

УДК 811.161.1'42:159.9

**ОТ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ СЕССИИ К МЕДИАДИСКУРСУ:
НОВЫЙ УЗУС СТАРЫХ СЛОВ**

М.А. Гладко

*Белорусский государственный университет иностранных языков
Минск, Республика Беларусь, mgladko29@gmail.com*

В статье анализируется процесс активного проникновения психотерапевтической лексики в медиадискурс. На материале русскоязычных блогов и социальных сетей выявляются семантические и прагматические трансформации терминов «абьюз», «депрессия», «границы», «токсичность», «ресурс», «сепарация» и др. Показано, что в медиасреде психотерапевтическая лексика становится инструментом конструирования социальной реальности и маркером социальной идентичности в оптике психологии.

Ключевые слова: психотерапевтическая лексика; therapy-speak; медиалингвистика; языковая мода; прагматика; интернет-дискурс.

Стремительное проникновение психотерапевтической терминологии в повседневную коммуникацию, особенно в социальные медиа, стало одним из наиболее заметных явлений последнего десятилетия. Понятия, ранее принадлежавшие исключительно клиническому дискурсу – «травма», «газлайтинг», «нарциссическое расстройство личности», «границы», «триггер», «созависимость» – превратились

в общеупотребительные единицы, активно используемые в профессиональной журналистике и социальных сетях. Этот феномен получил в публичной сфере наименование *therapy-speak* (терапевтический жаргон) и привлек внимание исследователей из разных областей: психолингвистики, социологии, философии и медиакommunikаций.

В научной литературе *therapy-speak* определяется как «неточное и поверхностное включение языка психотерапии в повседневную коммуникацию» [6, р. 457]. При этом авторы подчеркивают, что речь идет не о любом использовании психологической лексики, а о специфической лингвистической практике, характеризующейся тремя признаками: (1) импрецизностью (*misapplication*) – термины применяются к явлениям, выходящим за пределы их исходного значения; (2) редукционизмом (*oversimplification*) – сложные концепты сводятся к упрощенным формулам; (3) социальной позицией говорящего – практика преимущественно распространена среди лиц, не имеющих психиатрического диагноза и обладающих высоким социальным капиталом, инфлюенсеры, журналисты и т.д. [6, р. 458].

Медиалингвистика предоставляет инструментарий для анализа того, как профессиональная лексика адаптируется к жанрам новых медиа. Ключевым понятием здесь выступает языковая мода – «обусловленный движением социального времени феномен речевой коммуникации» [3, с. 34]. Модные слова обладают рядом свойств: эффект новизны и «интеллектуальности», количественный всплеск употреблений, расплывчатость семантики, смысловая подвижность, лёгкость проникновения в разные сферы за пределы дискурса-источника, вирусность распространения [7; 3]. Важно, что модные слова изначально возникают внутри определенной профессиональной сферы [5, с. 475].

Как показывают исследования филологов, научные термины сохраняют в обыденной речи семантическое ядро, но «обрастают эмоциями, персонификациями и некоторыми другими чертами» [1, с. 1548]. Так, термин *абьюз* в профессиональном контексте означает «физическое и психологическое насилие», а в блогах приобретает смыслы «бескультурье», «ложь», «доказательство значимости», «уничтожение жертвы» [1, с. 1550–1551]. Термин *депрессия* в клинической психологии определяется как «психическое расстройство, угнетение психической деятельности», а в обыденной речи сводится к «усталости, дискомфорту, нервозности, апатии», что подтверждает тенденцию к девальвации клинического содержания [1, с. 1550–1551].

Анализ материала позволил сделать вывод о том, что психотерапевтическая лексика (ПЛ) используется для выражения директивных или оценочных намерений. Например, высказывание *я устанавливаю границы* может быть не констатацией намерения, а скрытым требованием к собеседнику изменить поведение: *Если ты не перестанешь общаться со своей бывшей, я вынужден установить жесткие границы. Мне не нужны лишние триггеры и токсичность* (Инстаграм, 2025). Это пример косвенного речевого акта, где первичная иллокуция (требование) маскируется под вторичную (констатацию). Подобная стратегия позволяет говорящему сохранять видимость нейтральности и заботы о собственном благополучии, одновременно оказывая давление на адресата.

Использование ПЛ (например, *токсичный, нарцисс, газлайтер*) вводит в дискурс пресуппозиции, создающие неравенство. Говорящий имплицитно демонстрирует наличие у себя компетенции в области клинической диагностики, а также право на оценку. Адресат оказывается в позиции, где ему необходимо либо

принимать навязанный ярлык, либо вступать в спор о терминологии, что само по себе может восприниматься как подтверждение «диагноза». Это явление близко к понятию иллокутивного подавления (illocutionary disablement), который ввели Хорнсби и Лэнгтон для описания ситуации, когда один участник коммуникации лишается возможности успешно совершить собственный речевой акт. В русскоязычных блогах ПЛ *абьюзер*, *токсичный*, *нарцисс* используются для маркировки оппонентов, что упрощает сложные социальные взаимодействия до клинических ярлыков.

С.В. Лебедева и Н.В. Астахова предлагают рассматривать использование психотерапевтической лексики в контексте эвфемии. В профессиональном дискурсе психотерапевты часто прибегают к эвфемистической замене для смягчения неприятных для пациента явлений: *эмоционально нездоровые отношения* могут обозначаться как *созависимость*, *эмоциональный насильник* – как *абьюзер*, *одержимость* – как «*гиперфиксация*» [2, с. 7]. Это объясняется спецификой терапевтической деятельности, направленной на коррекцию эмоциональных состояний.

В медиакommunikации наблюдается обратная тенденция: те же самые лексемы используются для драматизации, придания большой эмоциональной силы. *Паническая атака* вместо *тревога*, *созависимость* вместо *эмоциональные взаимоотношения*, *токсичный* вместо *скучный*, *абьюзер* вместо *негодяй* – такие замены, по мнению авторов, равносильны дисфемистическим [2, с. 7-8]. Это позволяет говорить о том, что психотерапевтическая терминология в медиадискурсе выполняет двойственную функцию: с одной стороны, она может служить вуалированию острых тем (эвфемия), с другой – гиперболизации и стигматизации (дисфемия).

ПЛ становится особым инструментом конструирования реальности. Экспертное мнение психологов проникает в аналитические статьи, информационные программы, комментарии политиков, формируя своего рода «психологическую оптику» восприятия социальных процессов. При этом наблюдается четкая динамика в репертуаре ПЛ: от идей позитивного мышления и «достигаторства» к ценностям личного комфорта, «жизни в кайф», что отражается в распространении лексем *ресурс*, *зона комфорта*, *экологичность*, *сепарация*. Медиадискурс не только транслирует, но и активно трансформирует эти понятия, расширяет их сочетаемость, создавая новые коллокации *заряжать свой ресурс*, *выйти в ресурс*, *информационная паническая атака*, *психология чаевых*, *цифровая тревожность*, *токсичная маскулинность*, *токсичный город*, *токсичные вопросы*, *токсичная цифра*. Особого внимания заслуживает семантическая экспансия лексем, которые в медиадискурсе приобретают не только новые значения, но и новые коллокации. Так, *зона комфорта*, изначально нейтральное понятие, в медиатекстах приобретает оценочную полярность: наряду с клишированным *выйти из зоны комфорта* появляются коллокации *расширить зону комфорта* и даже *защитить свою зону комфорта* (маркер личных границ). Лексема *сепарация*, ранее клиническая (отделение ребенка от матери), расширяет сочетаемость: *Многие приходят к психологу, чтобы пройти сепарацию от родительских сценариев* (Инстаграм, 2024). Такое расширение сигнализирует о метафорическом переносе терапевтического концепта на любые виды социального и когнитивного отделения.

Социальные медиа, будучи пространством, где пересекаются профессиональные и любительские дискурсы, создают условия для эксплуатации эпистемического авторитета медицинского знания. Говорящий, использующий клиническую терминологию, присваивает себе авторитет профессионала, не неся при этом профессиональной ответственности: *Мой бывший — классический нарцисс. Он не по-*

здравил меня с днём рождения, хотя знал, как мне это важно. Токсичный абьюзер который только обесценивал мои чувства (Twitter, 2025). Это особенно опасно, когда речь идет о маркировке других людей как «токсичных», «абьюзивных» или «нарциссичных» – подобные ярлыки могут нанести серьезный репутационный и психологический ущерб, но при этом остаются в рамках «мнения», не подлежащего проверке.

Наконец, психотерапевтическая лексика становится маркером социальной идентичности. Владение «модными» терминами и умение использовать их в конфликтах сигнализирует о причастности к психологически грамотной, «продвинутой» аудитории. В этом смысле терапи-спик выступает одновременно и инструментом символической власти, и источником аффективной несправедливости: эмоции и переживания человека, названного «токсичным» или «абьюзером», лишаются права на признание, будучи заранее дискредитированными через диагноз.

Таким образом, психотерапевтическая лексика в медиадискурсе выполняет важные функции: она конструирует иерархии, маскирует властные отношения, формирует новые идентичности. Психотерапевтическая лексика начинает функционировать не только как инструмент научного описания психических процессов, но и как частотный востребованный ресурс интерпретации межличностных отношений, личности человека, в том числе его коммуникативной компетенции. В медиадискурсе психотерапевтические термины утрачивают точность, одновременно эвфемизируют острые темы и дисфемизируют обыденные явления, гиперболизируя их до уровня патологии, что меняет перлокутивный эффект высказывания.

Присвоение данных терминов создает эффект ложного экспертного авторитета, позволяя адресанту маркировать людей без профессиональной ответственности, что порождает эпистемическую асимметрию; одновременно владение модной лексикой становится маркером «психологической продвинутости» и символической власти.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Здриковская, Т. А. Функционирование психотерапевтических терминов в русскоязычном интернет-дискурсе / Т. А. Здриковская, Ю. А. Мохова // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2022. – Т. 15, вып. 5. – С. 1548–1553.
2. Лебедева, С. В. Психотерапевтическая терминология в контексте теории эвфемии / С. В. Лебедева, Н. В. Астахова // Теория языка и межкультурная коммуникация. – 2024. – Вып. 4 (55). – С. 1–10.
3. Пивоварчик, Т. А. Модные слова из предметной области «Психология» в текстах белорусских СМИ / Т. А. Пивоварчик // Веснік Брэсцкага ўніверсітэта. Серыя 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2025. – № 3. – С. 34–38.
4. Austin, J. L. How to Do Things with Words / J. L. Austin. – Oxford : Oxford University Press, 1962. – 168 p.
5. Baker, W. Transcultural communication: language, communication and culture through English as a lingua franca in a social network community / W. Baker, C. Sangiamchit // Language and Intercultural Communication. – 2019. – Vol. 19, no. 6. – P. 471–487.
6. Cordero, J. M. Unmasking therapy-speak / J. M. Cordero, L. Floridi, A. I. M. Ho, A. L. C. Tan // Theoretical Medicine and Bioethics. – 2025. – Vol. 46, no. 6. – P. 465–489. – DOI: 10.1007/s11017-025-09730-5.
7. Cornwall, A. Buzzwords and fuzzwords: deconstructing development discourse / A. Cornwall // Development in Practice. – 2007. – Vol. 17, no. 4–5. – P. 471–484.
8. Fricker, M. Epistemic Injustice: Power and the Ethics of Knowing / M. Fricker. – Oxford : Oxford University Press, 2007. – 320 p.

9. Searle, J. R. A classification of illocutionary acts / J. R. Searle // Language in Society. – 1976. – Vol. 5, no. 1. – P. 1–23.

**FROM PSYCHOTHERAPEUTIC SESSION TO MEDIA DISCOURSE:
NEW USAGE OF OLD WORDS**

M. A. Hladko

*Belarusian State University of Foreign Languages
Minsk, Belarus, mgladko29@gmail.com*

This article analyzes the active penetration of psychotherapeutic vocabulary into media discourse. Using Russian-language blogs and social media, the article identifies semantic and pragmatic transformations of the terms "abuse," "depression," "boundaries," "toxicity," "resource," "separation," and others. The article shows that in the media environment, psychotherapeutic vocabulary becomes a tool for constructing social reality and a marker of social identity in the optics of psychology.

Keywords: psychotherapeutic vocabulary; therapy-speak; media linguistics; linguistic fashion; pragmatics; internet discourse.