Возврат бывших партнеров после расставания. Сценарии поведения.





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 05.11.2025

В данной статье раскрываются причины «камбеков» бывших партнеров, а также рассматриваются максимально экологичные способы (сценарии) поведения в такой ситуации.

Нередко пережив расставание или развод с супругой / супругом мы можем встретиться с явлением «возврата», через определенное количество времени. Время это может варьироваться, от полу года до десятков лет, но так или иначе, если вы были хорошим/хорошей в отношениях и Ваш партнер все равно ушел, то через некоторое время Вы сможете заметить его желание вернуться.

Для чего это делает бывший партнер:

1) Он/она стремится Вас использовать в качестве эмоциональной или финансовой/физической заправки. Воспринимая Вас как удобного человека, который примет, не осудит, сможет психологически поддержать после неудачных отношений с нынешним партнером.

2) Подтверждает таким образом свою собственную значимость «Меня до сих пор любят и ждут. Я привлекателен/привлекательна».

3) Отсутствие последствий. Если Вы ранее уже совершали эту ошибку и впускали предателя в свою жизнь, то он будет этим пользоваться раз за разом и потом снова возвращаться как ни в чем не бывало. Используя таким образом Вас как «запасной аэродром».

Что данный факт говорит о Вас: Ваше желание оказать помощь и поддержку человеку, который Вас когда-то предал и ушел/ушла становится показателем того, что Вашими границами можно до сих пор легко пренебречь. «Захотел пришел – захотел ушел». И здесь важно понимать, а у Вас есть границы или они вовсе отсутствуют.

Главный принцип, которым должен руководствоваться зрелый человек состоит в умении отстаивать свои границы и не впускать назад людей, которые злостно эти границы нарушили

(бросив Вас в трудную минуту).

Это не эгоизм, а высшая форма самоуважения и установления границ. Тем самым Вы защищаете свой покой. Это звучит фразой: «Мое время, энергия и психическое здоровье являются крайне ценными, и их нельзя вот так просто использовать, выбросить, а потом попроситься обратно».

Что в итоге делать с людьми, которые просятся обратно. **Здесь есть 2 алгоритма: когнитивный и практический.**

1) Когнитивно Вы должны четко ответить себе на вопрос: «Что он/она принес мне нового в мою жизнь?» Если есть конкретные ДЕЙСТВИЯ по исправлению ситуации, то здесь Вы должны сами подумать стоит ли впускать в свою жизнь назад такого человека. Под действиями имеются ввиду не просто извинения, искренние раскаяния в причиненной боли, но и конкретные предложения как человек собирается исправлять ошибки. Человек должен показать действиями как он изменился. Но если кроме извинений ничего не проследовало, то рекомендуется Вам переходить к пункту №2 – практическому шагу.

2) Сократите общение до минимума в онлайне и офлайне. Ваш ответ должен быть холодным, но при этом вежливым, который как бы закрывает дальнейший диалог, вроде: **«Привет. Я получил твое сообщение. Спасибо, что напомнил о себе. У меня сейчас другие приоритеты/планы. Удачи».** В этот момент не надо оправдываться, высказывать обиду, показывать эмоции. Ведь любая эмоционально насыщенная реакция, говорит о том, что Вы проиграли. Ведь именно от этих эмоций бывший партнер и хочет получить подпитку.

Возможные другие практические сценарии в зависимости от вариантов развития событий:

Сценарий №1:

Ваш бывший партнер может Вам написать что-то вроде: «Привет, я долго думала о нас… Мне очень жаль, что всё так вышло. Я поступила неправильно и подло, у меня были проблемы, я не понимала, что теряю. Давай попробуем еще раз?»

Ваш ответ в этой ситуации должен быть сдержанным, холодным и вежливым. Типа: «Добрый день. Спасибо за извинения. Я тебя услышал. Я прошел через слишком много боли, дальнейший возврат к прошлому для меня невозможен. Наши пути разошлись. Желаю тебе всего хорошего».

И здесь важно пояснить, почему именно такой ответ будет максимально экологичным:

1) Вы благодарите, не грубите и при этом показываете, что дверь закрыта.

2) Вы не погружаетесь в эмоциональные проблемы Вашего бывшего партнера. Поскольку теперь это не Ваша забота. Пусть об этом думает тот, с кем он/она встречается.

3) Вы не объясняете свои чувства и таким образом Вы как бы обрубаете возможность для дальнейших манипуляций.

Сценарий №2:

Бывший партнер захочет вызвать у Вас ностальгию или чувство вины.

Он/она может сказать: «Помнишь, как мы раньше тут гуляли? А помнишь, как мы долго общались в этом месте? Это было так здорово. Я скучаю по тем временам».

Ваш ответ: «Я ценю то, что было в прошлом, но сейчас у меня другие планы и приоритеты. Я сфокусирован на настоящем и будущем».

Или можно сказать: «Понимаю. Надеюсь, ты найдешь того, кто тебе нужен. У нас с тобой разные пути. Удачи».

Такой ответ не позволяет быть крючком для чувства вины и в то же самое время Вы не отрицаете прошлое. Кроме этого, такой способ ясно дает понять, что этот конкретный человек больше не является частью Вашей жизни. Основа же Вашей жизни – это нынешняя жизнь и будущее.

Сценарий №3:

Партнер может проявлять настойчивость или же агрессивность.

Он/она может сказать: «Перестань притворяться равнодушным! Я знаю ты все еще меня любишь!». «Я знал, что ты такой же, как все!»

Ваш ответ: «Я тебе уже четко все объяснил. Обсуждать дальше это не имеет смысла и бесполезно. Прошу уважать мое решение. Если ты снова заговоришь на эту тему, то сообщения я оставлю без ответа»

Такой ответ ставит границу причем достаточно однозначную. Если же он/она продолжит писать – Вы не обязаны отвечать на смс или же отвечать на телефонные звонки. Здесь главное не просто так сказать, но и сделать.

Сценарий №4:

Извинения + желания исправить все в конкретных действиях.

Его(ее) слова: «Я понимаю, что причинил тебе боль. Я готов(а) приехать, чтобы поговорить лично. Я хочу начать все с чистого листа учитывая твои чувства».

Ваши слова: «Я ценю твои усилия. Но доверие уже разрушено, одним лишь жестом ты не сможешь его восстановить. Сейчас мне нужно время и пространство для себя и возобновлять наше общение я не готов(а)»

Если травма и боль, которую Вам причинили глубока, то Вы в праве говорить «нет» и при этом четко обозначать, что одного лишь действия недостаточно.

Сценарий №5 (его не будет в 99% случае).

Партнер возвращается с конкретными действиями – приезжает и предлагает конкретные шаги к примирению. Он (она) не пишет, не звонит, а именно действует. Также четко обозначает, что готов(а) поменять в себе, чтобы сохранить отношения.

Проще говоря, такой человек бы нашел способ Вас найти, даже если Вы везде его заблокировали. Он(она) нашел(шла) бы способ показать, что слышит Вашу боль и готов за нее отвечать. **Причем его (ее) действия говорили бы громче любых его (ее) слов.**

Но этого сценария не будет. Человек, который искренне любит, никогда бы не предал и не бросил.

Но если такой сценарий произошел, то здесь Вы уже в праве сами решать, что следует сделать.

Важно запомнить главный тезис – не пишите слишком много, так как слишком длинные письма эмоциональны, а именно этого Ваш бывший партнёр и добивается. Просто надо перетерпеть. И помнить, что, если Вы «сдались», проявили эмоции и чувства, и в итоге простили человека, который своими действиями максимально навредил Вашей психике – Вы проиграли. Ваша задача заключается в том, чтобы быть готовым к завершению диалога.

Главная задача – осознать, что Вы не запасной аэродром, а закрытый частный космодром. И доступ открыт только лишь для тех, кто доказал свою надежность и ценность с первого раза.

Таким образом, возвращать бывших – это ошибка. Принимать их назад (без их активных действий – двойная ошибка). Лучше проявить холодность и защитить то тепло, которое у Вас осталось и направить его на тех людей, кто искренне его оценит, в том числе и Вы сами.

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