

Сложные чувства

Разговорник НОВОЙ реальности: от абьюза до ТОКСИЧНОСТИ

Полина Аронсон
.....

Юлия Лернер
Оксана Мороз
Илья Бударйтскис
Ольга Страховская
Жюли Реше
Кристин Годси
Наталья Савельева
Марина Травкова
Владислав Земенков

Юлия Пирумова
Григорий Юдин
Жанна Чернова
Лариса Шпаковская
Елизавета Великодворская
Ольга Соловьева
Юрий Сапрыкин
Елена Миськова
Анна Темкина
Дуэйн Руссель
Гасан Гусейнов

18+

Коллектив авторов
Сложные чувства. Разговорник
новой реальности: от
абыюза до токсичности
Серия «/sub»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68307368

*Сложные чувства. Разговорник новой реальности: от абыюза до
токсичности.
ISBN 978-5-6046877-1-0*

Аннотация

Что мы имеем в виду, говоря о токсичности, абыюзе и харассменте? Откуда берется ресурс? Почему мы так пугаем друг друга выгоранием? Все эти слова описывают (и предписывают) изменения в мышлении, этике и поведении – от недавно вошедших в язык «краша» и «свайпа» до трансформирующихся понятий «любви», «депрессии» и «хамства».

Разговорник под редакцией социолога Полины Аронсон включает в себя самые актуальные и проблематичные из этих терминов. Откуда они взялись и как влияют на общество и язык? С чем связан процесс переосмысления старых слов и заимствования новых? И как ими вообще пользоваться? Свои точки зрения на это предоставили антропологи, социологи,

журналисты, психологи и психотерапевты – и постарались разобраться даже в самых сложных чувствах.

Содержание

София Слоним	6
От редактора	9
Предисловие	12
Абьюз	28
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Сложные чувства. Разговорник новой реальности: от абьюза до токсичности

© П. Аронсон, Е. Великодворская, Г. Гусейнов, Ж. Чернова, В. Земенков, Ю. Лернер, Е. Миськова, О. Мороз, Ю. Пирумова, Ж. Реше, Д. Руссель, Н. Савельева, Ю. Сапрыкин, О. Соловьева, О. Страховская, А. Темкина, М. Травкова, Л. Шпаковская, Г. Юдин, I. Budraitskis, K. Ghodsee, 2022

© Анна Шур, перевод, 2022

© ООО «Индивидуум Принт», 2022

София Слоним

Фейсбук, 9 августа 2021

Спасибо, что поделились. Это ценный опыт. Это опыт. Мне не комфортно. У меня нет ресурсов. Я прислушиваюсь к своему телу. Надо уважать границы. Никто никому ничего не должен. Нет, эта вечеринка только для самых близких. Красота – это миф. Вот номер моего терапевта. А ферму пробиовала? Молодец, что делишься. Для образования связей надо ходить в тематические клубы. Счет пополам. Я ищу равного партнера. Молодой дружный коллектив. Нужна стрессоустойчивость. А ферму не пробиовала? Только для славян. Возрастные женщины. Национальные дети. Надо делать вещи, доставляющие удовольствие, не ожидая ничего от других. Выпей пару бокалов вина. Compliments нарушают границы. Надо строить отношения. Не комфортно. Спасибо, что поделились. А к терапевту обращались? Надо это принять. Надо отпустить. Есть техники дыхания. А ферму не пробиовала? Ты обесцениваешь! Это непроработанные травмы. Самодостаточность. А мне вот люди не нужны! Мне с собой интересно. А почему ты боишься одиночества? Это непроработанные травмы. Всё изнутри. А что именно было-то? Это нездоровые отношения. Над отношениями надо работать. Не надо держаться за людей. Надо отпускать. А че-

го ты хочешь? Твои желания нездоровы. Это расстройство личности. Нормальные взрослые отношения. Влюбленность нездорова. Надо быть честным. Безоценочность. Ты что, королевской себя возомнила? Надо искать счастье внутри себя. Ты выбираешь не тех людей. Это слишком высокие требования. Нет ресурса. Не надо ждать большего. Это невроз. Это расстройство. Это депрессия. А фарму не пробовала? Спасибо, что поделились. Нам важно мнение каждого пользователя. Близких много быть не может. Ты имеешь право на эти чувства. Я принимаю твои эмоции. Нет ничего вечного. Никто ничего не гарантировал. Никто ничего не должен. Это собственничество. Зрелые отношения. Поговорим про отношения. Надо строить отношения. Я-сообщение. Красота и влюбленность придуманы патриархатом. Удобная капсульная коллекция. Удобная базовая коллекция. Мультизадачность. Требования рынка. Где ты это находишь? Где ты их взяла. А я вот этого не замечаю! Я концентрируюсь на приятных вещах. Фарма мне помогла. Это расстройство личности. Это ненормально. Другие не обязаны нас любить. Комфортные экологичные отношения. Ты достаточно красива. Надо принимать неидеальность. Надо отпустить ситуацию. Спасибо за ваш отзыв. Наши специалисты с вами свяжутся. Организуйте себе досуг! Экологичный. Здоровый. Самодостаточный. Бля ¹, ².

¹ См.: <https://www.facebook.com/toybird/posts/10165409758765246>.

² Орфография и пунктуация цитат в сборнике сохранены. – Здесь и далее

От редактора

Идея этой книги родилась... Нет, неправильно. Эта идея не родилась. Последние два-три года она, казалось, попросту носилась в воздухе, то там, то тут оседая в соцсетях мемами-однодневками, пытающимися то ли высмеять «личные границы», «ресурс», «газлайтинг» и прочую «токсичность», то ли уловить их смысл. То, что социологи, антропологи, филологи и культурологи нащупывали в научных журналах и на конференциях, внезапно стало очевидно всем, кто хотя бы иногда заходит в фейсбук: на постсоветском русскоязычном пространстве созрел новый язык разговора о чувствах. И каждый день этот язык становится поводом для новых конфликтов, раскалывая образованное городское общество на тех, кто верит в истинность описываемой им реальности, и тех, кто этой реальности сопротивляется. Суть этого противостояния можно свести к вопросу, однажды сформулированному одним из авторов сборника, журналистом Юрием Сапрыкиным: «„Зачем говорить „нарцисс“, когда можно сказать „мудак“?»³

Составленный трудами более двадцати авторов разговорник новой реальности стал попыткой ответить на этот вопрос. Ключевое слово здесь – «зачем?». Наш разговорник –

³ Аронсон П. Эмоциональный капитализм // Подкаст «Ток». 2019. 12 августа.

это не толковый словарь, у него нет задачи создать языковую норму. Вместо этого мы попытались описать то, что в науке называется словом «узус», – то есть то, как, когда, в каких обстоятельствах люди применяют те или иные слова и какой смысл они сами в них вкладывают. Почему им важно говорить именно так, а не иначе? Где и как они научаются новому языку? С кем на нем говорят? Чувствуют ли, что их понимают, – или наоборот?

Авторы этого сборника – люди самых разных профессий. Среди них есть психологи, социологи, журналисты, филологи, философы и культурологи. У каждого из них – свое видение того, как складывается новый язык чувств и что за ним стоит. Некоторые из них – Кристен Годси и Дуэйн Руссель – предлагают к тому же перспективу из англоязычного мира, откуда пришли многие заимствования, ставшие нашей новой языковой реальностью. Собравшись под одной обложкой, мы попытались вместе справиться с растерянностью, которую и сами нередко чувствуем, когда нас называют «позитивными человечками» – или «токсичными абьюзерами». Наша книга – это приглашение читателей к разговору, а не попытка просветить их «сверху». Именно поэтому мы надеемся, что со временем наш разговорник будет пополняться новыми словарными статьями, а электронная коллекция мемов, прилагающаяся к нему, тоже будет расти.

Я бесконечно благодарна всем моим замечательным коллегам и соавторам, вложившим свой труд в этот разговор-

ник. Благодаря вам, друзья, он получился разносторонним, полемическим и цельным. Отдельное спасибо Юлии Лернер и Владу Земенкову, поддержавшим саму концепцию этой книги и участвовавшим в ее разработке с первых дней.

На позитиве,

ваша Полина Аронсон

Предисловие

Новояз чувств: эмоционализация культуры в переводе

**Юлия Лернер, антрополог,
преподаватель Университета
имени Бен-Гуриона в Израиле**

В попытке препятствовать партийной обработке своего мышления и сопротивляясь идеологическому новоязу страны Океании, герой оруэлловского романа «1984» Уинстон Смит обращается к своим сокровенным чувствам как к последнему оплоту собственного Я – того, что чувствует по-настоящему, не поддается дисциплинированию и идеологическому искажению. Однако на последнем этапе противостояния порог чувств героя сломлен. Уинстон предает любимую Джулию – и любит он теперь партию, страну и ее вождя.

Парадоксальность эмоционального измерения личной и общественной жизни – в том, что оно неизбежно призывается в поддержку режима – построенного на националистической идее, классовой или религиозной. Индивидуальные эмоции переливаются в коллективные и мобилизуются как средства поддержки и укрепления доминирующих позиций

власти. Однако одновременно с этим именно чувства индивидуума, ее/его переживания личного опыта и отношений с другими нередко представляются в культуре как защитная стена, оберегающая от вторжения власти, идеологии и системы и служащая потенциалом для сопротивления им (резистанса): отчаянная и запрещенная любовь к врагу народа; чувство отчуждения от праздничного порыва; горькое чувство эмпатии к неверным, недопущенным или непонятым; скребущее сомнение в истинности авторитетного высказывания.

Но что может произойти, когда доминирующая культурная идеология сама по себе становится культом эмоционального, когда режим и система построены на императиве рефлексии личного опыта, оберегании личных границ и превозношении чувствований как истины? И если испытывать чувства, а также их демонстрировать, – это уже больше обязанность и норма, чем право и естественная необходимость, то что же может стать теперь оплотом сопротивления? Иными словами: как работает новояз эмоций сегодня, в эпоху так называемой «эмоционализации» и «психологизации»⁴ куль-

⁴ Примеры концептуального использования этих понятий для описания современного эмоционального поворота вы найдете, например, здесь: *De Vos J.* Psychologization and the Subject of Late Modernity. Palgrave Macmillan UK, 2013. *Holmes M.* The emotionalization of reflexivity // *Sociology*. 2010. № 44(1). С. 139–154. *Lerner J., Rivkin-Fish M.* On Emotionalisation of Public Domains // *Emotions and Society*. 2021. № 3(1). С. 3–14. *Madsen O. J.* The Psychologization of Society: On the Unfolding of the Therapeutic in Norway. London: Routledge, 2018.

туры? Идея разговорника сложных чувств этой новой реальности – собрать и описать значения основных понятий нового языка эмоций и подготовить читателя к их искусственному использованию в разных жизненных ситуациях.

Говоря о сегодняшнем режиме эмоционализации, я имею в виду все бóльшую культурную легитимацию и интенсификацию эмоциональных речевых выражений, императив «обнаженного» эмоционального дискурса как в частных, так и в публичных сферах жизни, формальных и неформальных. Сегодня любое личное и коллективное событие оценивается степенью его эмоциональности. Более того, всякое переживание понимается на новом языке как эмоциональное потрясение – например, как «личностный опыт» и «позитивный стресс», если это переживание позитивное, или как «травма», если оно негативное.

Однако эмоционализация предполагает не только и не столько то, что чувств стало больше и что они интенсивнее. Она подчеркивает качественное преобразование современной эмоциональности – то, что последняя как явно, так и по умолчанию начинает восприниматься через призму терапевтической логики и переводится на психологический язык. Выражение эмоций формулируется в психологических понятиях, а их смысл глубоко переосмысливается в аксиомах психологической теории. Эти психологические представления предполагают, например, необходимость личной автономии и частных границ, возможность и ценность лич-

ного выбора, важность удовлетворения потребностей и императива «проговаривания» личного переживания словами. Чувства кодируются в общей логике глобального терапевтического дискурса, культуры саморазвития и самопомощи, и потому крепко привязываются к модели саморегулируемого неолиберального субъекта – страдающего и уязвимого, но стремящегося к самореализации и перманентному, повсеместному комфорту, который часто теперь называется «счастьем»⁵. У этого нового человека, называемого обычно неолиберальным Self или Subject, чувства становятся эмоциями.

Эти процессы связаны с «эмоциональным поворотом» – историческим преобразованием, меняющим представления о самом знании, в результате которого эмоции становятся основополагающим аспектом не только личной, но и общественной и политической жизни. Вместе с тем происходит и «терапевтический поворот» – язык психотерапии и ее попкультурных проявлений начинает влиять на мышление, формы коммуникации и публичные институты. Образовывается терапевтический дискурс, режим, стиль и, если шире, культура.

В сердцевине этой культуры – беспрестанная забота о себе и поиск истинного Я/Self, его развитие, пестование и, ко-

⁵ Ahmed S. *The Promise of Happiness*. Durham: Duke University Press, 2010. Binkley S. *Happiness as Enterprise: An essay on Neoliberal Life*. Albany: SUNY Press, 2014; Cabanas E., Illouz E. *Manufacturing Happy Citizens: How the Science and Industry of Happiness Control our Lives*. Polity Press, 2019.

нечно, его «реализация», ставшие необходимыми условиями для достижения современных нормативов успеха, комфорта и счастья. Таким образом, проверка и коррекция себя посредством интерпретации эмоций и управления ими становится ценностной – и даже нравственно нагруженной – работой как индивидуума, так и коллектива. Бесконечная рефлексия об эмоциях собственного Я, их интерпретация и управление ими – это механизм самотрансформации и один из важнейших императивов доминирующего сегодня эмоционального стиля ⁶.

Важно пояснить, что психологический эмоциональный новояз совсем не обязательно напрямую говорит о чувствах или оперирует классическими категориями эмоций – такими, например, как гнев, страх, стыд, зависть, ревность, ненависть, надежда, отчаяние и так далее. Более того, эти знакомые всем чувства, которые называют «базовыми» или «моральными», нечасто озвучиваются в новом языке и называются там по-другому, например: «у меня повышенная тревожность», «у меня токсичная подруга», «ты меня обесцениваешь», «я не в ресурсе». Терапевтический нарратив – это прежде всего метаговорение о своем внутреннем «я» (в те-

⁶ *Cushman Ph.* Constructing the Self, Constructing America: A Cultural History of Psychotherapy. Cambridge, MA: Perseus, 1995; *Illouz E.* Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions and the Culture of Self-Help. Berkeley: UC Press, 2008; *Rose N.* Inventing ourselves: Psychology, power, and Personhood. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1996.

рапевтическом языке оно обозначается понятием Self ⁷), рефлексия о его ментальных состояниях как реакциях на действия других, о его осознанных эмоциональных нуждах, о причинах его успехов и неудач в любви, семье и профессии. Это нарратив психологизированной рефлексии о своем внутреннем мире на языке, заданном терапевтической логикой. Это уже язык *эмоций* и эмоциональных диагнозов, а не *чувств*. Движение от одного к другому подразумевает как перевод с языка на язык, так и трансформацию культурного знания. Бóльшая часть статей разговорника показывает этот переход и рассматривает понятия эмоциональных действий и состояний, актов и диагнозов: хамство и харассмент и абьюз, стресс, травма и депрессия, созависимость, нарциссизм и так далее.

В этом смысле можно говорить об эмоционализации культуры – состоянии, в котором эмоции претендуют на место истины. Эмоциональное ассоциируется с аутентичным и искренним и наделяется авторитетом. Аргумент, основанный на эмоциональном опыте, не только не теряет свою легитимацию, но будет воспринят как более убедительный. «Я чувствую, что...» сегодня более сильное высказывание, чем «Я думаю, что...».

С проникновением языка саморазвития в психоуправ-

⁷ Лернер Ю. Телетерапия без психологии, или Как адаптируют Self на постсоветском телеэкране // *Laboratorium: Russian Review of Social Research*. 2011. № 3 (1). С. 116–137.

ленческую культуру общественных институтов психологический способ мышления и коммуникации стал все чаще встречаться в повседневности. Здесь важно упомянуть не только возрастающий авторитет профессионалов разного рода и расширение поля их экспертизы (например, не только семейные конфликты, но еще и национальные и государственные), но и доминирование психологического мышления и стиля разговора в популярной культуре и медиа. В итоге терапевтический язык – его термины и формы артикуляции – служит повсеместными и будто бы даже универсальными, а главное – само собой разумеющимися координатами для осмысления человека, его мира мыслей и ощущений, а также всех видов межличностных отношений, в которых он или она существует, – родительских, романтических и сексуальных, учебных и профессиональных. Психологизация переориентирует и переформулирует все сферы частной и публичной жизни.

Новая эмоциональность часто создает путаницу как у ее адептов, так и у критиков, поскольку обустроивается она на перекрестке разных идеологий, иногда друг другу противоречащих. С одной стороны, внимание к личным чувствам и переживаниям, право индивидуума всегда и везде комфортно себя чувствовать – это новый виток гуманизма и либерального уважения к свободам личности. С другой стороны, терапевтическая логика наряду с бюрократией, наукой и медикализацией есть продолжение общего модернистского

проекта рационального развенчания (disenchantment) эфемерности как Духа, так и Души. А вот с третьей (и самой критической) стороны, эта новая эмоциональность есть явное и яркое проявление эмоционального капитализма, преобразующего эмоции и переживания в ресурсы, – или *emodities*⁸, как их назвала Ева Иллуз (на русский это понятие можно перевести как «эמודукт» – гибрид «эмоции» и «продукта»). Действительно, в новом режиме эмоциональные потребности людей, индивидуумов и коллективов реализуются в рамках рыночной культуры потребления, в которой все окружающее – это средство прибыли прежде всего экономической или символической (причем вторая легко конвертируется в первую). Эмоциональные «ресурсы» и «банки», эмоциональные «зарплаты» и «инвестиции» образуют новый доминантный язык, который выглядит более чувственным, откровенным и личным, чем язык, на котором говорили о себе, своих переживаниях и отношениях с другими еще 30 лет назад в России и лет 70 назад в Америке и Европе. И в то же время язык этот более холодный, инструментальный и равнодушный. Таким образом, мир становится более уязвимым и чувствительным, но чувства эти как бы прохладны. Все вокруг бесконечно рефлексировать о своих эмоциональных состояниях, но эмоции эти нормированы, дисциплинированы и рационально управляемы.

⁸ *Illouz E. Emotions as Commodities: Capitalism, Consumption and Authenticity. London: Routledge, 2018.*

Эмоционализация и психологизация в Европе и США – это постепенные процессы, ускорившиеся после Второй мировой войны и сегодня образующие культурную идеологию, переплетающуюся с логикой рынка, системой права, медициной, национальной памятью и политической идеологией⁹. В российском и русскоязычном культурном контексте присутствие и освоение терапевтического языка совсем не очевидно. Не углубляясь здесь в историю психологической мысли в России и Советском Союзе, с одной стороны, и историю формирования модели советского субъекта и его эмоциональной жизни, с другой стороны, заметим, что в русскоязычном мире психоаналитическое мышление, практика и, что не менее важно, – психологический язык – не стали формирующими силами культурного знания и отношений, как это произошло на Западе в середине века, а идеологическая и литературная траектория создала тут свой особый эмоциональный стиль. Особенность русскоязычного эмоционального мира отмечается лингвистами, которые сравнивают смыслы эмоциональных понятий в русском языке и язы-

⁹ *Furedi F.* Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age. London and New York: Routledge, 2004. *Illouz E.* Cold Intimacies: the Making of emotional Capitalism. Cambridge: Polity Press, 2007; *Lasch Ch.* The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations. New York: W. W. Norton, 1979; *Rieff Ph.* The Triumph of the Therapeutic: Uses of Faith after Freud. Chicago: University of Chicago Press, 1987. *Rose N.* Inventing ourselves: Psychology, power, and Personhood. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1996.

ках Западной Европы и Америки ¹⁰. Русский язык чувств и терминология внутреннего мира хоть и формируются постоянным заимствованием извне и его переосмыслением, но все же альтернативны глобальному терапевтическому словарю. Или, может быть, они *были* альтернативны – а теперь уже нет?

На постсоветском пространстве эмоциональный терапевтический поворот до сих пор происходит скачками, ускоряется с конца 1990-х и в 2010-х принимает занимательные и политизированные формы и образует эмоциональный новояз. Он не всегда понятен и часто воспринимается чуждым и претенциозным, но становится популярным и даже начинает доминировать в определенных культурных пространствах. Герои сериалов и обыватели соцсетей практикуют этот язык, помечая себя таким образом как относящихся к «продвинуто» чувствующей прослойке общества. В этом языке «мудак» станет «нарциссом», столкновение с несправедливостью – «травмой», а «любовь» в лучшем случае станет «отношениями» или «привязанностью», а в худшем – «токсичной» «созависимостью». Сегодня терапевтический язык – неотъемлемая часть формирования российской эмоцио-

¹⁰ *Levontina I., Zalizniak A. Human Emotions Viewed from Russian Language // Emotions in Cross linguistic Perspective / под ред. J. Harkins, A. Wierzbicka. Berlin: Mouton de Gruyter, 2001. С. 291–336.; Pavlenko A. Emotions and the Body in Russian and English // Pragmatics and Cognition. 2002. № 1–2(10). С. 207–241. Wierzbicka, A. (1998). Russian Emotional Expression // Ethos. 1998. № 4(26). С. 456–483.*

нальной культуры.

Этот язык – продукт двойного перевода. Во-первых, согласно конструктивистскому подходу к эмоциям, наши переживания не универсальны, а культурно детерминированы¹¹. Они глубоко и прочно завязаны на конкретном языке культуры, закодированы в словах, дискурсивных форматах и конкретных социально обусловленных контекстах эмоционального высказывания. То есть в разных языках системы представлений о чувствах Любовь и Love имеют разные семантические поля. То же можно сказать о центральных понятиях терапевтического новояза: Emotions и Feelings – Чувствам рознь, как и Wellbeing и Happiness – Счастью и Благополучию, а Self – Душе и Самости. Эти терапевтические формы языка требуют перевода не только эмоциональную лексику русского языка, но и на его форматы говорения о себе и о личном (например, переход от кухонного разговора или даже товарищеского суда к беседе с психологом)¹².

Во-вторых, любой новояз – это всегда средство культур-

¹¹ Lutz C. Depression and the Translation of Emotional Worlds // Culture and Depression: Studies in the Anthropology and Cross-Cultural Psychiatry of Affect and Disorder / под ред. А. Kleinman, В. Good. Berkeley: University of California Press, 1985; Lutz, C., Abu-Lughod, L. Language and the Politics of Emotion. Cambridge: Cambridge University Press, 1990; Wierzbicka A. Emotions across Languages and Cultures: Diversity and Universals. Cambridge: Cambridge University Press, 1999.

¹² Лернер Ю., Збенович К. Нутро на публику: публичный разговор о личном в постсоветской медиакультуре (на примере передачи «Модный приговор») // Синдром публичной немоты: история и современные практики публичных дебатов в России / под. ред. Н. Вахтина, Б. Фирсова М.: НЛО, 2017. С. 291–328.

ной трансформации, то есть перевод старого языка чувств на язык новых эмоций. Новый язык эмоций не только дает названия ранее неизвестным явлениям, отношениям и ситуациям новой технологической, экономической и эмоциональной реальности (как, например, «свайпить», «выгорание» и даже «стресс» и «личные границы»), но и предлагает заменить старые слова новыми, трансформируя или переверачивая их неактуальный или идеологически неподходящий смысл, – например, «чувства» меняя на «эмоции», «любовь» – на «привязанность» или «отношения», «приставания» на «харассмент». Хорошо знакомая советская «работа над собой» превращается в «личностный рост».

Однако однозначной замены, естественно, не происходит. Терапевтические форматы коммуникации «вставляются» в реальный локальный культурный синтаксис, в котором уже живут слова эмоционального выражения и работают иные форматы разговора о личных переживаниях. Терапевтическая культура не перенимается «в пакете» вместе с ее языком – напротив, она всегда требует перевода, переосмысления и усвоения прагматического смысла в определенном социальном контексте использования, в законах жанра и медиума.

В современной России дискурс расслаивается по поколениям, социальным группам, профессиональным кругам и, конечно, организуется специфическим жанром и форматом интеракции. То, что напишется новоязом в сети, не всегда

скажется на кухне. То, как конец любви выплывается подруге, – это не то, как пауза в отношениях представится родителям. Одним непонятен или просто чужд новый язык, другим опротивел старый, он больше неприемлем и не описывает их опыт. Но ни один из них не существует сегодня сам по себе. Таким образом, современный российский эмоциональный дискурс неоднороден и оперирует одновременно несколькими языками. В телевизионных ток-шоу и подкастах могут говорить о «харассменте», но и о несчастье и страсти; в сериале – о «приставаниях» и «нарциссах», но и о боли и любви; в родительской группе в соцсетях – об «абыюзе», «травме» и «привязанности», но и о долге и хамстве; в суде – о «домогательстве», «личных границах» и «зависимости» разного рода; а в фейсбучном посте – вообще о «пичальке» и «краше».

Более того, сосуществование понятий и отношения между ними отражают разные, иногда конфликтующие позиции на перекрестках культурных идеологий. Ярким примером этого служат публичные дебаты о «новой этике» – понятии, важном именно в контексте русского языка эмоций. «Новая этика» как термин и идеологическая позиция сформировалась в России путем перевода и переосмысления целого клубка терминов, настроений и тенденций в общественной жизни Европы и Америки, которые обозначаются там как новоизобретенными понятиями типа «новая сензитивность/чувствительность», «культура виктимности», так и

давно вошедшими в обиход – «либеральные права личности», «гендерное равенство» и «права меньшинств». Терапевтический эмоциональный язык давно стал в «западном» публичном дискурсе доминантным: именно на нем успешно продвигались как феминистская, так и квир-программа по устранению ущемления прав и защите от уязвимости прежде всего женщин и сексуальных меньшинств. Но в российском контексте перенос этих настроений не только создал понятие «новая этика», но и перевел его в идеологическую категорию – она всплывает в самых неожиданных контекстах, и вокруг нее формируются самые причудливые оппозиции, порой не имеющие уже никакого отношения ни к этике, ни к чему-либо новому, – можно сказать, что она становится маркером чего-то большего: отношения к России и к условному Западу в целом, к «традиции», и к «прогрессу», и так далее. В этом контексте, выйдя за границы сериалов и постов, терапевтический язык эмоций стал политически мобилизирующим языком, очерчивающим границы тонко чувствующих сообществ продвинутых защитников человеческого достоинства от любых представителей силы и власти, будь они политики и функционеры, профессора, родители, мужчины или гетеросексуалы.

И потому, даже если сама психологическая практика по-прежнему не распространена в широких кругах российского общества, терапевтический новояз – его термины, образы и носители – получил важное место в публичной культуре,

медиа, а значит, и в повседневной жизни людей¹³. Эти термины выступают маркерами социальной идентичности, реальной или желаемой принадлежности к классу, позиционирования своего отношения к властям, официальным идеологиям и их источникам – к Западу, феминизму, сексизму и либерализму, к национальному духу и традиционализму, к русско-советскому эмоциональному наследию и к своим собственным родителям и учителям.

При этом язык эмоций одновременно очень «сердечный»: он затрагивает за живое и мобилизует самое нутро индивидуума, самые ее/его сокровенные мысли и чувства. Мир «мы» и бесконечная взаимозависимость, долги и обязанности заменяются на эмоциональный мир Я/Self, защиту его личных границ и охрану его автономии. Как соблазнительность, так и тотальность этого нового мира заключаются в его рациональной эмоциональности, в том, что это, в сущности, удобный инструмент – и сопротивляться ему очень сложно.

У языка этого мира есть своя азбука. Ее мы и предлагаем вам изучить. Включать ли эти понятия в ваш лексикон, как и где использовать эти термины, принимать ли их идеи на душу или же произносить с улыбкой и писать в кавычках

¹³ Подробнее о том, как обустраивается терапевтическая культура в России, читайте, например, у *Matza T.* Shock Therapy: Psychology, Precarity, and Well-Being in Postsocialist Russia. Durham: Duke University Press, 2018; *Lerner J.* The Changing Meanings of Russian Love: Emotional Socialism and Therapeutic Culture on the Post-Soviet Screen // *Sexuality & Culture*. 2015. № 2(19). Pp. 349–368.

– разговорник новых сложных чувств оставляет это на ваш личный автономный выбор.

Абьюз

Оксана Мороз, культуролог

Абьюз – одно из самых репрезентативных понятий словаря современной эмоциональной культуры. По крайней мере, той, которая обслуживает эмоциональный режим сейфтизма – тотальной заботы о безопасных ритуалах и практиках выражения чувств, отсутствии провокационных, «триггерящих» высказываний, ощущений. Смысл понятия настолько широк, что дать ему определение или использовать на сто процентов корректно бывает сложно.

Вот и психолог Елизавета Великодворская задается в фейсбуке вопросом:

Сейчас много говорится о том, что такое абьюз, а давайте немного поговорим о том, что практически наверняка не абьюз, а суровая реальность жизни взрослых. Мои примеры:

1. Начальник требует выполнения служебных обязанностей, а оно ощущается как бессмысленная жестокость.
2. Жена требует вынести мусор, и так постоянно.
3. Преподаватель поставил тройку за сляпанную за ночь курсовую и не хочет менять на четверку, потому что стипендия.
4. Славно поужинали и потанцевали, а кто-то дальше

к сексу не готов и не стыдно.

5. Выросшие дети не считают отношения с родителями главными в своей жизни и не звонят маме каждый вечер.

6. Родители контролируют выполнение домашних заданий и связывают результаты с вознаграждением (кино, аттракционы, новая приставка).

Что еще? ¹⁴

В комментариях вроде бы весело. Люди смеются, что «идти к врачу, платить ему деньги, и он еще будет делать тебе неприятно за твои же деньги», «платить налоги», воспитывать детей («Люби их, расти, ладно еще поесть/попить, так какие-то базовые эмоциональные потребности изволь удовлетворять. Еще и деньги на них трать»), «необходимость здороваться с продавцами и соседями» и убирать за домашними животными – тоже весьма абьюзивненько и попахивает насилием, пытками, болью.

Но если присмотреться, то интонации этого поста и комментариев совсем не беспечальные. Даже выбор слов, с помощью которых *взрослые* люди описывают свой *взрослый* опыт, указывает на глубокую неудовлетворенность – жизнью, собой? – прикрываемую смешками. А так во всех случаях речь идет о необходимом выполнении действий, которые совсем не обязательно согласуются с искренне желанными. При этом, показывает короткой заметкой Елизавета,

¹⁴ См.: <https://www.facebook.com/v.elizaveta.v/posts/2018722201625242>

звучным словом «абыюз» называют как будто настолько разные ситуации взаимоотношений, что создается впечатление необъятности самого понятия и, как следствие, манипулятивности вокабуляра, в котором оно работает. Это впечатление не вполне обманывает даже при столкновении с описаниями, где «абыюз» применяется точно без примеси (само)иронии.

«Моя история такова: встречалась с парнем три года, это были абыюзивные отношения с манипуляциями с его стороны. Последний год я несколько раз пыталась с ним расстаться, но каждый раз он не отпускал: постоянно за мной везде ездил, каким-то образом узнавал мое местонахождение, преследовал, добивался встречи, а я прощала», – так начинается одна из историй из трансмедийного проекта о сталкинге «Лавр»¹⁵. Как говорят авторы проекта, его нарратив – «о нежелательном, навязчивом <...> переходящем привычные нам границы способе привлечения внимания и демонстрации власти. <...> И о невозможности сделать с этим что-либо в рамках существующей системы».

«В рамках существующей системы» оказывается вообще сложно обнаружить абыюз – отношения такого рода всегда маскируются под нечто социально приемлемое. Это может быть проявление заботы и тепла, искренняя заинтересованность в человеке, привычное, присвоенное в процессе социализации распределение ролей в отношениях. Когда же

¹⁵ См.: <https://nehodizamnoi.ru/#about>

абыюз обнаруживается? Видимо, только в момент освобождения от этих результатов социализации, от мифов, определяющих «нормальное», в том числе в отношениях.

«Отношения, которые позднее выливаются в абыюз, в большинстве случаев начинаются со сказки – с внимательного заботливого (ну немножечко душного, ну подумаешь) ухажера, который устраивает своей даме сердца небо в алмазах», – объясняет блогерка и переводчица Анна Топилина в своем фейсбуке ¹⁶. Эта реплика встречается в серии ее постов про домашнее насилие и его нормализацию. Одна из целей топикстартера – развенчать предрассудки, которые окружают эту тему в публичном пространстве. В частности, стереотип о том, «что жертвы насилия – это такие бедочки и нытички, которым лишь бы присесть на уши окружающим, вымогать жалость и ничего не делать со своей ситуацией. <... > Правда в том, что когда тебя бьют или обижают – это очень стыдно. <... > Женщины, у которых дома филиал ада, тщательно замазывают синяки, ограничивают социальные контакты, как по собственной инициативе, так и принудительно, и молчат о том, через что проходят. По разным причинам – стыд, желание сохранить хоть одну сферу жизни, где они – нормальные субъекты, а не коврики для вытирания ног и жертвы, страх осуждения, понимание своей неготовности что-то решать и нежелание слышать советы от тех, кто вооб-

¹⁶ См.: <https://www.facebook.com/anna.topilina/posts/3746801682027832>

ще не понимает ситуации»¹⁷.

«Да, представляете, можно через много лет обнаружить, что тебя изнасиловали. Можно через много лет обнаружить, что тебя дискриминировали. Можно через много лет обнаружить, что над тобой издевались родители. Можно через много лет обнаружить, что ты была в абьюзе», – замечает журналистка Ольга Карчевская в материале «Неудобные вопросы про фильм *Leaving Neverland*¹⁸ (и ответы на них)» для журнала «Домашний очаг»¹⁹. Эта ремарка продолжает рассуждения Ольги о распространенности *gare culture* (культуры изнасилования), а вместе с ней – об объективации, обвинения жертв в провокации мизогинических действий.

«переживая с раннего детства абюз со стороны отца и набравшись смелости рассказать об этом – я получила от семьи игнорирование, виктимблейминг, пожелания „не вспоминать о плохом“. я остро почувствовала, что история повторяется, только теперь абюзер – государство»²⁰, – это твиттер художницы и активистки Лели Нордик. Она сравнивает переживания от домашнего насилия с эмоциональным

¹⁷ См.: <https://www.facebook.com/anna.topilina/posts/5290095254365126>

¹⁸ «Покидая Неверленд» (2019) – документальный фильм, повествующий истории двух мужчин, предположительно подвергшихся сексуальному насилию в детстве со стороны Майкла Джексона.

¹⁹ Карчевская О. Неудобные вопросы про фильм *Leaving Neverland* (и ответы на них) // Домашний очаг. 2019. 25 марта. URL: <https://www.goodhouse.ru/obshchestvo/mnenie/neudobnye-voprosy-pro-film-leaving-neverland-i-otvety-na-nih/>

²⁰ См.: <https://twitter.com/loljanordic/status/1383111201106890754>

фоном в момент задержания после акции в поддержку Алексея Навального.

Этот перенос отлично иллюстрирует замечание о смысловой гуттаперчевости концепта. Но насколько перенос оправдан? Мой вопрос не провокативен – ведь если такое смещение смыслов легитимно, то абюзом можно назвать *очень* (если не *слишком*) многое. В таком случае возникает опасность обесценивания – и тех, кто ретроспективно обнаруживает себя объектом абюза, и тех, кто помогает работать с последствиями насилия.

Российские благотворители и правозащитники в последние годы выработали качественную публичную позицию, которая по большому счету не дает усомниться в необходимости их работы. Если не большинству действующих политиков, то людям, потрудившимся ознакомиться с темой и/или способным рефлексивно относиться к окружающей действительности, очевидно, зачем нужны шелтеры, кризисные центры социальной, психологической и юридической помощи. В поле реальной борьбы с актами насилия магия повседневного, критиканского языка фейсбука (или любого сплетничающего сообщества) ослабевает, и замеры степени «абюзивности» тех или иных отношений уходят на второй план. А вот те, кто пережил насилие, в повседневной жизни, за пределами шелтеров, далеко не всегда защищены солидарной заботой. Они находятся в уязвимом положении, в котором сомнения в подлинности страшного пережитого могут

провоцировать сомнения и в себе. К сожалению, но опосредованной провокацией этих сомнений может служить апроприация языка – в частности, слова «абыюз».

«Замечаю все чаще на своих студентах, как язык поп-психологии проникает в повседневную речь и воспроизводится по любому поводу, заменяя собою фигуру ответственности, поступка, выбора и прочих прекрасных ценностей уходящей эпохи. <...> Подвох в том, что если раньше студент все равно должен был отчитаться по курсу независимо от того, прабабушку он навещал в деревне Гадюкино или работал грузчиком по ночам, то теперь попробуйте сказать этим нежным созданиям, что я, конечно, сочувствую вашим паническим атакам (знают ли они, что это такое на самом деле?), но эссе по курсу вы сдать обязаны к дедлайну. Как же, это абыюз, неуважение, дискриминация»²¹, – жалуется преподаватель на навязанную роль психотерапевта. В комментариях слышится насмешливо-сочувственное «каким образом заканселить студента, чтобы было без абыюза?!))». Про поколение «снежинок» и «зумеров» вроде никто не шутит. Но ощущение эйджистского превосходства размазано ровным слоем примерно по всем репликам. Правда, я бы остереглась списывать задор апроприации и ярый скепсис относительно ценности понятия «абыюз» на поколенческий или классовый разрыв. Скорее это разрыв этический и эстетиче-

ский. Кого-то коробит само стремление ввести англицизм в обсуждение «нашего», «локального» (и тут «англичанка гадит»!). А кто-то не желает замечать, что англицизм служит демонстрацией специально эксплицируемой чувствительности к опыту, который де-факто нормативно вписан в повседневность.

Очевидно, что проблема размытия понятия опознается многими. Так почему на уровне словоупотребления под «абыюзом» скрывается такой громадный спектр опытов и переживаний? Как вышло, что «абыюз» превратился в так называемый «бульдозерный концепт», встречающийся не только в повседневной речи, но и в профессиональных (или стремящихся на них походить) языках? Достаточно открыть англоязычную Википедию, чтобы убедиться – даже энциклопедисты-любители в состоянии найти 117 вариантов использования термина. «Абыюз» оказывается нужен для разговоров о:

- жестоком обращении с самыми разными категориями лиц;
- гиперконтроле;
- эксплуатации (от сексуальной до экономической);
- преследованиях;
- буллинге;
- харассменте;
- сексторшене (сексуальном вымогательстве);
- шантаже;

- диффамации;
- манипуляциях (психологических в том числе);
- объективации.

А также о разных формах дискриминации, включая, прямо скажем, экзотичные для широкой общественной русскоязычной дискуссии – ранкизм (дискриминация в связи с положением в социальной иерархии) и спесицизм (видовая дискриминация животных).

Причина «всеядности» концепции абьюза лежит на поверхности: абьюзивными называют любые отношения, в которых наблюдается дисбаланс власти одного участника взаимодействий – человека, сообщества, институции – над другим. Дисбаланс власти приравнивается к акту насилия, потому что нарушает нечто принципиально важное для эмоционального режима сейфтизма – безопасность, гарантированную не просто *равенством, уравновешенностью*, но и *симметрией* партнерских отношений. Да, после #metoo, #янебоюсьсказать и абьюзгейта лета 2020 года ²² русскоязычные публичные дискуссии связывают абьюз в большей степени с насилием в парах или с нарушением сексуальной автономии человека. Но примеры выше показывают, что это ограничение – «повесточно» и легко преодолевается.

²² Греков Н. Россиянки в твиттере объявили войну угнетателям. И по масштабности Абьюз-гейт не уступает движению MeToo // Medialiks. 2020. 13 июля. URL: https://medialeaks.ru/1307ngtv-russian-metoo-abuse/?fbclid=IwAR1h_hRjL7-Z7qPIIES-lGwu8SyHkDb_NwuonNa5ZiY5goO3kntfx_7v6Lg

Трогательная забота, перерастающая в гиперопеку, равно как и отсутствие выраженного интереса и внимания, эмоциональная холодность и отстраненность, контроль и уничтожение субъектности другого – все это считается как симптом абьюза и эмоционального/сексуального/экономического насилия в отношении как взрослых, так и детей. Отсутствие заботы, уважения, постоянная грубость, резкие эмоциональные реакции и «качели», обесценивание заслуг и успехов – это про психологическое насилие и абьюз, которые вполне могут встречаться и в рабочих отношениях. Секс без согласия, в том числе в паре, контрацептивный саботаж, ненужные медицинские вмешательства и хамство в родах – репродуктивное насилие и абьюз.

Во всех этих ситуациях автор насилия сильнее и унижает жертву. Абьюзер – «токсичный человек», хищник и людоед. Он выдумывает правила, по которым приходится жить тому, кто намечен в жертву. Правила нацелены сначала на завоевание доверия, а потом на планомерный контроль, изоляцию, унижение достоинства, снижение самооценки, повышение тревожности и тотальное подчинение объекта абьюза. Жертва же (правильнее – переживший(-ая) насилие) не владеет средствами защиты себя, своих границ, потребностей и желаний, либо утратил(а) их. А потому беспомощен(-на) перед манипуляциями. Именно жертва всегда и во всем чувствует себя виноватой. И именно такие неравноправные отношения, становящиеся в конечном итоге нормой, миними-

зируют возможность избавления от абьюзера. Если постоянно убеждать человека в его/ее никчемности, никому-неужности, то в конечном счете «плохонький, но свой» мир с абьюзером (который по-своему заботится и вообще «бьет – значит любит») выглядит лучше, чем потенциальная война всех против всех. Или одиночество – синглы тоже сталкиваются с дискриминацией из-за отсутствия отношений ²³.

К сожалению, объяснение абьюза через жесткую связь власти и насилия как минимум «притупляет» остроту эмоций, переживаемых участниками отношений, и драматичность самих ситуаций абьюза. Если власть в любой момент оборачивается насилием, то любые сломы во взаимодействиях могут считываться как проявление опасной агрессии: и действительно страшные, расчеловечивающие, и те, что связаны с субъективно переживаемым дискомфортом по поводу договоренностей, а кто, собственно, в паре или любых взаимоотношениях «власть» по тем или иным вопросам. Все-таки это только в математике равенство – штука вроде бы стабильная, в отношениях к равенству всегда можно только стремиться. Равно как и к уравниваемости с симметрией. В конце концов, отношения без «взлетов и падений» редуцируют все экстремумы – и благие, и патологические. Да и достигать конвенций, согласия в момент эмоционального штиля сложновато. Если для одних за заботой скрывается

²³ DePaulo B. M. Singlism: What it is, why it matters, and how to stop it. DoubleDoor Books, 2011.

призрак грядущего абьюза, то для других так за тишиной в отношениях часто стоит наступившее безразличие.

Слово «абьюз» работает в языке, конечно, не потому, что оно полезно для работы благотворителей и правозащитников. Оно живет, потому что позволяет описывать любое столкновение как патологию, потому что сводит многообразие несимметричных взаимодействий к доминированию одних и вынужденному подчинению других. Потому что, в конце концов, не уничтожая привычное понимание социального мира как пространства субъект-объектной коммуникации, предлагает его переосмысление. Очень удобно: и мир продолжает стоять, и новые принципы его бытования как будто внедряются. В эту игру в формате «волк, коза и капуста» (кто кого – и кому достанется приз за роль «правильного субъекта»?) можно играть до бесконечности.

Однако еще Ханна Арендт показала, что слова «власть» и «насилие» совсем не тождественны и в целом не так чтобы близки друг другу. «Власть (power) соответствует человеческой способности не просто действовать, но действовать согласованно. Власть никогда не бывает принадлежностью индивида; она принадлежит группе и существует лишь до тех пор, пока эта группа держится вместе. <...> „насилие“ <...> отличается инструментальным характером. Феноменологически оно близко к мощи (strength), поскольку орудия насилия <...> создаются и используются с целью умножения естественной мощи, пока <...> не становятся способны ее,

то есть мощь, заместить», – пишет Арендт ²⁴.

В таком случае великое множество нарушений равновесия, которые в публичном поле называются «абыюз», как и само повсеместное употребление слова – это не диспропорция, не дефицит власти, выраженный в насилии. Это, наоборот, чрезмерно развитая, «перекачанная» культура силы/мощи. Или, пользуясь языком Арендт, «свойство, присущее объекту или лицу, принадлежащее их характеру, способное проявляться к другим вещам или лицам, но в сущности от них не зависящее» ²⁵. Когда общественной нормой считается право сильного, то любая власть, уже по Фуко, это «игра», непрерывная совокупность «битв и столкновений» ²⁶ – а вот ты конкретно прогнешься или нет? Если устоишь – значит, может быть, стоит перепридумать отношения силы, установить в отношении тебя особые правила. Или свернуть общение: зачем иметь дело с человеком, который настолько не вписывается в порядок вещей? Если подчинишься, следовательно, статус-кво поведения может сохраняться. Привет, абыюз.

На работу этой культуры силы указывает и тональность публичных споров. В них до сих пор в ходу позитивистский виктимблейминг – дескать, абыюзеры выбирают в жертвы

²⁴ Арендт Х. О насилии. М.: Новое издательство, 2014. С. 52–54.

²⁵ Там же.

²⁶ Фуко М. Воля к истине: по ту сторону знания, власти и сексуальности. Работы разных лет. М.: Касталь, 1996. С. 192.

людей с «виктимным поведением». Логика в этих высказываниях проста: если ты не можешь сопротивляться, то почему бы этим не воспользоваться. Но если вдуматься – что такого виктимного в желании заботы, внимания, поддержки? И так ли мы уверены, что легко распознать тот момент, когда поддержка превращается в уверенность в бесполезности, никчемности того, о ком «пекутся», и объективацию? Всегда ли легко уловить момент, когда «Тебе нехорошо? Может, выбрать врача, сходить с тобой в клинику?» становится «Ты все придумываешь, ничего у тебя не болит, ты с жиру бесишься. И денег у меня на твои капризы нет» или «Ну ок, сходим к врачу, только выберу его я. И вообще, положим-ка мы тебя в больничку»? И правильно ли, что каждый должен быть начеку, не давать слабины, чтобы не привлечь случайно абьюзера на пахнущую страданием человечинку?

Здесь мы сталкиваемся с одним из главных парадоксов сейфтизма как эмоционального режима. Всячески отказывая культуре силы в легитимности и нормальности, предлагая методы борьбы с ней, амбассадоры «безопасных отношений» требуют при этом проявлять ту самую силу. Даже если это не обесценивающее «возьми себя в руки, тряпка» или «беги – я прикрою», отдающее комплексом спасителя. А, например, предложение мобилизующих эмоциональных практик, то есть, по Моник Шеер, таких действий, которые имеют перформативный эффект на чувства и самость человека ²⁷.

²⁷ Sheer M. Are Emotions a Kind of Practice // History and Theory. 2012. № 50.

Доступ к бесплатной психологической и юридической помощи, кризисные центры – это институциональная сторона вопроса, это хорошо и полезно. Однако нужно еще самостоятельно отказываться от замалчивания опыта насилия, уметь говорить «нет», защищать личное пространство, игнорировать попытки манипуляции²⁸. Конечно, вера в себя легко не возвращается, зато с помощью этих «упражнений» можно отрастить «здоровый эгоизм». Особенно при теплой поддержке небезразличного и сострадательного ближнего круга. Нередко это камуфлирование в эгоизм уничтожает даже зачатки эмпатии. Но ведь культура силы тотальна и доминирует. Если не ты, то тебя.

Подобная картина мира предлагает помнить, что абьюзер всегда скрывается за маской доброты, показательного красноречия. Лучше вообще принять как факт, что абьюзером и людоедом может быть любой. Просто кто-то рассматривает другого как главное блюдо, а кто-то гурманствует. Этот взгляд на мир и себя в нем, безусловно, вполне функционален. Только, наверное, фокусируясь на «абьюзе» и всех сопутствующих эмоциональных патологиях, он не улавливает другие мотивы, другие выражения чувств. Если в каждом спит насильник и агрессор, то: а) нельзя верить никаким большим заверениям в любви, искренности, преданности; б)

С. 209.

²⁸ Пивоварова А. Эмоциональное насилие: как противостоять абьюзеру, если уйти нельзя // Wonderzine. 2017. 24 октября. <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/life/230372-abuser-lifefacks>

вместо этого стоит оценивать человека по микрожестам, которые выдают скрываемое за приятными обещаниями и декларируемыми гарантиями. А еще приходится согласиться с безысходностью одиночества. Лучший способ защититься от абьюза – не сближаться ни с кем вообще. Только вот никто не гарантирует, что однажды, заглянув в себя, человек не обнаружит автора насилия там. И не потеряет дивный новый мир эмоциональных прибежищ сейфтизма навсегда, пока не «проработает» патологию внутреннего эмоционального антропофага. Но это уже совсем другая история.

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.