

ЮЛИЯ СТЕФАНИ ХЕРРЕРА

НЕТ, МАМА

Как научиться отказывать
маме без чувства вины
и сохранить близость



Юлия Стэфани Херрера

**Нет, мама. Как научиться
отказывать маме без чувства
вины и сохранить близость**

«Автор»

2026

Херрера Ю.

Нет, мама. Как научиться отказывать маме без чувства вины и сохранить близость / Ю. Херрера — «Автор», 2026

Почему сказать маме «нет» иногда страшнее, чем отказать всему остальному миру? Ты соглашаешься, чтобы не обидеть. Молчишь, чтобы не поссориться. Уступаешь, чтобы не чувствовать себя плохой дочерью. «Нет, мама» — пятая книга серии «Дочки-матери» о личных границах и праве на собственные решения. Она не учит конфликтовать с родителями. Она помогает говорить честно, отказывать без агрессии и сохранять любовь даже при разногласиях. Твое «нет» не делает твою любовь меньше.

Содержание

Глава 1. Разговор, после которого тяжело	6
Разбор автора: «Тяжесть — это счёт, а не характер»	12
Твоя пауза	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Нет, мама. Как научиться отказывать маме без чувства вины и сохранить близость

Серия «Дочки-матери». Книга пятая

Предисловие

Я люблю свою маму. И для меня важно, чтобы она знала: несогласие не отменяет любви, а личные границы не означают неблагодарности.

Иногда мы говорим близким «да» не потому, что хотим, а потому, что боимся причинить им боль.

Я написала эту книгу, чтобы показать: честность может сделать отношения ближе. Иногда спокойное «нет» — не конец разговора, а начало настоящего взаимопонимания.

* * *

Глава 1. Разговор, после которого тяжело

Ася стояла в коридоре офиса с телефоном у уха рядом с календарём на стене, где суббота была закрашена серым — не потому, что там что-то было, а потому, что она заранее оставила её пустой. Людмила позвонила в четверть двенадцатого, между совещанием и обедом, и говорила сначала про соседку, которая опять поставила сумку в подъезде, потом про колено, потом про то, что в магазине у дома подорожали яйца, а потом, как будто между делом, сказала, что купила шторы и что карниз надо перевесить, потому что старый держится на честном слове и она боится, что он упадёт ей на голову.

— Хорошо, мам, — сказала Ася. — Я приеду в субботу.

Она сказала это, ещё не посмотрев в календарь. Календарь она посмотрела через секунду после того, как положила трубку, и в субботнем квадрате ничего не изменилось: он был таким же серым и пустым, как пять минут назад. Пустым он и остался. Просто теперь за пустым квадратом стояло новое обещание, и Ася села за стол с ощущением, что у неё из-под ног вынули половицу и поставили на её место что-то другое, менее устойчивое.

Дальше была пятница. Пятница прошла обычно: отчёты, звонок поставщику, разговор с Женей про перенос сроков, вечером магазин и дом. И весь вечер, пока Ася мыла чашку и складывала вещи, внутри шёл тихий, ровный, почти приятный по тону переговор: «Ну и что такого. Два часа. Ты же всё равно не делаешь ничего в субботу. Ей тяжело одной, она не может сама карниз. Тебе трудно, что ли». Голос был разумный, спокойный и очень убедительный, и Ася почти согласилась с ним, хотя соглашаться было уже не с чем: она согласилась ещё в четверг, в коридоре, до того как подумала.

В субботу она встала в восемь, хотя могла спать до десяти. Приехала к одиннадцати, потому что если приезжать, то утром, чтобы успеть уехать днём, — так она себе сказала в машине. Уехала в девять вечера. Между одиннадцатью и девятью было: карниз, который не подошёл к новым шторам, поездка в магазин за другим карнизом, обед, который мама приготовила и который надо было съесть, потому что она старалась, разговор про Танин разлад с мужем, разговор про то, что Ася похудела или наоборот, разговор про то, что в тридцать шесть надо всё-таки что-то решать с личной жизнью, и ещё один разговор, в котором Людмила сказала, что не хочет быть обузой, и Ася сказала, что она не обуза, и обе на секунду замолчали, потому что обе знали, что этот разговор ни о чём.

Домой она ехала по пустой дороге, и в машине было тепло и тихо, и она вдруг почувствовала, как из неё что-то вытекает — медленно, как вода из ванны. Не злость. Злость была бы легче, злость даёт энергию. Это было ровное, тяжёлое, знакомое до последнего оттенка чувство, в котором смешаны раздражение на маму, злость на себя и странная обида, которую не на что предъявить: никто её не обидел, никто не накричал, день прошёл нормально, даже хорошо местами.

Она припарковалась у своего дома, выключила двигатель и не вышла. Сидела в темноте, смотрела на светящиеся окна соседнего подъезда и думала: почему после нормального дня с мамой я чувствую себя так, будто меня выжали и бросили.

* * *

Вот с этого вопроса начинается всё остальное, поэтому давай его не проглатывать.

Первое объяснение может звучать так: мама всё время требует, недовольна, вмешивается. В нём иногда есть важная правда о её поведении. Называть давление полезно, но одного общего ярлыка «тяжёлый человек» мало для следующего шага. Попробуй уточнить: какая просьба прозвучала, можно ли было отказаться, что произошло после ответа? Так появляется больше вариантов, чем только терпеть или ссориться.

Второе объяснение, которое приходит следом: потому что я бесхарактерная. Не могу сказать «нет», не могу настоять, не могу быть взрослой. Это объяснение ещё хуже, потому что оно бьёт по тебе и тоже не даёт никакого выхода: характер не выдаётся по заявлению.

В истории Аси заметна ещё одна причина усталости: согласие прозвучало раньше, чем она успела решить. В четверть двенадцатого, в коридоре, она не проверила планы и силы, не подумала, хочет ли отдать субботу этому делу. Я буду называть такое автоматическое согласие «сделкой» — как образ отсроченной цены. Это не универсальное объяснение тяжести после общения: на неё влияют и содержание разговора, и давление, и сама нагрузка.

У такого согласия может оказаться высокая цена для обеих. Ты платишь субботой, силами и дорогой туда и обратно. Мама платит надеждой, потому что ей достается дочь, которой на самом деле нет: рядом стоит женщина, которая считает часы до отъезда и держит лицо. И сверху обе платят тем самым послевкусием, из-за которого потом неделю не хочется звонить, а когда всё-таки звонишь, голос звучит сухо, и мама это слышит, и делает вывод, который ей больно делать.

Самое неприятное для Аси было в том, как легко обещание возникло раньше выбора. Она вслух сказала «приеду», и мама могла на это рассчитывать. Но сама Ася ещё не успела подумать, подходит ли ей поездка. Когда пришла усталость, она искала виноватую во всём разговоре. Теперь ей хотелось увидеть конкретный момент: где можно было взять время на решение или позже честно пересмотреть обещание.

* * *

Есть в этой механике ещё один слой, без которого картина неполная. Дело в том, что «да» и «нет» — не равные по стоимости слова в разговоре с мамой. «Нет» требует объяснения, подготовки, смелости и выдерживания чужого огорчения. «Да» не требует ничего: оно производится само, оно всех устраивает, оно прекращает разговор в ту секунду, когда разговор стал неудобным. Поэтому в момент выбора «да» почти всегда дешевле.

Дороже оно становится позже, и это главная ловушка. Цена «да» распределена: сегодня — ноль, через неделю — вечер в машине, через месяц — раздражение, которое выйдет на коллегу или на Тоню, через год — привычка, из которой складывается вся география отношений. Цена «нет» платится сразу и целиком: неловкость, мамин голос, пауза в трубке, двадцать минут внутренней дрожи. Отсюда и выбор, который в такой ситуации легко сделать: заплатить потом, потому что потом — это не сейчас.

В момент выбора ближайшее облегчение бывает заметнее будущей нагрузки. Согласиться сейчас — закончить неудобный разговор; усталость, дорога и отменённые планы ещё впереди. Это не доказывает слабости характера и не объясняет каждый отказ от своих желаний. Но если ты узнаешь такой порядок, полезно заранее вернуть будущую нагрузку в поле зрения: не «как закончить разговор», а «на что я сейчас обещаю время и силы».

Поэтому одной решимости «в следующий раз скажу нет» может быть мало. Полезно подготовить паузу раньше, чем просьба превратится в согласие: «Мне надо посмотреть планы, отвечу вечером». Необязательно укладываться в две секунды. Иногда решение требует времени, и вопрос к себе остаётся тем же: я сейчас выбираю или просто стараюсь поскорее закончить неудобный разговор?

* * *

Ася пришла к этому не через книгу, а через скандал с собственной усталостью.

В среду на третьей неделе после той субботы Людмила позвонила и сказала, что в воскресенье придет Таня с мужем, и что хорошо бы Асе тоже быть, потому что «семья же собирается, а ты всё одна». Ася в этот момент стояла в очереди в аптеке и держала в руке список покупок, и вместо того чтобы подумать, сказала:

— Хорошо, мам.

И потом, выйдя из аптеки, остановилась на тротуаре и поняла, что в воскресенье она не хочет. Не может. Что у неё почти три недели без свободного дня, что в воскресенье у неё единственный день, когда можно не быть никому ничего должна, и что Таня, с которой они три года не разговаривали из-за денег, — это отдельный разговор, к которому она не готова.

Она набрала маму и сказала:

— Мам, я не приеду в воскресенье.

— Почему? — спросила Людмила, и в этом «почему» не было ничего страшного: обычный вопрос, обычная интонация. Но Ася услышала в нём всё сразу — и то, что она плохая дочь, и то, что она сейчас всё испортит, и то, что придётся объяснять.

И она начала объяснять. Сначала про работу. Потом про то, что устала. Потом, почувствовав, что работа и усталость звучат недостаточно убедительно, добавила про аптеку и давление, которое ей намерили в поликлинике на прошлой неделе, хотя давление было нормальное, а в аптеке она была за витаминами. К концу третьей минуты она услышала собственный голос и поняла, что оправдывается перед человеком, который не обвинял.

— Ну, — сказала Людмила, — я не знаю. Ты же взрослая. Как хочешь.

И вот это «как хочешь», сказанное ровным голосом, ударило сильнее любого упрёка. Ася положила трубку и минуту стояла на тротуаре, глядя, как мимо идут люди с пакетами.

Вечером она поехала к Тоне, потому что Тоня в такие минуты была единственным человеком, с которым не надо было держать лицо. Тоня кормила детей, потом уложила их, потом села напротив с чашкой и сказала:

— Знаешь, что ты сделала не так?

— Сказала «нет»?

— Нет. Ты сказала «нет» и тут же начала его защищать. Ты как будто подала в суд заявление и весь вечер доказывала, что имеешь право. А право не доказывают.

Ася хотела возразить, что она не защищала, а объясняла, и что объяснить нормально, и что вообще мама имеет право знать причину. И остановилась, потому что услышала в этом своём возражении ту самую интонацию, с которой она говорила по телефону.

— А как надо? — спросила она.

Тоня пожала плечами.

— Я не умею. Я вообще ничего не умею, я через день вру, что у меня стирка.

Они посмеялись, и это было честно: обе взрослые женщины, обе с работой, у одной руководство и кредит, у другой двое детей, и обе не могут коротко сказать матери «нет» и уйти в свою жизнь.

* * *

Тогда Ася и придумала первую вещь, которая оказалась рабочей, — не потому, что она была умная, а потому, что она была простая до неприличия.

Она решила ничего не менять в разговорах. Никаких решений, никаких новых правил, никаких «с этого дня я». Она решила только записывать.

Каждый раз после разговора с мамой — неважно, длинного или короткого, приятного или нет, — она брала телефон и писала три строки. Первая: о чём просили. Вторая: что я ответила. Третья: что я почувствовала через десять минут после того, как положила трубку.

Три строки, тридцать секунд, никакой психологии. Она так и назвала это для себя — «после звонка».

Первая неделя дала пять записей, и, перечитав все пять, Ася увидела вещь, которая раньше была невидимой. В двух случаях из пяти она ответила «да», а через десять минут почувствовала раздражение. В двух других она ответила «да» и почувствовала облегчение. И только в одном — сказала «не могу» и почувствовала вину, но через полчаса вина прошла, а раздражения не было вообще.

Разница между первыми двумя и вторыми двумя оказалась не в маме и не в тяжести просьбы. Разница была в том, спрашивала ли она себя хоть на секунду, прежде чем ответить. В этих записях там, где спрашивала, «да» чаще ощущалось выбранным. Где не спрашивала, она чаще соглашалась автоматически и раздражалась позже. Пять случаев ещё не давали общего правила, но позволяли проверить догадку.

На второй неделе она добавила четвёртую строку — необязательную, для себя: «что было бы, если бы я сказала „нет“». Не для того, чтобы себя измучить, а чтобы увидеть, как работает воображение. В большинстве записей воображение рисовало катастрофу: обиду, слёзы, «ты меня бросила», долгую тишину, испорченные отношения. Иногда — ничего особенного.

Потом она проверила. В четверг Людмила попросила приехать в выходные «просто так, без дела», и Ася сказала:

— Мам, в эти выходные не приеду. В следующие — да, в субботу к обеду.

В трубке стало тихо. Ася стояла и считала секунды, и внутри у неё всё сжималось, и она уже готова была добавить: «понимаешь, у меня работа, я очень устала, ты не подумай, что я не хочу». Она не добавила. Она сказала только:

— Я тебе в субботу позвоню.

И Людмила, после паузы, сказала:

— Ну хорошо. Я тогда к Нине схожу, она звала.

В этот раз ожидаемой катастрофы не было. Была короткая пауза и женщина семидесяти лет, у которой оказались собственные планы. Ася не создала эти планы и не отвечала за то, чтобы они появились. Но, не поспешив заполнить паузу новым согласием, она дала маме возможность рассказать о них. Этот разговор не обещал лёгкого исхода каждого следующего отказа — он лишь отличался от того, что Ася заранее представила.

Ася в тот же вечер записала: «Просила приехать. Ответила: в эти выходные нет, в следующие да. Почувствовала: сначала страх, потом пустоту, потом облегчение. В этот раз я не стала сначала обещать и потом отменять». Она не знала, как прошёл бы другой разговор, но увидела, что короткий отказ не обязательно разрушает связь.

Есть ещё одна сцена, которая объяснила Асе больше, чем весь месяц записей, и случилась она во вторник, на парковке у офиса, за семнадцать минут до встречи, к которой она готовилась два дня.

Она сидела в машине с выключенным двигателем, в подстаканнике стоял чай, купленный внизу, и в телефоне лежало семнадцать минут, в которые она собиралась ничего не делать. Телефон зазвонил, на экране было «мама», и Ася взяла трубку на втором гудке. Не потому, что ждала звонка. Потому что не брать было дороже: невзятая мамина трубка потом стоила двух дней внутренней возни, а разговор — двадцати минут, которые всё равно бы прошли.

— Ась, ты не занята? — спросила Людмила.

Вот в этой секунде всё и решилось, хотя решением это не выглядело. У Аси были честные слова: «занята, у меня встреча, перезвоню в половине третьего». Она сказала:

— Нет, мам, говори.

Дальше был обычный разговор. Колено, потом поликлиника, где опять перенесли запись, потом Нина, которая нашла передачу про давление и теперь пересказывает её в подъезде, потом про то, что творог в магазине у дома стал как вода. Двадцать две минуты. Встреча началась без неё, Женя прикрыла, и на встрече Ася дважды не поняла вопроса, потому что в голове ещё шёл мамин голос и надо было дослушать, чем кончилось с творогом.

Провал здесь выглядит безобидно, и в этом его сила. Он состоит из одной фразы, сказанной из вежливости, и фраза эта — не «да». «Нет, мам, говори» содержало отрицание занятости и приглашение продолжать. Но по устройству разговора разрешение говорить и есть согласие слушать, а согласие слушать в её семье означало «я свободна столько, сколько понадобится». Одна вежливая фраза открыла двадцать две минуты, и закончить разговор Ася не решалась:

ей казалось грубым прервать маму на середине. Возможность сказать «мне пора» оставалась, но воспользоваться ею было трудно.

Отсюда полезный ориентир: предел доступности проще назвать в начале. Но право завершить разговор не исчезает после слова «говори». Можно спохватиться через минуту или через десять и сказать: «Я увлеклась, а мне пора на встречу. Продолжим вечером». Мама может огорчиться или возразить; это не делает паузу недействительной. Важно замечать свой предел и сообщать о нём, а не искать три слова, которые заранее исключат чужую обиду.

Шаблоны реплик на первую секунду, по одному на случай, чтобы не придумывать в момент, когда думать нечем.

«Мам, я на встрече, перезвоню в пять» — когда ты правда не можешь и когда пять часов действительно есть в твоём дне.

«Мам, сейчас не могу, наберу, когда безопасно остановлюсь» — вариант для поездки. Не нужно брать трубку или набирать сообщение за рулём, чтобы объяснить свою недоступность. Лучше заранее оставить уведомления до остановки; отвечать ради одной вежливой фразы необязательно.

«Мам, я сейчас не могу говорить, но я тебя слышу» — для случаев, когда важно, чтобы она не решила, что ты отвернулась.

«Мам, говори коротко, у меня две минуты» — рамка, которую ставишь ты и за которую тебе потом не надо оправдываться.

«Мам, я освобожусь и наберу сама, в шесть» — здесь ты забираешь у разговора инициативу, если тебе подходит такой порядок и ты действительно можешь позвонить в шесть.

«Мам, я не буду сейчас это обсуждать. Позвоню вечером» — на случай, когда тема уже прозвучала и ты слышишь, как садится голос.

Для этих фраз не нужно доказывать, что ты занята достаточно важным делом. Отдых тоже причина не продолжать разговор. Но конкретные сведения лучше оставлять правдивыми: если встречи нет, не нужно её придумывать. Можно сказать просто «сейчас не хочу долго говорить». И произнести это можно как в начале, так и позже, когда ты заметила усталость.

* * *

Приём называется «После звонка», и он кажется слишком простым, чтобы работать. Работает он по одной причине: он превращает невидимое в видимое. Пока сделка не записана, она живёт в тумане, и в тумане виноват всегда характер. Как только она записана в три строки, она становится фактом, а факты можно сравнивать.

Как это делать. Возьми заметки в телефоне, создай один файл и не украшай его. После каждого разговора с мамой — и после приятного тоже — пиши три строки. «О чём просили» — это может быть просьба, вопрос, совет, приглашение, просто тема, на которую свернул разговор. «Что ответила» — дословно, если помнишь: «хорошо, мам», «я подумаю», «мне надо посмотреть», «давай в другой раз». «Что почувствовала через десять минут» — одним словом, самым первым, которое придёт, без обработки.

Через две недели перечитай записи. Где ты согласилась осознанно, а где поспешила? В каких случаях было раздражение, облегчение, тепло или усталость? Не определяй качество решения по одному чувству: выбранная помощь тоже утомляет, а автоматическое согласие иногда сразу приносит облегчение. Отдельно посмотри на отказы: что ты ожидала, что произошло на самом деле и как менялось твоё состояние после разговора.

Третья строка — самая важная и самая непривычная. Мы обычно не отслеживаем, что чувствуем после разговора, мы просто в этом живём. А записанное чувство перестаёт быть погодой и становится данными.

Шаблоны, которые можно попробовать на этой неделе, — не для того, чтобы сразу победить, а чтобы услышать, как они звучат в твоём голосе. Первый: «Мам, я не могу в субботу. Могу в воскресенье после трёх». Здесь есть отказ и есть своё предложение, второе показывает

доступный тебе вариант, хотя не гарантирует отсутствия обиды. Второй: «Мне надо посмотреть. Я скажу вечером». Это законный ответ, он не обещает согласия, но включает обязательство вернуться с ответом, и он покупает тебе время, в котором можно решить. Третий, самый короткий: «Нет, мам. Я не буду». Он может звучать непривычно; важны и тон, и ситуация. При необходимости можно добавить краткое объяснение, не превращая его в просьбу разрешить отказ.

Задание на сегодня простое: заведи файл и сделай первую запись — про последний разговор, который был. Не про самый тяжёлый, а про последний, какой вспомнится. Три строки, тридцать секунд. Если разговор был сегодня, вообще отлично.

И одно предупреждение. Первые записи будут неудобными, потому что в них станет видно, как много ты соглашаешься против себя. Это не повод бросать и не повод себя ругать. Это ровно то, за чем мы пришли: увидеть счёт, прежде чем платить.

* * *

В следующий раз, когда мама позвонит, ты, возможно, заметишь сжатие в груди, более высокий голос или желание говорить быстрее. У таких реакций бывают разные причины, и по ним нельзя установить возраст переживания или поставить диагноз. Во второй главе мы попробуем образ «возраст разговора»: он помогает заметить знакомое чувство детской беспомощности, если оно возникает, и вспомнить о нынешних возможностях.

Разбор автора: «Тяжесть — это счёт, а не характер»

Первое, что стоит разделить, — тяжесть после разговора и твоё объяснение этой тяжести. Спокойная интонация не исключает болезненного содержания; трудный разговор иногда, наоборот, приносит облегчение, если ты смогла сказать важное. Осознанность согласия — одна из вещей, на которые можно посмотреть. Но не нужно исключать усталость, критику, давление или другие причины ради единственной схемы.

Второе — у сделки три части, и все три надо увидеть. Просьба, которая прозвучала как обычная фраза. Автоматическое «да», произнесённое раньше мысли. И счёт, который приходит позже, чаще всего вечером того же дня или через сутки, и выглядит как раздражение и вина без адреса. Пока ты не различаешь эти три части, тебе кажется, что тяжесть пришла из ниоткуда.

Третье — автоматическое «да» иногда дешевле в ближайшую минуту и дороже позже. «Нет» может сразу вызвать неловкость, а может оказаться легче, чем ожидалось. Цена зависит от ситуации и не укладывается в точную формулу. Записи нужны, чтобы увидеть свой порядок: какие обещания ты даёшь ради краткого облегчения и что потом происходит с твоими планами, силами и отношениями.

Четвёртое — полезно различать выбранное согласие и ответ, выданный раньше решения. В первом случае ты успела учесть желания, силы и обязательства; во втором просто закрыла неудобную паузу. Но чувство после разговора не служит безошибочным тестом. Можно осознанно помочь и устать, можно автоматически согласиться и сначала почувствовать облегчение. Смотри на весь эпизод, а не только на приятность его конца.

Пятое — и это то, ради чего вообще нужны записи. Сделка невидима, пока она в голове. Записанная, она становится сравнимой: вот здесь я согласилась и обрадовалась, вот здесь согласилась и обозлилась. Дальше можно не бороться с собой, а просто увеличивать число первых случаев.

И последнее, про маму, чтобы не осталось кривого понимания. Она в этой сделке не сторона, которая выигрывает. Ей достаётся дочь, которая приехала и считает часы; разговор, в котором есть вежливость и нет жизни. Более ясный ответ может помочь обоим понимать договорённость, хотя мама не обязана сразу обрадоваться отказу. Твоя задача — посильное и честное участие, а не гарантия её довольства.

Твоя пауза

Сегодня, до конца дня, сделай три вещи и не больше.

Заведи в заметках файл с любым названием, хоть «звонки». Запиши в него последний разговор с мамой в три строки: о чём просили, что ты ответила, что почувствовала через десять минут. Дословно, как помнишь, без редактуры и без попытки быть справедливой.

Потом посмотри на вторую строку и скажи себе честно: это было решение или звук. Если звук — ничего не исправляй и никому не звони. Просто отметь.

И последнее: выбери одну фразу из трёх шаблонов выше и скажи её вслух, у себя дома, своим обычным голосом. Один раз. Не для тренировки красноречия, а чтобы услышать, что она не рассыпается. Фраза, произнесённая вслух, перестаёт быть страшной теорией.

И сценарий, который может случиться. Ты скажешь «мам, перезвоню в пять», а она спросит: «А что случилось?» Если ничего не случилось, достаточно ответить: «Всё в порядке, сейчас не могу. Перезвоню в пять». Затем постарайся выполнить обещание. Если планы изменились, по возможности предупреди: «К пяти не успеваю, смогу в шесть». Звонок в шесть не становится выполнением срока «в пять»; надёжность здесь включает и право признать перенос, а не заставить себя быть доступной любой ценой.

Если в какой-то момент ты почувствуешь, что после каждого разговора с мамой тебя накрывает так, что ты не спишь и не работаешь несколько дней, и это длится неделями, — это не про тренировку фраз. Это повод поговорить со специалистом, и в конце книги есть раздел о том, куда идти и с чего начать.

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.