Любовь Шиле

ПЯТЬ ЛЕТ ОДИНОЧЕСТВА

или

ЧТО ПРОИСХОДИТ
С ДЕВОЧКАМИ, КОТОРЫХ
НЕ ЛЮБИЛИ В ДЕТСТВЕ



18+

Любовь Шиле

Пять лет одиночества, или Что происходит с девочками, которых не любили в детстве

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74685106
Пять лет одиночества, или что происходит с девочками, которых не любили в детстве: Москва; 2026
ISBN 978-5-4491-3336-6

Аннотация

Почему я? За что мне все это? Почему меня не любили самые близкие люди? Когда закончится мое одиночество? Неужели никто меня не полюбит, и я обречена на вечные страдания и сожаления о прошлом?

За ответами на эти вопросы героиня книги отправляется в самое удивительное путешествие в своей жизни и находит скрытые под тайной мироздания ответы.

Содержание

От автора	5
Благодарность	6
Предисловие	7
Триггер	12
Регрессия	17
Утрата. Отягощенное горе	25
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Любовь Шиле
Пять лет одиночества, или что происходит с девочками, которых не любили в детстве

Иллюстрации Любови Шиле

© Л. Шиле, текст, 2026
© Л. Шиле, иллюстрации, 2026

От автора

Дорогой читатель,

Приветствую тебя на страничках моей книги. Она задумана как путешествие по глубинам души, ведь именно там хранятся ответы на все наши вопросы. Я написала эту книгу на одном дыхании, однако этому предшествовала долгая работа и много лет моей личной психотерапии. Я аккумулировала и переработала свой опыт и опыт своих клиентов, чтобы в метафорической форме рассказать вам историю героини, в которой, возможно, вы узнаете себя и сопереживая ей, сможете соприкоснуться со своим собственным опытом. Для кого-то из вас эта книга станет терапевтичной, позволит по-новому взглянуть на пережитое, кто-то задумается о более глубокой работе, найдет своего психолога и пойдет в личную психотерапию. Я желаю вам сил на этом пути!

Благодарность

Эту книгу я посвящаю моей дорогой и любимой маме, папе и бывшему мужу Алексею – самым главным людям в моей жизни, которых я очень люблю и ценю. Так же вы найдете на страничках книги моего любимого кота Леопольда (Руни) – самого большого друга и родную душеньку.

Предисловие

Порой наши воспоминания становятся нашим самым большим наказанием. Все мое детство я помню, как повторяла словно заклинание: Господи, пожалуйста, можно я все забуду. Пожалуйста, Господи, можно я все забуду. И забыла. Я ничего не помню из своего детства. У меня практически нет воспоминаний до появления на свет моей младшей сестры. Она родилась, когда мне было пять с половиной лет. Я помню, как мы с бабушкой ходили к роддому навестить маму. Я так ждала Киру, так ждала свою сестренку. И я помню день, когда ее принесли домой. Ее положили на большой кровати на пеленке. Это была очаровательная маленькая девочка, и я уже любила ее. Я подошла к ней, осторожно забралась на кровать, приблизилась к Кире и поцеловала ее в щеку. Мне так хотелось поцеловать ее, прикоснуться к своей сестренке, появления которой я так ждала. В одно мгновение ощущение счастья и радости, переполнявшее меня, сменилось болью отвержения и страхом. Мама вздрогнула и окрикнула меня. Сейчас не помню точно, что за слова она мне сказала. Это было что-то вроде: «Ты что, нельзя до нее дотрагиваться!» Я увидела испуг на лице матери, во взгляде было что-то отталкивающее и пугающее. Она не хотела, чтобы я трогала Киру, ведь я могла быть нечистой и заразить чем-то малышку, дотронувшись до нее грязными руками или грязны-

ми губами, и навредить ей. Я почувствовала страх, обиду и отвержение. Его я буду чувствовать всю мою жизнь. А еще в тот момент рухнули мои мечты о том, какой чудесной станет моя жизнь с появлением сестренки. В пять с половиной лет я стала взрослой. В пять с половиной лет я перестала быть ребенком, хотя не уверена, что до этого мне позволяли им быть в полной мере. Но судить об этом я не могу, потому что ничего не помню.

Воспоминания носят отрывочный характер и после появления Киры. Мне всегда хотелось забыть мое детство, слишком много там было боли. А теперь вроде и надо вспомнить, но получается с трудом. Надо вспомнить, потому что боль в груди, нарастающая тревога, совладать с которой мне стоит очень больших усилий, не уходит из моей жизни. Конечно, она со мной не всегда, лишь когда возникают провоцирующие ее ситуации. Триггеры. Они живут в нашем теле. И если память как свойство психики может быть заблокирована, болезненные воспоминания вытеснены в бессознательное, то тело – наше тело помнит все. В этом и состоит ловушка. Тело запускает процессы, защитные реакции на ситуации, о которых мы даже не помним. Реакции, призванные когда-то помочь нам выжить, начинают нас разрушать. Вот оно колесо сансары в рамках одной жизни.

Я начинаю понимать, что забыть все было единственным желанием на протяжении всей моей жизни. В родительской семье я просила все забыть, забыть скандалы, оскорб-

ления, унижения, шантаж, побои. Я просила забыть ситуации, невольным свидетелем и участником которых мне приходилось быть. Я просила забыть боль отвержения. Одиночество. Я просила забыть нелюбовь. И что же, я забыла большую часть воспоминаний, но боль, одиночество, чувство отверженности, моей недостаточной хорошести не ушло. Оно живет во мне и периодически о себе напоминает.

В браке я просила забыть измены. Мой мозг даже научился их не замечать. Мозг научился, а тело нет. Тело все помнило и болело. Оно и сейчас помнит. Но понемногу восстанавливается.

После брака я просила забыть все то, что было в браке. Я уничтожила все фотографии, сменила место жительства, я сделала так, чтобы ничто не напоминало мне о браке. Так тяжело было потерять то, что было для меня на тот момент единственной семьей, самой большой ценностью, потерять человека, которого я считала родным. Я просила забыть боль расставания. Я молилась каждую ночь, потому что спать я не могла. Боль в груди, страх, паника не давали мне покоя. Невидимая тюрьма в моей голове. Я молилась, а когда молитвы не помогали, я представляла, как хороню бывшего мужа, представляла, как стою над его могилой и бросаю в нее прощальные три горсти земли, сажусь в машину и уезжаю. Мне ненадолго становилось легче. Порой принять физическую смерть кого-то легче, чем его отвержение. Ведь смерть – это то, что случается не по воле человека, а отвержение –

добровольный поступок. Я не желала ему смерти, я желала просто забыть, и все способы были хороши.

Потом я просила забыть тех мужчин, что встречались у меня на пути и причинили мне боль.

Теперь, когда вечером я ложусь в кровать, я прошу проснуться утром и забыть все то, чем или кем я была до этого. Я чувствую себя в ловушке, в ловушке своих воспоминаний, своего прошлого. Мы становимся заложниками своих воспоминаний. Наказание ПОМНИТЬ ВСЕ – самое страшное наказание. Это ли не наказание при жизни? А еще я прошу себя простить себя и очень стараюсь. Стараюсь простить себя за то, что выбирала для себя этот болезненный опыт, оставалась там, откуда должна была уйти, наделяла значимостью других, а не себя.

Говорят, что опыт не может быть хорошим или плохим. Это просто опыт, уроки души, которые позволяют нам вырасти духовно, либо деградировать. Тогда все, что произошло в моей жизни, каждый выбор, который я сделала – не что иное, как возможность для духовного роста, а люди, которые мне встречались – мои учителя. Стараюсь держать эту мысль в голове и относиться к каждому человеку как к своему учителю.

Чем более не похож на нас человек – тем большему он может научить. Люди, отличные он нас своими убеждениями, взглядами, ценностями, образом жизни, происхождением, социальным статусом, другой культурой, возможно,

не станут нашими друзьями и партнерами на всю жизнь, но определенно многому нас научат. Это самые ценные учителя.

Триггер

У мамы дома живет попугай.

– Кеша любит орешки, особенно кешью.

– Ох, я совсем забыла, я ведь привезла орешки, как раз его любимые. Сейчас принесу.

У меня с собой были орешки, я купила их для своего друга (он тоже очень любит орешки, особенно кешью), чтобы, когда он приходил ко мне в гости, у него всегда были орешки. Но мы расстались… И нет, я вовсе не забыла, что привезла орехи, просто, когда вошла в дом, увидела все то, что привозила много лет назад. Мама не пользовалась кремами, не ела еду, не носила вещи, которые я привозила ей. Она их просто складировала. Вот в ванной стоит крем для тела, который я привезла 5 лет назад. 5 лет назад… А в холодильнике – нетронутая бутылка масла авокадо. Ему лет шесть. Когда люди не ценят то, что ты для них делаешь, со временем желание что-то делать уходит и ты перестаешь стараться.

– Какие крупные!

– Да, я много лет беру орехи у одного и того же продавца на рынке, он всегда оставляет для меня самые лучшие.

Мама съела пару орешков, потом сделала скрюченное ли-

цо и сказала:

– Кажется, мне попался плохой орех, как бы не отравиться.

– Ох, столько лет беру орехи у них, всегда хорошие, но всякое может случиться.

Мама так и сидела с лицом, как будто в рот ей положили дохлую лягушку, потом встала и пошла в ванную. Мама провела в ванной минут сорок, видимо, ожидая, что я приду справиться о ее самочувствии. Но я не шла, я всем телом ощущала, что она хочет заставить меня чувствовать себя виноватой, вызвать чувство жалости к себе, заставить меня чувствовать себя плохо. Так она делала все мое детство и юность, пока я не уехала из дома. Только так она чувствовала себя хорошо. Я сидела и пыталась сохранять душевное равновесие. Наконец, мама вышла из ванной и вернулась к столу.

– Ну что твоя бывшая свекровь говорит по поводу того, что Альберт, скорее всего, так и останется в Индии?

У нее всегда припрятан туз в рукаве. Сначала это был мой папа – «Иди к своему папочке, который тебя бросил и которому ты не нужна». Теперь Альберт.

– Сколько еще ты будешь продолжать меня спрашивать о человеке, с которым я развелась пять лет назад? Откуда мне знать, что думает его мама?

Она успокоилась и закрыла тему. Получила то, что хотела. Сделала мне больно. Моя родная мать… И уж, конечно, она не отравилась.

Мы сидели за столом в гостиной. На столе стоял старый малюсенький убогий металлический чайник. Мама, видимо, помыла его в посудомоечной машине, потому что у него было нарушено покрытие. Оно было мутным, в разводах, все как будто заляпано грязными пальцами. Выглядел он очень жалко и еще небезопасно. Очевидно, что поврежденный металл вступал в реакцию с горячей водой и вместе с чаем в чашку попадала вся таблица Менделеева. Мама угощала всех чаем из этого чайника. Вместе с чаем мама подала мне кусок пирога. Еще на столе в вазе лежал апельсин.

– Апельсин всего один, так лень было в магазин идти. Я их по акции купила. Ешь.

– Подружки-то у тебя хоть есть? – спросила мама.


Shilé
April 2021

Мертвая мать
Бумага, акварельные карандаши, фломастер

– Конечно есть, как же без подруг.

Как будто мне пять лет и тетенька из соседнего подъезда спрашивает, есть ли у меня в садике подружки… Мне 39 лет, и моя мама не знает кто я, ей никогда не было интересно.

– Свитер у тебя какой красивый. Мне тоже такой надо. Это кашемир?

– Да.

– Дорогой, наверное?

Я чувствую, что мне нужна поддержка, меня засасывает в это болото. Я начинаю думать, что обречена, что не заслуживаю ничего большего, а то, что у меня есть, – это какая-то ошибка, я всего этого недостойна. Начинаю думать, что сколько ни старайся, ни учись, ни развивай себя, вот мой потолок – сидеть одной, никого не любить и не быть любимой, ничего не создать, ни к чему не стремиться. С чего я решила, что чего-то хорошего в этой жизни заслуживаю? Вот моя мать. И как я могу быть успешнее, быть счастливее ее? Как я смею вообще в этой жизни на что-то претендовать? Нужно как-то себе помочь. Мама – это мама. Я другой человек. Я другой человек. Я не моя мать. Я другой человек. Я другой человек. Я не моя мать. Я другой человек. Кто Я? Кто Я? Повторяла я про себя, чтобы отвлечься.

Регрессия

– Интересно, а что происходит с девочками, которых не любили в детстве?

– Ты у меня спрашиваешь?

Я вздрогнула и открыла глаза. Где я? Кругом лишь водная гладь, под ногами бескрайняя водная поверхность, а в воздухе, если тут есть воздух, – парящие шары света. Словно миллионы звезд преодолели сотни световых лет и заполнили собой все пространство. Они проходили сквозь меня, заставляя мое тело светиться. Я сама и есть эти звезды, мое тело словно соткано из маленьких светящихся шариков, они вибрируют и перемещаются. Звезды из пространства заходят в мое тело и вытесняют другие звезды. Странное чувство, вроде как мое тело принадлежит мне, но не совсем. Вот только что один шарик выскочил из меня и улетел далеко. На место него пришел новый.

– Не пытайся это контролировать, так ты только все испортишь.

– Ты кто? – я опять вздрогнула.

– А ты как думаешь?

У меня есть идеи, но я пока не спешу их озвучивать.

– У меня много имен. Как только меня не нарекали люди. Они всему хотят дать имя, определение, и чем точнее, тем лучше. Потому что люди хотят все контролировать и этим

все портят, как ты сейчас. Дай вещам идти своим ходом. Ты здесь ненадолго, используй это время, чтобы научиться новому. Отпусти контроль. Знаешь, что отличает озеро от болота?

– Вода в озере обновляется, у озера есть источник.

– Источник. Верно, вода в озере чистая, потому что постоянно обновляется и не препятствует этому, так и ты не препятствуй световым шарикам обновлять тебя. Я все умно устроил. Доверься мне.

– Ведь мы уже встречались?

– Я приходил к тебе много раз. Я прихожу к каждому, кто зовет, но не каждый готов поверить, не каждый готов увидеть. Не глазами, а сердцем. Помнишь, как ты просила? «Дай мне силу видеть не глазами, а сердцем».

– Бог?



Природа вещей
Бумага, акварельные карандаши, фломастер

– Помнишь нашу встречу у Новодевичьего монастыря? Мы сидели на соседних лавочках. Кругом шел дождь, и только наши лавочки были словно под куполом, на нас не упало ни капли воды. Тогда я спросил тебя: «О чем ты сейчас думала?»

– И ты попросил называть тебя…

– Господь? Ну ты сейчас расскажешь. Не было такого. Я же сказал уже, вы, люди, всегда стремитесь дать всему назва-

нье. Вспомни, я спросил тебя: «Кто я?» И ты сама так меня нарекла.

– Помню.

– А потом сама отреклась от меня. Помнишь?

– Помню.

– Решила, что я сумасшедший, заманивающий тебя в секту.

– Так и решила.

– Всегда-то вы, люди, ждете доказательств. Думаете, что глаза ваши и уши ваши покажут вам истину. Посмотри вниз. Что ты видишь?

– Вода, бескрайняя гладь.

– Слышишь ли ты, как она струится?

– Слышу.

– То есть ты слышишь и видишь?

– Да.

– Скажи мне тогда, как ты можешь стоять на воде? Возможно ли такое?

– В реальном мире нет.

– В реальном мире? Ты говоришь мне про реальный мир? А что это такое? Сама то ты в него хоть веришь? – смеялся голос. – Знаешь, как называется твоя вера? Контроль. Все, что вы называете верой – это контроль, упорядочивание, болото! Смотри и слушай, пока ты здесь. Ведь как достала! Каждый день она ноет: пожалуйста, помоги, пожалуйста, покажи путь, пожалуйста, услышь меня, пожалуйста, дай

мне силу видеть сердцем, направь меня, не оставь меня, дай знак… Я ей маячу и маячу, со всех сторон на путь свечу, подсказки посылаю, прихожу и так и эдак, в кого я уже за эти годы только не рядился, чтобы путь тебе указать. А ты все никак. И вот уже все, решил, как есть приду, раз такая непонятливая попалась. А ты опять за свое. Про реальный мир мне рассказываешь?

– Господи?!

– Опять «Господи»? Смотри-ка, поверила, что ли? А надолго ли сегодня? За сектанта в этот раз не сойду, но за галлюцинацию или сон вполне. Ох и намучился я с тобой. Годиков-то тебе сколько, дочь моя?

– Тридцать девять.

– Тридцать девять. Ах, ты моя дитятка, совсем еще ребенок. Давай будем тебя учить. Вниз посмотри, что ты видишь?

– Вода.

– Мокро тебе?

– Нет.

– Тонешь ты?

– Нет.

– Что из этого следует?

– Что я могу ходить по воде, как ты?

– Нет, не это. Так бы следовало, если смотреть глазами, а слушать ушами. Теперь сердцем смотри и отвечай.

– Из этого следует, что вещи не такие, какими мы привыкли их видеть.

– А ты способная. Смотрю не зря я тебя столько лет подпинывал, не все еще потеряно. Вещи не такие, как мы привыкли их видеть, запомни это. Всегда сомневайся в очевидном и никогда в своем сердце. Да, ты права.

– В чем?

– В своих мыслях.

– Ты знаешь мои мысли?

– Я это Он. Я же сказал, как только меня не называли люди. Так уж вы устроены, не можете постичь картину целиком. У медали две стороны, но все же она едина. Кто-то зовет меня Бог, кто-то Дьявол.

– Почему ты пришел ко мне?

– Ты поняла мою природу, узрела меня целиком, во всей полноте, не отрицая тех частей, которые тебе не понятны или страшны. Я ни от кого не скрываюсь, но люди видят во мне лишь то, что хотят видеть. Такова их природа. Черное или белое, свет или тень, добро или зло. А все хотят быть принятыми целиком, такими, какие они есть, ты знаешь. И я не исключение.

– Не думала, что тебя беспокоят такие вопросы.

– Сейчас уже нет, но когда-то я сильно заморачивался по этому поводу. Знаешь, когда я только начинал создавать миры, я, признаться, очень переживал, получится ли. Какой я сотворю мир, все ли пройдет гладко или придется его разрушить и начинать сначала. Переживал, что скажут люди, будут ли они счастливы, все ли будут довольны, хороший ли

я Бог… Чуть что не так, так они меня Дьяволом называют. Понимаешь?

– Кажется, понимаю.

– Я очень боялся совершить ошибку.

– Ты боялся?

– Конечно. А ты как думаешь? Только представь хоть на секундочку, какая на мне ответственность.

– Не представляю даже. Это же все человечество!

– А-а-а, это ты сейчас только свой мир посчитала, а теперь посмотри вокруг. Видишь все эти светящиеся шарики?

Я оглянулась: бесчисленное количество, миллионы миллиардов световых шаров наполняли все вокруг, непрерывно входя в меня и выходя из моего вибрирующего тела.

– Как ты думаешь, что это?

– Не может быть, чтобы все это…

– Да, да, именно. Каждый из них – отдельный мир, и вместе с тем ты видишь, как все они переплетены друг с другом, постоянно движутся, меняются, взаимодействуют, влияют друг на друга.

– Фантастика!

– А ты говоришь «реальный мир». Вот, смотри. Все еще веришь, что реальность существует? Реальность придумали люди. Так им удобнее жить. А потом жалуются, что мозг использует лишь десять процентов своего потенциала. А кто им его ограничил, скажи? Я? Нет, я этого не делал. Они сами. И знаешь почему?

– Почему?

– Потому что поверили в реальность. Потому что выбрали верить в реальность. Они забыли о душе, о связи с Создателем, о том, что все едино. Хотя что об этом говорить, ведь все не ново, ты и сама все знаешь. Нравится тебе дом, который я тебе дал?

– Да.

– Помнишь, как ты попросила? У меня тут все записано.

Прямо передо мной в воздухе, если, конечно, он тут есть, но в реальном мире это бы называлось так, светящиеся шарики перегруппировались и образовали надпись: «Знаешь, Альберт, когда-нибудь у меня будет квартира в Москва-Сити с ванной с видом на всю Москву».

Я вздрогнула.

– Конечно помню.

– Я знаю, что ты давно все поняла.

– Одно лишь слово, всего одно лишь слово и все могло бы быть иначе.

– Но тогда ты сказала У МЕНЯ. Я все в точности исполнил. Хотя на самом деле я тут ни при чем. Шарики. Ты сама выбираешь, какими себя наполнить. Я лишь НАБЛЮДАТЕЛЬ. Смотри.

Утрата. Отягощенное горе

Ко мне приблизился шарик и начал расти в размере, пока не стал величиной с воздушный шар и не окутал меня целиком.

– Смотри же! Смотри, вот ты! Ждешь Альберта с работы. Видишь, на стене твоя новая картина. Тут ты тоже пишешь картины. У тебя хорошо получается. Я же тут все шарики знаю, когда в большинстве шариков ты занимаешься одним и тем же делом, значит, это твое дело. Люди называют это судьбой. Я же зову это неизбежностью.

Я оглянулась вокруг себя. Красивый просторный дом, светлый, как я люблю. На диване сижу я с книгой в руках. В доме пахнет едой. Видимо, я только закончила готовить ужин. На часах без четверти семь. Альберт вот-вот должен прийти с работы. Звонок в дверь. Я встаю с дивана, подхожу к зеркалу, распускаю волосы и спешу к двери. Альберт. Обнимает меня, целует.

– Привет, Пусеночек, как прошел твой день?

Слезы текут по щекам. Я все еще люблю его. И я так сожалею…

– Я так скучаю по нему. Скучаю по нам. Я виню себя, что

не справилась, что была во многом не права, что недостаточно старалась. И что сказала тогда те слова. Ты знаешь, иногда я так хочу все вернуть, вернуть нашу с Альбертом жизнь обратно…

– Знаю ли я? – голос рассмеялся. – Так недели две назад ты опять меня лично вопрошала вернуть тебе все обратно. Ты тут вообще зачем, догадываешься? Устал я уже от тебя, сказал же. Вернуть все обратно. Дай-ка мы перемотаем вперед немного.

Все вокруг меня стало двигаться очень быстро. Вот я накрываю на стол, Альберт переодевается, мы ужинаем, устраиваемся уютно на диване, смотрим фильм. Как же мне этого не хватает. Как не хватает его объятий.

– Нельзя ли здесь помедленнее? Хочу насладиться моментом.

– Нельзя. Шарик может затянуть тебя, и все вернется.

– Так, может, я этого и хочу.

– Люди порой сами не знают, чего хотят. У тебя уже был такой опыт. Осторожнее со словами. Ведь когда ты их произносишь, нужный шарик может оказаться совсем близко, и тогда твоя «реальность» поменяется по щелчку пальцев. Сейчас будем смотреть очень быстро, не хочу, чтобы шарик на тебя повлиял.

Изображение ускорилось. Мы легли спать, утром я, как обычно, приготовила завтрак, мы поели, поболтали. Альберт ушел на работу. Я пошла на тренировку, вернулась, приняла душ. Звонок. Незнакомый номер. Я побледнела, уронила телефон. Изображение еще ускорилось.

– Что? Что произошло? Сделай помедленнее, перемотай назад.

– Смотри!

Я стою перед зеркалом, из него на меня сморят красные, пустые от горя глаза. Поправляю на себе черное платье. Иду в гостиную, где еще несколько минут назад мы с Альбертом лежали на диване. Запах лилий. Как много их повсюду. Люди. У нас гости? Все в черном. Посредине комнаты лежит Альберт. Такой красивый. В эту секунду шарик в мгновенье уменьшился в размере и улетел в бесконечность.

– Дольше тебе нельзя было там находиться. Слишком опасно для вас обоих.

– Что там произошло?

– В том мире Альберту суждено было попасть в автокатастрофу.

– Покажи другой мир, ведь их бесконечное число вариантов

– Ты знаешь, сколько миров ты уже испробовала? Знаешь, сколько ты его ищешь?



Разрушая Иллюзии
Холст, масло

– Давно?

– В твоем мире прошло пять лет, вот и представь, сколько шариков ты перепробовала. Помнишь, что я говорил тебе про картины? Если в большинстве шариков событие повторяется, значит, оно неизбежно.

– Но ведь сейчас в моем мире Альберт жив.

– Да. Единственный способ избежать чего-то – кардинально поменять «реальность», выбрать максимально далекий шарик. Твои поиски продолжаются пять земных лет. Ты, верно, забыла, как пришла ко мне в прошлый раз?

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.