

Копилка убеждений. Как ее (его) вернуть?

Тяжело терять любимого человека. Кто сталкивался – тот знает. Иногда близкий человек умирает и тогда ничего не остается, как пережить утрату и смириться с ней. Необратимость смерти буквально заставляет человека предпринимать некие действия, которые помогут психике адаптироваться и начать жить заново. Строить новые отношения и помнить об ушедшем только хорошее.

Совсем иначе происходит, если вас бросили. Ваш любимый остался жив, но он уже не ваш. Сам факт его существования оставляет лазейку для сознания, в которой живет убеждение «Я люблю его больше всех на свете и моя любовь способна творить чудеса. Он сам еще не понимает, от чего отказывается. Я сделаю что угодно, лишь бы вернуть его (ее)».

Если у вас когда-либо возникала мысль о том, чтобы вернуть покинувшего вас человека, значит, у вас имеется подобное убеждение. Следствием такого убеждения будет мысль, что возврат любимого возможен в принципе и что после его возвращения отступят страдания и все станет хорошо, не так, как раньше.

Обычно брошенного партнера греет мысль: «Я все понял(а) и готов(а) измениться». Грустная мысль, скажу я вам... Человек готов переделывать и подстраивать себя, лишь бы не лишиться чего-то такого, что удавалось получать с помощью партнера.

Хорошо, если подобные мысли возникают некоторое время после расставания – в первый, так сказать, период. Когда психика отрицает происходящее, не может поверить в то, что отношения закончены раз и навсегда. Гораздо хуже, если по истечении некоторого времени человек продолжает упорно настаивать на возвращении партнера...

А возможно ли вернуть человека, который принял решение уйти? Невозможно. Если, конечно, партнер действительно решил прекратить отношения, а не ушел с целью «повоспитывать» и перетянуть на свою сторону побольше внимания.

Хотите узнать, надо ли возвращать? Не надо. Конечно, если расставание произошло без объяснений – последний, проясняющий разговор необходим. Чтобы вы не тешили себя напрасными надеждами. В ходе этой беседы вам и предстоит выяснить намерения вашего партнера и причины его ухода.

В каком случае вернется к вам любимый(ая)? Если пожалеет. В случае, если вы мастер давить на жалость. То есть неустойчивого партнера с хорошо развитым чувством вины вполне можно разжалобить и вернуть. Только не удивляйтесь, если теперь он станет вдобавок к прежним проблемам еще и зол на вас – никому не нравится чувствовать себя виноватым без причины.

А хотите знать, что будет, если любимый (любимая) так и не пожелают возвращаться после всех ваших усилий? Полная эмоциональная обессиленность и потеря чувства собственного достоинства вам обеспечены... Потому что вы потратили на «возвращение» ту психическую энергию, которая была отпущена вам на правильное переживание расставания. И теперь этой драгоценной энергии на восстановление себя у вас нет.

Поэтому стоит расстаться с убеждением, что партнера возможно вернуть. Оно явно вредно для здоровья.

А можно извлечь пользу из расставания? Именно так. Польза состоит в том, что вы приобретаете весьма ценный навык – правильного расставания. Можете не сомневаться, это умение дорогого стоит. Но чтобы его получить, нужно осознать имеющееся убеждение и пожелать с ним распрощаться.

Автор - **Яна Лан**

[Источник](#)