ПСИХОЯЗ

краткий словарь



Иван Чесноков

Иван Чесноков

Психояз краткий словарь

«Автор»
2026

Чесноков И.

Психояз краткий словарь / И. Чесноков — «Автор», 2026

Вам когда-нибудь говорили, что вы «абьюзер», потому что вы попросили вернуть долг, или «токсичный человек», потому что не восхитились чьей-то новой стрижкой? Если да — поздравляем: вы столкнулись с психоязом.Психояз — это язык, на котором безответственность называется «заботой о себе», лень — «потоковостью», а любое несогласие — «нарушением границ». Психологические термины в нём вывернуты наизнанку и служат одной цели: снять ответственность с говорящего и назначить виноватым вас.Этот словарь показывает, как именно это работает. Каждое слово разобрано в двух ракурсах: как оно звучит и как оно используется как риторическое оружие. Мы не предлагаем «правильных» определений — что эти термины значат в настоящей психологии, знают только психологи. Но мы точно знаем, как они работают, когда их берут на вооружение те, кто хочет выиграть любой спор.

© Чесноков И., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 6
Абьюз 8
Вторичная выгода 9
Выгорание 10
Газлайтинг 11
Депрессия 12
Должен 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Иван Чесноков
Психояз краткий словарь

Предисловие

Изначально, была идея написать такую антиутопию, или может быть просто фантастику о будущем, где психологи выполняют работу типа адвоката, но непосредственно участвуя в конфликтах. Они должны были выявлять девиации и манипуляции с другой стороны, и преподносить действия своего клиента, наоборот, как нормальные. Придумывать наукоподобные оправдания для того, кто им платит, и выявлять аномалии в поведении партнёра или собеседника.

Однако же подобная идея непременно должна была прийти к томы, что у психологов нет никакой формальной опоры. Если адвокаты и вообще юристы опираются на формальные нормы права, и ориентируются в них, то для психологов таких норм нет. Юристы могут сослаться на конкретный закон, кодекс или прецедент. А вот психологи могут ссылаться только на результаты исследований. И если ни один из участников разговора не был предметом этих исследований, от окажется невозможно объяснить, а при чём тут собственно мы?

Дело в том, что любая “психологическая” гипотеза на бытовом уровне не имеет критериев фальсифицируемости. То есть, если кто-то ставит другому “диагноз” нарцисс или психопат, то нет никакого эксперимента или наблюдения, по результатам которого эту гипотезу можно было бы опровергнуть. Абсолютно любое поведение будет подтверждать гипотезу. Да, любое поведение любую гипотезу. Никаких формальных законов, статей и кодексов для психологии не существует. Конечно, существует, и довольно большое количество настоящей научной литературы. Но это не мешает выдавать под видом психологии полную ахинею. Нет никакой защиты. Если в какой-нибудь физике есть защита от вечного двигателя или путешествий во времени, то под видом психологии можно утверждать вообще всё что угодно. Разоблачить нереально.

Можно предположить, почему ситуация сложилась именно таким образом. Дело в том, что первоначальные научные гипотезы часто оказывались довольно далеки от истины.

В XVII-XVIII веках химики были убеждены, что процесс горения возможен только благодаря "флогистону" — невидимой сверхтонкой материи, которая содержится во всех горючих телах и улетучивается при пожаре. Когда дерево сгорало и превращалось в легкую кучку пепла, это безупречно подтверждало гипотезу: флогистон улетел. Но когда ученые начали сжигать металлы и обнаружили, что окалина после горения становится тяжелее, сторонники флогистона не сдались. Они просто на ходу придумали наукоподобное оправдание: у флогистона в металлах "отрицательный вес", поэтому, улетая, он делает вещество тяжелее. Эта гипотеза, как и бытовые психологические диагнозы, виртуозно адаптировалась под любой неудобный факт, пока Антуан Лавуазье не ввел в химию строгое правило — верить только точным весам, что привело к открытию кислорода и полному краху флогистона.

Однако между естественными науками и психологией есть фундаментальная разница в том, как они работают со своим прошлым. При обучении или даже просто при обозначении предмета изучения физики и химии, устаревшие гипотезы никак не рассматриваются и не изучаются. Никому в здравом уме на парах по органической химии не преподают алхимические трактаты как руководство к действию, а будущих физиков-ядерщиков не заставляют рассчитывать плотность светоносного эфира.

Иногда, исключительно ради исторического контекста или для наглядного сравнения, преподаватель может упомянуть концепцию "природа боится пустоты", когда объясняет тему атмосферного давления. Или показать планетарную модель атома Резерфорда, прежде чем перейти к современной квантово-механической модели. Но это лишь короткие отступления. Изучение точных наук всегда начинают с актуальных, проверенных знаний, которые прямо сейчас пригодны к практическому применению. Прошлое там четко отделено от настоящего толстой стеной верификации.

А в психологии такой границы попросту нет. Зигмунд Фрейд со своим психоанализом, либидо и Эдиповым комплексом, или Карл Юнг с архетипами коллективного бессознательного — до сих пор считаются полноценными психологами, чьи труды изучают не как исторические курьезы, а как рабочие инструменты. Концепции столетней давности, которые невозможно проверить экспериментально, до сих пор преподаются в университетах наравне с доказательной когнитивно-поведенческой терапией или нейробиологией. Из-за отсутствия жесткого фильтра "актуальное/устаревшее" психология в массовом сознании остается не строгой наукой, а бескрайним полем для интерпретаций, где Фрейд и автор вертикального видео пользуются одним и тем же размытым языком, защищенным от любой критики.

К сожалению, это не означает, что в естественных науках шарлатанов не бывает. «Квантовые биодиски», структурированная вода и вечные двигатели продаются до сих пор, находя доверчивых покупателей. Но здесь у общества есть важный рубеж обороны: даже базовых школьных знаний по физике и химии обычно достаточно, чтобы развеять любые шарлатанские происки на эти темы. Словесная шелуха продавца «вечного двигателя» мгновенно осыпается при столкновении с законом сохранения энергии.

В психологии же этот защитный рубеж отсутствует полностью. Обыватель, сталкиваясь с манипулятором, вооруженным псевдонаучной терминологией, оказывается абсолютно беззащитен. У него нет «школьного кодекса», чтобы дать отпор. Любое его возражение будет вывернуто наизнанку, названо «токсичным сопротивлением» или «проекцией», а его самого услужливо упакуют в диагноз «абьюзер» или «газлайтер». Современный психологический жаргон **— психояз —** превратился в идеальное оружие межличностного доминирования, где за красивыми терминами скрывается банальное желание подчинить, оправдать себя и обвинить другого.

Абьюз

Синонимы: Бытовое неудобство, критика, несогласие, отказ угадывать мысли.

Суть: Ядерное оружие в риторическом арсенале психояза, превращающее любую размолвку из-за немытой сковородки в преступление против человечности.

Риторическая функция: Изначально термин описывал систематическое насилие, при котором человека методично ломают и лишают собственной воли. В современном психоязе «абьюзом» называется всё, что причиняет микроскопический дискомфорт. Опоздал на свидание? Эмоциональный абьюз. Не разделил восторг от новой сторис? Интеллектуальный абьюз. Назвав человека «абьюзером», вы мгновенно надеваете сияющее белое пальто жертвы, полностью снимая с себя ответственность за любой собственный ответный неадекват.

Вторичная выгода

Синонимы: Скрытый профит, шкурный интерес, «сам виноват», тайный умысел.

Суть: Универсальная риторическая дубина, позволяющая обвинить жертву любой неудачи или болезни в том, что она сама тайно срежиссировала свои страдания ради получения сомнительных бонусов.

Риторическая функция: Гениальный способ переложить ответственность на пострадавшего. Если у человека сгорел сервер, сломалась машина или развилась болезнь, наиболее рациональное решение — посочувствовать и помочь. Но психояз предлагает более изящный ход: *«А какая у тебя в этом вторичная выгода?»*. Оказывается, сервер сгорел для того, чтобы человек «наконец-то разрешил себе отдохнуть», а болезнь нужна, чтобы «привлечь внимание близких». Использование этого концепта позволяет полностью обнулить сострадание и превратить любую реальную проблему в тайный коварный план самого пострадавшего.

Выгорание

Синонимы: Забастовка, финал трудоголизма, «всё надоело».

Суть: Состояние, при котором объём обещаний, взятых ради удовлетворения тщеславия или сиюминутной выгоды, наконец-то превысил физическую способность организма шевелить конечностями.

Риторическая функция: В отличие от банальной фразы «я заколебался работать и хочу в отпуск», диагноз «выгорание» звучит благородно и трагично. Он мгновенно превращает автора из плохого планировщика в жертву беспощадной капиталистической системы. Основная ценность концепта — легализация немедленного и полного отказа от любых обязательств. Если вы просто устали — надо отдохнуть в выходные и вернуться к делам. Но если у вас *«выгорание»*, то самым логичным шагом будет бросить проект в самый критический момент, лечь на диван на полгода и требовать от окружающих беспрекословного финансового и эмоционального спонсорства, ведь вы — «раненый атлант», который слишком долго держал это небо.

Газлайтинг

Синонимы: Альтернативная память, покушение на святую реальность, несогласие с протоколом.

Суть: Тягчайшее ментальное преступление, заключающееся в том, что чужие воспоминания о каком-то событии посмели не совпасть с вашей личной версией.

Риторическая функция: Изначально — изощрённое издевательство: человека методично доводят до того, что он перестаёт верить собственным глазам и памяти. В психоязе — любой случай, когда кто-то говорит: *«Я такого не обещал»* или *«Всё было немного иначе»*. Вместо того чтобы допустить, что человеческая память несовершенна, вы объявляете оппонента расчётливым кукловодом, который пытается свести вас с ума. Фраза *«Ты меня газлайтишь!»* мгновенно прекращает любые попытки восстановить хронологию событий и устанавливает вашу версию как единственно верную истину в последней инстанции.

Депрессия

Синонимы: Плохое настроение, осенняя хандра, экзистенциальный сплин, легальный повод ничего не делать.

Суть: Универсальное прикрытие для лени, усталости или обычного нежелания сталкиваться с суровой реальностью, заимствованное из большой психиатрии для домашнего использования.

Риторическая функция: В медицине клиническая депрессия — это тяжёлое, смертельно опасное заболевание, при котором нарушается химия мозга. В психоязе «депрессией» модно называть любой микроскопический спад настроения или грусть после просмотра фильма. Главный плюс термина — его абсолютная неприкосновенность. Стоит вам заявить: *«У меня депрессия»*, как вы автоматически получаете статус неприкасаемого. Теперь вас нельзя критиковать, заставлять работать, требовать выполнения обещаний или просто просить помыть за собой чашку. Любая попытка сказать вам «встань и сделай» приравнивается к преступлению против гуманизма и клеймится как бесчеловечный «эйблизм».

Должен

Синонимы: Насилие, рабство, абьюзивный контракт, триггер-ворд.

Суть: Главное запретное слово психояза, вычеркнутое из лексикона вместе со здравым смыслом.

Риторическая функция:

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.