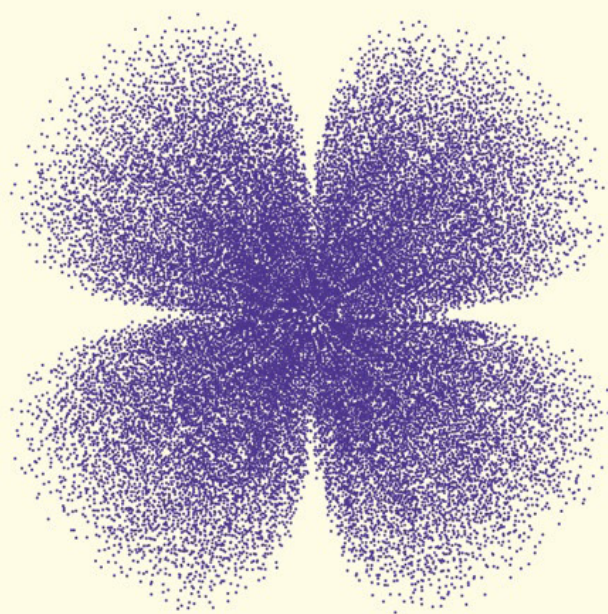


РОСС-МЕРИ АКАО



ПИШУ ЛЮБОВЬ

Год любви к себе:
52 практики
знакомства с собой

ВАША ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ

Популярная психология для бизнеса и жизни

Росс-Мери Акао

**Пишу любовь. Год любви к себе:
52 практики знакомства с собой**

«Азбука»

2025

УДК 159.923.2
ББК 88.35

Акао Р.

Пишу любовь. Год любви к себе: 52 практики знакомства с собой
/ Р. Акао — «Азбука», 2025 — (Популярная психология для
бизнеса и жизни)

ISBN 978-5-389-32368-1

Готовы к самой важной встрече – встрече с собой? Этот эстетичный и удобный воркбук создан для того, чтобы вы постепенно, шаг за шагом, могли разобраться в своих чувствах и мыслях. Здесь слово – это ваш главный инструмент, который помогает яснее увидеть свое «я», лучше понять себя.

Что внутри? • 52 фразы на год. Прописывая их, вы сможете заглянуть вглубь себя и честно во всем разобраться. • Никаких дат и жестких рамок. Начните в любой день и двигайтесь в комфортном для вас темпе – это ваше личное пространство. • Аккуратные линованные страницы для ваших записей.

Пишите, рисуйте, делитесь сокровенным – здесь нет места критике и оценкам.

• Поддержка от опытного психолога, который направит и создаст атмосферу для ваших собственных открытий. Не нужно ждать подходящего момента.

Просто возьмите ручку, откройте воркбук и сделайте первый шаг – слово за словом, день за днем. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923.2

ББК 88.35

ISBN 978-5-389-32368-1

© Акао Р., 2025

© Азбука, 2025

Содержание

Несколько слов об идее	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Росс-Мери Акао

Пишу любовь. Год любви к себе: 52 практики знакомства с собой

© Росс-Мери Акао, 2025

© Издание на русском языке. ООО «Издательство АЗБУКА», 2026

КоЛибри®

Посвящение

Прежде всего я хочу посвятить эту работу своему мужу Даниле. Он всегда поддерживал меня во всем, это касается и создания воркбука, *который вы держите в руках*. Без его поддержки вряд ли что-то получилось бы.

Также я благодарю издательство КоЛибри за творческий подход к проекту и веру в него.

Наконец я хочу посвятить этот воркбук каждому из вас.

Спасибо вам всем!

Несколько слов об идее

Реализуя этот проект совместно с издательством КоЛибри, мне в первую очередь было важно объединить мой опыт психоаналитической практики, преподавания и культурного исследования, которыми я занимаюсь на протяжении последних нескольких лет. Работа в кабинете позволила увидеть, насколько глубоко феномен любви пронизывает индивидуальные судьбы, а исследование кинематографа, литературы показывает, каким образом любовь как явление вплетена в общие культурные нарративы.

Вопросы о том, что значит любить, быть любимым, выносить отсутствие или потерю, снова и снова встают в центре аналитического процесса. Пациенты могут приходить с жалобами на тревогу, бессонницу, ощущение внутренней пустоты, апатию, проблемы на работе, но в основании этих жалоб часто обнаруживается вопрос о возможности любви: «способен ли я любить?», «заслуживаю ли я быть любимым?», «почему мои отношения рушатся?», «почему близость одновременно манит и пугает?», «понимаю ли я вообще, что такое любовь?».

Эти наблюдения мы можем заметить и в произведениях искусства: литература, кинематограф, живопись, театр на протяжении веков фиксируют любовные чувства как источник вдохновения. Вместе с этим любовь может являть собой глубоко болезненное переживание. Это чувство так или иначе сопряжено с риском утраты, разочарования, ревности и боли, но именно через него открывается путь к творчеству, внутреннему росту и символизации пережитого опыта. В результате мы имеем наследие из произведений искусства, которыми мы восторгаемся, приходя в кинотеатр, посещая очередную выставку или включая музыкальную композицию дома. В процессе размышления о том, что любовь как переживание может быть не только объективным опытом, но и субъективным процессом, родилась идея создания этого воркбука. Я искренне верю в то, что встреча с любовью может быть не только предметом самоанализа или исследования, но и практикой, доступной каждому.

Работа с этой многогранной темой выстроена через письмо, через взаимодействие с фразами, так или иначе связанными с концепцией любви. Здесь можно соприкоснуться с собственным переживанием этого чувства, которое может повлечь за собой внутренний отклик, ассоциацию, воспоминание, а иногда сопротивление – что тоже абсолютно нормально. Таким образом, воркбук выстраивается как пространство личного опыта. Оно ни в коем случае не может заменить психотерапию, однако способно создать условия, где возможен процесс саморефлексии и символической работы.

Любовь не существует вне времени: она всегда вплетена в историю каждого из нас и может сказать о многом, в том числе о том, насколько мы восприимчивы и изменчивы во временном пространстве. Именно поэтому воркбук приглашает читателя начать личное исследование, в котором каждую неделю можно обращаться к фразе, прописывать ее, отвечать на важные для себя вопросы и фиксировать свои мысли в этот конкретный момент.

Почему мы выбрали этот формат и при чем тут любовь

Современная культура, стремящаяся к ускорению и поверхностной коммуникации, обнажает перед нами дефицит глубокой рефлексии и внутреннего проживания чувств. Любовь как концепт вбирает в себя много значений, ведь она является как социальным конструктом, так и индивидуальным переживанием. Однако любовь – это еще и фундамент, за счет которого существует наша психическая энергия, а она, в свою очередь, формирует основу нашей субъективности и определяет качество жизни и социальных связей.

Психоанализ рассматривает любовь прежде всего в связи с понятием *либидо*, введенным З. Фрейдом в «Трех очерках по теории сексуальности» (1905) и развернутым в поздней работе «По ту сторону принципа удовольствия» (1920). Либидо понимается как универсальная жиз-

ненная энергия, направленная на установление связей, удержание субъекта в отношениях и на поддержание внутренней динамики психики.

Так, любовь в этом смысле оказывается не просто нашим чувством, но и тем «топливом», на котором едут наши креативность, воображение, способность к символизации и возможность созидать. Предполагается, что письменная практика, которая является базой воркбука, может стать своеобразным «переходным пространством» для встречи с этой энергией. Переводя размышления о любви в практику письма, мы получаем возможность телесно соприкоснуться с движением либидо, энергии, оживляющей нашу душу (психику).

Таким образом, воркбук обращен не столько к рациональному пониманию феномена любви, сколько к телесно-психическому опыту ее проживания. Поэтому рационализация вряд ли будет способствовать продвижению вашего исследования. Я предлагаю вместо этого найти около 30–60 минут в неделю, когда вы сможете свободно проживать каждую фразу, не важно, логично это или нет.

Психоаналитический смысл работы с фразами о любви

Слово в психоанализе всегда рассматривалось как инструмент символизации, так как оно превращает наши аффекты (чувства) в осмысленный опыт. Фрейд отмечал, что симптом теряет свою силу в тот момент, когда удастся найти для него слова. В психоаналитической работе мы следуем нескольким правилам, одним из которых является то, что анализант (лицо, проходящее анализ) говорит все, что приходит ему в голову, не прибегая к действию.

Этому правилу на сегодняшний день следовать особенно непросто, когда мы живем в эпоху оперативного мышления, где делать – значит быть, что по своей сути не помогает нам разрешить внутриспсихические конфликты, а лишь отдаляет нас от собственных чувств. Психоаналитик Марилия Айзенштейн обращала внимание на то, что там, где нет символизации (выражение через слово), тело начинает «говорить» симптомами. В этой перспективе работа с *воркбуком* становится не только культурным или творческим актом, но и формой внимания к своему внутриспсихическому миру.

Конечно, я не могу оставить без внимания и тот факт, что работа с *воркбуком* задействует и телесное измерение. Движение руки, ритм, создаваемый за счет еженедельной работы с фразами, возможность вернуться к разным фразам вовлекают в процесс не только психику, но и наше тело. Язык хранит в себе «досимволический» уровень – ритмический, телесный, связанный с мелодией и движением. Практика, которая предлагается в *воркбуке*, позволяет активировать этот слой, благодаря чему психическое и телесное способны работать вместе.

Таким образом, работа с фразами о любви выполняет сразу несколько функций: инициирует ассоциативный процесс, переводит аффекты в символическую форму, позволяет встретиться с амбивалентностью понятия любви (а значит, и превознестись над ним), а также интегрирует телесное и психическое.

В конечном счете сложно назвать работу с *воркбуком* просто упражнениями; это скорее некая форма символической работы, которая может дополнить терапевтический процесс. Фразы о любви не претендуют на роль универсальных истин, они задают пространство для индивидуальной встречи с тем, что психоанализ определяет как либидо, – жизненной энергией, соединяющей субъекта с миром и с самим собой.

Несколько размышлений о любви

Психоанализ с самого своего возникновения уделяет особое внимание феномену любви, связывая его с динамикой либидо. В «Трех очерках по теории сексуальности» З. Фрейд писал:

«Мы выработали себе понятие о либидо как о меняющейся количественно силе, которая может измерять все процессы и превращения в области сексуального возбуждения»¹.

Либидо, по его определению, представляет собой психическую энергию, находящую выражение в стремлении к объекту и в формировании привязанности. Позднее, в работе «По ту сторону принципа удовольствия», Фрейд расширяет этот термин, подчеркивая, что либидо – жизненная энергия влечений, направленная на соединение, сохранение и продолжение жизни. Таким образом, любовь в психоаналитическом понимании – это не просто эмоциональное чувство или культурный конструкт, а выражение той фундаментальной силы, которая делает возможным существование субъекта в мире и его способность вступать в отношения с другими.

Вместе с тем современный дискурс демонстрирует парадоксальное обесценивание этой темы. Несмотря на то что любовь присутствует в массовой культуре, песнях, фильмах и литературе, можно заметить, как часто она редуцируется до поверхностных клише, а само слово «любовь» обретает банальный или иронический оттенок.

¹ Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности / Предисл. проф. И. Д. Ермакова. М.; Петроград: Государственное издательство, 1923–1924.

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.