ЛЮБОВЬ

Как возникает и меняется то, чем человек дорожит



Марат Абдулин

Марат Абдулин

Любовь. Как возникает и меняется то, чем человек дорожит

https://litres.ru/74997047
SelfPub; 2026

Аннотация

Можно всю жизнь пользоваться тем, ценности чего так и не почувствовать. Мыслить, чувствовать, создавать, преодолевать — и принимать всё это как нечто обыкновенное. Но как полюбить себя, если самое дорогое в себе остаётся незамеченным?

Эта книга раскрывает любовь через то, чем человек дорожит. Как возникает привязанность, что придаёт любимому особую ценность, почему пережитое удерживает порой сильнее, чем само присутствие, и как меняется отношение, когда открывается прежде незаметное.

Постепенно за богатством любимого мира становится различимо богатство самого человека. Разум, способный дать форму тому, чего ещё нет. Чувства, благодаря которым чужая жизнь становится близкой. Сердце, способное прощать. Дух, позволяющий пройти через то, что казалось непосильным.

Слова «любить себя» обретают содержание, когда человек видит, что именно в нём достойно любви. И то, что прежде восхищало его в других, становится дорогим и в самом себе.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ГЛАВА ПЕРВАЯ	9
Что человек переживает в любви	10
Когда поступок не говорит о любви	18
Почему одно привлекает, а другое оставляет равнодушным	25
Как возникает первое чувство	33
Как переживание связывается с тем, что его вызвало	40
ГЛАВА ВТОРАЯ	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Марат Абдулин
Любовь. Как возникает и меняется то, чем человек дорожит

Марат Абдулин

ЛЮБОВЬ
Как возникает и меняется
то, чем человек дорожит

2026

© Абдулин М. Р. Любовь. Как возникает и меняется то, чем человек дорожит, 2026.

ВВЕДЕНИЕ

О любви говорят повсюду. Её поют в песнях, о ней снимают фильмы, её именем объясняют поступки и оправдывают ошибки. Человеку советуют делать то, что он любит, беречь тех, кого любит, и прежде всего любить себя. Слово звучит так часто, что кажется, будто его смысл давно известен каждому. Но стоит человеку попробовать сказать, что именно он любит в близком, в своём деле, в родном доме, и слова заканчиваются на «просто люблю». А совет любить себя и вовсе повисает в воздухе. Человек соглашается с ним и не знает, что с ним делать. Свои недостатки он помнит наизусть, а то, за что себя можно любить, ускользает от него, как будто этого нет.

Между тем любовь живёт в каждой человеческой жизни, и живёт гораздо шире, чем принято о ней думать. Она есть в том, как мать прислушивается к шагам сына на лестнице. В том, как человек, уставший от всего, всё-таки возвращается к своему делу, потому что без него ему чего-то не хватает. В том, как хранят старую вещь, которая ничего не стоит, и как тоскуют по месту, где прошли лучшие годы. В том, как радуются чужому успеху, как ждут одного-единственного голоса, как не могут уйти от человека, который причиняет боль. Эти минуты так обычны, что проходят незамеченными. Человек живёт в них, но редко видит, что в них происходит.

Эта книга о таких минутах. Она не учит любить и не даёт советов, потому что любви нельзя научить приказом и нельзя вызвать по совету. Она раскрывает то, что человек переживает, когда любит, так, чтобы он узнал это в себе. Как появляется первое влечение и почему одно трогает, а другое оставляет равнодушным. Как мимолётное чувство становится привязанностью, почему внимание снова и снова возвращается к любимому и чем держится эта связь. Что именно человеку дорого в том, кого или что он любит: сам человек, его качества, то, что переживается рядом с ним, или его благополучие. Что происходит, когда любимое перестаёт давать ожидаемое, когда дорогое дело становится в тягость, когда приходится расставаться с местом, где прошла жизнь.

За каждым таким переживанием стоят свои причины, и их можно проследить. Когда они становятся видны, человек начинает различать то, что прежде называл одним словом. Он видит, где в его отношении любовь, а где привычка, где забота о другом, а где желание вернуть собственный покой, где ценность самого любимого, а где ожидание, которое он на него возложил. Это понимание не отменяет боли и не позволяет приказать себе любить или разлюбить. Но оно делает человека ближе к самому себе. Он перестаёт быть чужим собственным чувствам.

А в конце пути открывается то, что лежит под всеми этими переживаниями: красота самой человеческой души. Способность чувствовать так глубоко, что чужая радость стано-

вится своей. Разум, который понимает, представляет и создаёт то, чего прежде не было. Сердце, способное к милости и прощению. Дух, который ведёт хрупкого человека через то, что кажется непосильным. Всё это есть в каждом, и всё это вручено человеку как дар. Здесь и находится ответ, которого не дают привычные советы. Любить себя есть за что, но не за успехи и не за похвалу, а за то, что вложено в него Тем, Кто его создал. Увидев это богатство в себе, человек начинает видеть его и в других. И тогда любовь к людям перестаёт быть для него словом из песни. Она становится тем, что он узнаёт в себе и в каждом, кто рядом.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Как возникает любовь

Что человек переживает в любви

Любовь присутствует в жизни человека не только в те минуты, когда он находится рядом с тем, кого или что любит. Задолго до встречи с близким человеком он начинает её ждать: прикидывает, когда удастся выбраться, откладывает для этого разговора то, что не хочется рассказывать другим. Человек, увлечённый своим делом, ещё в дороге думает о том, как продолжит начатое, и с утра знает, к чему вернётся вечером. Даже когда он занят совсем другим, мысль о дорогом то и дело возвращается и окрашивает собой обычный день. Поэтому любовь видна прежде всего не в самой встрече, а в том, как человек живёт между встречами: чего он ждёт, к чему стремится и что откладывает до заветного часа.

За этим ожиданием всегда стоит определённое переживание. Человек тянется не к встрече вообще и не к занятию вообще, а к тому, что он испытывает, когда встреча состоится или когда дело пойдёт.

Человека постигла неудача, которая выбила его из колеи: рухнуло то, на что он долго надеялся, или случилось то, чего он не может себе простить. Он приходит домой растерянный и подавленный. Ему не нужны советы и не нужны рассуждения о том, как следовало поступить. Ему хочется, чтобы его не трогали расспросами и дали прийти в себя. Тот, кто ему

ближе всех, это понимает. Он не допытывается, не пугается вместе с ним и не начинает объяснять, в чём была ошибка. Он просто остаётся рядом. А когда человек сам начинает говорить, выслушивает его до конца и отвечает спокойно и твёрдо, что одна неудача не перечёркивает того, кем он был все эти годы: он не раз справлялся с трудным, на него полагаются, он никогда не оставлял своих в беде. Внешне ничего не изменилось: случившееся по-прежнему случилось. Но человек снова чувствует под ногами опору.

Отклик в этом разговоре вызывают не сами слова. Слов в нём сказано немного, и почти все они обычные. Человек откликается на то, что за словами стоит. Его слушают, потому что действительно хотят понять, а не потому, что так принято. То, что для него важно, оказывается важным и для другого. Ему не нужно объяснять всё с самого начала, оправдываться и подбирать выражения, чтобы его поняли правильно. Ему напоминают, кто он есть, и напоминают не лестью, а тем, что он действительно делал изо дня в день. В таком разговоре человек перестаёт быть один на один со своей заботой, и это переживание дорого ему больше всего.

Оно дорого ещё и потому, что встречается нечасто. Внимательных и вежливых людей вокруг немало, но не с каждым можно говорить так, как с близким. С одним приходится следить за каждым словом, с другим разговор неизбежно сворачивает на его собственные дела, третий выслушает, но не поймёт, почему всё это так волнует. Поэтому, когда чело-

век думает о следующем разговоре, он ждёт не повторения тех же слов, а того же состояния: снова быть понятым, снова разделить с другим то, что тяжело нести одному. Именно к этому состоянию и тянется его желание.

Здесь важно различить две вещи, которые в обычной речи сливаются: того, кого человек любит, и чувство, которое возникает у него в связи с ним. Чувство облегчения, близости, доверия человек переживает сам, внутри себя. Близкий не может вложить его в него, как передают вещь из рук в руки. И всё же это чувство возникает не рядом с любым собеседником, а рядом с определённым человеком, в разговоре с ним, благодаря его вниманию и его пониманию. Поэтому человек связывает пережитое с тем, рядом с кем оно возникло, и говорит, что дорожит этим человеком, а не своим облегчением. В этих словах нет ошибки: он действительно дорожит им. Но если присмотреться, это чувство складывается не из одного источника.

Важна здесь одна особенность самого переживания. Во время разговора человек меньше всего думает о своих чувствах. Его внимание занято собеседником: тем, что тот говорит, как слушает, что отвечает. Облегчение и близость он не разглядывает в себе, а просто испытывает, и только потом, вспоминая вечер, может сказать, что ему было хорошо. Переживание, хотя и происходит внутри человека, обращено наружу, к тому, рядом с кем оно возникло. Поэтому было бы неверно сказать, что в такую минуту человек занят собой.

Он занят другим, и именно это даёт ему то, что он переживает. Если бы он в разговоре следил только за своими ощущениями, близости не получилось бы вовсе.

Многое здесь зависит от самого близкого человека: от его внимательности, искренности, готовности выслушать, от его твёрдости в ту минуту, когда другой колеблется. Но эти качества становятся дорогими лишь тогда, когда человек их замечает и понимает. Другой мог бы не увидеть в той же внимательности ничего особенного или принять её за обычную вежливость. И даже замеченное трогает человека настолько, насколько отвечает тому, в чём он сейчас нуждается: внимание особенно дорого тому, кому трудно и не с кем поделиться. Переживание, которое человек потом называет словами «мне с ним хорошо», рождается там, где качества близкого, понимание самого человека и его нужда сходятся вместе.

Заметно и то, что самое важное в близком человеке нельзя увидеть глазами. Внешность, голос, манера говорить воспринимаются сразу, но внимательность, искренность и память на важное открываются иначе. Человек узнаёт о них по тому, как близкий ведёт себя в разные минуты, по тому, что тот помнит и о чём спрашивает, по тому, как он молчит, когда слова не нужны. Это восприятие складывается из множества наблюдений и держится на понимании, а не на одном лишь взгляде. Поэтому двое могут видеть одного и того же человека, а воспринимать его по-разному. Один замечает только сдержанность и немногословие, другой за ними видит на-

дёжность и глубину. Переживание возникает в ответ на то, что человек сумел воспринять, а не на всё, что есть в другом. И чем глубже это восприятие, тем больше оснований находит человек для того, чтобы дорожить связью.

В самом переживании тоже соединено разное. Стремление живёт в человеке ещё до встречи: это желание увидеться, поговорить, ожидание вечера. Встреча делает желанное доступным, а радость приходит от того, что оно действительно есть. Эти состояния тесно связаны, но не совпадают. Человек может стремиться к встрече и не получить от неё ожидаемого. Может обрадоваться неожиданной встрече, к которой не стремился. И чем больше значит для него тот, к кому он стремится, тем сильнее и радость, когда желанное сбывается. Встреча с близким человеком и встреча с малознакомым приносят совсем разную радость, хотя внешне они могут почти не отличаться.

Отсюда видно, что приятное общение само по себе ещё не любовь. Люди могут охотно проводить время вместе, пока их связывает общее дело или общая выгода: пока длится совместная работа, пока один нужен другому, пока обоим это удобно. Им хорошо друг с другом, и со стороны их отношения легко принять за привязанность. Но стоит делу закончиться, и тяга исчезает вместе с ним. Тот, кто тянулся к другому ради определённой цели, отворачивается, когда цель достигнута. Переживание было приятным, но держалось оно на выгоде, а не на том, каков был другой. Любовь

начинается там, где переживание соединяется с самим человеком, с делом или со знанием так, что к ним хочется возвращаться и тогда, когда никакой нужды в этом уже нет.

При этом переживания, которые связывают человека с тем, что он любит, бывают очень разными. Рядом с близким это чаще всего понимание и опора. В родительском доме многие испытывают покой: ощущение, что здесь можно ничего не доказывать и не ждать подвоха. В познании переживание совсем иное. Человек, который всерьёз взялся понять трудный предмет, после целого дня забот садится за книги и засиживается до ночи. Ему дорого не только то, что он в итоге будет знать, но и сам путь: как неясное понемногу проясняется, как разрозненное складывается в целое, как приходит минута, когда долго не дававшаяся мысль вдруг становится простой. Книга его не утешает и не понимает, и всё же он тянется к ней так же сильно, как другой тянется к близкому человеку. Его привязанность держится на увлечённости, на возможности быть занятым тем, что имеет для него смысл. Того, кто по-настоящему любит знание, нередко не может отвлечь от него ничто из того, чем обычно увлекаются люди.

Увлечённость отличается от того приятного состояния, которое человек испытывает, когда отдыхает: сидит вечером дома, никуда не спешит и ни о чём не заботится. Такой отдых ничего от него не требует, приятное приходит само. Дело, которым человек увлечён, напротив, требует усилия, иногда

немалого: нужно перечитывать, сомневаться, возвращаться к началу, огорчаться из-за собственных ошибок. И всё же это усилие не тяготит, потому что в нём есть движение вперёд. Человек видит, как задуманное понемногу становится действительным, и сам меняется вместе с делом: лучше понимает, точнее предвидит, увереннее действует. Ему дорого не только то, что получится в конце, но и это состояние собранности, когда внимание целиком занято одним и всё остальное на время отступает. Поэтому любящий знание часто не может объяснить, зачем тратит на него столько сил. Польза от знания приходит к нему, и нередко большая, чем он ждал, но держит его не она. Его держит сама радость понимания, та минута, когда неясное становится ясным, а эту радость со стороны не видно, и словами её почти не передать.

Покой, близость и увлечённость не похожи друг на друга, и одно нельзя подменить другим. Тот, кто ищет понимания, не найдёт его в одном лишь спокойствии рядом с приятным человеком. Тот, кому дорого познание, не заменит его отдыхом, даже самым приятным. Но каждое из этих переживаний способно привязать человека к тому, с чем оно связано, а в одном отношении нередко соединяются сразу несколько. Многолетняя связь с близким человеком может давать и понимание, и покой. Познание может давать и увлечённость, и радость от понятого.

Со стороны всё это почти не видно. Посторонний видит, что человек часто навещает близких, что кто-то подолгу си-

дит над книгами, что кто-то не пропускает возможности вернуться в родной дом. Но он не видит главного: что именно человек там переживает, чего ждёт и почему не может обойтись без этого. А внутри в такие минуты происходит то, чего со стороны не разглядеть. Человек будто пропадает в том, что любит. Всё остальное отступает: заботы, усталость, шум вокруг, и перед ним остаётся только то, к чему тянется его сердце. Время в эти минуты летит так быстро, что он не замечает, как оно проходит, и ему хочется его удержать, остановить, чтобы оно не шло дальше и не уводило его отсюда. Он не устаёт, хотя занят дольше обычного, и не хочет отрываться, даже когда уже пора. Каждый знает это по себе: есть дело, разговор, человек, рядом с которыми часы проходят как минуты и жаль, что они закончились. В этом и видно, что человек любит по-настоящему. Одинаковые встречи у разных людей могут быть наполнены совершенно разным, а внешне похожие поступки могут исходить из совсем разных побуждений. Поэтому понять любовь невозможно, наблюдая только за тем, как человек себя ведёт. Нужно увидеть его внутреннюю жизнь: что в ней возникает рядом с тем, кого или что он любит, и почему он дорожит этим настолько, что снова и снова стремится вернуться.

Когда поступок не говорит о любви

То, как человек обращается с другим, и то, как он к нему относится, — разные вещи, хотя со стороны их легко принять за одно. Один и тот же поступок может исходить из разных побуждений, и одинаковое поведение у двух людей может скрывать совершенно разное отношение. Человек спокойно выслушивает, помогает, говорит уважительно, и окружающим кажется, что он привязан к тому, с кем так обращается. Иногда это действительно так. Но нередко за тем же самым поведением стоит не любовь, а что-то другое, вполне достойное и вполне искреннее.

В некоторых домах гостей принято встречать так, что каждый, кто переступил порог, чувствует себя желанным. Хозяин накрывает стол и для родственника, и для знакомого, зашедшего по делу, и для человека, которого видит впервые. Он расспрашивает гостя о его делах, не отпускает без угощения и выходит проводить. Тот, кто пришёл к нему ненадолго и по небольшой надобности, уходит с ощущением, что хозяин особенно ему рад и расположен к нему больше, чем к другим. Но точно так же этот человек принимает всех. Его радушие настоящее,однако оно не означает, что к этому гостю он привязан.

Такое поведение может складываться из разного. Иногда за ним стоит воспитание: человека с детства приучили гово-

рить спокойно и выслушивать до конца, и со временем это стало его собственным способом держаться с людьми, а не правилом, которое он себе напоминает. Иногда к тому же приводит убеждение. Человек считает, что с гостем, с подчинённым, с любым человеком, который от тебя зависит, нужно обращаться бережно, потому что так правильно, и поступает в согласии с тем, во что верит. За вежливостью может стоять и чувство справедливости: каждый, кто к нему пришёл, имеет право на одинаковое внимание, и выделять одних в ущерб другим было бы нечестно. Бывает и так, что человек однажды принял решение. Так бывает после тяжёлого случая: собственная резкость обидела того, кто этого не заслуживал, и человек решил больше не отвечать раздражением на раздражение и с тех пор держится этого решения. Во всех этих случаях поведение одно и то же, а основания у него разные, и ни одно из них не требует привязанности к конкретному человеку.

При этом такое радушие нельзя назвать притворством. Притворяется тот, кто изображает чувство, которого у него нет, и хочет, чтобы другие приняли изображение за правду. Хозяин ничего не изображает. Он не делает вид, будто каждый гость дорог ему как близкий человек. Ему дорого само гостеприимство: возможность принять, накормить и отпустить человека довольным. Его щедрость не маска, за которой скрыто равнодушие, а прямое выражение того, чем он дорожит. Гостю кажется, что дело в нём, а дело в том, что

ценит сам хозяин.

Вежливость и забота могут держаться и там, где нет даже расположения. Человек много лет поддерживает связь с родственником, который давно отдалился от семьи: не звонит, не приезжает, на праздники не поздравляет, а при встречах держится холодно. И всё же человек сам звонит ему, навещает, когда тот болеет, помогает, когда у того беда. Тепла между ними нет, и ответа он не получает. Но в его поступках нет лжи. Он убеждён, что родство обязывает и что связь, которую поддерживают лишь в ответ на ответ, ещё не настоящая связь. По-настоящему хранит родство тот, кто не рвёт его, даже когда его рвут с другой стороны. Он поступает так не из любви к этому человеку, а из верности тому, что считает правильным.

Одно и то же внешнее действие может иметь совсем разный смысл, потому что в каждом поступке есть две стороны. Есть желание совершить само действие: помочь, выслушать, ответить вежливо. И есть то, ради чего человек его совершает, та цель, которой это действие служит. Внешне видно только само действие. Цель остаётся внутри, и именно она определяет, что на самом деле означает поступок. Человек может помогать потому, что ему важно, чтобы другому стало легче. Но он может помогать и потому, что чужая беда тяжела ему самому: помогая, он избавляется от собственного тягостного чувства. А бывает, что он помогает, считая это своим долгом, и вовсе не задумывается о том, что при этом

чувствует. Тот, кому помогли, во всех случаях получает одну и ту же помощь. Но отношение к нему за этой помощью стоит разное.

По самому поступку эту цель не различить. Побуждение не видно, видно только поведение. Даже внимательные наблюдения не всегда позволяют понять, что двигало человеком. Можно создать условия, в которых одни люди продолжают помогать, хотя могли бы без труда уйти и больше не видеть чужого страдания, а другие в тех же условиях уходят. Такие наблюдения многое говорят о том, как чаще поступают люди, охваченные сочувствием, и как поступают те, кому прежде всего тяжело самим. Но и они не открывают, что было на душе у каждого отдельного человека. Не открывает этого и то удовлетворение, которое человек испытывает после доброго дела. Удовлетворение приходит и к тому, кто помог из любви, и к тому, кто исполнил долг, и к тому, кто просто избавился от неловкости. По нему нельзя судить, ради чего был совершён поступок.

Так же различается и подчинение. Человек может подчиняться другому потому, что любит его и согласен с ним, и тогда в его послушании соединены и любовь, и готовность уступить. А может подчиняться только внешне, как подчиняются власти или распоряжениям начальника: исполнять всё, что требуется, вовремя и добросовестно, и при этом не испытывать к тому, кому подчиняется, ни любви, ни внутреннего согласия. Сотрудник, который аккуратно выполня-

ет поручения руководителя, и ученик, который следует советам наставника, потому что ценит его и хочет у него учиться, со стороны могут вести себя почти одинаково. Оба слушают, оба исполняют, оба не спорят. Но у первого послушание остаётся на поверхности, а у второго идёт изнутри. Если завтра руководитель сменится, сотрудник так же добросовестно будет выполнять поручения нового. Ученик же будет искать встречи именно со своим наставником, потому что дорог ему именно он.

Есть и обратная сторона: любящий не всегда ведёт себя так, как от него ожидают. Отец, у которого взрослый сын собирается ночью ехать на машине в другой город, может говорить с ним резко и раздражённо: зачем ехать в темноте, почему нельзя было выехать утром, неужели нельзя было подумать заранее. Со стороны это выглядит как недовольство, а за ним стоит тревога, которую отец не умеет выразить иначе. Другой человек годами не может сказать матери ни одного тёплого слова, но каждую неделю приезжает к ней, чинит то, что сломалось, привозит продукты и молча уезжает. Его поступки скупы и неловки, а за ними привязанность, которой он не умеет найти слов. И здесь поступок не показывает того, что человек чувствует на самом деле. Только у радушного хозяина обращение теплее, чем его привязанность к гостю, а у этих людей привязанность больше, чем видно по их поступкам.

Чтобы не путать одно с другим, полезно различать обра-

щение, уважение и любовь. Обращение — это то, как человек ведёт себя с другим: каким тоном говорит, как слушает, чем помогает. Оно может быть одинаково добрым ко многим людям сразу, и само по себе ничего не говорит о том, кто из них ему дорог. Уважение глубже обращения. Оно признаёт в другом определённое качество: честность, знание, достоинство, умение делать своё дело. Можно уважать строгого начальника за справедливость, противника в споре за честность, человека, жившего задолго до тебя, за стойкость, с которой он держался своих убеждений, и при этом не стремиться быть рядом ни с кем из них. Любовь не останавливается на признании. Тот, кто любит, хочет быть рядом с тем, что ценит, участвовать в нём, возвращаться к нему. Уважение говорит: в нём есть то, что достойно признания. Любовь добавляет к этому: мне дорого быть рядом с этим и разделять это.

Эти три вещи могут совпадать, а могут существовать порознь. К близкому человеку обычно и обращаются бережно, и уважают его, и любят. К достойному незнакомцу можно испытывать уважение без любви. А бывает и так, что человек любит того, к кому не всегда относится с должным уважением, или обращается с ним хуже, чем с посторонними, потому что рядом с близкими меньше следит за собой. Поэтому ни одно из этих проявлений нельзя выводить из другого, и меньше всего можно выводить любовь из одного лишь обращения.

Отсюда следует, что о любви нельзя судить только по поведению. Доброе обращение может исходить из воспитания, убеждения, чувства справедливости или принятого решения и оставаться при этом вполне искренним. Резкость может скрывать привязанность. Одинаковая помощь может служить разным целям. Чтобы понять, любит ли человек, нужно смотреть не на одни поступки, а на то, на чём держится его отношение: что он переживает рядом с другим, к чему стремится и чего лишился бы, если бы этой связи не стало. А это сразу приводит к другому, более глубокому вопросу о том, почему одно в жизни человека находит в нём отклик, а другое, даже самое достойное, оставляет его равнодушным.

Почему одно привлекает, а другое оставляет равнодушным

Одно и то же качество весит для разных людей по-разному. Двое узнают, что человек, которого они оба знают, сказал правду там, где солгать было бы и проще, и выгоднее. Один принимает это к сведению: поступил честно, и хорошо. Другой испытывает что-то похожее на облегчение. Он вдруг понимает, что рядом есть человек, слову которого можно верить без проверки, и что с ним не нужно держаться настороже, перепроверять сказанное и угадывать, что за ним скрывается. Его трогает не сам факт честного поступка, а то, что этот поступок обещает: возможность доверять. Именно эта возможность становится ему дорога, и с этого времени он смотрит на того человека иначе, чем прежде. Качество одно, а внутренний вес у него разный, потому что для одного оно осталось чертой чужого характера, а для другого открыло то, чего ему недоставало в отношениях с людьми.

Бывает, что то же самое качество кому-то оказывается скорее в тягость. Прямота честного человека может быть тяжела тому, кто ищет в отношениях прежде всего мягкости и бережности. Он видит в такой честности не опору, а резкость, и чувствует, что рядом с этим человеком придётся слышать то, чего слышать не хочется. Дело здесь не в том,

что он не ценит правды. Просто в отношениях с людьми ему дороже другое, и честность, лишённая мягкости, задевает его раньше, чем он успевает разглядеть, сколько в ней надёжности. Одно и то же качество для одного становится поводом приблизиться, для другого поводом держаться на расстоянии, и в обоих случаях причина в том, что каждый ищет в близости к людям.

При этом многое зависит и от того, что действительно есть в другом. Если честность была настоящей, доверие, которое она вызвала, будет подтверждаться и дальше. Если же за ней стоял расчёт или случайность, то и чувство, выросшее из неё, со временем окажется без опоры. Важно и то, насколько полно человек разглядел увиденное. Можно заметить один честный поступок и не заметить, чего он стоил тому, кто его совершил. Тот, кто увидел и цену, проникается к поступку гораздо глубже. Поэтому расположение складывается не только из того, что человек принёс с собой, но и из того, что действительно было перед ним, и из того, насколько он сумел это увидеть.

Дорогим в качестве может оказаться очень разное. Иногда это радость понимания. Человек давно не мог разобраться в чём-то, что его беспокоило: почему одни его решения даются легко, а другие он годами откладывает, почему одна обида забывается, а другая не проходит. Он не раз пытался это понять и каждый раз останавливался на одном и том же месте. И вот кто-то объясняет это ясно и просто, или он сам

находит верное объяснение в книге. Запутанное распутывается, и становится видно, как одно связано с другим. Он чувствует внутреннюю собранность, словно в доме навели порядок, и вместе с тем лёгкость, потому что больше не нужно возвращаться к прежнему недоумению. Ему дорого не само сведение, а то, что его собственная мысль наконец пришла к ясности. И вместе с этим дорогим становится то, что эту ясность дало: книга, предмет, человек, к которым теперь хочется вернуться, чтобы понять и другое.

Иногда дорогим оказывается близость стремлений. Человек обнаруживает, что другой заботится о том же, о чём заботится он сам: так же хочет, чтобы его дети выросли честными, так же не может работать спустя рукава, так же ищет ответа на вопрос, который самому ему не даёт покоя. Характеры у них могут быть совсем разными, разными могут быть привычки и вкусы. Но в этом одном они совпадают, и это совпадение трогает его больше, чем могло бы тронуть сходство во всём остальном. Он чувствует, что его стремление не странно и не одиноко, что то, чем он дорожит, дорого и кому-то ещё. Отсюда рождается согласие, а вместе с ним желание быть рядом с тем, кто стремится туда же. Когда же стремления со временем расходятся, это согласие слабеет, хотя сами люди остаются прежними.

Иногда дорогим становится то, что вызывает восхищение. Человек видит, как кто-то прощает того, кто его обидел, хотя имел полное право не прощать, или отдаёт другому то, в

чём сам нуждается, или держит слово, когда это стоит ему больших потерь. Сам он от этого поступка ничего не получает. Но поступок трогает его потому, что превосходит обычное и показывает, каким может быть человек. Он чувствует к тому, кто так поступил, уважение, переходящее в тёплое расположение, а вместе с тем желание и самому быть таким. Дорога ему здесь не выгода и не восполнение какой-то нужды, а красота самого поступка. Такое расположение возникает и к тем, кого человек никогда не увидит, если он узнал об их поступках, потому что привлекательность достойного не зависит от того, приносит ли оно что-то лично ему.

Расположение поэтому нельзя свести к восполнению недостатка или получению пользы. Человек способен привязаться и к тому, в чём прежде не испытывал никакой нужды, если оно впервые открыло ему незнакомое переживание. Он не тосковал по ясной и точной речи, пока однажды не услышал её и не почувствовал, сколько в словах может быть силы. Он не искал тишины раннего утра, пока не испытал, как в ней собираются мысли. До этой встречи он не мог бы стремиться к тому, о чём не имел представления. После неё оно стало ему дорого и он начал искать того же. Здесь встреча не заполняет давнюю пустоту, а расширяет то, чем человек вообще способен дорожить.

Одно и то же затрагивает одного глубоко, а другого почти не задевает во многом потому, что каждый подходит к этому со своим. Человек, которого давно занимает определённый

вопрос, слышит в разговоре о нём то, что проходит мимо остальных. Тот, кто понимает, как трудно бывает сохранить честность, видит в честном поступке больше, чем тот, кто об этом не задумывался. А тот, чьё внимание направлено в другую сторону, может ясно понимать ту же мысль и соглашаться с ней, но ничего в его жизни её не ждёт, и поэтому она не становится для него дорогой. Это не значит, что первый умнее или лучше второго. У одного мысль встретила то, что в нём уже было начато и ждало продолжения, а у другого такого начала пока нет.

Собственный опыт заметно углубляет понимание, но не является его единственным условием. Человек, сам переживший обман, острее чувствует цену честности, однако ценить её может и тот, кто никогда не был обманут. Он видел, как ложь разрушала чужие отношения, размышлял о том, на чём держится доверие между людьми, или просто ясно понимает, что без правды невозможна никакая близость. Опыт делает понимание острее и личнее, но понимание рождается и из наблюдения, и из размышления.

Самое дорогое в человеке редко видно с первого взгляда. Внешность, голос, манера держаться замечаются сразу, а честность, доброта, ясность ума, способность понять другого открываются через то, что из них вырастает. О доброте узнают по тому, как человек поступает, когда его никто не видит и ему за это ничего не будет. Об уме узнают по тому, как он объясняет трудное. Поэтому такие качества распозна-

ются не глазами, а пониманием, и привлекают они не облик и не выгоду, а то достойное, что за поступками стоит. Чем больше человек понимает, каким должно быть то или иное качество, тем полнее он его видит. Тот, кто знает, чего требует настоящая щедрость, различит её там, где другой увидит лишь обычную любезность.

Понимание к тому же может расти, и вместе с ним растёт то, что человек находит в знакомом. Он годами слышал одни и те же слова, считал их привычными и проходил мимо, а потом однажды вслушался и понял, сколько в них сказано. Сами слова не изменились, изменилась глубина, с которой он их услышал. Поэтому равнодушие нередко означает не то, что ценить нечего, а то, что ценное ещё не открылось. Бывает и обратное: первое восхищение держится на том, что человек увидел больше, чем было на самом деле, и при ближайшем знакомстве слабеет.

Важно и то, чем встреченное является для человека: тем, что дорого само по себе, или путём к чему-то другому. Ясность понимания дорога сама по себе, а тот, кто помог её найти, дорог как её источник. Поэтому двое могут тянуться к одному и тому же человеку по разным причинам. Один ценит то, каков этот человек, другой то, что можно получить благодаря ему. Пока всё идёт как прежде, их расположение выглядит одинаковым. Различие обнаруживается, когда получать становится нечего: тот, кому был дорог сам человек, остаётся рядом, а тот, кто ценил лишь то, к чему этот чело-

век вёл, отходит.

На то, что человек способен заметить и почувствовать, влияет и его состояние. Усталость может на время отнять желание даже самого дорогого разговора, и человек откладывает его, хотя от этого разговор не становится ему безразличен. Тревога сужает внимание, и в эти дни человек может пройти мимо того, что в другое время его остановило бы. Большая радость, напротив, делает его открытым ко многому. Иногда эти перемены проходят вместе с состоянием, иногда оставляют более глубокий след. Объяснить ими всю любовь нельзя, но и не учитывать их тоже нельзя.

Из всего этого не следует, что одни люди откликаются правильно, а другие нет. Равнодушие к чему-либо не говорит о недостатке человека. Достоинство могло остаться для него незамеченным, или оно ни с чем не встретилось в его жизни, или его внимание сейчас занято другим, не менее достойным. Тот, кого сегодня что-то не трогает, завтра может открыть в нём то, что дорого и ему.

Расположение, таким образом, всегда к чему-то обращено и на чём-то держится: на возможности доверять, на радости понимания, на близости стремлений, на восхищении достойным, на впервые испытанном переживании, которое человек хочет пережить снова. Он не всегда может это назвать, и на вопрос, чем его привлёк человек или дело, нередко отвечает лишь «понравилось». Но из того, что причины есть, не следует, что человек заранее выбирает, что ему почувство-

вать. Они действуют раньше всякого обдуманного решения, и узнаёт он о них чаще всего уже потом, когда пытается понять, почему именно это стало ему дорого.

Как возникает первое чувство

Первое чувство начинается с перемены, которую человек иногда замечает не сразу. Ещё недавно кто-то или что-то почти не занимали его внимания: он знал этого человека, слышал об этом деле, мог даже не раз с ними сталкиваться, но мысли его туда не возвращались. Теперь всё иначе. Он ловит себя на том, что вспоминает недавний разговор, что ждёт следующей встречи, что ему радостно думать о возможности снова вернуться к начатому. Внешне ничего особенного не произошло, а внутри появилось место, куда тянет мысль. Чтобы понять, как возникает первое чувство, нужно понять, благодаря чему произошла эта перемена.

Человек много лет знает того, с кем живёт по соседству или сталкивается по делам. Они здороваются, обмениваются парой слов, и этим всё ограничивается. Однажды у него случается беда, о которой он никому не рассказывал, но которую этот человек каким-то образом заметил. Тот не стал расспрашивать и не стал выражать сочувствие на словах. Он просто сделал то, что было нужно: помог там, где человеку было трудно справиться одному, и сделал это так, словно в этом не было ничего особенного. Благодарности он не ждал и потом ни разу об этом не напомнил.

Заметил человек здесь вот что: за привычной вежливостью стояло настоящее внимание, о котором он прежде не

подозревал. Его тронуло не столько то, что ему помогли, сколько то, как это было сделано. Его трудность увидели без просьбы, помогли, не унижая жалостью, и не потребовали ничего взамен. В этом он почувствовал уважение к себе и такую доброту, которая не нуждается в том, чтобы её заметили. С этого времени при встрече с этим человеком ему становится тепло. Это тепло обращено уже не к оказанной помощи, а к самому человеку, к тому, каким он открылся. Ему хочется поговорить с ним подольше, узнать, чем он живёт, и в мысли о новой встрече есть тихая радость. Дорогим для него стало открытие, что рядом всё это время был человек, способный на такое.

Перемена касается не только будущего, но и прошлого. Прежние короткие встречи, которые человек считал пустой вежливостью, теперь видятся ему иначе. Он вспоминает, как этот человек когда-то придержал для него дверь, как однажды спросил о здоровье его матери, и понимает, что это не было простой привычкой. Открывшееся качество бросает свет назад, и то, что прежде проходило мимо, складывается в цельный образ. Поэтому первое чувство нередко ощущается не как что-то совсем новое, а как узнавание: человеку кажется, что он и раньше смутно это чувствовал, только не придавал значения.

Совсем иначе перемена может произойти в разговоре. Человек пытается высказать мысль, которую ему давно было трудно объяснить даже самому себе. Он подбирает слова,

сбивается и чувствует, что выходит не совсем то, что он имеет в виду. Собеседник же отвечает так, что становится ясно: он понял не только сказанное, но и то, что говорящий хотел сказать, и добавил к этому то, чего тот ещё не успел увидеть. Говорящему становится спокойно, и спокойствие это вполне определённое: больше не нужно доказывать, что мысль имеет смысл, и не нужно бояться, что тебя поймут превратно. Вслед за этим спокойствием приходит интерес. Если этот человек так понял одну мысль, хочется узнать, как он смотрит на другое, о чём ещё с ним можно говорить так же, без долгих объяснений. Желание продолжить разговор связывается здесь с ним одним, потому что именно с ним стало возможным то, что редко бывает возможно.

Это лишь одна из дорог, которыми приходит первое расположение. Понимание в разговоре особенно ценно тому, кто давно носит в себе невысказанное. Иного скорее тронет поступок, кого-то надёжность, проявленная в трудную минуту, кого-то общее дело, которое неожиданно оказалось для обоих одинаково важным. Сама перемена в каждом случае похожа, а то, что её вызывает, у разных людей разное.

С делом и знанием происходит нечто подобное. Человек впервые всерьёз берётся за то, что прежде знал лишь со стороны, и долго ничего не выходит. Он ошибается, возвращается к началу и сомневается, стоит ли продолжать. Потом наступает минута, когда трудное начинает поддаваться и разрозненное складывается в целое. Он видит, что понял то, че-

го не понимал, и понял сам, своим усилием. В этой минуте ему дорого сразу многое: и сама ясность, и ощущение, что ум его способен на большее, чем он думал, и то, что за понятым уже видно ещё непонятое. Ему хочется продолжать не по обязанности, а потому что он ждёт, что такая минута повторится, и что дальше откроется ещё больше. С этого времени дело перестаёт быть для него чужим, и мысль сама возвращается к нему в свободные часы.

Во всех этих случаях человек не проходит через ряд обдуманных шагов: заметил, оценил, решил почувствовать. Чаще всего всё происходит сразу. Он замечает поступок, слово, ясность, и почти одновременно с этим чувствует теплоту, спокойствие или радость. Объяснить себе, что именно его тронуло, он может лишь потом, если вообще станет об этом задумываться. Но и мгновенное чувство отвечает на что-то увиденное и понятое. Человек не может расположиться к тому, в чём не увидел ничего хорошего для себя, и не может потянуться к тому, о чём не имеет никакого представления. Быстрота лишь скрывает от него причины, но не отменяет их.

Признаком того, что перемена произошла, чаще всего становится возвращение мысли. Человек вспоминает сказанное, перебирает подробности встречи, представляет, как продолжит начатое. Эти возвращения поддерживают возникшее расположение и дают ему укрепиться. Но они не обязательно его усиливают. Иногда, вернувшись мыслью к пе-

режитому, человек видит, что его тронуло случайное совпадение, и впечатление постепенно бледнеет. Иногда же при каждом возвращении он находит в пережитом что-то новое.

В радости, с которой человек думает о возможном возвращении, есть своё содержание. Он ждёт не повторения тех же слов и не того же случая, а продолжения: что этот человек снова окажется таким же, каким открылся, что разговор пойдёт дальше, что в деле откроется следующая ступень. К этой радости нередко примешивается и лёгкая неуверенность, не было ли пережитое случайностью и подтвердится ли оно при новой встрече. Такое сочетание ожидания и неуверенности особенно свойственно началу. Пока связь не проверена, человек ещё не может опереться на неё и лишь надеется, что она окажется прочной.

Расположение может возникнуть и раньше личной встречи, по рассказу. Человек слышит о чьём-то поступке или читает о каком-то деле и представляет себе того, кого ещё не видел, или то, чем ещё не занимался. Представляет он это через то, что ему уже понятно: описанная доброта становится ему ясна через доброту, которую он видел прежде, описанная радость понимания через ту, которую он сам когда-то испытал. Из знакомых частей может сложиться и совсем новое целое, которого он прежде не встречал, и тогда отклик на него будет для человека действительно новым. Но такое представление всегда остаётся частичным. Рассказ передаёт лишь то, что рассказчик заметил и сумел выразить, и потому

расположение по рассказу ближе к интересу, чем к уверенному отношению. Оно зовёт узнать больше, а последующее знакомство может его подтвердить, а может изменить.

Не всякое облегчение, испытанное рядом с другим, становится началом расположения. После любого разговора, который позволил выговориться, человеку бывает легче, и это облегчение относится скорее к нему самому, чем к собеседнику. Он может быть благодарен и при этом не испытывать никакой тяги снова встретиться. Облегчение превращается в начало расположения тогда, когда человек понимает, что легче ему стало благодаря именно этому человеку, его пониманию, его спокойствию, его способности выслушать.

Когда о человеке или деле известно немного, недостающее невольно дополняется ожиданиями. Это может сделать первое чувство ярче, но может сделать его и осторожнее, если человек привык не доверять первому впечатлению. Неизвестное не обязательно представляется лучше действительности. Оно может оказаться и лучше, и хуже, и просто другим. Первое расположение держится и на том, что успело открыться, и на том, что человек к этому добавил, и только дальнейшее знакомство показывает, где одно, а где другое.

Впечатление, желание продолжить знакомство и устойчивое отношение — разные вещи. Впечатление может быть сильным и не оставить после себя желания вернуться. Желание продолжить уже обращено вперёд: человек хочет снова увидеть, снова поговорить, снова взяться за дело. Устой-

чивое отношение появляется тогда, когда связь вошла в его жизнь и стала тем, на что он опирается и к чему возвращается без особого повода. Одно не обязательно вырастает из другого по порядку. Одна встреча иногда сразу оставляет глубокий след, а долгий интерес может так и не перейти в привязанность.

Возникшее расположение открывает возможность продолжения, но ещё не решает, будет ли любовь. Человек может вернуться и найти ещё больше, чем в первый раз, а может обнаружить, что его тронуло то, чего на самом деле не было. Что станет с этим первым чувством, зависит от того, как пережитое свяжется в его душе с тем, кого или что он считает его источником.

Как переживание связывается с тем, что его вызвало

Чувство переживается внутри человека, но оно никогда не бывает просто состоянием без предмета. Радость бывает радостью от чего-то, доверие доверием к кому-то, увлечённость увлечённостью чем-то. Даже когда человек не может точно сказать, что именно его тронуло, чувство обращено к определённой стороне мира: к человеку, к делу, к месту. Любви не бывает без того, чтобы что-то было замечено и понято, и склонность, которая возникает при этом, тянется не в пустоту, а к тому, что было воспринято. Поэтому, чтобы понять, чем человек дорожит, недостаточно назвать его чувство. Нужно увидеть, к чему оно обращено и что именно человек в этом предмете воспринял.

В том, что человек пережил, для него соединяется многое. В пережитом есть само событие, есть тот, кто в нём участвовал, есть качества, которые в этом участии открылись, и есть собственное состояние человека в ту минуту: его трудность, его ожидание, его открытость. Позже он не разделяет всё это на части. В его отношении остаётся целое, в котором событие, человек и пережитое неотделимы друг от друга. Благодаря этому человек, дело или место приобретают для него особое, личное значение, которого у них нет для того, кто

ничего подобного рядом с ними не пережил.

Знать о другом можно по-разному. Можно знать о человеке, что он внимателен и надёжен, потому что так о нём говорят, или потому что видел, как он держится с другими. Такое знание может быть верным и вызывать уважение. Но оно остаётся знанием о нём. Совсем иначе обстоит дело, когда человек сам испытал эту надёжность: когда в трудную минуту на неё оказалось можно опереться. Тогда в его отношении к другому присутствует не только сведение о его качестве, но и лично пережитое доверие. Он не просто знает, что на этого человека можно положиться. Он помнит, каково было положиться на него, и это пережитое входит в то, как он теперь его видит.

То же самое происходит с тем, кому однажды помогли в беде без просьбы, без жалости и без ожидания благодарности. Помощь уже оказана, трудность могла давно разрешиться, облегчение, которое тогда пришло, тоже прошло. Но расположение к этому человеку не исчезло вместе с облегчением. Оно осталось, потому что человек узнал, каково быть рядом с тем, кто способен так поступить. Теперь при встрече перед ним уже не просто знакомый, с которым он когда-то здоровался по привычке. В его отношении присутствуют пережитое уважение, благодарность и доверие, и поэтому теплота появляется даже тогда, когда никакая помощь больше не нужна и ничего похожего на прежнюю трудность нет.

Каждое из этих чувств имеет своё содержание. Уважение

относится к тому, как другой поступил: он увидел трудность, не дожидаясь просьбы, и помог так, что принять помощь было не стыдно. Благодарность здесь не похожа на чувство долга, который хочется поскорее вернуть. Это признание того, что другой отнёсся к чужой беде как к делу, которое касается и его. Доверие означает, что рядом с этим человеком можно не опасаться быть униженным, если окажешься слабее, чем хотел бы. И уважение, и благодарность, и доверие обращены к другому человеку, а родились они из того, что было пережито рядом с ним.

Вместе с тем один поступок не даёт достоверного знания обо всём характере другого. Он открывает в человеке что-то настоящее, но не всё. Расположение, выросшее из одного случая, содержит в себе доверие, которое ещё предстоит подтвердить, и это не уверенность, а открытость. Человек готов видеть в другом то, что однажды увидел, но жизнь может показать в нём и иное: и то, что подтвердит первое впечатление, и то, что его усложнит. Само по себе это не делает пережитое ложным. Оно было настоящим, просто оно было частью, а не целым.

Пережитое остаётся в отношении, даже когда сам случай редко приходит на ум. Чтобы почувствовать расположение при встрече, человеку не нужно каждый раз вспоминать, как ему помогли. Он может месяцами об этом не думать. Сам эпизод уходит на дальний план, а человек остаётся дорогим. Пережитое как будто перестаёт быть отдельным воспомина-

нием и становится частью того, каким этот человек теперь для него является. Так человек знает значение слова, не помня, когда и от кого впервые его услышал. Воспоминание о событии и отношение к человеку связаны, но это не одно и то же: событие однажды произошло и закончилось, а отношение продолжается и живёт в настоящем.

Пережитое сказывается и на том, как человек понимает дальнейшие поступки другого. Если тот однажды ответит резко или забудет о договорённости, человек, переживший рядом с ним доверие, скорее предположит, что у того был тяжёлый день, чем решит, что ошибся в нём. Посторонний, видевший только резкость, судит по ней одной. Тот, у кого есть пережитое, судит с учётом всего, что знает и помнит. Это делает отношение устойчивее и великодушнее, но здесь есть и своя опасность. Привязанность способна заслонять то, что заметил бы беспристрастный взгляд, и тогда человек дольше других не видит того, что в другом действительно изменилось. Пережитое помогает понимать, но не освобождает от необходимости видеть.

Расположение при этом не обязательно обращено к повторению прежнего случая. Человеку не нужно снова оказаться в беде, чтобы сохранить теплоту к тому, кто ему помог. Его тянет теперь не к помощи, а к тому, кто её оказал. В нём появляется интерес к этому человеку: хочется лучше его узнать, понять, чем он живёт, что ему дорого, как он смотрит на мир. Хочется разделить с ним что-то важное, а не только

принять от него помощь. Появляется внимание к его жизни: человек замечает, если тому тяжело, радуется, если у того что-то удалось, и, может быть, сам ищет случая оказаться ему полезным. Это уже не ожидание того, что с ним снова будет хорошо, а движение навстречу другому.

То же происходит с делом и знанием. До той минуты, когда трудное в первый раз стало понятным, область знания оставалась для человека чужой. Он мог признавать её ценность, понимать, что в ней всё связано между собой и что за простым в ней открывается всё более глубокое, но об этих достоинствах он знал лишь со стороны. После этой минуты в ней появилось лично пережитое содержание. Теперь, открывая книгу по этому предмету, он относится к ней не как к собранию сведений, а как к тому, где однажды сам пришёл к пониманию и где вложено его собственное усилие. Даже в дни, когда работа не идёт и никакой радости нет, отношение к делу сохраняется. Неудача в нём огорчает его именно потому, что это дело стало его делом, а не потому, что он лишился ожидаемого удовольствия.

Нужно различать и действительное участие человека или дела в пережитом и случайное соседство с ним. Не всякое приятное чувство, возникшее рядом с кем-то, вызвано именно им. Человек, получивший хорошее известие, ко всем вокруг относится теплее, и тот, кто случайно оказался рядом в эту минуту, получает часть этой теплоты, ничего для неё не сделав. Отношение к чему-либо действительно может ме-

няться от простого совпадения во времени с хорошим или плохим, иногда даже без того, чтобы человек это заметил. Но такая теплота непрочна: когда настроение проходит, выясняется, что в самом этом человеке ничто ей не отвечало. Совпадение может объяснить случайное расположение, но не может объяснить всей любви.

Пережитое способно менять отношение и в тяжёлую сторону. Если с человеком или делом оказалось связано унижение или сильная обида, то и в его отношении к ним остаётся этот след, хотя само событие давно закончилось. Не всякий неприятный случай оставляет такой след, но иногда одно пережитое надолго определяет, каким человек видит того, кто в нём участвовал.

Так однажды пережитое перестаёт быть только событием. Оно становится частью того, каким человек или дело существуют для того, кто это пережил. С этого времени он относится к ним не только как к тому, что они есть сами по себе, и не только как к источнику своих чувств, а как к тому, с чем у него появилась своя, лично прожитая связь. В этой связи соединяются достоинства другого, то, как они были увидены, и то, что было пережито рядом с ними, и именно это соединение отличает дорогое от просто хорошего.

ГЛАВА ВТОРАЯ

к

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.