



Стоит ли ждать возвращения бывшей / бывшего партнера?



Роман П. | Магистр психологических наук
Опубликовано: 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?

Академия Психологии

Экспертный материал | psy-academy.online

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».

Академия Психологии

Экспертный материал | psy-academy.online

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: [Посмотреть на сайте](#)