

УДК 81

Е.А. Ващенко

Южный Федеральный Университет

Ростов-на-Дону

Россия

estepanova@sfedu.ru

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТРУДЫ
КАК ТЕКСТЫ, ПОСТРОЕННЫЕ ПО ПРИНЦИПУ КОНТРАСТА
(НА МАТЕРИАЛЕ РАБОТ АНГЛОЯЗЫЧНЫХ ПСИХОЛОГОВ
И ПСИХОТЕРАПЕВТОВ)**

**[*Vashchenko E.A. Psychological and psychotherapeutic works
as the texts based on the principle of contrast (based on the works
of the english-speaking psychologists and psychotherapists)*]**

The article is devoted to the text-forming role of contrast in English books on psychology and psychotherapy. The author examines the role of comparative and oppositive contrast in creating a compositional semantic structure of these books and describes its role in the reconstruction of the implicit worldview of the addressee. Based on the results of the analysis of psychological and psychotherapy studies as texts formed by the principle of contrast we can say that the contrast at the level content and form plays an important role expanding main topics in speech practice of researchers – contrast of bad and healthy lifestyles, different perception of the world by men and women.

Key words: contrast, psychology, psychotherapy, speech influence, contrastive contrast, comparative contrast.

Сегодня в нашей сложной, полной стрессов жизни как никогда ранее приобрели огромную популярность книги по психологии и психотерапии. Основная их цель заключается в том, чтобы помочь читателю достигнуть идеальной, гармоничной жизни и, в частности, преодолеть всевозможные проблемы и пороки, найти пути самосовершенствования. Для наибольшего воздействия на читателя и убедительности все это описывается психологами и психотерапевтами в противопоставлении, на контрасте с жизнью, полной межличностных проблем, зависимостей и депрессий [4, с. 115]. За счет этого происходит перестройка имплицитной картины мира читателя, которая может осуществляться в результате различных форм внешнего речевого воздействия [1, с. 158]: художественного слова, медицинской беседы, психологиче-

ского тренинга и т.д. Психолог или психотерапевт могут помочь изменить картину мира пациента или читателя на контрастную путем изменения его мыслей. При этом часто не только отдельные фрагменты книги, но и целые книги строятся по принципу контраста: все их содержание антонимично, и большую роль в них играет антонимическая когезия [2, с. 88].

Контраст, проходящий через содержание книг психологов и психотерапевтов, может быть противопоставительным или сопоставительным. *Противопоставительный* контраст делит содержание книги на две контрастные части, которые противопоставляются друг другу. *Сопоставительный* контраст характеризуется множеством контрастных линий.

К числу книг, построенных по принципу *противопоставительного* контраста, мы можем отнести книгу «Easy Way to Stop Smoking», всемирно известного писателя-психолога А. Карра, чьи работы посвящены описанию жизни людей, имеющих разнообразные зависимости. В этой книге контраст основан на противопоставлении жизни курящего и некурящего человека. Одночастеречные антонимы, принадлежащие к семантическим полям «легкость» / «трудность», служат средством создания антонимической когезии в данной книге. В самом названии книги «Easy Way to Stop Smoking» уже содержится линия контраста. На протяжении всей книги автор опровергает сложившийся стереотип о трудности избавиться от такой вредной зависимости, как курение. В первой части книги он рассказывает о причинах, по которым часто курильщик не может избавиться от своей зависимости, почему он считает это трудным и невозможным, а во второй части показывает, насколько легко можно преодолеть все страхи и стереотипы и бросить курить. Контраст является противопоставительным, поскольку все содержание книги разделено на две антитезирующие части. Например:

During my consultations some smokers find it alarming to realize they are drug addicts and think it will make it even more *difficult* to stop [5, p. 29].

You will quite rightly ask why it is that many smokers find it so *difficult* to stop, go through months of torture and spend the rest of their lives pining for a cigarette at odd times. The answer is the second reason why we smoke - the brainwashing. The chemical addiction is easy to cope with [5, p. 29].

The thing that makes it *difficult* for us to give up is fear. The fear that are being deprived of our pleasure or prop. The fear that certain pleasant situations will never be quite the same again. The fear of being unable to cope with stressful situations [5, p. 42].

Описав все трудности, из-за которых курильщики не могут справиться со своей болезнью, автор показывает, что можно с легкостью преодолеть все преграды и навсегда освободиться от табакокурения. Например:

The beautiful truth is that it is not only ridiculously *easy* to quit but you can actually enjoy the process [5, p. 99].

I trust that this book will help you to find it relatively *easy* to stop smoking [5, p. 101].

In fact, they find stopping so *easy* that they lose their fear of smoking [5, p. 103].

Контраст содержания, подкрепленный контрастом формы, направлен на достижение одной единственной цели в данной книге, а именно показать читателю все негативные и неблагоприятные стороны курения. И параллельно автор демонстрирует обратную сторону жизни без курения, используя лексику, обладающую положительными коннотациями.

Еще одним примером книги, построенной по принципу противопоставительного контраста, является книга А. Карра «Easy Way to Control Alcohol», в которой автор создает картину счастливой жизни человека без алкогольной зависимости на контрасте с жизнью пьющего человека. Противопоставительная линия контраста «*иллюзии об алкоголе*» / «*реальность*» проходит через все содержание книги и делит книгу на две контрастные части. Например:

Alcoholism is a *progressive illness* often of gradual onset [6, p. 22].

Alcoholism is a *fatal illness* for which there is *no known medical cure* and many of its victims are forced to wage a losing battle [6, p. 22].

From the moment we are born, our young brains are bombarded daily with information telling us that alcohol *quenches our thirst; tastes good; makes us happy; steadies our nerves; gives us confidence and courage; removes our inhibitions; relieves boredom and stress, eases pain, helps us to relax and releases the imagination* [6, p. 55].

Существует огромное количество иллюзий в нашем современном обществе, из-за которых люди, страдающие алкоголизмом, не могут изменить свою жизнь и бросить пить раз и навсегда. Автор описывает некоторые из них, например, отсутствие лекарств или безвыходность ситуации в силу фатальности данной зависимости. Однако во второй части книги он всячески опровергает сложившиеся стереотипы об алкоголе и заставляет поверить читателя в необходимости бросить пить или чрезмерно злоупотреблять спиртными напитками. Например:

Alcohol is the №1 cause of *unhappiness* in our society. But you would be hard to convince a “normal drinker” that alcohol *doesn't make them happy* [6, p. 171].

Alcohol is a chemical. It *tastes awful* and *doesn't quench our thirst*. [6, p. 172].

Alcohol *never did give you courage or confidence*; you only thought it did. In reality it has been imperceptibly and systematically *destroying your courage and confidence* for years [6, p. 47].

Иллюзии об алкоголе и опровержение их автором проходят через все содержание книги. Главной целью А. Карра является описание всех иллюзий с использованием лексики с положительными коннотациями с последующим развенчанием данных иллюзий с использованием лексики с негативными, отрицательными коннотациями.

К числу книг, в которых использован *сопоставительный сквозной контраст*, мы можем отнести все книги Дж. Грея, всемирно известного психолога–эксперта в области отношений между мужчинами и женщинами.

Так, книга Дж. Грея «Men are from Mars, Women are from Venus» - это яркий пример произведения, построенного по принципу контраста. Контраст является сквозным и сопоставительным и проходит через множество сюжетов данной книги. Разное отношение мужчин и женщин к различным жизненным бытовым ситуациям противопоставляется друг другу на протяжении всего произведения. Рассмотрим все контрастные сюжеты.

1. *Разные ценности мужчин и женщин.*

Martians value *power, competency, efficiency and achievement*... Venusians have different values... They (women) value *love, communication, beauty and relationships* [7, p. 16-18].

Два фрагмента, расположенные достаточно далеко, в разных разделах книги, и описывающие мужские и женские ценности, объединены отношениями антонимической когезии, осуществляемой с помощью слов с антонимичными семами «*материальное*» / «*идеальное*».

Автор подчеркивает с помощью данного контраста, что все ценности мужчин сводятся к достижениям и успехам, в то время как женские – к положительным эмоциям, которые дают любовь и дружба. Этот пример выполняет функцию изменения угла зрения и дает возможность взглянуть на ситуацию с позиции противоположного пола. В конечном счете читатель будет не бороться с ценностями партнера, а считаться с ними.

2. Различия в отношении к одежде.

Everything on Mars is a reflection of these values. Even their dress is designed to reflect their skills and competence. Police officers, soldiers, businessmen, scientists, cab drivers, technicians, and chefs all wear uniforms or at least hats to reflect their competence and power [7, p. 16].

They do not wear uniforms like the Martians (to reveal their competence). On the contrary, they enjoy wearing a different outfit every day, according to how they are feeling. Personal expression, especially of their feelings, is very important. They may even change outfits several times a day as their mood changes [7, p. 18].

Две приведенных фрагмента также располагаются в разных частях книги и описывают разное отношение мужчин и женщин к внешнему виду. Антонимическая когезия осуществляется за счет синтаксических антонимов *wear – do not wear*. Противопоставление также усиливается с помощью сочетания *on the contrary*.

Мужчины с помощью одежды подчеркивают свою статусность, поэтому предпочитают форменную одежду. Одежда женщины отражает ее эмоциональное состояние, а не статусность. Таким образом, читатель получает дополнительную информацию о разном взгляде на мир представителей противоположных полов.

3. Различия в выражении своих мыслей.

You see men and women think and process information very differently. Women think out loud, sharing their process of inner discovery with an interested listener. Even today, a woman often discovers what she wants to say through the process of just talking. This process of just letting thoughts flow freely and expressing them out loud helps her to tap into her intuition. This process is perfectly normal and especially necessary sometimes.

But men process information very differently. Before they talk or respond, they first silently "mull over" or think about what they have heard or experienced. Internally and silently they figure out the most correct or useful response. They first formulate it inside and then express it. This process could take from minutes to hours. And to make matters even more confusing for women, if he does not have enough information to process an answer, a man may not respond at all [7, p. 68].

Автор объясняет, что мужчины и женщины по-разному выражают свои мысли. И только лишь понимание этих различий поможет обеим сторонам найти взаимопонимание и поддерживать гармоничные отношения с противоположным полом.

В книге «Why Mars and Venus Collide» Дж. Грей показывает разное отношение мужчин и женщин к стрессовым ситуациям, а также причины ссор. Сопоставительный сквозной контраст используется автором для демонстрации читателю различий во взглядах мужчины и женщины на одни и те же семейные и бытовые ситуации. Сложившийся угол зрения является источником множества недопониманий и ссор. Рассмотрим все сопоставительные линии контраста в данной книге.

1. *Различное отношение мужчин и женщин к стрессам.*

Since men and women do not respond to stress in the same way, the kinds of support we require to relieve stress differ. What helps men release stress can be the *opposite* of what helps women feel better. While he withdraws into his cave to *forget the problems* of his day, she wants to *interact and discuss* things. *When she shares her frustrations, he offers solutions, but she is simply looking for some empathy.* Without a clear understanding of their unique needs and reactions to stress, they will inevitably feel unsupported and unappreciated. By remembering that *men are from Mars and women are from Venus*, we can overcome this tendency to collide and instead come together in mutually supportive ways. Rather than being another source of stress, our relationships can be a safe haven in which we can expect support, comfort, and ease. We need to understand our differences if we are to support each other in overcoming this challenge. This new understanding of how men and women react differently to stress will allow our relationships to thrive rather than just survive [10, p. 6-7].

Автор детально описывает различия в способах снятия стресса у мужчин и женщин: для мужчины – это уединение, для женщины – это разговор в поисках сочувствия. Тем самым он меняет привычный угол зрения читателя: знание, полученное из книги о совершенно противоположном отношении своего партнера к стрессам поможет читателю принять это как должное, и не бороться с этим.

2. *Разное толкование молчаливости мужчин и разговорчивости женщин.*

When a man needs *time alone* or *doesn't want to talk* about his day, it *doesn't mean that he cares less* for his partner. When a woman *wants to talk* about her day,

it *doesn't mean she is excessively needy* or high-maintenance. His detached manner *doesn't mean he doesn't care*, and her stronger emotional reactions *do not mean she doesn't appreciate* all that he does to provide for her [10, p. 34].

Мужское молчание всегда расценивается женщинами как отсутствие заинтересованности, а чересчур эмоциональное поведение женщины – как признак неуважения к мужчине. Автор доказывает ошибочность подобного мнения своими примерами.

3. Специфика работы мужского и женского мозга.

A man's brain is highly *specialized*, using a specific part of a *single hemisphere* to accomplish *a task*. A woman's brain is more *diffuse*, using *both hemispheres* for *many tasks*. This neurological difference allows men *to focus* and to block out distractions for long periods of time. On the other hand, women tend to see things *in a broader context, from a larger vantage point* [10, p. 38-39].

Автор помогает понять читателю, почему женщина одновременно может думать обо всех проблемах, пытаться их решить и придумать новые, а мужчина напротив склонен к рассмотрению одной узкой специализированной проблемной ситуации.

В книгах Дж. Грея содержится огромное количество сопоставительных тем, антитезирующих линий контраста, которые помогают понять, насколько мужчины и женщины отличаются друг от друга. И только осознание всех этих противоречий и различий может помочь построить гармоничные отношения с противоположным полом.

При наличии контраста между фрагментами текста может иметь место *рекуррентность биномов антонимов*, т.е. повторяемость ключевых слов – антонимов, связанных с темой книги. Такая рекуррентность является средством антонимической когезии [3, p. 19].

Ярким примером текстов, построенных по принципу сквозного сопоставительного контраста и основанных на рекуррентности биномов антонимов для осуществления взаимосвязи их частей, являются книги Дж. Грея о взаимоотношениях мужчин и женщин, на всем протяжении которых повторяются оппозиции системных лексических антонимов *give – receive*.

Without a deeper understanding of how to *give* and *receive* love, we continue to be disappointed and frustrated [8, p. 110].

In correcting your behaviour, you are sharpening your ability to give and receive love [8, p. 152].

One partner gives while the other receives [9, p. 221].

Automatically he will be more motivated to give his love and receive the love he needs [7, p. 58].

A woman's ability to give and receive love in her relationships is generally a reflection of how she is feeling about herself [7, p. 70].

Во всех рассмотренных выше примерах имеет место эксплицитная антонимическая когезия между фрагментами текста, показателем которой являются лексические антонимы. Данные примеры из разных книг одной серии доказывают одну простую вещь: любовь – это не одностороннее чувство, а процесс, в котором человек не только что-то отдает, но и получает взамен от партнера.

Основываясь на результатах проведенного анализа психологических и психотерапевтических трудов как тестов, построенных по принципу контраста, мы можем утверждать, что контраст на уровне содержания и формы играет важную роль в раскрытии основных тем в речевой практике психологов и психотерапевтов – противопоставления вредного и здорового образов жизни, разного восприятия жизни мужчинами и женщинами.

Мы полагаем, что конечным итогом психологических и психотерапевтических трудов как текстов, построенных по принципу контраста, является воздействие на читателя, что предполагает изменение в его эмоциональном состоянии, взглядах и оценках и в конечном счете перестройку имплицитной картины мира адресата. Прием контраста является наиболее эффективным методом в психологии и психотерапии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боева-Омелечко Н.Б. Индивидуально-авторская антонимия как проявление лингвокреативного потенциала личности // Личность и модусы ее реализации в языке: кол. монография. М.; Иркутск, Институт языкознания РАН, 2008.
2. Боева-Омелечко Н.Б., Зайцева Н.В. Антонимическая когезия в современном английском и русском языках. Ростов-н/Д, 2011.
3. Москальская О.И. Грамматика текста. М.: Высшая школа, 1981.

4. *Степанова Е.А.* Семантические линии противопоставления в книгах по психологии и психотерапии // Известия ЮФУ. Филологические науки. 2013. № 3.
5. *Carr A.* Easy Way to Stop Smoking. U.K.: Penguin Books, 1999.
6. *Carr A.* Easy Way to Control Alcohol. U.K.: Arcturus Publishing Limited, 2012.
7. *Gray J.* Men are from Mars, Women are from Venus. U.K.: Thorsons, 1993.
8. *Gray J.* Men are from Mars, Women are from Venus in Love. U.K.: Random House, 2012.
9. *Gray J.* Mars and Venus in the Bedroom. New York: Random House, 2001.
10. *Gray J.* Why Mars and Venus Collide. U.K.: Harper Collins, 2009.

REFERENCES

1. *Boeva-Omelechko N.B.* Individually-author antonymy as a manifestation of linguistic and creative potential of the person // Personality and modes of its realization, in the language: Monograph. M.; Irkutsk, Institute of Linguistics, 2008.
2. *Boeva Omelechko N.B., Zaitseva N.V.* Antonymous cohesion in modern English and Russian. Rostov-on-Don, 2011.
3. *Moskalskaya O.I.* Grammar. M., 1981.
4. *Stepanova E.A.* Semantic line opposition in books on psychology and psychotherapy // Proceedings of the SFU. Philology. 2013. N. 3.
5. *Carr A.* Easy Way to Stop Smoking. U.K.: Penguin Books, 1999.
6. *Carr A.* Easy Way to Control Alcohol. U.K.: Arcturus Publishing Limited, 2012.
7. *Gray J.* Men are from Mars, Women are from Venus. U.K.: Thorsons, 1993.
8. *Gray J.* Men are from Mars, Women are from Venus in Love. U.K.: Random House, 2012.
9. *Gray J.* Mars and Venus in the Bedroom. New York: Random House, 2001.
10. *Gray J.* Why Mars and Venus Collide. U.K.: Harper Collins, 2009.

29 июля 2015 г.
