идеи и поддерживать свою идентичность. Как правило, это приводит не только к здоровой конкуренции, но и к конфликтам с другими группами — от территориальных споров, организационных или семейных раздоров, сектантства и национализма до терроризма и актов возмездия.

На перекрестке на заднем стекле впереди идущей машины была наклейка с изображением футболиста в красной майке, который с улыбкой мочится на игрока в синей майке. На майке того, кто мочится, написано слово «Единство», а на синей майке — «Город». Какая сила побудила водителя разместить такое изображение? Почему вражда между командами из одного и того же города вызывает столь сильные эмоции? Является ли это игрой, забавной формой подшучивания, или же всё более сильное побуждение подталкивает к столь ярко выраженному и явно произвольному племенному духу?

Внутри сообщества также часто возникают напряженные ситуации. Мы больше не испытываем автоматического уважения к тем, кто занимает руководящие позиции; людям необходимо пространство для проявления личной инициативы, а также ресурсы, помогающие им эту инициативу

реализовать. Люди стремятся достичь консенсуса, но зачастую это не удастся. Внутренняя конкуренция в сообществе подрывает его способность к сплоченности, приводя к межфракционным конфликтам и расколам.

Индивидуализация

Возможно, нам следует рассматривать эти противоречивые тенденции (с одной стороны — стремление к свободному личному выбору, с другой — стремление к идентификации с более широким сообществом) как проявление важного процесса социальной эволюции. Процесс индивидуации (individuation) является одновременно и результатом, и источником этих противоречивых тенденций. Он приносит с собой растущую потребность в личной автономии и соответствующий потенциал, но в то же время вызывает чувство неуверенности и изоляции.

Философ Рудольф Штайнер сформулировал так называемый «основной социологический закон», который описывает прототипный процесс развития, наблюдаемый в сообществах самых разных типов и масштабов — от семьи или предприятия до целой цивилизации. Он формулируется следующим образом:

На ранних этапах культурного развития люди стремятся создавать социальные группы. Поначалу интересы отдельных людей приносятся в жертву интересам группы. Однако дальнейшее развитие освобождает индивидуума от интересов группы и позволяет ему свободно проявлять свои лич-

ные потребности и сильные стороны. [1]

Если Штайнер прав в том, что эта модель представляет собой универсальную тенденцию, то этот «закон» окажет глубокое влияние на построение сообществ любого типа. Это означает, что нельзя ожидать, что жертвы, добровольно принесенные людьми на ранних этапах становления организаций, предприятий, революционных государств или браков, будут продолжаться бесконечно. Только учитывая этот процесс индивидуализации, позволяя ему происходить и поддерживая его, сообщество сможет оставаться здоровым и успешным. Бесчисленное количество лидеров, предпринимателей, основателей и супружеских пар, а также их последователей и партнеров заплатили высокую цену за игнорирование этого закона. Это приводит нас ко второму утверждению:

нам необходимо воспринимать индивидуализацию как неизбежность эволюции; сопротивление ей или попытки обратить её вспять приведут к обратному результату. Перед нами стоит задача развития «этического индивидуализма», который позволит построить здоровые отношения между людьми, всё более ориентированными на себя. [2]

Эта задача заставляет нас по-новому, с новой силой и непредсказуемым образом достигать порогов или границ познания, комфорта и способностей. В нашем опыте восприятия мира, в себе и в отношениях с другими людьми мы сталкиваемся с этими границами. Таким образом, основной

вопрос, который пытается решить эта книга, заключается в следующем:

в чем заключается сущность порогов, с которыми мы сталкиваемся в социальных, личных и профессиональных отношениях, и как их преодолевать и управлять ими конструктивным и развивающим образом?

Часть 2 Три вида порогов

Первый вечер отпуска: мать укладывает своего ребенка спать. Ребенок устал, но очень возбужден, не может успокоиться и не хочет, чтобы этот день заканчивался. Он беспокойный и прилипчивый, просит рассказывать сказки одну за другой, петь песни одну за другой, постоянно ищет то, что ему нужно, и попадает в замкнутый круг, требующий постоянного внимания матери и вызывающий тревогу разлуки. Маме же нужно освободиться от ребенка — сосредоточиться, отдохнуть, найти время для себя. В конце концов, изоляция в детской кроватке после кратковременного страдания приносит чувство безопасности: мама спускается вниз, ребенок, плача, смиряется с этим, а затем засыпает. Оба они преодолели небольшой порог.

Что такое порог?

В этой книге термин «порог» будет использоваться для обозначения границы между различными состояниями сознания. Граница между бодрствованием и сном — яркий пример: все мы часто, не задумываясь, переступаем эту границу в обоих направлениях. Но даже при таких привычных переходах могут возникать проблемы: иногда трудно заснуть, иногда — проснуться. Опыт может быть перенесен через этот порог, а может претерпеть изменения по пути. Мы можем пробудиться из ночи с новыми мыслями, изменив-

шимся отношением или новой решимостью. Промежуточное состояние, которое мы называем сном, имеет свои более тонкие пороги в обоих направлениях — в сторону бодрствующего сознания, где мы можем временно запутаться в том, в какой «реальности» находимся; или в сторону глубокого сна, где сознательные впечатления редко восстанавливаются, но важные процессы, похоже, всё же происходят в нашем сознании.

Конечно, гораздо более загадочный и сложный порог находится на самой последней границе биографии каждого из нас. Человеческая культура всегда была пронизана богатым разнообразием образов, мифов, рассказов, учений и догадок о том, что ждет нас после смерти. Что бы ни говорил концептуальный материализм в современной научной культуре, или что бы он ни уклонялся от обсуждения, на самом деле большинству из нас трудно просто отмахнуться от вопроса, который так четко сформулировал Гамлет и который удержал его от самоубийства, назвав его бессмысленным:

«Кто готов терпеть всё это, стоная под тяготой жизни? Если бы не страх перед неизвестной смертью, страх перед той таинственной страной, из которой никто никогда не возвращался, люди колебались бы, предпочитая терпеть земные беды, чем броситься навстречу неизвестным страданиям». [3]

Как нам относиться к неизбежности смерти? В западной культуре наиболее распространённым подходом, по-видимому, является либо полное избегание размышлений и разго-

воров на эту тему, либо принятие религиозного учения, которое гарантирует продолжение или преобразование сознания после смерти в обмен на благочестие и нравственность в земной жизни. По мере приближения к этому порогу вторая стратегия кажется всё более привлекательной, что, возможно, неудивительно, приводит к завышенной доле пожилых людей на церковных богослужениях.

Наше противостояние смерти, пожалуй, наиболее ярко раскрывает некоторые фундаментальные «феномены порога», которые обычно возникают, когда мы приближаемся к переломному моменту в собственном опыте: наши мысли пронизываются сомнениями, неопределённостью и смятением; наши чувства подвергаются влиянию отчуждения и даже отвращения; а наша сила воли может оказаться парализована страхом и тревогой. Об этих фундаментальных явлениях будет сказано ещё многое: на данный момент стоит отметить, что, хотя они часто возникают спонтанно, их можно частично преодолеть (а, возможно, и необходимо преодолеть) путём сознательного контроля над собственными реакциями и укрепления внутренних способностей — это единственное средство, позволяющее нам твёрдо удержать себя в руках при столкновении с пороговыми паттернами. К этой теме мы ещё вернёмся позже.

На Западе интерес к вопросам загробной жизни вполне понятен, однако этот интерес зачастую затмевает целый ряд связанных с ним вопросов, касающихся того, что нас ждет

по ту сторону порога жизни, когда мы рождаемся или зачаты. Для представителей обширных культур, основанных на верованиях в реинкарнацию и карму, представление о «прошлых жизнях» является естественным дополнением к представлению о загробной жизни. С другой стороны, помимо непрекращающихся споров о том, когда эмбрион становится человеком (эти споры лежат в основе дискуссий об абортах), монотеистические религии обычно не затрагивают тему жизни до рождения.

Из этого правила есть яркое и возвышенное исключение. Уильям Вальтс Уордсворт в своём стихотворении «О бессмертии» говорит:

Не в полном забвении, не в полной наготе, но мы пришли, шагая по облакам, от Бога, который является нашим домом.

Он говорит нам: «Рай с самого младенчества рядом с нами!» — а затем описывает, как это духовное осознание постепенно исчезает «в суете повседневной жизни». Иными словами, нечто переступает порог земной жизни, точно так же, как, согласно утверждениям большинства религий, последствия наших внутренних и внешних поступков в той или иной форме переступают порог смерти. Для Уотсвона исчезновение этого предродового сознания было трагической неизбежностью: его усилия, а также, в более широком смысле, усилия его товарищей-художников из числа европейских романтиков, заключались в том, чтобы, будучи зрелыми земными людьми, развить воображение, способное дать челове-

ку прозрения и переживания, недоступные физическим чувствам и интеллекту.

Перспектива приближения к порогу сознания и его преодоления, кажется, оказывает на нас противоречивое воздействие. Мы часто одновременно и жаждем, и сопротивляемся связанному с этим процессу перехода. Как в приведенном выше примере с ребенком и матерью. Почему бы нам, например, не спать в симметрическом центре ночи — с 20:00 до 4:00 утра — вместо того, чтобы спать с 23:00 до 7:00 утра? Как правило, мы откладываем переход через этот порог в обоих направлениях, возможно, потому что нам трудно отпустить конец дня и так же трудно отпустить конец ночи.

С другой стороны, мы также ищем переживаний, связанных с переходом через порог, например, в сильных, часто вызывающих страх телесных ощущениях, таких как катание на американских горках или банджи-джампинг; в опосредованных эмоциях, которые дают нам боевики, игры виртуальной реальности или романтические (не совсем в смысле Уотсона!) романы; или же путем стимулирования нашего сознания алкоголем или другими психоактивными веществами. Используя самые разные методы, большинство из нас, не придавая значения пороговым переживаниям, ищет различные стимулы, которые переносят нас в другие, менее осознанные модели опыта. Интересно, что сверхъестественные явления — призраки, вампиры, ангелы и т. д. — продолжают существовать в нашей материалистической культуре,

обеспечивая неиссякаемый источник тем для широко популярных развлечений, варьирующихся от шуток до сентиментальности, от ужаса до возвышенного.

Внешний порог

Внешний порог — это граница области, выходящей за пределы того, что могут воспринять наши физические чувства и повседневный разум, за пределы того, что можно измерить и предсказать. Приведу повседневный пример: мы видим, как предметы падают к центру Земли, но не видим гравитацию, заставляющую их падать. Ньютон описал и количественно определил эту силу, но не объяснил её. Как объекты взаимодействуют друг с другом на расстоянии, даже в вакууме? Через какую среду они «притягиваются» друг к другу? Удивительно, но физика до сих пор не дала убедительного объяснения. Точно так же мы можем видеть и ощущать поверхность — например, стекло — как твёрдую, сплошную и непроницаемую; однако физика описывает её как состоящую из бесчисленных частиц, расстояние между которыми намного превышает их фактические размеры, поэтому большая часть поверхности, кажущаяся сплошной, на самом деле состоит из «пустого» пространства. На самом деле даже сам свет невидим: именно поэтому ночное небо кажется чёрным, хотя оно наполнено светом звёзд и солнца, которые освещают такие объекты, как спутники или метеориты. Поскольку наше обычное сенсорное восприятие не способно этого понять, наука вынуждена опираться на такие по-

нения, как энергия, сила, притяжение, длина волны и т. д. Однако понятия не являются физическими: они представляют собой попытку выразить реальность, выходящую за пределы мира чувств.

Когда мы рассматриваем органическую сферу, наша зависимость от нефизических понятий становится ещё больше. Мы можем наблюдать влияние таких явлений, как ориентация, инстинкты, желания, но мы не можем непосредственно увидеть, услышать или прикоснуться к самим этим реальностям. Что касается внешних аспектов нашей собственной жизни, мы всегда находимся под властью сил, которые мы не можем предсказать или контролировать (в прошлом их называли богами). Например, мы можем с уверенностью сказать, что в следующем году на дорогах Великобритании погибнут от двух до трёх тысяч человек, но мы абсолютно не можем знать, кто именно эти люди будут. Возможно, мы способны выделить группы повышенного риска, но что касается отдельных людей, то наше обычное сознание не может дать никаких подсказок относительно их будущих радостей и страданий. Статистические данные не помогают нам предсказать или понять отдельные события.

Точно так же сознание, основанное на ощущениях, не способно ответить на вопросы, выходящие за рамки личного опыта, например: почему мир устроен именно так? Что делает закат прекрасным? Есть ли что-то за пределами смерти, и если да, то что? В чём смысл человеческой жизни? Незави-

симо от того, обращаемся ли мы к представлению о судьбе, направляемой божеством, или полагаемся на такие понятия, как случайность и причинно-следственная связь, наш пылкий ум сталкивается с преградой неизвестного и непознаваемого, которую порой трудно принять и которая для большинства из нас в большинстве случаев остается непостижимой. За этим препятствием лежит область, которую мы называем «мистерией» и которая уже тысячелетиями занимает умы философов и учёных.

Внутренний порог

Внутренний порог — это граница подсознания, то есть область «психосоматики». Инстинкты, мотивы, иррациональные страхи и желания, непереработанные прошлые переживания и травмы поднимаются из этой области в наше повседневное сознание и деятельность, оказывая на них влияние. Именно это Лоуренс описывает как «пещеру», в которую погрузился Фрейд, а мир с затаенным дыханием ждал, что же он там обнаружит:

Что же находится в пещере? Увы, мы уже видели это! Только огромный липкий питон, кучи экскрементов и бесчисленные отвратительные мелкие ужасы, простирающиеся между сексом и экскрементами.

Неужели это правда? Разве эта великая неизвестность, которую мы называем сном, не содержит ничего другого? Разве в передней области нашего существования нет милых божеств? Нет! Представьте себе тот неопиcуемый ужас,

который, как показал нам Фрейд, несет в себе вытеснение — подавленное, сдерживаемое, безумное вытеснение, сексуальные комплексы, подавление экскрементов, чудовища из снов. Мы пытаемся отрицать их. Но нет, они там, на виду. Эти ужасные вещи пожирают наши души и приводят к нашему беспомощному нервному истощению. [4] [4]

Это довольно пессимистичное и яркое описание подсознания, возможно, претерпело изменения после первоначальных открытий Фрейда; исследователи, последовавшие за Юнгом, утверждали, что в самых глубинах этой пещеры есть и другие находки, в том числе сокровища. Тем не менее, в большинстве культур эта сфера по-прежнему осторожно рассматривается как источник первобытных, непредсказуемых и зачастую антисоциальных импульсов. Это то место, которое в некоторых религиях называют «первородным грехом», влияние которого необходимо нейтрализовать с помощью установленных норм поведения и санкций за их нарушение.

Независимо от того, исповедуем ли мы какую-либо религию, большинству из нас приходится признать, что самоанализ выявляет значительные следы подсознательного влияния в нашем поведении. Что на самом деле движет нами, определяя наши жизненные выборы, стремления и модели поведения? Сколько наших решений на самом деле принимается на основе полностью осознанных соображений, а не под влиянием эмоций, импульсов и желаний, происходящих

из неопределённых или неизвестных источников? Ночной мир подсознания продолжает жить и действовать внутри нас.

Порог отношений

Урок от костра: тепло рождается из взаимоотношений

Разжигая и ухаживая за костром, мы обнаруживаем, насколько важны для поддержания горения структура, взаимосвязь и расстояние. Если поленья уложены слишком близко друг к другу, они задушат друг друга и перестанут гореть. Точно так же, если они расположены слишком далеко друг от друга, они не смогут отражать тепло друг на друга, рано или поздно остынут и погаснут. Для живого пламени необходимо достаточное количество различных элементов, расположенных на надлежащем расстоянии друг от друга, чтобы обеспечить циркуляцию воздуха и обмен теплом. Только в таких условиях огонь может выполнить свою задачу — согреть помещение. Точно так же, когда люди находят правильный баланс между близостью и дистанцией, они могут согревать друг друга и наиболее эффективно служить более широкому обществу. Часто ли мы позволяем этому принципу влиять на то, как мы выстраиваем отношения — будь то формальные или неформальные, личные или профессиональные?

Третья и центральная тема этой книги:

между людьми существует третий тип границы. Другой человек — это неизвестный мир, и столкновение с ним, особенно глубокое и интенсивное, сталкивает нас с реальными

и потенциальными переживаниями, которые бросают вызов нашему самосознанию, углубляют его и требуют от нас обучения и изменений.

Что происходит, когда мы встречаем другого человека? Если внимательно понаблюдать за собой, можно заметить две противоположные тенденции, которые естественным образом проявляются всякий раз, когда мы сталкиваемся с другим человеком. Когда нас знакомят с незнакомцем в обстановке, где относительно отсутствуют предвзятые мнения или глубокие воспоминания, эти тенденции можно заметить в их «наиболее чистом» виде; однако, независимо от состояния существующих отношений, они всегда в той или иной степени проявляются в любом взаимодействии.

Одну из этих тенденций мы называем «чувством сближения»; этот термин используется не в повседневном смысле сочувствия к кому-то, а в более широком значении — приближения к человеку, притяжения, интереса, увлечения, вовлечения, участия, подверженности влиянию. Это чувство сближения является инстинктивным, возможно, интуитивным, а не результатом сознательного размышления или выбора. Это то, что мы обнаруживаем в себе, а затем, возможно, решаем, как с этим поступить.

Другая, противоположная тенденция, будет здесь называться «чувством отталкивания»; это также не отвращение в обычном смысле, а более общий импульс к отстранению, отказу от общения с другими, сопротивлению влиянию, со-

хранению границ и изоляции от окружающих. Чувство сближения и чувство отталкивания, в этих значениях, представляют собой взаимодополняющие импульсы внутри нас. Ни один из них не лучше и не хуже другого. Оба нам необходимы. Без чувства сближения мы вообще не смогли бы строить отношения; без чувства отторжения мы не смогли бы сохранить чувство собственной идентичности (sense of identity). С точки зрения нашей текущей цели важно отметить, что эти силы просто возникают на пороге отношений, а затем бросают вызов нашему сознанию, требуя эффективно управлять ими.

Они не всегда проявляются сбалансированно, здоровым или благотворным образом. Когда чувство сближения берет верх, мы можем потерять себя в другом человеке, позволив ему чрезмерно влиять на нас или манипулировать нами. Артисты, ораторы, продавцы и другие люди используют эту тенденцию для достижения как позитивных, так и негативных целей. В лучшем случае проявление в нас черт, связанных с чувством слияния, расширяет наше присутствие и потенциал, позволяя почувствовать связь с более широким сообществом (театральной публикой, семьей, политическим или религиозным движением). На личном уровне это дает нам возможность проникнуть в душевный мир другого человека, встретиться с ним и оценить его по достоинству. В худшем случае это лишает нас способности к критическому мышлению, приводит к слепому доверию к харизматическим ли-

дерам и вызывает легковерие, фанатизм и массовую истерию. Например, вспомните подъем нацизма, или то, как Сталин, несмотря на всю свою жестокость, удивительным образом контролировал эмоции стольких людей, или же недавнее влияние лидеров «фундаменталистских» религиозных течений или сект. Стремление к идентификации чрезвычайно сильно, особенно в эпоху, характеризующуюся ярко выраженной индивидуализацией и сопровождающуюся аутизмом.

Когда чувство отчуждения сильнее всего в нас — будь то временно или надолго — мы погружаемся в себя и теряем способность вступать в подлинные отношения. Склонность критиковать и отвергать всё, что не создано нами самими, возводит стену между нами и другими людьми. Здоровый скептицизм превращается в своеобразный цинизм: мы считаем, что все политики лгут, все продавцы — мошенники, все мужчины — сексуальные хищники, все женщины — манипуляторы, все менеджеры — самонадеянные карьеристы и так далее. Как ни странно, наш опыт зачастую подтверждает эти предвзятые суждения!

Чувство отторжения — это сила, на которую мы опираемся на психологическом уровне, чтобы различать «я» и «не-я», подобно тому, как иммунная система человеческого организма различает, что принадлежит нашему физическому организму, а что нет, и отторгает чужеродные вторжения. Когда эта система повреждена или имеет дефекты, как, на-

пример, у больных СПИДом, мы становимся уязвимыми для потенциально смертельных инфекций. Точно так же, когда наша система отторжения рушится, нас захватывают модели мышления, эмоций и поведения, которые не выбираются и не контролируются нашим индивидуальным сознанием. Эта аналогия, возможно, является одним из способов понять такие явления, которые на первый взгляд трудно понять, как, например, последователи сект или террористы-смертники.

Мы полагаемся на чувство близости, чтобы преодолеть пропасть между собой и другими: когда мы теряем способность использовать этот навык, результатом становится та или иная форма легкого или более крайнего аутизма. Недавнее исследование [5] показало, что поразительное количество взрослых мужчин демонстрирует явные симптомы синдрома Аспергера, проявляющиеся в неспособности или нежелании общаться или взаимодействовать с другими людьми. В Великобритании более 200 тысяч человек имеют диагноз этого синдрома, причем мужчины превосходят женщин по числу заболевших в соотношении более чем девять к одному. [5]

К более умеренным формам этой тенденции относятся зависимость от компьютерных игр и интернета, чрезмерное просмотр телевизора, а также истощение коммуникации между супругами. С медицинской точки зрения аналогией может служить процесс онкогенеза — замкнутый порочный круг, в котором поражённые клетки отчуждаются

от своего более широкого окружения и перенаправляют ресурсы организма на собственное размножение, вместо того чтобы вступать в здоровое взаимодействие со всем телом. Еще одна уместная аналогия — рост заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями в западном обществе за последние десятилетия. Эти заболевания менее распространены среди людей и в обществах, где сохранились более сильные элементы общинной и семейной идентичности. Джеймс Линч (James Lynch) описывает это явление в своей книге «Разбитое сердце» [6]. () [6]

Родительская теплота влияет на будущее здоровье

В начале 1950-х годов у здоровой выборки студентов были получены результаты теста с несколькими вариантами ответов, отражающие ощущение теплоты и близости с родителями. Спустя тридцать пять лет у них были собраны подробные данные об анамнезе заболеваний и психологическом анамнезе. Среди участников 91 % тех, кто считал, что у них не было близких отношений с матерью (по результатам оценки, проведенной во время учебы в университете), в среднем возрасте получили диагноз какого-либо заболевания (включая ишемическую болезнь сердца, гипертонию, язву двенадцатиперстной кишки и алкоголизм); для сравнения, среди участников, считавших, что у них были близкие отношения с матерью, в среднем возрасте диагноз был поставлен 45 %. Аналогичная взаимосвязь была обнаружена между ощущением тепла и близости со стороны отца и развитием заболе-

ваний в будущем. Поскольку родители, как правило, являются наиболее значимым источником социальной поддержки в раннем детстве, восприятие родительской любви и заботы может оказывать существенное влияние на физическое и психическое здоровье человека на протяжении всей жизни, а также на развитие заболеваний.

«Журнал поведенческой медицины», 1997 г., т. 20, № 1

В подростковом возрасте особенно ярко проявляется динамика между чувством близости к миру и другим людям и реакциями отторжения. С одной стороны, молодые люди стремятся сформировать свою индивидуальность, которая зачастую резко противоречит ценностям, нормам и влиянию, полученным в процессе воспитания. Отношения между родителями и детьми могут стать настолько напряжёнными, что приведут к отчуждению. Дружелюбный ребенок может превратиться в угрюмого, молчаливого или чрезвычайно придиричивого подростка. Бунтарство и самоутверждение выражаются через одежду, прически и украшения, а также вызывающее поведение. В то же время возникает сильное или даже крайнее чувство близости: группа сверстников, а также стиль одежды и поведенческие нормы этой группы становятся чрезвычайно важными; возможна увлеченность спортивными или музыкальными знаменитостями; ранние сексуальные и эмоциональные отношения могут оказывать как возбуждающее, так и разрушительное влияние. На этом этапе нашей жизни мы постоянно приближаемся к порогу

отношений, и то, насколько успешно мы научимся распознавать и управлять их силой, а также развивать то, что Голейнан (Goleinan) и другие называют «эмоциональным интеллектом» [7], окажет глубокое влияние на наше будущее. [7]

Чувство сближения и чувство отталкивания — это два полюса энергии отношений. Эта полярность реакций нашей души и сердца схожа со многими научными описаниями того, что существует за пределами воспринимаемых аспектов материального мира после преодоления внешнего порога. Далее мы рассмотрим более конкретные проявления этих явлений и сопутствующих им пороговых эффектов, а также попытаемся описать, как они лежат в основе многих современных социальных проблем — от секса, брака и разводов до расизма, преступности и насилия.

Часть 3 Феномен порога

Карл Кёниг в своей книге «Душа человека» [8] сетует на то, что большая часть современной психологии не исследует свой собственный предмет. («Psyche» — это просто греческое слово, обозначающее душу, поэтому психология — это «наука о душе».) Сосредоточение внимания исключительно на внешнем, наблюдаемом поведении не позволяет нам непосредственно исследовать внутреннюю реальность души. Однако у всех нас есть душа, и можно сказать, что наши переживания, связанные с явлениями души, являются более непосредственными, доступными и надёжными, чем те переживания, на которые влияют наши внешние органы чувств и которые могут быть отфильтрованы или искажены. В любом случае, все науки опираются, по крайней мере, на один душевный процесс: мышление. Если мышление не является подлинным и действенным, невозможно сделать достоверных утверждений о мире. Если же оно действительно подлинно и действенно, то мы можем применять его к наблюдению за нашим внутренним миром не менее эффективно, чем к наблюдению за материальным миром. [8]

Порог мышления

Внутреннее наблюдение раскрывает перед нами сложную и динамичную экосистему сил, процессов и явлений. Мы не станем здесь подробно на этом останавливаться — услышав

это, вы, несомненно, вздохнете с облегчением. Однако, по крайней мере, в сознательной части души («выше» внутреннего порога) можно выделить некоторые основные черты. Первая из них уже упоминалась: сфера мыслей и размышлений. Человеческий разум обладает необыкновенной способностью непосредственно воспринимать самого себя, что, насколько нам известно, является уникальным явлением во Вселенной. Мы можем следить за своими мыслями, распознавать внутренние инструменты и процессы, используемые для мышления: идеи, концепции, категории, ментальные образы, язык и другие символы, память, логику, воображение и так далее. Мышление — это легитимная деятельность, и к любому мыслящему человеку применимы одни и те же законы: именно поэтому возможен научный и математический консенсус, даже если его не всегда удаётся достичь. Например, как только мы осознаём, что сумма внутренних углов треугольника равна 180 градусам, у человека, не страдающего психическим расстройством, просто невозможно возникнуть иной мысли. Мышление представляет собой наиболее объективный способ нашей связи с миром и общения с другими людьми. Оно наиболее эффективно, когда применяется к осмыслению прошлого опыта, сделанных наблюдений или полученной информации.

Когда наше мышление приближается к некому порогу (например, когда новые доказательства подрывают наши существующие представления или кто-то пытается убедить нас

принять новый набор идей), нашей первой реакцией обычно являются недоумение, скептицизм и даже отрицание. Исторически именно такая реакция предшествовала появлению большинства новых открытий, изобретений и научных теорий. Изменить привычные модели мышления трудно и тревожно. В сфере управления почти каждый год появляются и продвигаются новые методы, требующие от руководителей «покаяния» (в буквальном смысле — изменения своего мышления, от французского «re-penser») и принятия смены парадигмы, а также набора новых идей и техник, предлагаемых «Иоанном Крестителем будущего» (оригинальным консультантом). Неудивительно, что большинство из них сопротивляются такому посягательству на их существующие стереотипы мышления, по крайней мере до тех пор, пока начальство и/или их операционные результаты не вынудят их к переменам. Они отстают от порога новых идей, которые несут с собой все неизвестные и непредсказуемые последствия, как внутренние, так и внешние.

Несмотря на кажущуюся объективность мышления, оно опирается на явление, которое существует на более глубоком уровне духа и которое труднее сразу уловить, чем интеллект. Мы можем назвать это интуицией, или правильным ощущением, или же ощущением истины. Это ощущение позволяет нам подтвердить обоснованность конкретной мысли в соответствии с упомянутой выше законностью. Законы мышления не разработаны и не зафиксированы так же, как законы

общества, хотя, конечно, люди уже пытаются их сформулировать. Напротив, они существуют как реальность в области, находящейся за пределами порога, которую Георгий Кулебен называет «сверхсознанием», то есть в сфере смысла. [9] [9]

Компьютеры не испытывают никаких эмоций по отношению к истине: они следуют логике программы, куда бы она ни вела. Интуитивная зависимость человеческого мышления от истины не позволяет нашему интеллекту стать бесчеловечным и механическим. Это также подтверждает, что человеческий дух представляет собой единое целое, переплетенные элементы которого можно различить, но нельзя разделить.

Эмоциональный порог

Второй элемент — это субъективная сторона души, то есть сфера чувств (feeling, ощущений) и эмоций. Благодаря ей мы испытываем радость и печаль, любовь (в повседневном смысле) и ненависть, гнев и сострадание и так далее. Скорее не чувство истины, а эмоции дарят нам ощущение красоты. В самом широком смысле слова «красота» логика не способна охватить красоту — она находится в душе зрителя.

Несмотря на то что в нашей культуре, основанной на интеллекте, эмоции часто недооцениваются, они почти всегда являются конечной основой наших решений: мы выбираем место жительства, работу, покупки и, в особенности, наши межличностные отношения, исходя из того, что, по нашему

убеждению, принесет нам удовлетворение и счастье. Эмоции являются основой даже рациональных экономических решений, поскольку прибыль — это повышение уровня удовлетворенности. Другими словами, когда мы стремимся к максимизации богатства, мы делаем это потому, что обладание богатством и его использование приносят положительные эмоции. Точно так же эмоции лежат в основе большинства наших моральных и политических выборов: права человека, справедливость, государственная политика — в конечном счете все сводится к вопросу о том, что является справедливым или уместным. Ценности, на которых основано наше существование, сосредоточены вокруг наших эмоций: с одной стороны, ценности сознательно формируются в наших мыслях, а с другой — выражаются через наши поступки. Эти два противоположных направления, естественно, приводят к несоответствиям, когда идеалы, в которые мы якобы верим, не находят отражения в наших поступках. Это называется лицемерием — противоречием между словами и поступками, проистекающим из несоответствия между мыслями и волей в нашей душе.

В контексте отношений мы позже более подробно рассмотрим один из ключевых вопросов: доверие. Доверие не является объективным явлением. Я не могу с помощью логики убедить вас довериться мне. Если вы мне не доверяете, то вы мне не доверяете, и никакие аргументы не смогут изменить этого. Чтобы понять, доверяем ли мы кому-то и

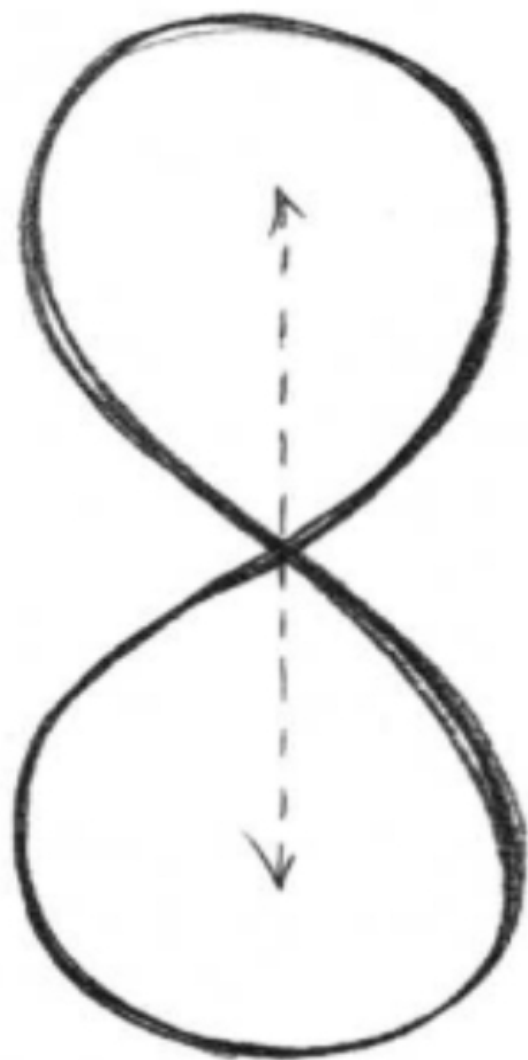
в какой степени, мы должны обратиться к своим чувствам. Эта реальность указывает на другой аспект, а именно на то, что эмоции могут быть органами восприятия. Однако они являются надёжными органами только тогда, когда их сознательно развивают и используют; в противном случае они могут передавать лишь предвзятость и домыслы. Парадоксально, но эмоции — это самая личная сторона нашей внутренней жизни, и тем не менее они могут служить нам наилучшим образом только тогда, когда нам удаётся их усовершенствовать и поднять на уровень, выходящий за пределы личности. Например, при восприятии произведения искусства, при посвящении себя глубоко укоренившемуся идеалу или при чувстве сочувствия (*sympathy*) к другому человеку. Об этом, в свою очередь, будет сказано подробнее чуть позже.

Эмоции менее осознанны, чем мысли. Мы не всегда ясно понимаем, что происходит с нашими эмоциями, и некоторые из нас лучше разбираются в этой сфере, чем другие. Например, иногда мы можем в течение некоторого времени находиться под влиянием какой-то эмоции — скрытого гнева или разочарования — и осознать это только позже. Мы не всегда способны объяснить или понять свои эмоции; порой они кажутся живыми собственной жизнью, и мы «обнаруживаем», что впали в гнев, или стали подавленными, или влюбились. Один из способов описать это заключается в том, что если в своих мыслях мы бодрствуем, то в эмоциях мы как будто видим сон. Осознание этих «сновидений» означает их под-

нятие на уровень мысли. Выражение «я злюсь» на самом деле представляет собой мысль — внутреннее наблюдение за эмоцией, преобразованное в понятие.

Чувство близости и чувство отторжения (основные проявления барьера в отношениях) — это, конечно, эмоции (ощущения). Точнее говоря, можно сказать, что они возникают в эмоциональной сфере ума, но при этом ведут нас в противоположных направлениях. Чтобы ясно мыслить, чтобы объективно наблюдать за миром (включая нас самих и других людей), нам нужна определенная степень отчуждения, замкнутости, отстраненности, чтобы отделить себя от предмета наших размышлений. Чувство отчуждения может освободить мышление от других аспектов нашей внутренней жизни. Это энергия охлаждения и отдаления, которая, если становится доминирующей, приводит к рационализму, лишенному души. С другой стороны, чувство близости ведёт к третьей и наиболее неосознанной сфере души — к воле.

Мышление



Чувство отстраненности

Чувства

Чувство близости

Воля

Рис. 1. Чувство сближения и отторжения между силами души

Порог воли

Откуда берутся истинные мотивы и импульсы наших действий? Что заставляет нас просыпаться утром; стараться выполнять свои обязанности, даже если нам не хочется прилагать усилия; стремиться к целям, идеалам и отношениям? Конечно, мысли и эмоции играют здесь определенную роль, но энергия, которая в конечном итоге преобразует их в действие, исходит из области души, недоступной для нашего сознания. Например, мы можем понимать необходимость бросить курить или глубоко заботиться об окружающей среде или правах человека, но при этом не способны преобразовать эти мысли или желания в конкретные действия. Все очень просто: нам не хватает воли.

Мотивация, побуждающая нас перейти от бездействия к

действию, всегда связана с преодолением определенного порога — зачастую незначительного и обыденного, но иногда решающего и способного изменить всю жизнь. Каждый из нас может вспомнить моменты в своей жизни, когда проявление или отсутствие нашей воли стало настоящим переломным моментом: высказались ли мы открыто или сохранили тайну, остались ли в ситуации или отношениях или ушли, сказали «да» или «нет» какому-то предложению, проявили настойчивость или сдались. Возможно, задним числом мы сможем обосновать свои решения, но в данный момент решающую роль играет воля — она либо участвует, либо нет. На этом пороге мы сталкиваемся с добром, а не с истиной (мышлением) или красотой (чувствами). Пробуждение спящей сферы воли означает направление наших мотивов на то, что является добром — для нас самих, для других, для мира. В пределах наших возможностей мы можем заявить, что руководствуемся самостоятельно выбранными ценностями, а не просто бессознательными инстинктами и побуждениями.

Хотя мышление всегда ориентировано на прошлое — даже когда мы размышляем о будущем, мы используем уже приобретённые образы и понятия, а эмоции настоящего момента приходят и уходят, — воля является силой, создающей будущую реальность. Не нужно прибегать к излишней поэтической вольности, чтобы сказать: будущее дремлет в нашей воле. Самое базовое повседневное прозрение заклю-

чается в том, чтобы слушать других таким образом: интуитивно «рассчитывать их судьбу», воспринимая семена будущего, которые живут в невидимой почве души, за порогом воли.

Совместное действие трёх порогов

Каких успехов мы достигли в этом исследовании порогов? Уже появилось несколько «троек», и их будет ещё больше, поэтому в данный момент, возможно, будет полезно подвести итоги. Основные наблюдения и характеристики на данный момент следующие:

1. Порог — это граница между одним состоянием сознания и другим (обычно «более высоким» или «более низким»).

Внешний порог — это место, где наше сознание достигает границы знания, опосредованного телесными чувствами и интеллектом. Традиционно это граница между, с одной стороны, физическими науками, а с другой — метафизикой (то есть религией или духовностью).

Внутренний порог — это место, где наше самосознание сталкивается с подсознательной сферой инстинктов, движущих сил, страхов и коллективных архетипов.

Между ними находится духовная сфера с её основными процессами мышления, эмоций и воли. Всё это может привести нас к некоторым порогам, где наши существующие модели и привычки подвергаются испытанию и могут измениться.

Динамическая эмоциональная полярность притяжения и отталкивания запускается в результате встречи, особенно встречи с другим человеком: это порождает феномен третьего порога, а именно феномен социального или межличностного порога.

Пьеса Шекспира «Макбет» (Macbeth) придаёт сверхъестественному достоверность благодаря сочетанию тонких психологических наблюдений и изображения человека, чьи сознательные сомнения подавляются собственной амбицией и влиянием «дьявольской» жены. Взаимодействие этих трёх порогов усугубляет развивающуюся трагедию.

В романе Эмили Бронте «Грозовой перевал» («Wuthering Heights») изображена подсознательная разрушительная сила, таящаяся в ярости Хитклифа (Heathcliff), которая отражается в стихийных силах бушующей пустоши, а также в увлекательной, изменчивой и навязчивой реальности напряжённых отношений: Весь роман пронизан измерениями, выходящими за пределы нашего обычного опыта.

Самые сильные и трогательные произведения искусства всегда формируются на основе пороговых переживаний, которые, как правило, связаны с двумя или всеми тремя порогами. Великая музыка способна вывести нас за пределы самих себя и перенести в воображаемое состояние, в котором физический звук является лишь носителем. От Софокла (Sophocles) до Пинтера (Pinter) драматургия исследует, как силы подсознания формируют нашу судьбу. Бесчисленные

любовные истории, стихи, танцы и театральные постановки воплощают безграничные страдания и экстаз влюблённости. Живопись и скульптура всех эпох отражают все вышеперечисленные аспекты.



Рис. 2. Три вида порогов

Часть 4 Архетип социального порога

Впервые встретившись с новым классным руководителем моего ребенка, я хотела и должна была открыться ему, полюбить его, довериться ему. Однако внутренний голос говорил:

- Он что-то притворяется — на самом деле он не так мудр и опытен, как пытается показать;
- Этот галстук-бабочка — нелепая манерность, он похож на неумелого парикмахера;
- Он не проявляет к моей малышке той теплоты и доброжелательности, которых она заслуживает, и не сможет по-настоящему оценить, насколько она особенная;
- Он будет слишком строг с ней или, наоборот, слишком потакает ей; он отнимет у неё любовь ко мне...

В то же время я была под впечатлением и испытывала к нему некоторое благоговейное уважение. Я позволяла ему обращаться со мной с легким оттенком превосходства и смеялась над его шутками, хотя мне они не казались смешными.

Я играла роль образцовой родительницы и покинула родительское собрание, испытывая смешанные чувства по отношению к учителю и к самой себе.

Если мы внимательно наблюдаем и анализируем процессы, происходящие в наших мыслях, чувствах и воле при

встрече с другим человеком, то можем выделить некоторые базовые или типичные явления. На уровне сознательного мышления мы, возможно, испытываем смесь интереса и подозрения, причем баланс между ними определяют различные факторы, включая субъективные. Является ли информация, передаваемая этим человеком, достоверной, точной и значимой? Или мы сомневаемся в его познании и правдивости? В наших чувствах мы почти всегда ощущаем динамику между притяжением и отталкиванием — то есть притяжением к другому человеку и/или отторжением его — о чем уже говорилось выше. На уровне воли мы можем обнаружить у себя мотивацию к общению с ним и к развитию отношений тем или иным образом и/или сдерживающее влияние — от едва уловимого до сильного беспокойства, которое подавляет любой импульс к действию.

Рудольф Штайнер описал этот опыт довольно поразительным и радикальным образом: «Когда два человека стоят лицом к лицу, каждый из них воздействует на другого таким образом, что тот погружается в сон; другой же постоянно стремится оставаться бодрым».»¹⁰ Заимствуя выражение у Гёте, он описывает эту динамику как «архетипическое явление социальной жизни». В других местах он называет тенденцию, которую мы до сих пор называли чувством сближения, «социальной силой» человека, а противоположную ей крайность — «антисоциальной силой». При этом их не следует интерпретировать как морально положительные или от-

рицательные: нам нужны обе. [10]. [10]

Сила чувства социальной близости, вызванная встречей с другим человеком, переносит наше внимание с наших собственных переживаний и душевных процессов во внешний мир. Если эта ситуация будет развиваться без сдержек, мы утратим себя, то есть собственное сознание, подобно тому, как это происходит во время сна. Чтобы предотвратить это, антисоциальная сила отталкивания возвращает нас в сферу наших собственных мыслей и самосознания, где мы остаемся бодрыми. По мнению Штайнера, это автоматический процесс. В других своих работах он описывает этот процесс как «колебания» души — возможно, аналогичные переменному току, — которые передают нам сигнал о существовании другого индивидуума. Эти колебания между чувством сближения и отторжения, сном и бодрствованием, другим человеком и «я» происходят на так называемом социальном (коммуникативном) или отношенческом пороге.

Рис. 3. Социальный порог

В этот момент у вас, возможно, возникнут два вопроса: во-первых, является ли это описание правдивым и поддающимся проверке? Во-вторых, какова его польза?

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.