

## Шрекинг: почему современные люди выбирают «некрасивых» партнёров и что это говорит о любви, страхе и самооценке



Дата публикации: 23.07.2026

В 2025 году в психологических публикациях и социальных сетях всё чаще стал появляться термин «шрекинг». Им обозначают тенденцию сознательно выбирать партнёров, которые не соответствуют общепринятым стандартам физической привлекательности, но воспринимаются как более надёжные, искренние и эмоционально доступные. Название отсылает к герою мультфильма «Шрек» — зелёному огру, чья внешность далека от идеалов красоты, однако именно он оказывается заботливым, верным и способным на глубокую привязанность. Сам термин быстро превратился в символ более масштабных изменений, происходящих в современном восприятии любви, доверия и человеческой близости.

Распространение этого явления нельзя объяснить только сменой вкусов. За последние годы общество заметно устало от культуры бесконечного самопрезентования. Социальные сети приучили людей ежедневно видеть тщательно отредактированные фотографии, идеальные тела, безупречные

отношения и бесконечную демонстрацию успеха. Постепенно всё больше людей начали воспринимать подобную реальность как утомительный спектакль, в котором искренность стала редкостью. На этом фоне естественным выглядит желание искать человека, с которым можно не играть роль, а чувствовать себя спокойно и безопасно. В этом смысле шрекинг отражает стремление отказаться от внешнего блеска в пользу эмоциональной устойчивости, взаимного уважения и ощущения настоящей близости.

Психологи отмечают, что во многих случаях такой выбор действительно оказывается проявлением зрелости. По мере взросления люди всё чаще начинают понимать, что длительные отношения строятся не на симметрии лица или соответствии модным стандартам, а на способности договариваться, поддерживать друг друга, проявлять ответственность и уважение. Внешняя привлекательность может стать поводом для знакомства, но именно характер определяет, смогут ли два человека пройти через жизненные трудности вместе. Поэтому для многих привлекательность постепенно перестаёт быть главным критерием выбора партнёра.

Однако феномен шрекинга имеет и другую сторону. Иногда за подобным выбором скрывается вовсе не мудрость, а тревога. Человек может опасаться конкуренции, испытывать хроническую неуверенность в собственной привлекательности или заранее считать себя недостойным более красивого партнёра. Тогда отношения превращаются в попытку снизить риск возможного отказа. Возникает убеждение, что менее привлекательный человек окажется более благодарным, будет сильнее держаться за отношения и никогда не уйдёт. Подобная стратегия кажется безопасной лишь на первый взгляд, поскольку строится не на любви, а на страхе потерять контроль над ситуацией.

Такие отношения нередко оказываются внутренне неравными. Один партнёр может бессознательно ощущать собственное превосходство, считая, что сделал другому своеобразное одолжение. Второй, даже не осознавая причин происходящего, постепенно начинает чувствовать скрытое недоверие или покровительственное отношение. Вместо эмоциональной близости возникает балансирование между зависимостью, обидами и необходимостью постоянно подтверждать собственную ценность. Со временем подобное напряжение способно разрушить даже изначально крепкие отношения.

Феномен шрекинга тесно связан и с современным кризисом самооценки. Социальные сети значительно повысили требования к внешности. Люди ежедневно сравнивают себя с тщательно обработанными изображениями, которые мало связаны с реальностью. Особенно сильному давлению нередко подвергаются женщины, сталкивающиеся с ощущением, что они недостаточно красивы, молоды или успешны. Постепенно формируется опасная установка:

если невозможно соответствовать идеалу, значит, не стоит рассчитывать и на партнёра, который кажется слишком привлекательным. Вместо поиска действительно подходящего человека возникает готовность согласиться на отношения по принципу «лишь бы не остаться одной». Тогда союз становится способом компенсировать внутреннюю тревогу, а не пространством взаимного развития.

С философской точки зрения шрекинг напоминает о старой проблеме проекции. Влюбляясь, человек редко видит другого таким, какой он есть на самом деле. Гораздо чаще он наделяет партнёра собственными ожиданиями, надеждами и страхами. В случае шрекинга возникает иллюзия, будто менее привлекательная внешность автоматически означает большую доброту, преданность и благодарность. Но между внешностью и нравственными качествами не существует прямой связи. Красивые люди способны быть надёжными, так же как внешне неприметные могут оказаться эгоистичными, холодными или склонными к изменам. Попытка предсказать характер по внешнему облику остаётся одной из самых распространённых когнитивных ошибок.

Настоящая психологическая зрелость заключается не в выборе красивого или некрасивого человека, а в способности видеть личность независимо от её внешней оболочки. Намного важнее оценивать эмоциональную зрелость, способность к сопереживанию, уважение к границам другого человека, готовность брать ответственность за отношения и умение открыто говорить о своих чувствах. Именно эти качества определяют перспективы союза значительно точнее, чем любые стандарты привлекательности.

Феномен шрекинга стал своеобразным зеркалом современной культуры. Он показывает, как меняются представления о любви, насколько сильным остаётся влияние социальных сетей на самооценку и каким образом люди пытаются найти ощущение безопасности в мире постоянной конкуренции и неопределённости. Если такой выбор рождается из зрелого пересмотра жизненных ценностей, он действительно способен привести к глубоким и устойчивым отношениям, основанным на доверии и уважении. Если же им движут страх одиночества, неуверенность или желание заранее обезопасить себя от возможного отказа, возникает риск построить союз, в котором вместо любви будет жить скрытый дисбаланс. В конечном счёте шрекинг напоминает о простой истине: настоящая близость начинается не тогда, когда человек находит идеальную внешность или её противоположность, а тогда, когда он перестаёт выбирать по иллюзиям и учится видеть другого во всей сложности, несовершенстве и человеческой глубине.