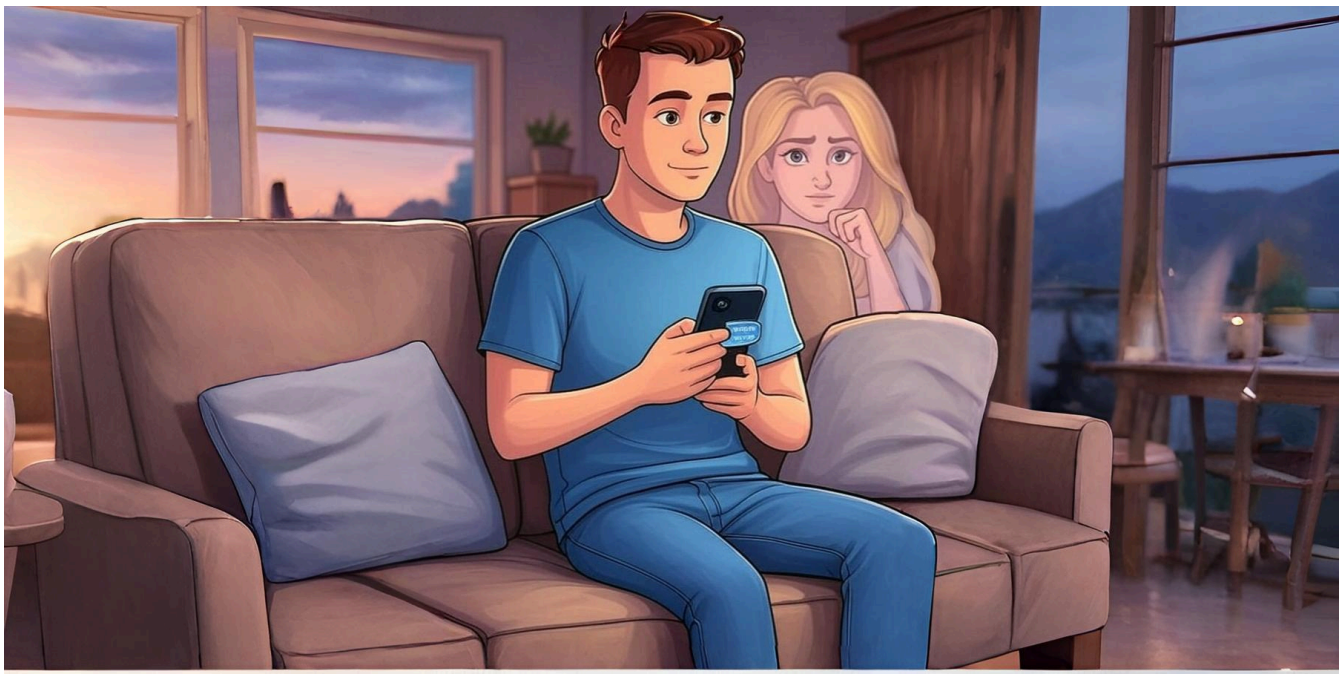
Стоит ли ждать возвращения бывшей / бывшего партнера?





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 02.06.2025

Наверняка у Вас после расставания возникает вопрос: стоит ли ждать возвращения бывшей / бывшего партнера?

Предлагаем разобраться по шагам.

1. «Ждать» — значит заморозить свою жизнь

Если Вы сознательно или подсознательно держите дверь приоткрытой «на всякий случай», то:

• Вы не сможете полностью отпустить эти отношения.

• Вы будете сравнивать новых людей с ним / с ней — и они всегда будут «недостаточно хороши».

• Вы даёте ему власть над Вашим эмоциональным состоянием на годы вперёд.

→ Ждать — не стоит. Но это не значит, что нужно «закрыть дверь на ключ». Просто перестаньте дежурить у этой двери.

2. Если партнер вернётся через 2-3 года — что тогда?

Здесь важно честно ответить себе на вопросы:

• Почему он ушёл? Если причина — «разлюбил», «заскучал», «захотел чего-то нового» — что изменится через годы?

• Почему он вернётся? От одиночества? Потому что не нашёл ничего лучше? Потому что осознал, что ошибался? (Последнее — редкость.)

• Сможете ли Вы доверять ему снова? Или каждый его выход из дома будет для Вас поводом для тревоги?

→ Возвращение возможно, но только если:

• Ваш бывший партнер конкретно работал над собой (терапия, осознание ошибок, реальные

изменения).

• Вы не будете чувствовать себя «запасным вариантом».

3. Как «не закрывать дверь», но и не ждать?

• Скажи себе: «Если через годы наши пути пересекутся — посмотрим». Но не сейчас.

• Фокус — на себе. Не «а вдруг он вернётся», а «каким я стану за эти годы?».

• Допустите мысль, что Вы можете встретить кого-то, перед кем даже этот человек померкнет.

4. Что делать, если он всё-таки появится?

• Не соглашаться сразу. Дать себе время подумать.

• Спросить: «Что изменилось в тебе? Почему сейчас?»

• Проверить свои чувства: Вы хотите его или просто боитесь одиночества?

Главное правило:

Не решайте сейчас, что будешь делать через 3 года. Вы изменитесь, Ваш бывший партнер изменится, жизнь повернётся иначе.

Но сегодня — позвольте себе двигаться вперёд без оглядки на прошлое. Если вы действительно предназначены друг другу — пути пересекутся. Но если нет — Вы уже будете в другом месте, с другими возможностями и, возможно, с другим человеком.

Вы не обязаны «закрывать дверь» навсегда. Но Вы обязаны перестать жить в её дверном проёме.

Как сказал один мудрец:

«Если что-то твоё — оно вернётся. Если не вернётся — значит, оно никогда не было твоим».

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте