

РОСС-МЕРИ АКАО

ПИШУ ЛЮБОВЬ

Год любви к себе:
52 практики
знакомства с собой

МОЯ ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ



УДК 159.923.2

ББК 88.35

А38

Акао Р.-М.

А38 Пишу любовь. Год любви к себе: 52 практики знакомства с собой / Р.-М. Акао. — М. : Издательство АЗБУКА, КоЛибри, 2026. — 224 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-30929-6

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.

УДК 159.923.2

ББК 88.35

ISBN 978-5-389-30929-6

© Росс-Мери Акао, 2025

© Издание на русском языке, оформление.

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 КоЛibri, 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 жизненная 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

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

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.

Недавно я проводила встречу киноклуба, который проходит в киноцентре «Домжур». Мы смотрели и обсуждали фильм Бернардо Бертолуччи «Ускользящая красота» (1996). В одной из сцен там звучит реплика персонажа Николо, суть которой состоит в том, что, избегая слова «любовь», человек как будто избегает проблем, связанных с этим чувством. Эта мысль отражает общий культурный сдвиг: сегодня мы можем столкнуться с тем, что любовь воспринимается как источник уязвимости и проблем — и потому лучше уж стремиться обходить ее стороной, не позволяя себе всерьез говорить и даже думать о ней.

Однако именно эта уязвимость свидетельствует о глубине и силе любви. Если следовать логике психоанализа, любовь — это встреча субъекта с собственным либидо и с его направлением на другие объекты. Она может принимать разные формы: романтическую, эротическую, родительскую, дружескую, но также может быть направлена на дело, на творчество, на идею. Важно подчеркнуть, что сам выбор объекта вторичен по отношению к движению энергии, питающей психику. Как отмечал Фрейд: «В течение жизненной эволюции влечения объект может меняться сколько угодно

раз; эта способность влечения перемещаться с одного объекта на другой может сыграть самую большую роль»¹.

С этой точки зрения работа с фразами о любви, предлагаемая в этом воркбуке, направлена не столько на получение готового знания о том, что есть любовь, сколько на индивидуальное знакомство с этим опытом.

Каждая фраза здесь становится в некотором смысле медиатором, который запускает процесс ассоциаций и открывает доступ к движению либидо, оживляющему внутренний мир каждого из нас.

Как по мне, важно не только читать о чужом опыте этого переживания, но и «писать любовь» — создавать собственный текст, собственную книгу, которая будет принадлежать только соавтору-читателю. Такой процесс, как уже было сказано, не заменяет психотерапевтические отношения, но может стать их дополнением: письменно фиксируя свои мысли, у соавтора **этого воркбука** может появиться то пространство для символизации, где эти невыраженные переживания обретают форму.

Кроме того, я нахожу идею работы **с этим воркбуком** способом укрепления внутреннего «я». Только наполнив себя энергией, мы можем направить ее на других людей или на важные для нас вещи, что соответствует психоаналитическому пониманию того, что любовь к другому невозможна без базового ощущения устойчивости собственного внутреннего мира.

Поэтому речь **в этом воркбуке** идет не столько о романтической любви, сколько о любви к ближнему, к делу, к миру в целом.

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

В современном мире, где уделять время себе и замедляться — скорее роскошь, а не обычное дело, этот воркбук может стать отправной точкой в понимании своего представления о любви. Для меня было важно, чтобы владелец **своего воркбука** смог снова обрести возможность медленно проживать свои чувства. И если многие книги пытаются говорить и размышлять о любви в общем, то **этот воркбук предлагает** каждому написать свою собственную историю об этом.

Как устроена книга: 52 недели, 52 фразы. Пояснения и дисклеймеры

Воркбук построен как годичный цикл: 52 недели соответствуют 52 фразам, каждая из которых задает направление для внутренней работы. Такой ритм выбран не случайно. Год, как природный и культурный цикл, обладает особым символическим значением, он структурирует время, задает повторяемость и открывает возможность осознанного проживания изменений.

Выстраивая практику письма в течение целого года, я надеюсь, что вы сможете получить возможность не только прикоснуться к теме любви как таковой, но и отследить ее внутренние трансформации в динамике повседневной жизни.

Каждая неделя посвящена одной фразе. К каждой из них я предлагаю свое понимание, собственный комментарий, который может служить отправной точкой для размышлений. Однако этот комментарий не претендует на окончательную интерпретацию. Вы можете с ним не соглашаться, спорить, предлагать собственные варианты прочтения. Для этого после текста комментария предусмотрено специальное поле «Для заметок». Здесь можно фиксировать личные реакции,

делиться ассоциациями, а также отстаивать альтернативное понимание фразы.

После каждой фразы и ее интерпретации отведено место для письма. Здесь вы можете не только переписать фразу, но и вступить с ней в диалог через собственный текст.

На соседней странице предлагаются вопросы для рефлексии, которые помогают направить внимание: о чем заставила задуматься данная фраза, какие воспоминания или ассоциации она вызвала, какие чувства были пробуждены в процессе письма?

Главный принцип работы с этими вопросами заключается в свободе ассоциаций. Необходимо писать все, что приходит в голову, не подвергая свои мысли предварительной цензуре. В этом состоит психоаналитический смысл практики: дать возможность проявиться бессознательным мыслям, которые могут быть неожиданными, фрагментарными, но потому такими ценными для этого процесса.

Также после каждых четырех недель у читателя будет возможность отметить свой путь, который он проделал за месяц и дополнительно обдумать процессы, которые сопровождали его.

Правила работы с воркбуком

Для того чтобы работа с воркбуком была наиболее эффективной, важно соблюдать несколько принципов.

1. **Найдите время для себя.** Практика письма занимает в среднем от 30 до 60 минут. Желательно, чтобы это время было посвящено только внутренней работе: без отвлекающих факторов, в пространстве, где можно остаться наедине с собой.

2. **Конфиденциальность.** Все записи, сделанные в воркбуке, остаются личными. Никто, кроме самого соавтора-читателя, не должен иметь к ним доступа, если только он сам не захочет поделиться своими размышлениями. Такая конфиденциальность обеспечивает чувство безопасности, без которого невозможна подлинная рефлексия.
3. **Добровольность.** Вы сами выбираете, с какими фразами работать. Можно пропустить одну или несколько недель, вернуться к фразе позднее или выбрать другую. Главный принцип — отсутствие принуждения. Эта работа не должна превращаться в обязанность: ее ценность состоит в свободе и пространстве, где есть выбор.

Практические детали

Для работы потребуется лишь пишущий инструмент и само издание. Я отдаю предпочтение перьевой ручке, поскольку она позволяет замедлиться и ощутить процесс письма, но каждый вправе выбрать то, что ему ближе. Можно писать карандашом, гелевой или шариковой ручкой или фломастером — важно, чтобы сам процесс был комфортным и приятным для вас.

Дисклеймер

Книга не является заменой психотерапии. Она может стать инструментом самоисследования, помочь встретиться с собственными переживаниями и структурировать внутренний опыт, но не может заменить работу с аналитиком или психотерапевтом. Важно помнить об этом ограничении.

В добрый путь! Как говорят у нас в Вышке¹
на программе:
«Трансформация неминуема».

¹ Вышка — имеется в виду Высшая школа экономики. — Прим. ред.

Я РОЖДАЮСЬ В СОБСТВЕННОМ ВЗГЛЯДЕ

Наше «я» формируется не только во взгляде других, но и в том, как мы способны увидеть самих себя. Ведь способность заметить свой внутренний мир, признать его существование и позволить себе быть — это акт рождения, который совершается снова и снова. «Собственный взгляд» — это некая встреча с собой без посредников, с уважением к своему внутреннему опыту.

Я рождаюсь в собственном взгляде

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Вопросы для рефлексии:

- Как я сейчас смотрю на себя?

.....
.....
.....
.....
.....

- Какие стороны себя я вижу ясно, а какие остаются в тени?

.....
.....
.....
.....
.....

- Где и в чем я ощущаю себя по-новому?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Вопросы для рефлексии:

- Когда я чувствую любовь, что во мне оживает?

.....
.....
.....
.....
.....

- В какие моменты я ощущаю, что любовь удерживает меня в «здесь и сейчас»?

.....
.....
.....
.....
.....

- В чем я замечаю повседневное проявление любви?

.....
.....
.....
.....
.....

Научно-популярное издание
Популярная психология для бизнеса и жизни

Росс-Мери Акао
ПИШУ ЛЮБОВЬ.
Год любви к себе:
52 практики знакомства с собой

Руководитель направления Ирина Мажаева
Ответственный редактор Анастасия Гусева
Дизайн обложки и разработка макета Александра Дёмочкина
Технический редактор Лидия Синицина
Корректоры Анастасия Мартинус Рохас, Наталья Соколова
Верстальщик Виктор Дёмин

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 23.01.2026.
Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Futura», «KidzYashev».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,02.
Тираж 2000 экз. W-PBJ-40139-01-R. Заказ №

Изготовитель: ООО «Издательство АЗБУКА» – обладатель товарного знака КоЛибри 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. [495] 933-76-01, факс [495] 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	Өндiрушi: «АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ – КоЛибри тауар белгiсiнiң иесi 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. [495] 933-76-01, факс [495] 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательство АЗБУКА» в г. Санкт-Петербурге 191024, Санкт-Петербург, Херсонская ул., д. 12–14, лит. А Тел. [812] 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru	Санкт-Петербург қаласындағы «АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А Тел. [812] 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru ; www.atticus-group.ru	www.azbooka.ru ; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России. Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растуа туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

