

Демидова Ксения Константиновна, студентка  
Южный федеральный университет

## ЭКСПРЕССИВНАЯ ЛЕКСИКА КАК ИНСТРУМЕНТ ВОВЛЕЧЕНИЯ ЧИТАТЕЛЯ: ПЕРЕВОДЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ДИСКУРСЕ

**Аннотация.** Статья посвящена переводу экспрессивной лексики в психологических текстах (научно-популярных, терапевтических, мотивационных). Экспрессивные средства служат для эмпатического контакта, что при переводе конфликтует с нейтральностью стиля. Рассмотрены стратегии трансформации, обоснован приоритет прагматической эквивалентности.

**Ключевые слова:** Экспрессивная лексика, психологический дискурс, вовлечение читателя, прагматика перевода, эмпатия, эмоциональный тон.

### Введение

Психологический дискурс в современной коммуникации переживает кардинальную трансформацию. Если классическая научно-академическая психология XX века тяготела к объективизму, безличности и терминологической строгости, то сегодняшняя популяризация психологии – книги, блоги, подкасты, терапевтические онлайн-курсы – строится на принципиально иной риторике. Её сердцевиной становится экспрессивная лексика: слова с ярким эмоциональным зарядом, метафоры повседневности, интенсивные усилители, обращения к личному опыту. Эта лексика решает не декоративную, а строго функциональную задачу – вовлечение читателя, создание доверительной атмосферы, снижение защитных барьеров и формирование эмпатической связи между автором и реципиентом.

Однако при переводе подобных текстов с одного языка на другой возникает острейшая проблема: как перенести не только содержание, но и эмоциональную волну, динамику доверия, если языки по-разному маркируют интенсивность и оценочность? Более того, в культурах перевода могут существовать разные нормы допустимой экспрессии в письменном тексте: то, что в американской психопопулярной литературе воспринимается как «живой контакт», в русской традиции может быть сочтено непрофессиональной фамильярностью. Цель данной статьи – выделить основные переводческие стратегии работы с экспрессивной лексикой в психологическом дискурсе и предложить критерии выбора между буквальной передачей, смягчением и усилением экспрессии в зависимости от прагматической установки текста.

### 1. Функции экспрессивной лексики в психологическом дискурсе

Прежде чем говорить о переводе, необходимо уточнить, какие именно экспрессивные средства и с какой целью используются в текстах психологической тематики. На основе анализа современных англоязычных и русскоязычных научно-популярных работ (в частности, книг по когнитивно-поведенческой терапии, позитивной психологии и self-help) можно выделить три основные прагматические функции.

1) Функция установления раппорта. Экспрессия создаёт иллюзию личного разговора, снижает дистанцию между экспертом и неспециалистом. Это достигается через вкрапления разговорной лексики, личных местоимений и эмоционально окрашенных вопросительных конструкций. Пример: *This is absolutely terrifying* – в русском переводе может быть передано как «это просто ужасно» или даже «это леденит душу», в зависимости от степени эмпатии, которую автор хочет проявить.

2) Функция интенсификации переживания. Экспрессивные усилители (*utterly, devastating, profoundly*) служат не просто усилению признака, а вовлекают читателя в эмоциональное моделирование ситуации. Психологический текст часто обращается к личному опыту боли, тревоги, радости – и без интенсивной лексики это переживание остаётся абстрактным. Здесь переводчику необходимо решить, что важнее: точность градации интенсивности или соответствие стилистической норме языка перевода.



3) Функция оценочного маркирования. Многие психологические концепты в популярном изложении снабжаются яркой положительной или отрицательной оценкой (toxic relationships, destructive thoughts, healthy boundaries). Эти оценочные метафоры не только информируют, но и побуждают читателя к действию. При переводе оценочные коннотации должны быть сохранены с той же силой, иначе текст утрачивает свою побудительную мощь.

Таким образом, экспрессивная лексика в психологическом дискурсе – это не бессмысленное добавление, а ключевой проводник смысла. Её потеря или нивелирование в переводе ведут к прагматической неудаче: текст становится сухим, академичным и перестаёт выполнять свою основную задачу – менять восприятие читателя.

## 2. Переводческие стратегии: форсирование, смягчение и замена

Переводя психологический текст, переводчик сталкивается с расхождением в норме экспрессивности между исходным и целевым языком. На основе эмпирического материала (сопоставительный анализ переводов книг Б. Браун, К. Нейфа, М. Селигмана на русский язык) можно выделить три доминирующие стратегии.

1) Стратегия форсирования (усиления экспрессии). Она применяется, когда в языке перевода отсутствуют эквиваленты с той же интенсивностью, и переводчик компенсирует это другими средствами – например, добавляет усилительные частицы, эмоциональные междометия или меняет синтаксис на более восклицательный. На практике английское *It's really hard* в психологическом контексте может быть переведено как «Это чертовски трудно» – если целевая аудитория допускает лёгкую разговорность. Однако такая стратегия рискованна: она может нарушить жанровые границы, если книга позиционируется как строго научная.

2) Стратегия смягчения (нейтрализации). Часто встречается в переводах, ориентированных на академические или официальные издания. Английское *you feel miserable* превращается в «вы испытываете дискомфорт», а *terrifying anxiety* – в «высокий уровень тревоги». Эта стратегия сохраняет денотативную точность, но уничтожает эмпатический канал. Читатель получает информацию, но не вовлекается в переживание. В результате текст перестаёт быть психотерапевтически действенным. Смягчение оправдано лишь в тех случаях, когда оригинальная экспрессия была избыточна для данной культуры или когда текст переводится для профессиональной аудитории, где эмоции неуместны.

3) Стратегия функциональной замены. Наиболее гибкий и продуктивный путь. Здесь переводчик не стремится передать конкретное экспрессивное слово, а подбирает в языке перевода единицу, которая выполняет ту же вовлекающую функцию в данном контексте. Например, английское *you are enough* – фраза, ключевая для движения *self-compassion*. В русском нет прямого эквивалента. Буквально: «ты достаточен» – звучит неестественно. Функциональной заменой служат варианты: «ты и так хорош», «ты уже состоявшийся», «тебя достаточно для этого мира». Все они передают не слово, а послание безусловного принятия. Именно замена, а не калькирование, сохраняет прагматический эффект.

## 3. Контекстуальная обусловленность и роль адресата

Выбор стратегии не может быть универсальным, он определяется тремя параметрами:

1) Жанр и субжанр. Книга по когнитивной терапии для широкой аудитории допускает больше экспрессии, чем учебное пособие для студентов.

2) Целевая культурная среда. В русскоязычной публицистике экспрессия часто более категорична, чем в западной «дружелюбной» риторике; однако в психологическом дискурсе у нас сохраняется уважение к научному тону. Переводчику нужно чувствовать «золотую середину»: не скатываться в панибратство, но и не уходить в сухой академизм.

3) Личность автора и интенция. Если автор использует экспрессию как часть своего терапевтического метода (например, шоковая терапия провокативными вопросами), её смягчение искажает авторский голос. В таких случаях функциональная замена должна сохранять силу, даже если меняется образ.



Показательный пример: американская книга "The Gifts of Imperfection" Брене Браун изобилует фразами типа "We are hardwired to connect" – "мы запрограммированы на связь". В русском переводе часто используют «нам свойственно искать контакта» – это смягчение, которое снижает нейробиологическую метафоричность и, как следствие, снижает вовлечение. Функциональная замена – «мы созданы для отношений» – была бы сильнее, сохраняя телесный подтекст.

#### 4. Лексические ловушки и пути их преодоления

В психологическом дискурсе встречаются особые экспрессивные ловушки:

Эмоционально-оценочные прилагательные с культурно-специфичной шкалой (awesome, overwhelming, crushing). В русском языке градация эмоций часто строится на других якорях, поэтому переводчику полезно использовать семантические дифференциалы или конкретизировать источник эмоции (не «потрясающий», а «вызывающий трепет»).

Коллоквиализмы и сленг (blue, down in the dumps). Здесь буквальный перевод невозможен, и наиболее эффективна замена на русские идиомы того же регистра («хандрить»), при этом важно сохранить неформальность.

Метафоры тела и пространства (shoulder the burden, carry weight). В русском есть свои телесные метафоры («нести груз», «взвалить на плечи»), они хорошо совпадают, но иногда требуют перекомпоновки синтаксиса.

Важно помнить, что экспрессивная лексика в психологическом тексте работает в комплексе со структурой абзаца, ритмом и синтаксисом. Поэтому переводческое решение должно быть органичным в рамках всего высказывания, а не изолированным словом.

#### Заключение

Экспрессивная лексика в психологическом дискурсе выступает не как избыточное украшение, а как полноценный инструмент терапевтического и просветительского воздействия. Её перевод – это всегда балансирование между денотативной точностью и прагматической эффективностью. Крайние стратегии – форсирование (избыточное усиление) и смягчение (эмоциональное обнуление) – чаще всего ведут к коммуникативному сбою. Оптимальной является стратегия функциональной замены, которая ориентируется не на слово, а на ту эмоционально-вовлекающую роль, которую оно играет в оригинале.

В идеале переводчик психологического текста должен сам обладать эмпатической компетенцией: чувствовать, где читателю нужно тепло, где – жёсткая правда, а где – мягкое подбадривание. Только тогда экспрессивный потенциал оригинала будет не потерян, а переоткрыт в новой языковой реальности. В перспективе исследователям предстоит более детально изучить корпус русскоязычных переводов психологических бестселлеров, чтобы выработать дифференцированные рекомендации для каждого жанрового подвида, от мотивационного коучинга до клинической нарративной практики.

#### Список литературы:

1. Браун Б. Сила уязвимости / пер. с англ. – М.: Эксмо, 2014.
2. Селигман М. Путь к процветанию / пер. с англ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
3. Комиссаров В.Н. Теория перевода (лингвистические аспекты). – М.: Высшая школа, 1990.
4. Швейцер А.Д. Перевод и лингвистика. – М.: Воениздат, 1973.
5. Карпухина Н.М. Экспрессивность как переводческая категория // Вестник МГЛУ, 2019, № 2

