

Юлия Стэфани Херрера

# УДОБНАЯ ДОЧЬ

Девочка, которая боялась  
быть нелюбимой  
и научилась быть  
нужной всем

ДОЧКИ-МАТЕРИ · КНИГА 2

Юлия Стэфани Херрера

**Удобная дочь. Девочка, которая  
боялась быть нелюбимой и  
научилась быть нужной всем**

«Автор»

2026

## **Херрера Ю.**

Удобная дочь. Девочка, которая боялась быть нелюбимой и научилась быть нужной всем / Ю. Херрера — «Автор», 2026

«Ты же умница. Ты справишься. На тебя всегда можно положиться». А что, если за этими словами скрывается жизнь, в которой для тебя самой почти не осталось места? Ася привыкла быть идеальной дочерью: помогать маме, решать проблемы сестры, не жаловаться и никогда никого не подводить. Но однажды она задаёт себе вопрос: почему любовь и одобрение приходится постоянно заслуживать? «Удобная дочь» — вторая книга психологической серии «Дочки-матери». Через историю одной семьи, психологические наблюдения и практические упражнения книга помогает разобраться в чувстве вины, семейных ролях и страхе разочаровать близких. Как научиться говорить «нет»? Как перестать отвечать за чужие эмоции? И можно ли остаться любящей дочерью, перестав быть удобной? Пора вспомнить: ты не обязана заслуживать право быть собой.

## Содержание

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Об этой книге                                       | 6  |
| Глава 1. Роль, которую ты не выбирала               | 7  |
| Глава 2. Старшая и младшая: две дороги к одной роли | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                   | 14 |

## **Удобная дочь. Девочка, которая боялась быть нелюбимой и научилась быть нужной всем**

*Серия «Дочки-матери». Книга вторая*

*«Когда-то я была маленькой девочкой, которая очень хотела быть хорошей.*

*Я старалась не огорчать маму, оправдывать её ожидания и быть той, на кого всегда можно положиться.*

*Я выросла, но со временем поняла, как легко перепутать любовь с желанием быть удобной.*

*Я очень люблю свою маму, ценю её заботу и бережно храню наши тёплые воспоминания. И эта книга — не обвинение в её адрес. Я лишь хочу показать, что можно искренне любить родителей, быть благодарной им и при этом признавать собственные чувства, боль и право на самостоятельную жизнь.*

*Я написала эту книгу для каждой девочки, которая слишком рано научилась быть сильной, и для каждой женщины, которая до сих пор боится кого-то разочаровать.*

*Ведь я верю: чтобы оставаться любящей дочерью, совсем не обязательно переставать быть собой.»*

## Об этой книге

Восемь книг серии «Дочки-матери» разбирают восемь узлов одной связи — матери и взрослой дочери. Эта книга про узел, который труднее всего заметить, потому что он выглядит как характер: про удобную дочь.

Удобная — это та, на которую можно положиться. Та, которая не подведёт, не опоздает, не расстроит, не откажет, не устроит сцену. В семье её хвалят именно за это, и хвалят так долго, что она перестаёт понимать, где кончается похвала и начинается должность. Должность без выходных, без отпуска и без зарплаты, зато с гарантией: если что-то в семье пошло не так, виновата будет она.

Эта книга не про то, что быть надёжной плохо. Надёжность — хорошее свойство, и никто не собирается её отбирать. Книга про цену, которую за неё платят: за отложенные желания, за проглоченную злость, за усталость, которая приходит ровно тогда, когда всем снова нужна помощь.

История Аси и её семьи чередуется с размышлениями о привычных трудностях. После некоторых сцен можно задержаться на одном вопросе или что-то записать. Эти остановки не составляют обязательной программы: можно читать дальше, возвращаться к важному и оставлять неподходящее. Небольшие научные пояснения помогут отделить художественный образ от того, что изучают исследователи.

В центре истории — три женщины. Асе тридцать шесть, она руководит небольшим направлением и привыкла быть надёжной дома и на работе. Её младшей сестре Тоне тридцать два; у неё муж Артём, двое детей и свой способ не расстраивать маму. Людмиле шестьдесят два. За её требованиями и заботой есть собственная жизнь, о которой дочери знают не всё. Их отношения будут меняться постепенно, с недоразумениями и возвращением к привычному.

Если ты узнаешь себя в этих сценах — не пугайся. Узнавание не приговор. Это первая точная вещь, которую можно с собой сделать.

## Глава 1. Роль, которую ты не выбирала

Одна из первых январских пятниц началась с того, что Женя подошла к Асиному столу с ноутбуком под мышкой и сказала:

— Ты же умеешь с этим поставщиком. Он твоих писем слушается.

Ася в этот момент правила таблицу, в которой сходились сроки по трём направлениям, и до конца дня оставалось четыре часа, и в этих четырёх часах уже не было места ни на что новое. Она подняла голову, посмотрела на Женю, у которой была назначена встреча с врачом, и сказала:

— Давай сюда.

Сказала раньше, чем успела подумать. Не потому, что была такая добрая, и не потому, что хотела выслужиться, — просто рука уже протянулась к ноутбуку, а внутри включилась ровная, спокойная фраза, которую Ася не произнесла вслух: «ну а кто ещё». Женя благодарно выдохнула, сказала «ты спасаешь», ушла, и Ася осталась с чужим письмом на экране и своей таблицей, которую теперь надо было доделывать вечером.

Дальше всё шло по знакомому порядку. Она написала поставщику, поговорила по телефону, поймала его на обещании, зафиксировала срок в письме, отправила копию руководителю — и к семи часам вопрос был закрыт. Закрыт хорошо. Она умела закрывать хорошо, это было её профессиональное достоинство и её же профессиональная ловушка, потому что закрытые хорошо вопросы имеют свойство возвращаться к тому, кто закрыл их первым. В понедельник Женя скажет «спасибо, я у тебя в долгу», в среду руководитель скажет «ты надёжная», а в следующий раз, когда что-то загорится у кого-то другого, Асю позовут снова — не потому, что она обязана, а потому, что она уже доказала, что может.

Она ехала домой в половине восьмого и держала в голове список: в субботу к маме, потому что в воскресенье у Тони детский праздник и Тоня не разорвётся; в понедельник сдать отчёт; во вторник позвонить в сервис по машине, потому что стучало справа; себе — потом, после всего, когда-нибудь. Список был длинный, и в нём не было ни одного пункта, который начинался бы со слова «хочу». Все пункты начинались со слова «надо», и Ася, если бы её спросили, сказала бы, что так и должно быть, потому что взрослая жизнь состоит из «надо», а «хочу» — это для тех, у кого нет обязательств.

Вот эта фраза — «для тех, у кого нет обязательств» — и была первой зацепкой. Не выводом, не открытием, а просто зацепкой, за которую можно потянуть.

В аптеке у дома перед ней стояли три человека, и Ася держала в руке бумажку с названием маминого лекарства, переписанным её же почерком неделю назад. Лекарство было недорогое, но брать его надо было каждые два месяца, и Ася брала его каждые два месяца уже четыре года, и за четыре года ни разу не случилось так, чтобы она приехала к маме и лекарства не оказалось. Она даже гордилась этим слегка, как гордятся тем, чего никто не замечает: ну да, я помню, ну да, я привожу.

Перед ней стояла женщина с двумя рецептами и спрашивала у фармацевта, чем один отличается от другого, и Ася слушала вполуха и думала о своём. У неё самой две недели назад закончились витамины, те самые, которые она купила в ноябре с намерением пить каждый день; банка стояла на полке пустая, и она каждый вечер видела эту банку и каждый вечер говорила себе, что зайдёт завтра. Завтра длилось две недели.

— Вам что? — спросила фармацевт.

Ася назвала лекарство. Фармацевт нашла коробку, пробила, Ася расплатилась, положила её в сумку и уже взялась за ручку двери — и остановилась. В сумке лежала коробка для мамы, и в этой сумке не было ничего для неё, и от этого вдруг стало так отчётливо видно устройство всего её дня, что она даже оглянулась, будто кто-то мог это заметить.

— Девушка, — сказала она, возвращаясь. — А вот эти дайте. — И показала на полку, где стояли витамины, те же самые, с той же картинкой.

Она вышла с двумя коробками, и вторая казалась ей тяжелее первой, хотя была меньше. В машине она поставила пакет на соседнее сиденье, завела двигатель и подумала: вот так и выглядит роль. Не в скандалах, не в ссорах и не в тяжёлых разговорах, а в том, что в сумке всегда есть чужое лекарство и никогда нет своего, и это никого не удивляет, и её саму до этой секунды тоже не удивляло.

Обычно с этим местом проваливаются одинаково.

Совет «научись говорить нет» может помочь, но у Аси до отказа ещё не доходило. Она не успевала заметить просьбу отдельно от согласия. Можно начать с этого момента: кто попросил, что ты ответила, когда поняла, что ответ тебе не подходит. Иногда такая подробность помогает ответить иначе. Иногда сначала нужна поддержка, особенно если отказ прежде вызывал наказание или угрозу.

Просьбу Жени можно было обсудить: уточнить срочность, распределить работу, назвать занятые часы. Как ответила бы Женя, Ася пока не знала. Трудность была в том, что между просьбой и согласием у неё не находилось времени даже на этот вопрос. Рука уже тянулась к ноутбуку, а собственная работа незаметно перемещалась в вечер.

Привычка замечать чужую потребность раньше собственной не доказывает ни слабости, ни особого дара. Она могла помогать в семье, поощряться или возникнуть из страха. У взрослого человека обычно несколько причин соглашаться: участие, интерес, тревога, реальная зависимость. Полезно рассматривать их в отдельной ситуации, без нового ярлыка вместо старого.

Роль трудно заметить ещё и потому, что она редко помнится как выбор. Никто не спрашивал Асю, согласна ли она всегда сглаживать углы. Оставались отдельные просьбы, благодарности и ссоры. Из них сложилось представление: она та, кто справится. Теперь его можно было рассмотреть подробнее, не отменяя реальных умений и права на другой ответ.

В их семье забота распределилась незаметно. У каждого дела была история, которую редко обсуждали.

Забота сама по себе не требует отмены. Нужны продукты, звонки, помощь после болезни. Трудность возникает, когда участие одного человека считается безграничным, а возможность отказаться исчезает. Стоит увидеть необходимую работу, тех, кто может её разделить, и то, что делается только по привычке.

В воспоминаниях Аси ответственность начиналась с маленьких поручений: заметить мамину усталость, отвлечь сестру, не добавлять хлопот. Позже поручения менялись, а ощущение оставалось: если не вмешаться, всем станет хуже. Это её способ связывать события, а не доказательство, что внимательный ребёнок обязательно вырастает таким же взрослым.

Поведение может поддерживаться одобрением, страхом наказания, зависимостью. Ася хорошо помнила моменты, когда после её помощи мама успокаивалась и замечала дочь. Постепенно она начала ждать такого отклика прежде всего за полезность. Это её переживание событий, а не доказательство, что в семье никогда не было иной любви. Теперь хотелось понять, находится ли в отношениях место и для неё без немедленного поручения.

Ещё труднее заметить привычку, когда она перестаёт ощущаться как роль и становится описанием себя. «Я ответственная», «я надёжная», «на меня можно положиться», «я не умею иначе». Во всех этих фразах есть гордость, и есть правда, и есть работа, которую ты делаешь бесплатно уже много лет. Когда кто-то говорит тебе «ты слишком много на себя берёшь», ты обижаешься, потому что слышишь не совет, а посягательство на единственное, чем тебя когда-то признали.

Для начала можно вспомнить несколько дел, которые обычно достаются тебе. Какие ты охотно выбираешь? Какие стали непосильными? О чём никогда не договаривались? Важны и

обязанности, и чувства: одинаковое действие может быть желанной помощью или согласием из страха.

Асе помогла записка, которую она назвала картой ролей. Если хочется попробовать похожее, её можно сделать в удобной форме, без требования заполнить всё.

Опиши, что обычно делаешь ты и чем участвуют остальные: быт, деньги, уход, звонки, примирение. У каждого дела можно уточнить, необходимо ли оно сейчас, кто просит и что произойдёт, если ты не сможешь. Помощь зависимому близкому требует другого решения, чем ожидание еженедельной встречи с человеком, который справляется самостоятельно.

Пиши в той формулировке, в какой это звучит в семье. Не «я эмоционально поддерживаю маму», а «Ася, ну поговори с ней, ты же умеешь». Не «на мне организация», а «спроси у Аси, она всё знает». Дословность важна: в этих фразах видно, как роль выдавалась, кто её выдавал и чем аргументировал.

Длинный перечень ещё не доказывает несправедливость, а короткий не означает лёгкую жизнь. Часть чужой работы может оставаться незаметной. Важно найти конкретное место для разговора: где нужна помощь, где уточнить договорённость, а где можно перестать считать привычку обязательством.

Дома Ася поставила аптечный пакет на полку и только тогда заметила, что до сих пор не сняла шарф. В прихожей было жарко. Она расстегнула пальто, повесила его поверх сумки и прошла на кухню в одном ботинке: второй зацепился шнурком за ножку скамейки. Обычно такие мелочи сердили её. Сегодня она остановилась, вернулась и спокойно развязала узел.

Лист нашёлся на обороте старой распечатки. Сначала Ася хотела начертить аккуратную таблицу, но линейка лежала где-то в ящике, а сил искать не было. Она просто написала три имени. Под своим — лекарства, квитанции, подарок Нине на юбилей, записка мамы к мастеру. Потом вспомнила, что к мастеру Людмила записалась сама. Вычеркнула.

Возле Тониного имени долго было пусто. Ася знала, когда сестра забирает детей, какие продукты им не подходят, где сейчас у Артёма работа. Но не знала, сколько раз за неделю Тоня разговаривает с мамой и о чём. Не знала, кто заказал Людмиле новые шторы. Она уже собиралась написать «не помогает», когда остановила ручку. Это было совсем другое утверждение, для которого у неё не хватало сведений.

Она поставила вопросительный знак. Знак показался досадным: хотелось получить ясную картину, а вышло место, где придётся спрашивать.

Мамин список тоже постепенно рос. Суп после Асиной болезни. Детские вареники, которые она чинила перед каждой зимой. Звонок Нине, когда у той случилась беда. Ася вспомнила, как однажды обнаружила на своей кухне вымытую духовку, хотя просила маму только полить цветы. Тогда она была благодарна и раздражена одновременно. Теперь оба чувства поместились рядом, без необходимости выбрать правильное.

Внизу листа осталась строчка: «Объясняю Тоне, что мама имела в виду». Ася обвела её. Ни мама, ни сестра не просили назначить её постоянным переводчиком. Иногда просили вмешаться в ссору, а потом это стало происходить и без просьбы.

Телефон засветился: «Завтра суп будешь?»

«Буду», — ответила Ася.

Она ждала ещё сообщения, сама не понимая какого. Может быть, поручения купить мясо. Может быть, напоминания приехать пораньше. Но Людмила прислала только «ладно». Ася сидела над этим словом дольше, чем требовалось для чтения. Потом убрала телефон, прикрепила лист магнитом к холодильнику и достала себе хлеб. Список ничего не решил. Зато впервые в нём осталось место для того, чего она не знала.

В субботу Ася приехала к маме.

Людмила варила суп и одновременно смотрела сериал, который шёл без звука, потому что звук мешал ей комментировать. На столе уже стояли чашки, и одна из них была из того

самого набора с синей каёмкой, который Ася помнила с восьми лет, только чашек в наборе осталось три, и эта была самая целая.

Тоня приехала через полчаса с детьми и с пакетом, в котором было всё, что она всегда привозила: печенье, сок, влажные салфетки, вторая кофта на случай холода, на случай, если дети захотят погулять.

— Ты зачем столько, — сказала Людмила.

— На всякий случай, — сказала Тоня и поставила пакет на стул.

Дальше был обычный обед, в котором всё шло хорошо примерно до середины. Дети ели, Людмила рассказывала про соседку Нину и про то, что в подъезде опять кто-то оставил сумку, Тоня отвечала короткими очередями, Ася ела и думала о понедельник. А потом Людмила сказала:

— Ася, ты скажи Тоне, она меня не слушает. Ей говорю, говорю, а она как стена.

Вот это и была та самая секунда, ради которой стоило приехать. Не потому, что в ней было что-то особенное, — такие секунды случались каждый обед. Потому что в этот раз Ася услышала её как объявление по громкой связи. Её не просили помочь. Её назначали. «Ты скажи Тоне» означало: ты у нас отвечаешь за то, чтобы в доме был мир, ты и разбирайся, а мы тут при своих ролях — я говорю, она не слушает.

Раньше Ася в этот момент уже говорила. Что-нибудь мягкое, посредническое, вроде «мам, ну она тебя слышит, просто у неё дети» — и разговор продолжался по кругу, и к концу обеда все были немного недовольны, а виноватой в этом мягком недовольстве чувствовала себя она.

Сейчас она молчала. Молчала, потому что в голове у неё лежал лист с тремя колонками, и в первой колонке было написано её же рукой: «мирит», «первая звонит», «объясняет маме Тоню», «объясняет Тоне маму». Увидев это в списке, она вдруг поняла, что не хочет произносить ни одной из привычных фраз, потому что каждая из них означала бы, что она снова заступила на смену.

Пауза получилась длинной, секунды три, и за эти три секунды Людмила успела посмотреть на неё с удивлением.

— Ты чего?

— Ничего, — сказала Ася. — Мам, я не буду вам переводчицей. Вы обе взрослые, разговаривайте сами.

Сказала и почувствовала, как под столом у неё сжались пальцы. Людмила поджала губы, Тоня подняла глаза, дети потянулись за печеньем, и в комнате стало тихо, как бывает тихо, когда кто-то в комнате сказал вещь, которую все думали, но никто не говорил.

— Ну хорошо, — сказала Людмила. — Как хотите.

И это «как хотите» было тем самым, которое Ася слышала много раз — и в Новый год, и про пальто, и про выходные. Оно означало не согласие, а счёт, который тебе потом предъявят. Только в этот раз счёт никто не предъявил. Обед закончился, Тоня уехала с детьми, Людмила помыла посуду и включила сериал, а Ася вышла на лестницу и постояла там минуту, прислушиваясь к себе и не находя в себе ни катастрофы, ни немедленного наказания.

Внутри было неприятно. Внутри было очень неприятно, и это надо назвать честно. Но неприятно — это не то же самое, что плохо. Мир не рухнул, мама не заболела, Тоня не перестала быть сестрой, и никто не сказал ей, что она плохая дочь. Просто три секунды тишины, а потом суп.

На назначение: «Я не буду переводчицей, поговорите сами». Его можно сказать мягче: «Мам, я тут не помощник, я не знаю, что ты имеешь в виду». Смысл один: я не заступаю на смену.

Если просьба не срочная, можно ответить: «Посмотрю, я скажу вечером». Время лучше выбирать по ситуации, чтобы человек понимал, когда ждать ответа. При действительной срочности полезнее сразу уточнить, что необходимо и кто ещё может участвовать.

На похвалу-назначение: «Спасибо. Только я сегодня не смогу». Похвала и согласие развоятся по разным строчкам, и это уже большое дело.

Для себя можно оставить вопрос: «Здесь есть не только я. Кого ещё можно спросить?» Он не гарантирует помощи, но позволяет перестать заранее считать себя единственной возможной исполнительницей.

Когда Ася ехала от мамы, она поймала себя на мысли, что хочет позвонить Тоне и объяснить, что она не хотела её подставить. Мысль была настолько привычной, что рука уже потянулась к телефону. И тут же пришла вторая мысль: я опять собираюсь быть переводчицей, только теперь между собой и сестрой.

Она не позвонила. Тоня позвонила сама, вечером, и сказала:

— Ты чего это сегодня?

— Устала, — сказала Ася.

— А, — сказала Тоня. Помолчала. — А мне, знаешь, понравилось. Я думала, ты сейчас опять начнёшь меня уговаривать.

Вот в этот момент Ася и увидела, что у одной роли в этой семье было два исполнителя. Тоня не расстроилась, что её перестали защищать. Тоня почувствовала облегчение, потому что её тоже устроила эта тишина.

В понедельник Женя принесла шоколад. Положила его на край Асиного стола, поблагодарила за письмо и стала рассказывать, как удалось закончить спор с заказчиком. Ася слушала вполуха: перед ней лежал собственный недоделанный расчёт, который она собиралась закончить ещё в пятницу.

— Можно будет тебе потом ещё один ответ показать? — спросила Женя. — Там похожая история.

Слово «похожая» уже обещало, что всё займёт недолго. Ася потянулась к шоколаду, словно вместе с обёрткой нужно было принять и следующую работу.

— Когда нужно?

Женя задумалась.

— Лучше сегодня. Но вообще они ждут до среды.

— Сегодня у меня не получится. Завтра после обеда посмотрю, если ты к этому времени соберёшь переписку и напишешь, где именно вопрос.

Женя кивнула и вернулась за свой стол. Ася ещё несколько минут прислушивалась к звукам за перегородкой. Клавиатура стучала как обычно. Ни дверью, ни голосом коллега не выразила того разочарования, которое Ася успела представить. Это не доказывало, что разочарования вовсе не было. Просто его наличие больше не приходилось немедленно угадывать и устранять.

Во вторник Женя прислала три письма, коротко описала затруднение и добавила, что с одной частью уже разобралась. Вместе они потратили двадцать минут. После Ася всё-таки вернулась к своему расчёту вовремя.

Шоколад лежал в ящике до вечера. Открывая его, Ася заметила странную мысль: теперь, когда она не отдала коллеге весь свободный вечер, угощение будто нужно было вернуть. Мысль была нелепой, но очень знакомой. Благодарность легко превращалась у неё в задаток за будущую готовность. Она отломала кусочек и предложила Жене второй. Та сказала, что уже наелась сладкого, и обе засмеялись по вполне обычному поводу.

В исследованиях семейных отношений используют слово «парентификация» — так описывают положение, в котором ребёнок берёт на себя несоответствующую возрасту ответственность за взрослых или семью. Это не название любой помощи по дому. Обзор Дариотис и

коллег показывает неоднородность такого опыта: значение имеют обстоятельства, доступная поддержка и характер нагрузки. По одному воспоминанию о вымытой посуде нельзя восстановить устройство всей семьи.

Ася не искала для своего детства окончательного названия. Ей было важнее понять сегодняшний вечер. Она умела писать сложные ответы, любила свою работу, иногда охотно задерживалась ради общего дела. Всё это оставалось правдой. Но теперь рядом появился другой факт: она не обязана каждый раз отдавать вечер, чтобы право на эти умения и отношения сохранялось.

Перед уходом она сама спросила Женю, чем кончился разговор с заказчиком. Хотелось узнать. Ответ оказался интересным, и Ася дослушала его, не поглядывая на незаконченные цифры. Возможно, впервые за несколько дней у неё было достаточно внимания для разговора, в котором от неё не требовалось сразу стать решением.

Вечером Ася сняла с холодильника лист и убрала в тетрадь. Возле Тониного имени по-прежнему стоял вопросительный знак. Раньше пустое место потребовало бы немедленно его заполнить. Теперь она решила сначала поговорить с сестрой. Не о том, как та должна помогать маме, а о том, что вообще происходит в её жизни.

Одобрение за помощь может сочетаться с искренней нежностью. Важен весь порядок отношений: получают ли внимание страх, усталость, отказ. Если ребёнок чувствует, что его замечают только полезным, это переживание заслуживает разговора. Но одна похвала не позволяет уверенно решить, чем для взрослого была любовь и как она сказалась на всей последующей жизни.

Один отказ способен изменить отдельную ситуацию и не обязан сразу менять весь семейный уклад. Если прежний порядок возвращается, можно уточнять следующие договорённости и искать поддержку. Запись полезна как способ замечать конкретное, а не как обязательное условие, без которого ни одно действие якобы не имеет смысла.

Семейные функции становятся привычными, когда люди рассчитывают на знакомый ответ. Он может давать ощущение нужности и одновременно причинять боль. Нельзя заранее объявить такую роль выгодной всем, особенно ребёнку, у которого мало выбора. Взрослой Асе помогало увидеть, что привычка поддерживалась не одной причиной, и искать доступные перемены без обвинения себя за прежнее приспособление.

## **Глава 2. Старшая и младшая: две дороги к одной роли**

Тоня позвонила в среду, днём, что само по себе было странно: она звонила либо рано утром, пока дети не проснулись, либо поздно вечером, когда они уже спали, а днём у неё не было ни одной свободной минуты.

## **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.