

Булавина Марина Павловна, студентка,
Институт фундаментальной и прикладной психологии (ИФПП)
Bulavina Marina Pavlovna,
Institute of Fundamental and Applied Psychology (IFPP)

**ВЛИЯНИЕ УСТАНОВОК, ПОЛУЧЕННЫХ В РОДИТЕЛЬСКОЙ
СЕМЬЕ, НА ОЖИДАНИЯ ОТ ПАРТНЕРА**
**THE INFLUENCE OF ATTITUDES ACQUIRED IN THE FAMILY
OF ORIGIN ON EXPECTATIONS OF A PARTNER**

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования ожиданий от партнера под влиянием установок, усвоенных в родительской семье. На основе теории привязанности и системного подхода анализируются механизмы переноса детского опыта во взрослые отношения. Особое внимание уделяется имплицитным установкам, типам привязанности, гендерным сценариям, а также феномену реактивного образования как способа отрицания родительской модели. Обосновывается необходимость рефлексии семейного опыта для коррекции дезадаптивных ожиданий и построения зрелых романтических союзов.

Abstract. The article addresses the issue of how expectations of a romantic partner are shaped by attitudes internalized within the parental family. Drawing on attachment theory and a systemic approach, it analyzes the mechanisms through which childhood experiences are transferred into adult relationships. Special attention is paid to implicit attitudes, attachment styles, gender scripts, and the phenomenon of reaction formation as a way of negating the parental model. The necessity of reflecting on family experience for correcting maladaptive expectations and building mature romantic relationships is substantiated.

Ключевые слова: Родительская семья, установки, ожидания от партнёра, теория привязанности, внутренние рабочие модели, эмоциональная компетентность.

Keywords: Parental family, attitudes, partner expectations, attachment theory, internal working models, emotional competence.

Введение

Проблема формирования ожиданий от партнера становится особенно актуальной в условиях современной трансформации института семьи, роста индивидуализации и увеличения числа разводов. Несмотря на многообразие партнерских союзов, значительная часть представлений о том, каким должен быть избранник и как должны выстраиваться отношения, закладывается в раннем детстве под влиянием родительской семьи.

Родительская семья является первой и главной средой, в которой ребёнок получает опыт эмоциональной близости, взаимодействия, разрешения конфликтов и наблюдения за распределением ролей. Согласно теории привязанности Дж. Боулби, ранний опыт отношений с опекуном формирует внутренние рабочие модели (internal working models), определяющие доверие к миру, ожидание поддержки и стратегии совладания со стрессом [1]. Впоследствии эти модели переносятся на взрослые романтические отношения, что подтверждено в исследованиях С. Хейзен и Ф. Шейвера, которые показали, что романтическая любовь функционирует как процесс привязанности, а типы привязанности устойчиво воспроизводятся в партнерских связях [7]. Современные исследования М. Микулинсера и Ф. Шейвера также подтверждают, что внутренние рабочие модели остаются относительно стабильными во взрослом возрасте, хотя в условиях длительных безопасных



отношений возможна их постепенная коррекция в сторону надёжного типа – так называемый эффект «заразительной безопасности» [8].

Наблюдая за взаимодействием родителей, ребёнок усваивает не только явные нормы поведения, но и скрытые сценарии: допустимо ли выражение гнева, как проявляется нежность, кто принимает ключевые решения и каким образом преодолеваются трудности. Эти модели нередко функционируют автоматически, вне осознанного контроля, становясь источником как устойчивости, так и повторяющихся дисфункций в отношениях. В условиях современных изменений – роста числа неполных семей, вариативности родительских ролей и размывания традиционных гендерных стереотипов – процесс формирования установок становится более неоднородным. Кроме того, на него активно влияют социокультурные факторы: кино, литература, социальные сети и медиа транслируют часто идеализированные образы романтической любви, которые могут вступать в конфликт с реальным семейным опытом ребёнка. Это усиливает значимость изучения влияния родительского опыта на ожидания от партнёра как ключевого фактора, определяющего качество и долговечность романтических союзов. Обращение к данной проблеме позволяет глубже понять механизмы построения близких отношений и выявить причины их возможной нестабильности.

Основная часть

Родительская семья является ключевым источником формирования имплицитных (неосознаваемых) теорий отношений. Под семейными установками в данной работе понимаются устойчивые имплицитные убеждения, эмоциональные диспозиции и поведенческие паттерны, усвоенные в детстве и подростковом возрасте, которые выступают когнитивно-аффективными фильтрами. Через эти фильтры взрослый интерпретирует поведение партнёра, оценивает качество отношений и выстраивает собственные реакции. В процессе взаимодействия с родителями ребёнок осваивает определённый тип привязанности: безопасный способствует формированию реалистичных и гибких ожиданий, тогда как тревожный или избегающий типы приводят к завышенным, противоречивым требованиям либо к эмоциональной холодности по отношению к партнёру [8]. Как показывают исследования семейных систем [3; 5], лица с тревожным типом привязанности склонны требовать от партнёра постоянного подтверждения любви и демонстрировать повышенную ревность, тогда как избегающие партнёры, напротив, воспринимают близость как угрозу автономии и предпочитают эмоциональную дистанцию [8]. Такие различия напрямую влияют на удовлетворённость браком и устойчивость пары в кризисные периоды.

Особое значение имеют родительские послания, передаваемые в явной или скрытой форме. Вербальные установки – фразы вроде «все мужчины ненадёжны», «женщина должна терпеть», «любовь нужно заслужить» – закрепляются во внутренней картине мира и впоследствии проявляются в виде конкретных требований к избраннику. Невербальные модели – например, избегание физической близости или демонстративное молчание в конфликтах – также усваиваются и впоследствии воспроизводятся в паре. При этом нередко возникает противоречие между декларируемыми взрослым человеком ценностями (например, стремлением к равенству) и имплицитными установками, требующими от партнёра заботы «по родительскому типу». Это внутреннее рассогласование становится источником неосознаваемого напряжения и повторяющихся конфликтов.

Наблюдаемое распределение ролей в родительской семье определяет гендерные и функциональные ожидания. Например, если мать брала на себя всю бытовую нагрузку, а отец оставался эмоционально дистанцированным, у дочери может сформироваться убеждение, что мужчина не обязан участвовать в быту, а у сына – что это женская зона ответственности. Оба варианта ведут к дезадаптивным ожиданиям, затрудняющим построение равноправных



отношений. Напротив, модель равноправного сотрудничества способствует формированию ожидания взаимной поддержки и гибкости в распределении обязанностей.

Важно подчеркнуть, что влияние семейного опыта не ограничивается прямым воспроизведением сценариев. Не менее распространен механизм реактивного образования (как частный случай гиперкомпенсации) – выбор партнёра и построение отношений по принципу отрицания родительской модели. Например, человек, выросший в семье с авторитарным отцом, может целенаправленно искать мягкого, уступчивого спутника, стремясь избежать повторения детской травмы. В крайних формах это может приводить к формированию защитного избегания близких отношений, когда человек опасается повторения детского опыта подавления. Однако и в этом случае родительский опыт остаётся определяющим, поскольку ожидания формируются как реакция на негативный образец («от противного»), а не как результат свободного автономного выбора. Таким образом, даже при сознательном отрицании родительской модели ожидания остаются детерминированы семейным опытом – через реактивное противопоставление.

Неосознанное воспроизведение или отталкивание от семейных сценариев объясняет феномен «повторяющихся неудач» в отношениях – так называемый репетиционный цикл (повторяющееся воспроизведение привычных, даже деструктивных моделей межличностного взаимодействия), когда человек последовательно выбирает партнёров, соответствующих знакомым моделям, либо, напротив, сталкивается с разочарованием, пытаясь построить отношения, радикально отличающиеся от родительских, но не имея для этого внутренних ресурсов и альтернативных поведенческих стратегий [2; 4].

В то же время осознание семейных установок открывает возможности для их пересмотра. Рефлексия собственного детского опыта, анализ автоматических реакций на поведение партнёра и обращение к психотерапии позволяют человеку отделить реальные актуальные потребности от навязанных сценариев [6]. Развитие эмоциональной компетентности – включающей такие конкретные навыки, как распознавание и дифференциация собственных чувств, способность выдерживать фрустрацию, умение отличать прошлый травматический опыт от текущей ситуации, а также навыки осознанной коммуникации – позволяет разорвать репетиционный цикл за счёт переключения внимания с поиска «родительской фигуры» на реальные поступки и качества партнера в ситуации «здесь-и-сейчас». Это способствует формированию более реалистичных и адаптивных ожиданий. Важно также учитывать, что коррекция установок возможна не только через индивидуальную терапию, но и через построение безопасных романтических отношений: как показывают исследования, надёжный партнер способен постепенно смягчать тревожные и избегающие паттерны, предлагая новый эмоциональный опыт, который со временем интегрируется во внутренние рабочие модели [8]. Это создаёт основу для зрелых отношений, в которых партнеры видят друг друга не через призму родительских проекций, а как самостоятельных личностей.

Таким образом, установки, усвоенные в родительской семье, выступают мощным регулятором ожиданий от партнера. Они определяют не только содержание требований к другому человеку, но и готовность к близости, способ реагирования на трудности и устойчивость пары в кризисные периоды.

Заключение

Семейные сценарии, сформированные в детстве и подростковом возрасте, играют фундаментальную роль в формировании ожиданий от партнера и особенностей романтических отношений. Через ранний опыт взаимодействия с родителями закладываются базовые представления о любви, доверии, гендерных ролях и способах разрешения конфликтов.



Влияние семейных установок может проявляться двояко: как ресурс, способствующий созданию здоровых и устойчивых союзов, и как ограничение, приводящее к повторяющимся трудностям. Особую значимость имеет неосознанный характер большинства этих феноменов, что делает их влияние устойчивым и трудноизменяемым без целенаправленной рефлексии. Даже при сознательном отрицании родительской модели ожидания остаются детерминированы семейным опытом – через реактивное противопоставление. При этом не следует забывать и о внешних социокультурных влияниях, которые могут как усиливать, так и смягчать семейные сценарии, однако именно родительский опыт остаётся наиболее глубинным и эмоционально насыщенным источником установок.

Осознание и переосмысление родительских сценариев выступают необходимым условием для выхода за пределы ограничивающих сценариев. Родительская семья задаёт не жёсткую программу поведения, а скорее исходный «язык» любви, на котором человек учится говорить в детстве. Для построения зрелых отношений необходим осознанный перевод этого языка на актуальные потребности взрослого, что становится возможным благодаря рефлексии и психотерапевтической работе. Это позволяет человеку выстраивать отношения на основе осознанного выбора, взаимного уважения и подлинной эмоциональной близости. Таким образом, изучение механизмов влияния семейного опыта представляет значительную практическую ценность как для теоретической психологии, так и для сферы психологического консультирования и парной психотерапии.

Список литературы:

1. Боулби Дж. Привязанность / Пер. с англ. - М.: Гардарики, 2003. - 477 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. - М.: ЭКСМО, 2016. - 576 с.
3. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. - СПб.: Речь, 2001. - 144 с.
4. Олифинович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. - СПб.: Речь, 2006. - 360 с.
5. Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, детство, семья. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. - 304 с.
6. Фромм Э. Искусство любить. - М.: АСТ, 2019. - 256 с.
7. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process // Journal of Personality and Social Psychology. - 1987. - Vol. 52. - P. 511-524.
8. Mikulincer M., Shaver P. R. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. - 2nd ed. - New York: Guilford Press, 2016. - 721 p.

